

# Mode für Biegsame

Städter sehnen sich nach Ruhe und Harmonie. In Berlin boomt daher das Yoga-Geschäft. Bequeme Kleidung und nützliche Utensilien gibt es bei Yogi Monika Sladkowski in Charlottenburg

■ VON KIRSTEN SCHIEKIERA

Am Thema Yoga scheiden sich die Geister in Fans und in Zweifler. Die Anhänger schwören, es befreie sie von Rückenschmerzen, Kreislaufbeschwerden und Schlafstörungen. Sie reden von Asanas, Mantras und Sutren und preisen deren wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Für viele Nichteingeweihte dagegen ist Yoga die Welt der Verdrehten. Sie staunen, dass sich Menschen freiwillig in Positionen begeben, die „herabschauender Hund“ oder „Kobra“ genannt werden und belächeln Begriffe wie „Hormonyoga“. Doch die Zweifler werden weniger. Immer mehr Menschen besuchen die Kurse in Studios und Volkshochschulen. Und wer einmal angefangen hat, bleibt oft ein Leben lang dabei.

„Gerade in der Großstadt braucht man Yoga“, findet Monika Sladkowski, Yoga-Lehrerin und Ladeninhaberin. „Es fällt vielen schwer, abzuschalten und zu sich selbst zu finden, wenn andauernd Lärm um einen herum ist, wenn ständig das Handy klingelt und der Computer läuft.“ Ihr Geschäft „Yoga 108“ liegt in der Nähe der Wilmsdorfer Straße und wirkt dennoch Lichtjahre vom Trubel der Fußgängerzone entfernt. Wenig überraschend, geht es dort doch ruhig zu. Sehr ruhig. Keine Türglocke, keine Hintergrundmusik stören die Kunden. Auch die Augen werden nicht durch schrille Neontöne irritiert. Vor weißen Wänden dominieren Olivgrün, Orange und Bordeauxrot.

## Augenkissen und Nasenspülungen

Es ist ein verhältnismäßig großes und sehr weiträumiges Geschäft. Im vorderen Bereich findet man Kleidung, Matten und Meditationskissen, im hinteren Teil kann man zahlreiche Bücher über Richtungen wie Hatha Yoga oder Flow Yoga durchblättern. Außerdem gibt es CDs mit ruhiger Musik, Duftkerzen, Augenkissen, die typischen länglichen Yogataschen, in denen eine Matte verschwinden kann und spezielle Handtücher mit Noppen, die auf den Matten nicht verrutschen. Eine Vitrine zeigt kleine Kannen zur Nasenspülung. „Der Atem spielt eine wichtige Rolle beim Yoga. Wir müssen frei atmen können. Die Nasenspülungen helfen, Infekte zu verhindern“, sagt die Chefin. Und dann sind da noch die Gebetsketten, die Malas. Jede Kette hat 108 einzelne Perlen gefädelt. Die Zahl findet sich wieder im Namen von Monika Sladkowskis Laden.

Die Stoffe der Hosen, T-Shirts und Jacken sind sämtlich weich und kuschelig, die Gummizüge engen nicht ein. Das liegt nicht nur an den Positionen, für die sich die Schüler ordentlich verbiegen müssen. „Wenn man Yoga aktiv betreibt, wird man sensitiver. Man merkt sofort, wenn etwas drückt oder kneift“, sagt die Ladeninhaberin. „Außerdem wird man auch der Umwelt gegenüber achtsamer. Wenn ich hier Kleidung aus Baumwollanbau verkaufen würde, bei dem Pestizide verwendet werden, dann würde das einfach nicht passen.“ Der Schwerpunkt ihres Sortiments liegt deshalb bei Bekleidung in Bioqualität. „Hier gibt es schöne Kleidungsstücke



Früher war Monika Sladkowski Werbegestalterin im Kaufhaus. Als sie ihre Arbeit verlor, machte sie Yoga zu ihrem Job

CHRISTIAN KIELMANN (3)



