



# 20 Jahre Spirit Yoga

Patricia Thielemann  
Gründerin & Geschäftsführerin

## **„Eine tragfähige europäische Übersetzung des Yoga“ - Patricia Thielemann über 20 Jahre Spirit Yoga**

Es fing an mit einem ziemlich „fancy“ anmutenden Studio in Berlin Mitte, das schnell zum Kultort für Yoga-Übende avancierte. Spirit Yoga schien einfach am Puls der Zeit zu sein: Gründerin Patricia Thielemann hatte viele Jahre in Los Angeles verbracht und Yoga dort und in Indien erlernt. Und Spirit Yoga verband auf äußerst kluge Weise westliche Aufklärung mit östlicher Weisheit. Asanas wurden mit anatomischer Präzision angeleitet, ohne dass die spirituelle Tiefe verloren ging. Heute, 20 Jahre später, ist das immer noch so. Doch längst ist eine ganz eigene Yoga-Richtung hieraus erwachsen.

Der Stil steht für Fundiertheit und Zugewandtheit, Klarheit und ethische Werte. Patricia Thielemann zählt zu den renommiertesten Yoga-Lehrerinnen Deutschlands. Die von ihr und ihrem Team entwickelten Ausbildungen, die stets bekannte Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen integrieren, gelten als Gold-Standard in Sachen Teacher Training und dienen anderen Formaten oft als Vorbild.

An den heutigen Standorten Charlottenburg und Zehlendorf gibt es neben dem eigentlichen Yoga-Unterricht ein breites Zusatzangebot, das von Elektro-Yoga bis Yoga & Trauerarbeit reicht. Abgerundet wird das Ganze durch wunderschöne Retreat-Möglichkeiten zu verschiedenen Themen.



**Zum 20. Spirit-Geburtstag fragten wir Patricia zu dem, was sie heute bewegt und wo sie die Zukunft des Yoga verortet.**

*Patricia, was bedeutet „Spirit“ - immerhin Namensgeber Deines Yoga - heute für Dich?*

PT: Für mich bedeutet "Spirit" Lebendigkeit, Mut und natürlich auch Seele.

*Welche Meilensteine kommen Dir in den Sinn, wenn Du auf 20 Jahre Spirit Yoga zurückblickst?*

Begonnen hat es mit dem Aufbau, geprägt von Herzblut, Enthusiasmus, Fleiß und etwas Anfängerglück. Mein damaliger Mann Brian und ich wollten den freigeistigen Lebensgeist Kaliforniens nach Berlin bringen. Berlin-Mitte sprühte damals vor Kreativität, und wir waren mit Spirit Yoga am richtigen Ort zur richtigen Zeit. Viele, die in Berlin etwas bewegen wollten, pilgerten von überall her in unser erstes Studio am Hackeschen Markt. Dies gab uns die Schubkraft, zwei Jahre später einen zweiten Standort in Charlottenburg zu eröffnen. Ein paar Jahre später eröffnet wir dann das dritte Studio in Berlin-Zehlendorf. Spirit Yoga wuchs dadurch zu einem mittelständischen Unternehmen heran und verlangte nach einer entsprechenden Organisationsstruktur sowie einem gut durchdachten Unterrichtsrahmen für die Lehrenden. Zugleich entstand mit der wachsenden Popularität des Yoga ein bunter Mix an Vorstellungen, wie Yoga vermittelt werden sollte. Es ist diese Vielfalt, die es auszeichnet. Gleichwohl wollte ich bei Spirit Yoga keine Willkürlichkeit sehen, sondern eine klare Linie verfolgen, die für die Teilnehmenden der Kurse einen konstant qualitativ hochwertigen Unterricht bietet. Die herauszuarbeiten hat mein tatkräftiges Team und mich viel Mühe und Zeit gekostet. Es war immer mein Bestreben eine tragfähige europäische Übersetzung des Yoga zu liefern. Heute kann ich guten Gewissens sagen, dass das gelungen ist.

*Angenommen, Du könntest die Zeit zurück drehen - was würdest Du anders machen, was genauso?*

Früher habe ich mich durch die manchmal ziemlich aufgeregte Stimmung in der Yoga-Szene hin und wieder verunsichern lassen. Mittlerweile kann ich meinen Standpunkt sicher vertreten und bin dabei aber in der Lage, andere Sichtweisen würdigen. Ordnung, Struktur



und klare Formen waren mir hingegen immer schon wichtig - und das wird sicher auch so bleiben.

