

„Anusara bedeutet, dem Herzen folgen“

Von der Businessfrau zur Yogalehrerin: Ute Fischer hat in einer modernen Form der altindischen Lehre ihre Leidenschaft gefunden und gibt sie an ihre Schüler weiter

Wer Yoga hört, denkt oft zuerst an Räucherstäbchen, Klangschalen und abstrakt-esoterische Leitsätze. Der Amerikaner John Friend hat mit Anusara-Yoga einen alternativen Ansatz entwickelt: Weniger „Om“ und Askese – mehr modernes Training und Lebensfreude. Ute Fischer hat Anusara nach Backnang gebracht.



Müheles gegen die Schwerkraft: Ute Fischer hat im Anusara-Yoga ihre Leidenschaft gefunden. Foto: A. Becher

Von Bianca Walf

BACKNANG. Wer Ute Fischer das erste Mal begegnet, weiß gar nicht, wo er zuerst hingucken soll: Mit den leuchtend blauen Augen, dem offenen Lachen, den streichholzkurzen, feuerroten Haaren und der farbenfrohen, modischen Kleidung liefert die 48-jährige Backnangerin schon optisch den Gegenentwurf zum gängigen Klischee einer Yogalehrerin. In die Rolle der Esoterikern, die lautlos und bedächtig im weißen Gewand durchs Leben schwebt, will sie nicht so recht passen. Muss sie auch nicht. Ihre Kurse im Backnanger Körperreich sind – mutmaßlich gerade deshalb – gefragt: „Ich hatte anfangs selbst meine Probleme mit Yoga. Ich bin keine Asiatin und ich lebe nicht vor Christus. Es gibt schon viel – ich nenne es mal Yoga-Gebrabbel – das wenig mit unserem modernen, westlichen Leben zu tun hat. Zu mir

passt das einfach nicht“, so Fischer.

„Es geht darum, wieder

mehr bei sich zu sein“

Umso glücklicher sei sie gewesen, als sie 2014, zwei Jahre nach ihren ersten Berührungen mit Yoga, Anusara entdeckt hat. „Anusara bedeutet, dem Herzen folgen“, erklärt sie. „Es geht darum, wieder mehr bei sich zu sein und auf seine Intuition zu hören.“ Anusara sei aber auch körperlich fordernd, Sorge für schöne Körperformen und lindere vielfältige Beschwerden. Der relativ junge Yogastil geht auf den US-Amerikaner John Friend zurück: Er kombinierte 1997 eine lebens- und körperbejahende Philosophie mit universellen Ausrichtungsprinzipien, die auf modernen biomechanischen Erkenntnissen beruhen. „Für mich war es Liebe auf den ersten Blick“, so Ute Fischer heute.

Zwei Jahre lang geht sie bei den Berliner Anusara-Experten Lalla und Vilas Turske in die Lehre, die den Stil vor 17 Jahren nach Deutschland brachten. Zu Anfang habe sie Yoga noch neben dem Beruf praktiziert, dann aber kam die Wendung: Ute Fischer lässt ihr altes Leben als Einkäuferin in der Modebranche hinter sich und setzt auch im Job voll auf Yoga. Mit der Businessgarderobe und dem vollgestopften Terminkalender kann Ute Fischer nach und nach auch die chronischen Kopf- und Nackenschmerzen abschütteln, denen sie viele Jahre lang auch beim täglichen Joggen nicht davonlaufen konnte. Sie fühlt sich freier, kreativer glücklicher: „Jeder um mich herum hat gemerkt, wie gut mir das tut“, sagt sie. „Deshalb hat mich auch meine Familie, mein Mann und mein Sohn, immer unterstützt. Auch, wenn es da natürlich eine Zeit der Orientierungslosigkeit gab. Ich war nicht mehr die erfolgreiche Karrierefrau, aber Yogalehrerin war ich eben auch noch nicht.“

Weit mehr als 1000 Stunden habe sie in ihre Ausbildung investiert. „So lange hat es gedauert, bis ich selbst von mir sagen konnte: Ich bin jetzt Lehrerin“, erzählt sie. Wirklich abgeschlossen sei die Lehre nie: „Beim Yoga lernen wir voneinander. Ich erlebe auch immer wieder Situationen, in denen ich von meinen Schülern profitiere. Aber ich freue mich auch, wenn ich ihnen, dadurch dass ich mich so intensiv mit Anusara beschäftigt habe, etwas geben kann. Dafür muss es mir gelingen, die Lehre so zu formulieren, dass sie sich darin wiederfinden und sie auf ihr Leben anwenden können.“

Jede Stunde beginnt bei Ute Fischer mit einem Herzthema, das den Fokus bildet. „Das kann zum Beispiel sein,

zweifelsfreier zu werden, seine Schwächen anzunehmen und dankbar für seine Stärken zu sein“, so Fischer. „Die lebensbejahende Philosophie lässt uns nach jeder Stunde mit einem Gefühl der Zufriedenheit nach Hause gehen.“

Das gelte für alle Altersklassen, für Männer ebenso wie für Frauen. „Auch ein Bandscheibenvorfall oder eine Hüft-OP sind kein Grund, nicht mit Yoga anzufangen. Jeder tut das was er kann und findet die ideale Haltung für seinen Körper. Die Übungen sind so aufgebaut, dass die korrekte biomechanische Ausführung im Mittelpunkt steht. Dadurch ist das Verletzungsrisiko gering“, sagt die Expertin. „Das ist das Schöne an Anusara.“

„Yoga ist momentan

wahnsinnig hip. Na und?“

Natürlich wisse sie, dass Yoga in der Fitness- und Gesundheitsbranche auch schlicht ein Trend ist: „Yoga ist momentan wahnsinnig hip. Na und? Natürlich gibt es Leute, die sich einfach freuen, mit einer schicken Matte unterm Arm zum Sport zu gehen. Manche Yogalehrer macht das traurig. Mich nicht. Diese Leute nehmen ja trotzdem ganz viel für sich mit. Der Grund, aus dem jemand kommt, ist seine Privatsache. Der kann sich ja auch verändern und entwickeln.“

Sie selbst sei das beste Beispiel: Sie, die weiße Gewänder, altindische Begrifflichkeiten und allzu esoterische Gesänge anfangs eher irritierend fand, könne ein gemeinsam gesungenes „Om“ inzwischen durchaus genießen. „Ich studiere auch jahrhundertealte Übersetzungen. Daraus kann ich heute viel ziehen. Aber das alles ist ein Prozess. Da wächst man hinein. Grundsätzlich glaube ich, Yoga ruft, wenn die richtige Zeit gekommen ist.“