



Claas Bösling vor seinem Yoga-Studio im Steintor. Der 40-Jährige legt hauptberuflich Platten auf.

FOTO: WALTER GERBRACHT

Zwischen Club und Yoga-Studio

Hatha-Lehrer Claas Bösling legt in der Altstadt Musik auf

Er arbeitet als Diskjockey (DJ) und als Yogalehrer: Claas Bösling vereinbart zwei sehr unterschiedliche Berufe miteinander. Im Souterrain des Hauses Besselstraße 43 bietet der 40-Jährige seit einiger Zeit Kurse an, und in einem Club in der Altstadt legt er Platten auf. Unser Mitarbeiter hat ihn besucht und einen kleinen Selbstversuch unternommen.

VON CHRISTIAN HASEMANN

Steintor. Claas Bösling praktiziert das sogenannte Hatha-Yoga, das besonders in der westlichen Welt verbreitet ist. „Es ist ein Yoga der Tat“, sagt er. Der Selbstversuch bestätigt es. Schweißperlen standen schnell auf der Stirn, und der selig entspannte Gesichtsausdruck, den man von Yoga Praktizierenden kennt, wollte sich nicht so recht einstellen.

Die Dehnung aller Muskelgruppen – oftmals ziemlich unbekannt und selten benutzte Muskeln – ist durchaus anstrengend. „Ja, da geht es ans Eingemachte“, sagt Claas Bösling. Neben dem eher auf Körperübungen konzentrierten Yoga gebe es aber auch viele verschiedene Arten von Yoga, die zum Beispiel weniger mit Körperübungen, sondern mehr mit Atemtechniken und Meditation zu tun haben. „Es gibt wahrscheinlich so viele Yoga-Arten, wie es Yoga-Praktizierende auf der Welt gibt“, sagt der Lehrer.

Für Claas Bösling ist Yoga nicht nur etwas, das das Wohlbefinden steigert. „Wenn man sich viel mit Yoga beschäftigt, merkt man, dass es viel mehr als Wellness ist. Man kann sein Ego aufgeben, wenn man ganz tief rein geht. Aber Yoga als Wellness – das ist Quatsch“, findet er. Wenn man sich damit beschäftige, könne es einen sogar bis ins Mark erschüttern.

Auch wenn es anstrengend sei, stehe doch etwas anderes im Vordergrund. „Die Aufmerksamkeit soll trainiert werden. Es geht nicht darum, möglichst hoch, weit oder tief zu kommen, sondern darum, zu einer möglichst großen Aufmerksamkeit zu gelangen“, sagt der Yogalehrer. Und in der Tat, es erfordert höchste Konzentration, bei den Übungen das Gleichgewicht zu halten und ruhig zu atmen. Da bleibt erst einmal

kein Raum, um Gedanken an den nächsten Einkauf, an Liebeskummer oder die Arbeit zu verschwenden. Es gehe um den winzigen Augenblick, „an dem wir die Welt wertfrei anschauen“, das sei Yoga, sagt Claas Bösling.

„Das Faszinierende am Yoga ist die Tiefe und die unglaubliche Flexibilität. Beim Joggen zum Beispiel bist du in der Bewegung eingeschränkt. Im Yoga dagegen kannst du mal einfachere Übungen machen, wenn du merkst, heute geht nicht so viel, oder du machst mehr Atemübungen oder Meditation“, sagt Claas Bösling. Aus diesen Gründen sei Yoga auch für jeden Menschen geeignet. „Wenn man die Körperhaltungen drauf hat, werden auch alle Muskelgruppen des Körpers trainiert, man hat also kein einseitiges Training oder Belastung.“

Yoga in der Kneipe

Claas Bösling hatte sich in Essen beim Skateboardfahren verletzt – und ist auf diesem Umweg zum Yoga gekommen. Vorher hatte er Judo und Karate gemacht, konnte aber Kampfsport nach dem Sturz nicht mehr ausführen. Im Yoga fand er die spirituelle Tiefe, die er beim Kampfsport oder anderen Sportarten in der Form nicht gekannt hatte. Seit neun Jahren wohnt Claas Bösling mittlerweile in Bremen. Seine Yoga-Schule hat er eigentlich mehr zufällig gegründet.

„Als ich nach Bremen kam, habe ich Leute kennengelernt und denen das erste Mal Yoga in der Kneipe gezeigt“, sagt Claas Bösling. Und einige seiner Freunde wollten schon bald mehr Yoga lernen.

Sein eigentlicher Beruf ist aber der des DJs. So legt er unter anderem „Im Loft“ und im „Urlaub“ Platten auf. Inzwischen unterrichtet Claas Bösling seit sieben Jahren Yoga. Sein Studio hat er vor eineinhalb Jahren eröffnet und in diesem Jahr am Gardasee eine dreijährige Yoga-Ausbildung abgeschlossen. Jetzt möchte er expandieren. „Ich habe mit zwei Frauen in Italien mein Diplom gemacht, die werden hier einsteigen, und dann werden wir hoffentlich auch irgendwann ein größeres Studio haben“, sagt Claas Bösling.

Auch wenn es Schritt für Schritt vorangeht, so hatte er die erste Zeit mit Schwierigkeiten zu kämpfen. „Das erste Jahr war ich zum Teil alleine oder nur mit einem Gast“, sagt Claas Bösling. Nun habe er einen Stamm an Yoga-Schülern und freue sich über jeden, der neu dazu komme.

Wer eine Schnupperstunde Yoga in der Besselstraße 45 machen möchte, kann dies montags, dienstags, mittwochs oder donnerstags um 20 Uhr, mittwochs auch um 9 Uhr und sonntags um 18.30 Uhr tun. Mehr im Internet auf www.yogastudio108-bremen.de.

Festwochen für den Rücken

Yoga-Gesundheitsbund lädt in verschiedenen Stadtteilen ein

Bremen (xja-rik). Zu seinen „Yoga-Rückenfestwochen“ lädt der Yoga-Gesundheitsbund bis Ende November ein. Einsteiger jeden Alters können kostenlose Infostunden in verschiedenen Stadtteilen nutzen. „Einfach vorbeikommen und mitmachen“ lautet das Motto.

Zu Yoga lädt der Gesundheitsbund dienstags um 11 Uhr, 19 Uhr und 20.30 Uhr in die Sporthalle, Schwachhauser Heerstraße 266, ein. Pilates und Rückenfit werden dort ebenfalls dienstags um 10 Uhr, 17 Uhr und 18 Uhr, angeboten. Yoga kennenlernen können Interessierte auch im Lichtsaal der

International School of Bremen, Badgasteinerstraße 1, mittwochs um 17.30 Uhr und um 19 Uhr. In der Vahr bietet der Yoga-Gesundheitsbund mittwochs im Bispi, Bispinger Straße 14a, um 10 Uhr Pilates und um 11 Uhr Yoga an. Donnerstags kann man im „SteinReich“ im Atrium, Vor dem Steintor 34, im Viertel um 10 Uhr Pilates und um 11 Uhr Yoga ausprobieren. Ebenfalls donnerstags gibt es eine kostenlose Schnupperstunde in der Begegnungsstätte Haferkamp 8 – um 16.30, um 18 Uhr und um 19.30 Uhr beginnen die Yoga-Übungen. Näheres unter Telefon 704491.