

Yoga im Pott

Zwischen den alten Schloten entstehen viele neue Yogastudios: Yoga im Ruhrgebiet

TEXT ■ NINA HAIKEN

Im Ruhrgebiet, jenem Ballungsgebiet im Herzen NRWs, das liebevoll auch „Ruhrpott“ oder „Kohlenpott“ genannt wird, regiert König Fußball. Ich muss es wissen, denn ich komme von dort. „Schalke“ war mein erstes Wort gleich nach „Mama“ und „Papa“, und seit ich denken kann, wird bei uns jedes Wochenende Blau-Weiß geflaggt. Den Namen des Erzfeinds in Schwarz-Gelb nimmt man am liebsten gar nicht in den Mund: „Lüdenschied-Nord“ ist die gängige Bezeichnung eines Schalkers für die Stadt der Borussia am Rande des Reviers. Und doch ist der Pott eins – auch wenn man bei den Derbys auf dem Rasen dem Gegner nichts gönnt, ob nun Bochum gegen Wattenscheid spielt, Essen gegen Duisburg oder der Gelsenkirchener Meister der Herzen gegen den BVB. Das Ruhrgebiet hält zusammen, das kannste glauben. Den Ruf als Raubeine mit weichem Kern haben die Ruhrpottler schon immer, sie sind halt echte Kumpeltypen. „Kumpels“, das war früher auch die Bezeichnung für die Arbeiter im Bergbau. Noch heute prägt das Bild von rauchenden Schloten die Assoziationen, die der Rest von Deutschland mit dem Ruhrgebiet verbindet. Doch wer sich mal hineinbegibt in den Schmelztiegel, der entdeckt Überraschendes: Regelrecht grün ist der Pott mit seinen zahlreichen Erholungsgebieten. Auch kulturell geht so einiges, wie spätestens die „Ruhr 2010“ bewiesen hat – und neben Opernhäusern und Museen sind natürlich die alten Zechengelände als Zeugen der Geschichte besuchenswert. Wer genauer hinschaut, der entdeckt nicht nur grüne Oasen und den ganz speziellen Charme der Industriekultur, sondern auch etliche Yogastudios. Sie dürfen sich halt nur nicht wundern,

wenn statt der üblichen Buddha-Figur der einschlägige Wimpel eines Fußball-Clubs auf dem Altar steht.

„Den Druck vom Kessel nehmen“

Es ist noch deutlich zu spüren, dass diese Region von harten, zupackenden Jungs geprägt wird – gerade bei den Männern ist die Hemmschwelle, sich für Yoga zu öffnen, hier doch noch recht hoch“, so Yogalehrerin Janine Nagel, die ihre Teilnehmer deshalb als Visualisierungshilfe bei Variationen im Vierfüßlerstand zielgruppenwirksam auch schon mal gern ein Glas Bier auf dem Kreuzbein abstellen lässt, um zu vermeiden, dass der untere Rücken durchhängt. „Das wirkt sofort Wunder!“, verrät die Betreiberin eines Studios in Essen-Heisingen, das unter anderem auch Kinder- und Hormon yoga im Programm hat. „In über vier Jahren Unterrichtspraxis habe ich schon oft den ‚Druck vom Kessel‘ genommen und meinen Schülern geholfen, Dampf abzulassen. Und auch der Zugang zum Pranayama wird Anfängern erleichtert, wenn darauf hingewiesen wird, dass gerade in einer so dicht besiedelten Region mit unendlichen Staukilometern die Reinigung der Atemwege und Kräftigung der Lungen unerlässlich sind“, erzählt die Frau mit den erfrischend unkonventionellen Methoden, die jenseits der Yogamatte als Maschinenbau-Ingenieurin arbeitet. Und sie fügt hinzu: „Meine Vision: den Schalke-Kader in Yoga zu unterrichten wie Patrick Broome unsere National-Elf, und ein Yoga-Event in der Arena ‚Auf Schalke‘ – 1000 Yogis auf dem Rasen der Stadt der 1000 Feuer, wie Gelsenkirchen noch aus Kohlezeiten genannt wird ...“

Das ist eine Vision, die ich sofort nachvollziehen kann. „Eure Seele ist aus Stahl, euer Herz ist aus Gold“, singt Zottelbarde Wolfgang Petry in seiner Hymne an das Ruhrgebiet. Wo er Recht hat, hat er Recht. ■

Studios an der Ruhr (eine Auswahl):

Recklinghausen

www.yogapunkt-recklinghausen.de
www.freiraum-recklinghausen.de
www.bodymind-re.de
www.santoshi.de
www.yoga-recklinghausen.de

Duisburg

www.yogaprema.de
www.yoga-zentrum-duisburg.de
www.yogna.info
www.yoga-in-duisburg.de

Oberhausen

www.dynamik-yoga.de
www.yogahaus-oberhausen.de
www.yogayoga-oberhausen.de
www.yoga-studio-mind.de
<http://www.yogapark-oberhausen.de>

Bochum

www.yogabocho.de
www.zeitfrei-bochum.de
www.kama-yoga.de
www.paschima.de
www.yoga-vidya.de/bochum
www.kundaliniyoga-bochum.de
www.marma-yoga-bochum.de
www.yogayoga-studio-bochum.de
www.yogaschule-kinjal.de
www.happy-yogi-shirt.com

Essen

www.yoga-complete.de
www.yoga-essen.de
www.yoga-vidya.de/center/essen/start.html
www.yoga-zentrum-essen.de
www.happyyoga.de
www.fu-om-yoga.de
www.ashtangayoga-essen.de
www.yogaloft-essen.de

Gelsenkirchen

www.yoga-gelsenkirchen.de
www.yoga-vidya.de/gelsenkirchen/start.htm
www.manoir-schokra.de

Dortmund

www.coolyoga.de
www.yogaspice.de
www.crashtueryoga-dortmund.de
www.mindtempel.de
www.suryayogadortmund.de
www.yogamind-entwaeckel.de
www.das-yogastudio.de

Castrop-Rauxel

www.yoga-castrop-rauxel.de