

## Zu sich kommen im Yoga

**Als junge Frau fand Esther Kuratli Yoga «ziemlich schräg». Heute ist die «sanfte» Sportart ihr festes Wochenritual.**

Es gibt Menschen, die bestechend offen und authentisch sind. Esther Kuratli (58), die wir zum Gespräch über Yoga und Achtsamkeit treffen, hat diese Ausstrahlung – wie schön! Die Mutter zweier erwachsener Kinder aus Riehen, gelernte Kinderkrankenschwester, arbeitet seit 20 Jahren im SRK-Blutspendezentrum des Unispitals.

«Der Umgang mit gesunden Menschen macht mir Spass», erzählt sie. Unter den Spenderinnen und Spendern im AHV-Alter, die zur treuesten Kundschaft gehörten, gebe es solche, die ihre ganze Lebensgeschichte erzählten: «Das ist total spannend!» Aber auch wenn Firmen für eine Spendenaktion an der Hebelstrasse vorbeikommen, sei viel los, weiss sie: «Man unterhält sich gerne, trinkt und isst nach dem Spenden gratis eine Kleinigkeit in unserem Café und geht dann wieder zurück in den Alltag.»

### **Nicht besonders sportlich**

Esther Kuratli, die in ihrem Leben nie richtig krank war, bezeichnet sich als «nicht besonders sportlich». Sie gehe regelmässig spazieren, sei gerne draussen und eine «ÖV-Fahrerin». Früher sei sie ins Fitness gegangen und habe Krafttraining gemacht.

Als sie Mitte vierzig war, ereilte sie ein Schicksalsschlag. Da sei Yoga für sie wieder aktuell geworden, erinnert sie sich. Die «sanfte» Sportart, die je nach Richtung ausgesprochen sportlich sein kann, hatte sie bereits in jungen Jahren kennengelernt, als sie als Aupair in der Nähe von Genf arbeitete. Ihre Madame habe jeweils während der Zimmerstunde über Mittag im Wohnzimmer Yogaübungen gemacht und sie zum Mitmachen eingeladen. «Zu Beginn fand ich das ziemlich schräg», sagt Esther Kuratli lachend. Vor dreizehn Jahren, als ihr Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf gestellt wurde, wurde Yoga wieder aktuell für sie: «Ich brauchte etwas, bei dem ich die innere Ruhe wieder fand.»

### **Die Woche mit Yoga beginnen**

Seit nunmehr 13 Jahren geht Esther Kuratli einmal im Jahr in ein Wellnesshotel und besucht dort das Yoga-Angebot. In der Folge suchte sie nach einem geeigneten wöchentlichen Yoga-Kurs in Basel und stiess auf das Angebot des Akzent Forum, Marke für Bildung und Sport von Pro Senectute beider Basel. Hatte sie keine Bedenken, mit knapp über fünfzig ein Angebot für ältere Menschen aufzusuchen? «Nein, das war mir nun wirklich völlig egal», antwortet sie: «Hauptsache, der Unterricht stimmt für mich und er passt zu meinem Wochenrhythmus.»

Seit rund fünf Jahren geht sie jeden Montagmorgen zusammen mit sechs Frauen und einem Mann zwischen 60 und 70 ins Yoga im Akzent Forum-Fitnesscenter beim Wettsteinplatz. Von ihrer jungen Yogalehrerin, Manuela Huber, ist sie begeistert: «Manuela ist in ihrem Fach total zu Hause, hat eine ausgesprochene Gabe, uns zu «erden» und strahlt eine wohltuende Ruhe aus.» Zuerst legen sie sich auf Sportmatten im Kreis auf den Boden, in der Mitte brennt eine Kerze. Die Kursleiterin lässt musikalische Klänge ertö-



Foto: Claude Giger

«Yoga gehört zu mir»: Esther Kuratli aus Riehen arbeitet seit 20 Jahren im SRK-Blutspendezentrum beider Basel.

nen und leitet an: zum Ankommen und zum bewussten und langsamen Atmen.

Nach diesem entspannenden Eingangsritual, mit dem die Yogastunde auch wieder endet, werden jeweils bestimmte Bewegungsabfolgen und Körperstellungen geübt; sie heissen etwa Sonnengruss, Heldin oder Beobachter. Dabei achtet sich jede und jeder darauf, welche Bewegungen und Stellungen sich problemlos realisieren lassen. Und dort, wo es schwierig bis unmöglich ist, hilft die Yogalehrerin weiter. «Man wird zu nichts gezwungen und kann seine Möglichkeiten individuell erkunden», sagt Esther Kuratli.

### **Stärkt das Körperbewusstsein**

Es sei schon so, erzählt sie, auch beim Yoga gelte: Übung macht den Meister beziehungsweise die Meisterin. «Ich bin oft erstaunt darüber, was der Körper alles mit sich machen lässt. Auch wenn ich am nächsten Tag manchmal Muskelkater habe: Nach dem Yoga fühle ich mich immer entspannt und voller Energie.» Das Montagmorgen-Yoga ist für sie zum Ritual für den Start in die Woche geworden.

Mit dem Vorurteil, Yoga sei esoterisch, kann sie nichts anfangen – «auch wenn ich mir die vielen A-Wörter, die unsere Yoga-Lehrerin ausspricht, nicht merken kann», meint sie lachend (etwa «Apanasana», Knie-zum-Kinn-Position, *Anm.d.Red.*). Was ist Yoga kurz und bündig für sie? «Yoga stärkt das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit. Beim Yoga habe ich gelernt, auf mich selbst zu hören – Yoga gehört zu mir.»

Wer ins Yoga gehe, müsse «offen sein, um Dinge mit sich auszuprobieren», fährt sie fort. Es sei völlig normal, dass man im Yoga nicht immer alle Bewegungen oder Stellungen gleich gut könne, sagt Esther Kuratli: «Und wenn ich eine Übung mal nicht so gut kann, nehme ich das gelassen und denke: Vielleicht klappt es ja beim nächsten Mal.»

*Anna Wegelin*