Köner entlocken Klangschalen durch Reibung am Rand warme, beruhigende Töne



Yoga-Schüler brauchen Kissen, um den Körper in schwierigen Positionen zu stützen

– und das gute Gewissen umsonst dazu.“ Wie die meisten ihrer Kunden war Monika Sladkowski, als sie vor gut zehn Jahren mit Yoga begann, auf der Suche nach ein wenig Ruhe und Harmonie im hektischen Alltag. Damals arbeitete sie als Werbegestalterin bei einer Kaufhauskette, verantwortlich für die Dekoration der Schaufenster und Werbeflächen. Nebenberuflich machte sie eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin, einem Yogi. Als sie vor fünf Jahren ihre Arbeit verlor, überlegte sie zu-

nächst, hauptberuflich Yogaunterricht zu geben oder ein eigenes Studio zu eröffnen. „Es gibt allerdings bereits jetzt sehr viele Yogalehrer in Berlin, einige Studios mussten bereits schließen. Deshalb habe ich mich nicht getraut, diesen Weg einzuschlagen“, sagt Monika Sladkowski. So beschloss sie, ihre kaufmännischen Kenntnisse zu nutzen. Seit Dezember 2006 empfängt sie Kunden und Schüler in dem Laden. Zwei Jahre später kam noch ein Internethandel dazu. Die Kleiderständer

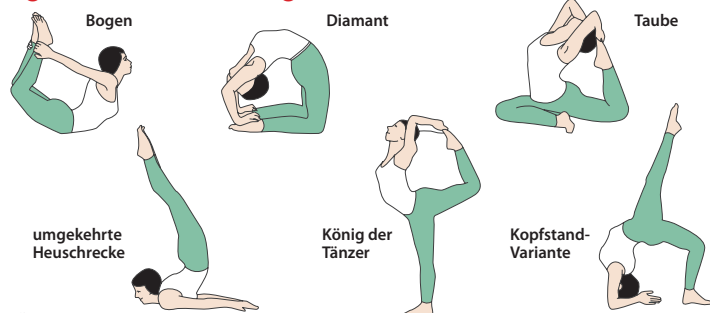
und einige der Regale haben Rollen. Mit wenigen Griffen verwandelt Monika Sladkowski das Geschäft morgens und abends in ein kleines Yogastudio. Sie unterrichtet Vijnana Yoga, eine kraftvolle Variante des Hatha Yoga. Freie Lehrerinnen, die ebenfalls in ihrem Studio arbeiten, geben Kurse in anderen Disziplinen.

## Lehre und Lebenseinstellung

Wer es vorher noch nicht wusste, merkt bei einem Rundgang durch das Geschäft, dass Yoga weitaus mehr ist als ein Sport oder die Summe der unterschiedlichen Positionen. Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre und Lebenseinstellung. „Nice to meet yourself“ steht auf einem Yogaposter in dem Laden, das von drei Berliner Yogafans entworfen wurde und insgesamt 67 Asanas, Positionen, zeigt. Und genau darum geht es beim Yoga: Um Selbsterkenntnis, darum den eigenen Körper, seine Funktionen und auch die Emotionen besser kennenzulernen.

„Yoga hat nichts mit Leistung oder Wettbewerb zu tun. Es ist nicht wichtig, etwas besser zu beherrschen als andere“, sagt Monika Sladkowski und erzählt von einer ihrer ersten Yogastunden. Die Übungen bereiteten ihr, die stets Sport getrieben hatte, wenige Probleme. Ein Seitenblick zeigte ihr, dass andere Teilnehmer weitaus größere Probleme mit den Asanas hatten. Sie wirkten weniger gelenkig als die Yoga-Novizin. „Erst war ich stolz auf mich, dann habe ich gesehen, dass sie viel entspannter waren als ich“, erinnert sie sich und fügt hinzu: „Inzwischen wirke ich wohl ähnlich entspannt.“

## Yoga-Positionen für Fortgeschrittene



BM Infografik

● Yoga 108 Behaimstraße 10, Charlottenburg, ☎ 34 09 28 68, www.yoga108.de, Di.–Fr. 11.00–19.00, Sbd. 11.00–16.00 Uhr