

# Yoga mit den Gezeiten

Maren Schulz aus Bargteheide unterrichtet Yoga. Nicht ausschließlich, aber vor allem: am Strand. Sie träumt von einem Ashram an der Ostsee.

Von Marion Hahnfeldt

Wie sie auf der Yoga-Matte sitzt, mit verschränkten Beinen und geradem Rücken, man könnte meinen, es gäbe keine bequemere Position. Jedem anderen würden nach wenigen Minuten die Beine einschlafen, Maren Schulz lächelt, wie man nur lächelt, wenn man sich entspannt, wäre sie ein Kätzchen, sie würde jetzt schnurren. Hinter ihr liegt eine Woche Yoga auf Hallig Hooge, Körperglück und Seelenfrieden hatte sie das Programm genannt, es ging um Achtsamkeit, um Selbstwahrnehmung, und am Ende der Tage verabschiedete sie vier dankbare Schülerinnen. Es war ein Pilotprojekt, der Kurs hätte besser besucht sein können, und doch, es war ein Erfolg, mental vor allem. Sie wird wieder kommen, sagt sie. Wieder im Frühjahr, wieder nach Hooge, wieder für eine Woche. Die Hallig als idealer Platz zur Besinnung.

Maren Schulz, 38 Jahre alt, in Bargteheide zwischen Lübeck und Hamburg aufgewachsen, ist Yoga-Lehrerin. Seit 13 Jahren unterrichtet sie, das allein ist schon eine lange Zeit, mit der eigenen Praxis allerdings hatte sie bereits als junges Mädchen begonnen, acht Jahre war sie damals alt, es war eine Zeit, als es Yoga noch nicht als Massenbewegung gab, als es mit der Akzeptanz noch weit her war. Und sie erinnert sich gut, wie sie für ihre erste Stunde den Schulunterricht schwänzte, wie erholt sie sich danach fühlte, die Faszination ließ sie nicht mehr los, „gefundenes Glück“ nennt sie Yoga. Bargteheide folgte das Internat in Plön, folgte das Studium am Institut für Tanz und Gymnastik in Kiel, folgte eine Zeit als Hostess im Eurodisney in Paris, folgte Berlin mit einem Besuch an der Tanzakademie; und wenn es in all diesen Jahren eine verlässliche Größe in ihrem Leben gab, dann Yoga, nicht als Sport, damit kann sie nicht viel anfangen, weil sie der Überzeugung ist, Sport sei immer auch Wettkampf, „für mich ist der Aspekt ein anderer“. Ihr gehe es darum, sich „tiefer kennen zu lernen, sich zu entfalten in seinen Möglichkeiten. Ich atme. Ich bin“.

Maren Schulz spricht mit leiser Stimme, sie setzt ihre Worte überlegt, und würde man eine Yogini, also die weibliche Form eines Yogis, beschreiben, sie käme der Vorstellung nahe. Aufmerksam, herzlich, mit einem Strahlen im Gesicht. Sie lebt vegetarisch, teilweise vegan, kein Alkohol, natürlich nicht. Als Mädchen war sie eine gute Schülerin. Sie hatte Ziele. Andere in ihrem Alter gingen in die Disco, sie wollte etwas aus ihrem Leben machen, sie besuchte in den Sommerferien ein Ashram in Dänemark; „es war ein besonderes Leben, ein yogisches Leben“, 5 Uhr

Aufstehen, eine Stunde meditieren, frühstücken, danach aufs Feld zum Arbeiten, 16 Jahre war sie damals alt. Später folgte ein Aufenthalt in Indien, dann Kanada, dort machte sie ihre Ausbildung zur Yoga-Trainern, dann wieder Indien, diesmal ging sie für vier Monate nach Goa, um Wasser-Shiatsu zu unterrichten, Yoga im Wasser, wenn man so will.

Fragt man sie, welche Handschrift ihr Yoga habe, beschreibt

sie es als „Yoga des Moments, des Augenblicks“, der geprägt sei von den Menschen, mit denen sie zusammenarbeite und der Umgebung, in der sie trainiere; an einem Fluss, an einem See – oder am Meer; das Meer taucht immer wieder in ihren Erzählungen auf, „es ist ein Yogamare-Yoga“, sagt sie; man könne es mit Freestyle übersetzen, fließend wie das Wasser, ohne festen Ablauf. Und dass ihr Name Maren das Wort Mare enthält, ist

vielleicht so etwas wie eine Fügung, „Maren bedeutet Meeresstern“. Sie liebt das Meer. Sie liebt Bewegung. Geistig. Wie körperlich. Tanzen. Yoga. Pilates. Den Körper sich selbst in seiner Bewegung überlassen.

