

YOGA

Vom Teppich auf die Matte

MOHAMAD ALKHALAF

Ich war der festen Überzeugung, dass Yoga für immer eine Frauenangelegenheit bleiben wird. Fußball, Basketball, Judo, darüber ließe sich reden. Aber Yoga? Es wird offenbar von Leuten praktiziert, die Zeit haben. Eine Art Erholung für reiche Frauen mit dem Anspruch, kultiviert zu sein. Frauen, die indische Musik lieben oder lieben sollen.

Um in München indischer Musik zu begegnen, muss man sich in den Westpark begeben. Dort erlebt man Frauen, die sich sehr leise und sehr langsam zu sehr indischer Musik bewegen. Und, ich konnte es kaum glauben: Männer mitten drin.

Warum auch immer, hegte ich lange Zeit eine Abneigung gegen Yoga. Vielleicht liegt es daran, dass ich einst von syrischen Gefängniswärtern an den Händen an die Decke gehängt wurde, sodass meine Füße in der Luft baumelten. Ich ertrug es nur, indem ich es mit Humor versuchte. So müsse sich Yoga anfühlen, diesen Gedanken ließ ich durch meinen Kopf kreisen. Und sowas machen Leute freiwillig? Irgendwann ließen die Wärter mich wieder runter – und ich durfte zurück in meine Zelle. Ich hatte seinerzeit den Bürgermeister von Raqqa in einem Artikel kritisiert, was mir eben jene Haftstrafe samt yogahafter Hängeübung einbrachte. Umso entrüsteter war ich, als ich in München angekommen einer Yoga-Übung bezichtigt wurde. Dabei kniete ich lediglich auf meinem Teppich und las Koranverse zum muslimischen Gebet.



Im Garten sitzen und Vögel beobachten, auch das kann Glück bedeuten, sagt Valentin Reitmajer.

FOTO: RENATE SCHMIDT

TYPISCH DEUTSCH

Ihre Flucht hat drei Journalisten nach München geführt. In einer wöchentlichen Kolumne schreiben sie, welche Eigenarten der neuen Heimat sie mittlerweile übernommen haben

Auf meine Empörung hin hielt mir ein guter Freund einen Werbevortrag. Yoga mache körperlich fitter, sportlich leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig. Ich glaubte ihm nicht. Seine verquerere Einschätzung aber machte mich neugierig. Zumal ich ja seit kurzem dieses Ziehen im Rücken verspürte.

Ich kannte eine Yogalehrerin von der Arbeit – und so kam der Tag meiner Probestunde. Ich war der einzige Neue, was nicht ideal war aber nun auch nicht mehr abzuwenden. Ich fing damit an, leichte Bewegungen mitzumachen. Manchmal fiel ich zu Boden oder scheiterte beim Balancieren. Die Erstklässlerin Lotta wirkte deutlich souveräner. Bei meinem Anblick hielt sie sich die Hand vor den Mund. Die Yogalehrerin sagte „Oooooom“ und bat uns, die Figur eines Hundes zu vollführen. Ich fasste es als Kompliment auf. Du bist ein Hund! Kaum etwas drückt in Bayern besser Zuneigung aus. Später aber war die Kuh an der Reihe. Ich verwarf weitere Gedanken an Interpretationen.

Nach dem Finale bekam ich von der Trainerin Nachhilfe in der Position des Hundes. Weil ich angesichts dieser Figur besonders eifrig bei der Sache gewesen sei: Gehe auf Händen und Knien nach unten, in festem Kontakt mit dem Boden, den Rücken möglichst lang und gerade. Stelle die Zehen auf. Die Knie vom Boden lösend, stütze dich auf Hände und Fußballen. Strecke die Hüften nach oben und hinten, so dass dein Körper ein Dreieck bildet. Ziehe die Schulterblätter weg von den Ohren. Die Wirbelsäule halte gestreckt und gerade, den Kopf in Verlängerung mit der Wirbelsäule. Strecke die Beine nur soweit durch, wie es dir möglich ist, ohne den Rücken zu krümmen. Atme lang und tief und halte diese Position für einige Sekunden. Fertig ist der Hund.

