

Yoga + Mord

**Leseprobe
von Kim Winter**

... Eine Weile verbleibt sie in dieser Yogahaltung. Dann geht es weiter von Adho Mukha Svanasana, dem herabschauenden Hund, in die nächste Stellung Urdva Mukha Svanasana, den heraufschauenden Hund. Die nachfolgende Stellung Chaturanga Dandasana oder das Brett, kann sie partout nicht halten. Ihre Arme sind an diesem Morgen kraftlos, knicken ein und ihr Körper plumpst schwer auf den Boden. Für einen Moment liegt sie schlapp auf dem Bauch und lässt ihr Gesicht auf die Matte sinken. Schließlich bekämpft sie den inneren Schweinehund und stemmt sich noch ein letztes Mal mit den verbliebenen Kraftreserven zurück in den heraufschauenden Hund und nochmals in den herabschauenden Hund. Zuletzt steigt sie mit einem Bein nach dem anderen nach vorne zwischen die Hände und richtet sich auf. Dreimal den Sonnengruß mit jeweils einer Abfolge von dreizehn Stellungen haben sie zum Schwitzen gebracht. Zufrieden mit sich selbst wischt sie sich mit einem Tuch das Gesicht trocken und blinzelt zur Uhr. Jetzt nur noch schnell unter die Dusche und ab ins Polizeipräsidium.

Etwa anderthalb Stunden später geht sie auf dem Gehsteig entlang einer der Hauptstraßen hinter ihren Kollegen. Menschen tragen Sonnenbrille zur guten Laune. An jeder Straßenecke ist ein Lachen zu hören. Schülerinnen kichern, die Jungs machen Quatsch. Gastronomen haben ihre Stühle und Tische auf die Straßen gestellt. Die ersten Gäste genießen Kaffee im Freien. Die Sonne wärmt kalte Hände, lässt zusammen gezogene Schultern sich öffnen und kalte Zehen auftauen. Auch Siegel trägt eine Sonnenbrille. Der

Grund dafür, ist jedoch weniger auf den strahlenden Frühlingstag zurück zu führen als auf ihre müden geschwollenen Augen. Mit den getönten Gläsern versucht sie lediglich die dunklen Augenringe zu kaschieren. Muss ja nicht jeder sehen, denkt sie. Auf dem Gehsteig sind bis zum Straßenrand entlang eines Blumenladens bereits die ersten Frühlingsblumen hübsch arrangiert. Ihr Blick bleibt bei dem bunten Blumenmeer hängen, lässt sie langsamer werden. "Komm', komm'", drängt sie der Kollege Kai Buch. Sie versucht, mit ihm Schritt zu halten und gerät dabei ins Straucheln. Er bemerkt ihre Zerstreutheit. "Alles klar, Flora?", fragt er ohne dabei langsamer zu werden. Sie blickt hoch zu ihm, fühlt sich ertappt und schiebt die Brille mit dem linken Zeigefinger wieder nach oben. Die war ihr beim Blick nach unten zu all den prachtvollen Narzissen, Nelken und Tulpen, von der Nase gerutscht. Jetzt nur nicht erzählen müssen, denkt sie und geht schneller ohne auf seine Nachfrage einzugehen. Etwas weiter vor Buch und Siegel bahnen sich zwei uniformierte Polizisten den Weg durch schlendernde Passanten oder eilende Angestellte in Anzug und Krawatte beziehungsweise Kostüm. Ihr Gang mit den Waffen im Schaft wirkt ungeschmeidig. Obwohl Siegel flache Schuhe trägt ist auch ihre Gehensart eher unelegant strauchelnd...

