

Ganz entspannt durchs neue Jahr

Eine Yoga-Lehrerin über Stress, Stau und Sport

Viel Arbeit, wenig Zeit, kaum Erholung. Es geht aber auch anders: Yoga-Lehrerin Sandra Schrödel (27) spricht im Interview über den Umgang mit Stresssituationen und gibt Tipps, wie man ganz entspannt ins neue Jahr kommt.

Frau Schrödel, wann sind Sie gestresst?

Sandra Schrödel: Wenn ich unter Termindruck stehe oder in einen Stau gerate und eine Verabredung habe, das ist für mich Stress.

Und was machen Sie dann?

Schrödel: Ich sage mir, dass ich an der Situation nichts

MITTWOCHSINTERVIEW

ändern kann und versuche, möglichst schnell und effektiv zum Ziel zu kommen – ohne mir unnötige Gedanken zu machen wie: Ich hätte früher losfahren oder eine andere Strecke benutzen sollen.

Wie bringen Sie Ruhe in Ihren Alltag?

Schrödel: Die Welt wird immer schnelllebiger und man ist ständig und überall erreichbar. Um dem entgegenzuwirken, schalte ich an einem Tag am Wochenende mein Handy aus und rufe auch meine E-Mails nicht ab. Die freie Zeit verbringe ich ungestört mit Freunden, Familie und Partner. Bislang klappt das noch nicht so ganz, aber ich arbeite daran – das ist mein Vorsatz für 2012.

Apropos 2012, haben Sie Tipps, wie man entspannt durch das neue Jahr kommt?

Schrödel: Auch wenn es dem ein oder anderen schwerfällt: Stress kann man vermeiden, wenn man öfter mal Nein sagt. Mein zweiter Tipp: Fast jeder hat das Gefühl, dass einem die Zeit davonläuft. Und so sollte man sich im Tagesablauf eine kleine Auszeit schaffen. Vielleicht zehn oder 60 Minuten, die man spontan gestaltet und bewusst genießt – wie ein Spaziergang oder die Lektüre eines guten Buches. Denn ein Plus an unverplanter Zeit bringt Entspannung. Ebenso Bewegung. Dabei machen jedoch viele den Fehler, sich unter Druck zu setzen – im Sinne von: Ich möchte abnehmen und muss mindestens dreimal die Woche trainieren. Beim Sport gehört zwar eine gewisse Disziplin dazu, aber man sollte genau schauen, was einem gerade guttut: ein schneller Lauf, ein Spaziergang im Sonnenschein, bestimmte Yoga-Übungen oder eine Kombination aus mehreren Dingen.

Was ist die beste Art von Entspannung?

Schrödel: Für mich natürlich Yoga – ein Weg zur Gelassenheit, auf dem man sein Ego loslässt und seine Grenzen akzeptiert. Im Leben streben die Menschen stets nach irgendetwas. Wenn sie es erreichen, sind sie aber nicht zufrieden, sondern begeben sich auf die Suche nach etwas Neuem. Beim Yoga genießt man das Hier und Jetzt. Man lässt den Alltag los, schaltet das Denken ab und grübelt weder über Vergange-



„Beim Yoga genießt man das Hier und Jetzt“: Sandra Schrödel (Mitte) macht mit ihrem Kurs das Lotus-Mudra. Foto: Michael Matejka

nes noch macht man sich Gedanken über die Zukunft – das ist für mich der Schlüssel zur Entspannung. Es gibt solche Momente natürlich nicht nur beim Yoga, man kann das beispielsweise auch in der Natur – etwa beim Beobachten eines Sonnenuntergangs – erleben oder beim Laufen. Das ist bei jedem anders.

Yoga ist in aller Munde, immer mehr Studios sprießen aus dem Boden. Wie erklären Sie sich den anhaltenden Trend?

Schrödel: Er zeigt, dass sich die Menschen in unserer hektischen und leistungsorientierten Zeit nach Entspan-

nung und Entschleunigung sehnen.

Wie kamen Sie zu dieser Sportart?

Schrödel: Das war ganz unspektakulär. Ich lebte vor sechs Jahren unter der Woche in München, trainierte aber am Wochenende weiterhin in einem Fitness-Studio zu Hause. Der einzige Kurs, der am Samstag auf dem Programm stand, war Yoga. So kam ich dazu und es hat mich total erwischt. Wenn ich früher abschalten wollte, ging ich Joggen, habe Kickboxen und Aerobic gemacht – also viel Bewegung und viel Musik. Aber das hat mich persönlich eher aufgedreht als entspannt.

Wie kann man denn mit Yoga Stress abbauen und entspannen?

Schrödel: Das ist ein Mix aus einem langsamen Bewegungsablauf, der der Atmung folgt. Mit der Konzentration auf den Atem fesselt man auch den Geist. So lernt man mit der Zeit, bei sich zu bleiben und nicht abzudriften.

Für wen eignet sich Yoga?

Schrödel: Eigentlich für jeden. Mein ältester Teilnehmer ist knapp 70 und kam vor zwei Jahren in den Kurs, die Jüngste zählt 16 Lenze. Dazwischen ist alles vertreten – jung, alt, männlich, weiblich.

Zu guter Letzt: Worin liegt für Sie der Kick beim Yoga?

Schrödel: Im Runterkommen. Körperlich wird man beweglicher und geistig kann man die Ruhe auch im Alltag nutzen. Ich merke, dass ich heute in Situationen, in denen ich früher Schweißausbrüche bekommen hätte, viel gelassener reagiere. Jüngst musste ich mit einem geliehenen Kombi in einem viel zu engen Parkhaus in Köln in Kreisen in den zwölften Stock hochfahren. Ich habe mir keine Gedanken gemacht und Gas gegeben – früher hätte mich das gestresst.

Interview: Claudia Beyer