Nach meiner Yogastunde schlief ich tief und fest wie lange nicht. Mein Witzrepertoire ist seither um einige Kalauer ärmer geworden. Yoga kann nicht mehr herhalten, weil ich inzwischen regelmäßig selbst praktiziere. Ja, ich bin Besitzer einer Yogamatte. Links neben mir biegt sich Vanessa aus der Ukraine, und rechts Omar aus Afghanistan.



Mohamad Alkhalaf war davon überzeugt, dass Yoga ausschließlich für reiche Frauen mit viel Zeit geeignet sei.

> Alle Kolumnen dieser Reihe finden Sie unter [sz.de/typisch](https://www.sz.de/typisch)

LEUTE DES TAGES

Hiltrud Schönheit ist als Vorsitzende des Katholikenrats der Region München bestätigt worden. Rund 60 Mitglieder des höchsten Laiengremiums in der Erzdiözese München und Freising wählten die 62-jährige Juristin bei ihrer Vollversammlung für weitere vier Jahre. Sie gehört zu Pfarrverband Menzing und engagierte sich viele Jahre im heimischen Pfarrgemeinderat und im Dekanatsrat. Zudem ist sie für den Caritasverband aktiv, unter anderem als Mitglied der Vertreterversammlung auf Diözesanebene und Kuratoriumsmitglied im Bereich München-West. sz

INTERVIEW VON GERHARD FISCHER

Valentin Reitmajer träumt nicht mehr von einer Villa am Starnberger See, und wenn er junge Frauen trifft, dann bieten sie ihm höchstens einen Platz in der S-Bahn an. Der 73-Jährige hat ein Buch übers Älterwerden geschrieben, übers Nichtresignieren, übers Nochmittischen. Reitmajer, Theologe und Germanist, hat die meiste Zeit seines beruflichen Lebens als Bildungsforscher verbracht – am Bayerischen Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung sowie an der Ludwigs-Maximilians-Universität. Im fortgeschrittenen Alter gründete er den Reimo-Verlag. Dort sind nun seine „Nachtgedanken eines Siebzigerjährigen“ erschienen.

SZ: Hans-Joachim Kulenkampff sprach Ende der 1980er Jahre zum ARD-Sendeschluss seine „Nachtgedanken“. Kulenkampff war damals fast 70, er las Heine oder Goethe vor. Was sind die Nachtgedanken in Ihrem Buch?

Valentin Reitmajer: Ich erzähle erst mal, wie es dazu kam. Meine Frau hatte vor 15 Jahren eine Makula-Operation, und noch heute ist es so, dass sie bei künstlichem Licht nicht gerne liest. Deshalb haben wir vor Jahren eine Tradition begründet: Sie liegt abends im Bett und ich lese ihr – sitzend oder stehend, aber immer mit einem Glas Rotwein – etwas vor. Oft schläft sie dabei ein. Ich gehe dann ans Fenster und schaue in die Nacht hinaus.

Sie leben in Aufkirchen bei Erding. Vom Schlafzimmer aus ...

... sehe ich den nächtlichen Himmel und viel Natur. Und weil ich ein meditativer

Wenn die Pralinen zu Ende gehen

Valentin Reitmajer hat ein Buch über das Älterwerden geschrieben. Er will weiter mitmischen, kann sich aber auch vorstellen, einfach nur Ameisen zu beobachten

Typ bin, kamen mir alle möglichen Gedanken, wenn ich den Mond, Regen oder Nebel sah. Ich ging dann an den Schreibtisch und schrieb diese Gedanken auf. Daraus entstand die Buchidee. Jedes Kapitel beginnt erst mal mit der Beschreibung der Nachtsituation; was ich draußen sehe.

Und danach folgen die Gedanken?