... Nadine sperrt gerade ihr Fahrrad vor 'Yoga Süd' an den Fahrradständer, als sie aus direkter Nähe hinter sich die Atemzüge eines anderen wahrnimmt. Aufgeschreckt fährt sie herum. Will diesen jemand anschreien. Ihre Nerven liegen blank. Als sie Çan sieht, entfährt ihr nur ein lautloser Luftstrom. In der Kälte sieht der erhitzte Atem aus wie eine Dampfwolke vor ihrem Gesicht. Für einen Moment schließt sie die Augen und hält inne. Sucht wieder Land unter ihren Füßen zu gewinnen. "Du bist ganz schön nervös", bemerkt er. "Wohl wahr", schnellst sie zurück. "Kein Wunder, du super Yogini. Bringst hier das Studio zum Überlaufen und kannst dich vor Aufträgen kaum noch retten." "Wie man's nimmt", sagt sie, um irgend etwas zu sagen und bückt sich nochmals zu ihrem Fahrradschloss. Als sie sich erneut aufrichtet, schaut sie kerzengerade in seine dunklen Augen und schmunzelt. Der schöne Çan. Warum nur wendet Barbara sich von ihm ab, fragt sie sich. Er hat so gleichmäßige Gesichtszüge, eine wunderschöne schlanke Nase. Und dann dieser goldbraune Teint dieser samtigen Haut. "Du kannst aber auch so was von unschuldig schauen, Çan." "Was man von dir nicht behaupten kann." "Na, na", flirtet sie mit ihm, "Was meinst du denn damit? Ich - die Unschuld vom Lande." Er lächelt verschmitzt und legt seine Hand auf ihre Schulter: "Du siehst müde aus, Nadine." Ihre Knie werden weich bei diesen liebevollen Worten. "Jürgen und Camilla sind bestimmt nicht mehr gut auf dich zu sprechen?", fügt er hinzu. Sie japst nach Luft: "Das ist, würde ich mal sagen, äußerst freundlich formuliert. Die beiden hassen mich regelrecht." Çan legt den Kopf schief und nickt nachdenklich: "Das würde ich an deren Stelle auch." Nadine läuft bei dem

Gedanken, Çan könnte sie hassen, ein Schauer über den Rücken. Dann wiederholt sie nochmals mit müder belegter Stimme. " Çan. Wenn ich von Hass spreche, dann meine ich das wirklich: H.A.S.S. Die beiden hassen mich." Erst schaut er ernst, dann schmunzelt er. Sie kann in seinem Ausdruck das Wechselspiel von 'soll ich ihr glauben oder übertreibt sie' deutlich sehen. Sie fühlt sich unverstanden mit ihren eigenen Gefühlen und dem Wissen über die ganze Situation. Çan bemerkt ihre plötzliche Traurigkeit. "Das wird schon wieder", will er sie aufmuntern. "Musst nur noch eine kurze Zeit durchhalten. Bald arbeitest du ausschließlich in unserem schönen Studio - ist bestimmt nicht mehr so lange hin." Sie mag Çan. Sie hat den Eindruck, er macht sich tatsächlich um sie Sorgen. Außerdem ist er einer der Wenigen, der sie wahrnimmt und sich ihr gegenüber sehr respektvoll verhält. Ihr ist die Situation unangenehm, wenn sie an ihre letzte Begegnung mit Barbara denkt. Sie empfindet sie derzeit äußerst anstrengend. Immer wieder wartet Barbara auf sie und bis ihr Unterricht zu Ende ist. Will mit ihr dies und jenes besprechen. Dabei hat sie früher alles immer gut alleine gemeistert. "Wie geht es euch beiden? Ich meine dir und deiner Freundin?", fragt sie, um von sich wegzulenken. Sie möchte erfahren, ob er dieselben Probleme in seiner Beziehung sieht wie Barbara. "Sie arbeitet ziemlich viel", sagt er kurz angebunden. Dabei entgeht ihr nicht sein ausweichender Blick. Sie spürt, mit diesem Thema bei ihm einen wunden Punkt getroffen zu haben, und wünscht sogleich, das Gesagte wieder zurück zu nehmen. Sie möchte sich nicht noch ein Problem dazu aufladen. Çan zieht seine Hand zurück und steckt beide Hände tief in seine

