

# YOGA neu verortet



Blickkonzept und Idee: Judith Stoletzky  
Fotografie: Markus Abele

**INTERVIEW >>>** Benötigt man eigentlich ein Studio, um Yoga machen zu können? Nein, meint Judith Stoletzky. Alles, was es braucht, ist ein verspäteter Bus oder ein gefühlt endloses Warten beim Friseur – und schon ist der perfekte Yoga-Moment da!

„Viel besser, als immer gleich aufs Smartphone zu gucken, wenn man mal eine Sekunde Leerlauf hat.“

**Frau Stoletzky, wie sind Sie auf die Idee von „Yoga while you wait“ gekommen und machen auch Sie YOGA while you wait?**

Ich wollte etwas Lustiges zum Thema Yoga machen, da mir der Kommerz, der pseudo-heilige Ernst und der kompetitive Geist, mit dem die indische Gymnastik oft betrieben wird, unsympathisch waren. Es geht nicht darum, auf Instagram sexy auszusehen oder sich zu verbiegen als wäre man beim Zirkus. Eine Yogabuxe für 120 Euro braucht man auch nicht zwingend. Yoga ist vor allem eine innere Haltung und die kann man ja überall haben, nicht nur einmal pro Woche im Yoga-Studio. Die Idee kam mir, als ich beobachtete, dass ein gesunder junger Mann beim Warten auf einen Aufzug richtig schlechte Laune bekam. Ich dachte: Schade, dass er sich so ärgert. Jetzt hat er sich entschieden, dem Aufzug Macht über seine Stimmung zu geben. Die Warterei hat doch auch etwas Gutes: Er kriegt gerade ein kleines Püschchen geschenkt, kann sich zum Beispiel dehnen oder tief atmen. Wie schön. Ich mache so etwas dauernd. Ich kann es kaum erwarten, irgendwo warten zu müssen – viel besser als immer gleich aufs Smartphone zu gucken, wenn man mal eine Sekunde Leerlauf hat.

**Die Yoga-Positionen, die in Ihrem Buch abgebildet werden, lassen einen schmunzeln – wie realistisch ist es, dass man diese Übungen wirklich in der Öffentlichkeit macht?**

Sehr realistisch! Man muss es nur machen. Die Übungen sind einfach. Wenn man sich vor dem Urteil anderer fürchtet, kann man es als Yoga-Übung gegen den inneren Widerstand machen. Man schadet ja niemandem mit einer Kniebeuge. Vielleicht entsteht daraus ein netter Augenkontakt, ein Gespräch, oder es macht jemand mit. Die Skurrilität der Fotos liegt ja hauptsächlich darin, dass die Leute bei ihrer Übung keine Sportklamotten tragen.

# YOGA while you wait



Nie wieder  
dumm  
rumsitzen  
blöd  
dastehen

Judith Stoletzky

mit Fotos von Markus Abele

Es ist doch verrückt, dass man glaubt, man brauche Sportkleidung als Legitimation, sich in der Öffentlichkeit zu strecken oder in die Hocke zu gehen.

**Die Mischung aus Yoga und Humor nimmt gewiss den Druck raus, es perfekt können zu müssen. Sehen Sie vielleicht noch andere Bereiche unseres täglichen Lebens, in denen man mit Humor die Sache etwas vereinfacht?**

Die Steuererklärung könnte ein wenig mehr Humor und Leichtigkeit vertragen. Und vielleicht die professionelle Zahnreinigung. Eigentlich alles! Wahrscheinlich ist Humor überall dort besonders hilfreich, wo man Leistungsdruck, Unsicherheit und Angst empfindet. Und wenn man den Humor verloren hat – bewusst Atmen hilft immer. <<<