Ich bin über 70, und meine Zukunft ist relativ klein geworden. Anders als mit 30 oder 40 habe ich nicht mehr unendlich Zeit. Wenn ich damals am Starnberger See an einer Villa vorbei gegangen bin, konnte ich noch träumen, dass ich so etwas auch erreichen würde – heute weiß ich, dass daraus sicher nichts mehr wird. Das gilt auch für den zwischenmenschlichen Bereich: Junge Frauen bieten mir jetzt einen Platz in der S-Bahn an. Oder wenn mir Münzen auf den Boden fallen, fragen die jungen Frauen besorgt: Darf ich Ihnen helfen? Diese Situationen bringen einen auf andere Gedanken als mit 25. Ältere Menschen, die das Buch

bereits gelesen haben, sagen oft: Über diese Themen denke ich auch öfter nach.

Welche?

Ein Cousin von mir in Niederbayern, der in meinem Alter ist, sagte, er warte nur noch aufs Sterben (*verdreh die Augen*). Mir geht es darum, die Hände nicht in den Schoß zu legen, ich will weiter mitmischen. Ich habe vor Jahren einen Verlag gegründet. Ich bilde mir nicht ein, die Welt verändern zu können, aber ich will schon noch etwas bewirken. Ich will nicht in Resignation verfallen. Ich habe vielmehr ein Faible dafür, etwas antoßen zu wollen, zum Beispiel für die Umwelt, für Flüchtlinge oder für Frieden in unseren desaströsen Zeiten.

Was erscheint in Ihrem Verlag?

Ich habe schon mehrmals literarische Wettbewerbe veranstaltet – zum Beispiel über die dritte Startbahn beim Münchner Flughafen. Der Sieger durfte kostenlos ein Buch in meinem Verlag veröffentlichen.

Den eigenen Weg finden

Lina Zylla tritt als Klangmalerin in den Münchner Kammerspielen auf und ehrt damit auch ihren verstorbenen Vater



Lina Zylla mit einer Installation 2020 im Hotel Mariandl. Oben ein Foto ihres Vaters Eckhard Zylla aus den Achtziger Jahren. Die Kunst bestimmte sein Leben.

FOTOS: ROBERT HAAS, FRIEDER KÖLLMAYER/OH

formances und Erzählungen. Auch Lina Zylla tritt dort nachts mit einer Klangperformance auf. Zu dieser „Nacht“ gehört außerdem ein Buch, für das die beteiligten Künstler einen Traum beisteuern sollten. Lina Zyllas Traum handelt von ihrem Vater, und er sagt darin Dinge wie: „Ich bin doch gar nicht tot. Das muss alles rückgängig gemacht werden.“ Die Trauerarbeit, sie fließt hier in die Kunst ein. Auch ihre Performance „Years“ im Münchner Werkerviertel vor Kurzem hatte sie dem Vater gewidmet. Darin war er mit dem Satz „vor Jahren, als du noch Kind warst“ zu hören.

Ihre frühesten Erinnerungen an den Vater? Dass sie auf seinem Schoß sitzt, während er zeichnet oder malt. Das kann in Italien, den USA, in Marokko, Istanbul oder Tunis gewesen sein, wo sie überall waren. Oder bei den Malausflügen, die er mit den

Schülern seiner Kunstschulen unternahm, die er in München und Toscolano-Maderno gegründet hatte. Die kleine „Schlossgalerie“ hatte der gebürtige Augsburgener ebenfalls in München betrieben. Und dann waren da die gesellschaftskritischen Aktionen, die der Absolvent der hiesigen grafischen Akademie in München, bei der Kierler Woche oder in Kassel auf der Documenta 7 unternahm.

Über Kunst und Politik konnten Vater und Tochter trefflich streiten

Bei letzterer ging es um Krieg und Frieden. Und dass ihm das Gesellschaftskritische bis hin zur Verausgabung wichtig war, hatte vielleicht, vermutet Lina Zylla, mit

seiner Kindheit zu tun. Denn als Jahrgang 1937 hatte er noch den Zweiten Weltkrieg miterlebt, und seine Eltern waren nicht nur Künstler, sondern beide gehörlos. Sie hatten „Schwierigkeiten in der NS-Zeit, also hatte er auch Angst um sie“. Dass seine Tochter keine politische Kunst macht, war in Gesprächen Thema. Und tatsächlich fand sie seine Aktionen früher oft „zu plakatativ“. Darüber hätten sie auch „viel gestritten“. Als das Gespräch zufällig auf Corona, die Ukraine und die Zerstörung linker Gruppierungen kommt, merkt man aber, dass sie politische Themen durchaus sehr interessieren.