Jackentaschen. Sogar mit gesenktem Blick ist seine Körpersprache klar. Er will etwas sagen, ringt mit sich, ist unschlüssig. Dann schaut er zunächst an ihr vorbei und fragt doch für sie unerwartet: "Weißt du, was sie immer so lange im Studio treibt?" Nadine schießt das Blut in den Kopf. Nie hat sie ihre eigenen Gefühle unter Kontrolle, ärgert sie sich. Er muss schon längst alles erraten haben, denkt sie. Doch die Dunkelheit bietet ihr Schutz. Zögernd antwortet sie ihm: "Du weißt doch. Mit den vielen neuen Schülern. Sie hat jede Menge zu tun." Er reagiert, als habe er die Antwort nicht gehört: "Früher hat sie den Verwaltungskram meistens zu Hause erledigt oder bei mir. Jetzt sehe ich sie bald gar nicht mehr", beschwert er sich. Nun zwingt Nadine sich zu einem Lächeln, das sie aus der unangenehmen Situation, mehr zu wissen als er, retten soll: "Das wird wieder besser. Das mit dem neuen Studio ist am Anfang etwas aufwändiger. Hab' Geduld. Du verdienst ja auch mit bei den Erträgen, oder?" Çan dreht sich zur Seite und es sieht so aus, als wollte er gehen. Unvermittelt stellt er ihr eine prekäre Frage: "Hat sie etwas mit einem Schüler?" Nadine bleibt bei seinen traurigen Augen beinahe das Herz im Hals stecken. "Barbara?" wiederholt sie etwas zu laut und aufgebracht. Mit einem Male sieht sie, wie Çans Körperhaltung angstvoll zusammensackt. Seine Schultern hängen und er macht auf sie einen bemitleidenswerten Eindruck. Sie kann es ihm nicht sagen und so flüchtet sie sich wieder in die selbe Ausrede, Barbara habe so viel zu arbeiten und er solle sich nicht so viele Gedanken machen. "Bitte sag' es mir Nadine, wenn du etwas weißt. Du bist zur Zeit näher dran an ihr als ich. Dir erzählt sie mehr." Nadine weiß es und doch schüttelt sie vehement

den Kopf. Sie starrt auf das Studio und will gehen. Dann ringt sie sich zu einem abschließenden Satz durch, der ihr in diesem Moment passend erscheint: "Das bildest du dir alles nur ein." Ein Gefühl von Kälte durchströmt ihren Körper. Nadine will in die Beziehungsprobleme ihrer Geschäftspartner nicht hinein gezogen werden. Sie wickelt sich den Schal fester um den Hals, ihr ist kalt...

... Nach dem Skype-Gespräch mit ihr rollt Nadine die Yogamatte auf dem Boden aus, legt zwei gefaltete Decken übereinander und setzt sich darauf in Svastikasana, dem Schneidersitz. Sie faltet ihre Hände in Namaskara Mudra, beide Handflächen berühren einander, die Daumenseite schließt direkt an das Brustbein. Mit der Zeit geht ihre tiefe Atmung über in leichtes, sanftes Atmen. Sie schließt die Augen. Es tauchen Bilder von einer grünen Wiese auf mit den Blue Bells im Wald, die sich im Wind wiegen. Eine leichte Stimmung von Natur weht vorbei. Dann schweifen ihre Gedanken zu realen Bildern von Marina und Felix. Später sind es die Gesichter von Jürgen, Camilla und auch von Barbara, die auftauchen. Sie konzentriert sich auf einen imaginären Punkt zwischen den Augenbrauen. Die Bilder ziehen weiter oder verblassen, je länger sie still und in aufrechter Haltung auf ihrer Matte sitzt. In vollkommener Ruhe zieht sie die Luft tief. Sie formt ihre Lippen zu einem O und chantet ein inniges "Om". Das zweite Mal ist der Ton stärker und das dritte Om, das sie von sich gibt, ist kraftvoll und füllt den Raum. Sie spürt die Vibration in ihrer Brust, auf ihrer oberen Gaumenplatte und fühlt das Erwachen einer großen Präsenz in sich. Danach öffnet sie langsam die Augen und streckt die Beine gerade aus. Sie hebt ihren Brustkorb an und verlängert die Innenseite ihrer Fersen weg von der Hüfte nach vorne. Eine Weile sitzt sie aufrecht mit ausgestreckten Beinen in Dandasana, was soviel wie ein steifer Stab bedeutet. Ihr Yogaritual beginnt mit einem Sonnengruß. Konzentriert auf die Atmung und die Asanas vergisst sie dabei mehr und mehr, was ihr bevorsteht und was in den letzten Wochen und Tagen und Stunden

geschehen ist. Sie blendet die Umgebung aus, genießt den eigenen Rhythmus und achtet bei jeder Position, bei jedem Asana, auf die Ausrichtung der Gelenke, der Muskeln und findet dabei eine tiefe Entspannung. Nach etwa einer Stunde legt sie sich auf den Boden, streckt die Glieder von sich und schließt die Augen für die Abschlusshaltung. Shavasana ...