Vor fünf Jahren machte Maren Schulz sich selbstständig; heute lebt sie auf Sylt, dort ist sie für ihr Strandyoga bekannt, und wenn sie zu Hause das Fenster öffnet, hört sie die Wellen. Sie mag die Insel,

sagt sie. Die landschaftliche Vielfalt. Die kleinen Wälder. Die Wannerdünen. Die Heidelandschaft. Den 40 Kilometer langen Sandstrand. Den Strand mit dem roten Kliff. Den grünen, zum Teil noch landwirtschaftlich genutzten Osten. Und doch, sie ist ein Kind der Ostsee, dort hat es angefangen. „Ich bin gerne an der Nordsee und lass mir auch gerne mal den Kopf durchpusten, aber dauerhaft ist mir der Wind zuviel.“

## Mit Blick aufs Meer

**Yoga hat sich** längst auf dem Markt etabliert, es gibt heute kaum eine Gruppe, für die es nicht maßgeschneiderte Programme gibt. Das hat Vor- und Nachteile. Den Nachteil etwa, in dem großen, zum Teil unübersichtlichen Angebot einen Lehrer zu finden, der seine Aufgabe professionell und mit Hingabe wahrnimmt.

**Maren Schulz** ist unter anderem ausgebildete Bewegungs- und Sporttherapeutin, bereits als Kind hatte sie ihre erste Yogastunde, in Kanada absolvierte sie ihre Ausbildung zum Yogalehrer. Sie lebt und unterrichtet unter anderem auf Sylt in Einzelstunden und Gruppenkursen. Sie bietet außerdem Yoga für Schwangere und Yoga für Mütter mit Babys.

**Wer außerdem** an Yoga auf einer Sandbank interessiert ist in Kombination mit einem Tagestörn auf dem Frachtsegler Undine, mehr Infos hier:

www.yogamare.de  
Telefon: 04651/878 90 05  
Mobil: 0178/583 15 39



Maren Schulz ließ sich in Kanada zur Yogalehrerin ausbilden.

Damals, nach ihrer ersten Stunde Yoga, Yoga Nidra, eine Entspannungstechnik, fühlte sie sich ausgerollt, sie war zwar ein Kind, aber sie spürte, „es war anders als schlafen“. Hat Yoga ihr Leben verändert? „Ich bin dadurch kein anderer Mensch geworden, aber vielleicht mehr der Mensch, der ich bin.“ Als hypersensitiv beschreibt sie sich, als jemanden, der alles in sich aufnehmen müsse, und das sei auch der Grund gewesen, warum sie Berlin nach intensiven sechs Jahren den Rücken kehrte. „Ich registriere Sachen, die andere womöglich nicht wahrnehmen, die Farbe der Jacke, die Struktur des Fußbodens.“ Irgendwann hatte sie genug mitbekommen von der Stadt, irgendwann wurde es ihr zu viel, sie wollte in die Natur, und dort plant sie nun auch ihre Zukunft. Ein Ashram. Eine Yoga-Pension mit eigenen Betten irgendwo an der Ostsee, sie sagt: „Ich weiß, dass es kommen wird, ich weiß nur noch nicht wo.“

Maren Schulz sitzt noch immer aufrecht auf der Matte, sie wirkt unverkrampft, wie hingegossen. Sie trägt kleine Seesterne in den Ohren; wieder das Meer. Sie ist eine Idealistin. Und wenn sie sagt, sie sei visionär, klingt es selbstbewusst, als sie es meint. „Ich habe viele Ideen; für mich selbst allerdings ist es schwierig herauszufiltern, was gut für mich ist.“ In einer Sache aber erlaubt sie sich keine Zweifel. Ein Leben ohne Yoga? „Yoga ist das, was ich schon immer gemacht habe und immer machen wollte.“



Yoga am Meer mit Yogamare. Bei Ebbe und Flut. Maren Schulz (38) trainiert Körper und Seele – hier etwa beim Krieger II, der Winkelstellung, der gebundenen Winkelstellung und beim Dreieck (von oben nach unten).

Fotos: Hahnfeldt, Fotolia