Nur fließt das nicht direkt in ihre Kunst ein, zu der sie ebenfalls über einen Umweg fand. Denn studiert hatte sie zunächst Kunstgeschichte, Kunstpädagogik und Psychologie in München. Dort machte sie

Mein ehemaliger Deutschlehrer, heute 83, hat in meinem Buch den Satz „In der Welt ist alles Zufall“ gelesen. „Ja, du hast schon recht“, sagte er, „aber das eigene Zutun ist in manchen Fällen schon auch wichtig.“ Da ist natürlich schon was dran. Ich finde aber, das Entscheidende im Leben sind Zufall und Glück. Etwa, dass wir in diesem Teil der Erde geboren sind und leben dürfen. Auch die Länge des Lebens ist Glücksache, außer man säuft oder raucht, dann verkürzt man es selbst. Ein langes Leben ist in den Genen angelegt. Ich bin von dieser Ungerechtigkeit überzeugt. Aber natürlich kann man selbst auch etwas tun.

Sie waren Priesteramtskandidat, haben sich aber schließlich dagegen entschieden, Priester zu werden. Spielt Religion jetzt wieder eine größere Rolle für Sie?

„Religion ist für mich eher eine nostalgische Sache geworden“, sagt der Theologe

Ja und nein. Ich beschäftige mich seit meiner Pensionierung wieder mehr mit theologischen Fragestellungen, aber Religion ist für mich eher eine nostalgische Sache geworden. Ich höre gerne Glocken, besuche gerne das Hochamt mit Orchestermesse im Freisinger Dom. Für viele mag Glaube eine wichtige Rolle spielen, Religion ist ja meiner Meinung nach Psychotherapie mit anderen Mitteln. Für mich gilt das nicht mehr so ganz. Ein sehr bekannter Theologe sagte einmal: „Das Studium der Theologie minimiert meist den Glauben.“

Warum?

Weil die Heilige Schrift die Reflexion von Menschen in bestimmten kulturellen und historischen Situationen ist und nicht von Gott direkt in die Köpfe der Schreiber eingespeist wurde. Und schauen Sie sich die Welt an: Einer frisst den anderen. Entweder gibt es keinen Gott oder einen Gott, der das zulässt oder die Welt so gemacht hat. Dann ist er keine große Hilfe.

Sie schreiben in den Schlussbemerkungen Ihres Buches: Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat. Die ersten isst es mit Vergnügen, aber erst, als es merkt, dass nur noch wenige übrig sind, beginnt es, sie wirklich zu genießen.

Die Kostbarkeit des Lebens schätzt man als älterer Mensch besonders, falls man dazu noch fähig ist, weil man weiß, dass die Fütterung mit Pralinen in absehbarer Zeit aufhören wird.

Wann haben Sie das bemerkt?

Ich sage Ihnen ein Beispiel: Der Pfarrer, durch den ich aufs Gymnasium kam, ist 92 Jahre alt geworden. Ich hatte zu ihm Kontakt, bis er gestorben ist. Ich habe ihn früher für etwas einfältig gehalten, er hat immer „Ja fein“ gesagt. Er war immer so alt. Als ich ihn dann in Pfarrkirchen im Altersheim besucht habe, sind wir einen von Bäumen umsäumten Weg zur Kirche hoch gegangen, und ich fragte ihn: Was machst du so? Und er: Ja fein, da gehe ich da rauf und schaue mir die Bäume an, da höre ich den Vögeln zu, schau, was die machen, ja fein. Und ich habe mir damals gedacht und auch bis vor Kurzem, ein Vögel anschauen oder eine Ameise zu beobachten, das kann ich auch noch, wenn ich uralte im Rollstuhl sitze; das ist jetzt noch nicht meine Sache. Aber ich komme immer mehr dazu, dass ich sage: Auch das sollte ich tun. Noch wehre mich ein bisschen dagegen.

JÜRGEN MOISES

301_0_SZ20220722S8643