*Du wolltest immer einen zeitgemäßen Yogastil kultivieren. Was gehört für Dich heute unbedingt dazu?*

Damit Yoga keine Wohlfühlblase, relevant und wirksam ist, sollte aus meiner Sicht für uns Lehrende ein Bezug zu den gesellschaftlichen Themen unserer Zeit stattfinden. Erst dadurch wird es möglich den Teilnehmenden sichere Räume und gangbare Yoga-Wege zu schaffen. So sind Themen wie Diversität und Inklusion heutzutage nicht mehr wegzudenken. Auch was die wachsende Aufmerksamkeitsökonomie in den sozialen Medien, die weltpolitische Lage und die um sich greifende Erschöpfung mit uns Menschen machen, will für eine sinnvolle Unterrichtsgestaltung bedacht werden.

*Du hast zahllose Yoga-Teacher ausgebildet. Viele von ihnen sind inzwischen recht bekannt und haben erfolgreich eine eigene Handschrift entwickelt. Was macht für Dich gute Lehrende aus?*

Gute Yoga-Lehrende sollten ein fundiertes Wissen in Asana-Lehre, Yoga-Geschichte und -Philosophie, Anatomie und Biomechanik, sinnvollem Sequencing sowie didaktischen Aspekten besitzen. Ebenso wichtig sind ein Sinn für Stimme und Sprache, gutes Timing und die Kunst der Berührung. Eigenschaften wie die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Hingabe, Strahlkraft, Authentizität und Reife sind entscheidend. Als Yogalehrende\*r nimmt man eine Leuchtturmfunktion ein. Man muss in der Lage sein, Menschen mit Bedacht zu führen und zu inspirieren. All das lässt sich fördern. Ich bilde seit 19 Jahren Yogalehrende aus und weiß aus Erfahrung, dass sich diese Fähigkeiten entwickeln lassen.

*Ist der große Yoga-Boom eigentlich allmählich vorbei? Wo verortest Du die Zukunft des Yoga?*

Wenn wir über den überzogenen Yoga-Hype sprechen, dann ist diese Ära (zum Glück) vorbei. In einer Zeit wie dieser, die von Unsicherheit und Spaltung geprägt ist, hat Yoga im Kern jedoch noch mehr an Bedeutung gewonnen. Wir sollten also die Spreu vom Weizen



trennen. Die Yoga-Hysterie hat sich gelegt, und dadurch kann die Essenz des Yoga viel deutlicher erfahrbar werden.

*Wie würdest Du die Atmosphäre in Deinen Studios, Workshops und Ausbildungen beschreiben. Viele Menschen assoziieren Spirit Yoga mit Stil und Schönheit - tollen Räumen und gutaussehenden Schülerinnen und Schülern. Wo bleibt die Inklusion?*

Die hohe Qualität des Unterrichts, die schönen Räumlichkeiten und der zugewandte Service sind für mich unverhandelbar. Spirit Yoga ist jedoch keineswegs elitär. Die Atmosphäre ist warm, einladend und offen für alle. In den Spirit Yoga Kursen spiegelt sich das wider: Ganz unterschiedliche Menschen kommen zum Praktizieren zusammen. Was sie verbindet, ist gegenseitige Wertschätzung, Authentizität und das Streben nach einem gesunden, sinnstiftenden Leben.

*Wir leben in einer Zeit der Erschütterung - Klimawandel, Kriege, Populismus. Spirituell verankerten Praktiken wie Meditation und Yoga wird immer wieder vorgehalten, eine Flucht nach innen zu fördern und somit gesellschaftliches Engagement geradezu zu verhindern. Wie stehst Du dazu?*

Es kommt auf die Vermittlung an. Spirituelle Praxis sollte dazu dienen, sich auf das Wesentliche zu besinnen und den Geist zu sammeln. So kann man dem Leben bewusst und tatkräftig begegnen und Verantwortung übernehmen, anstatt sich in eine belanglose Blase zurückzuziehen. Nutzen wir Yoga und Meditation, um uns zu stärken und die Welt aktiv mitzugestalten.

*Du warst mit Deinen öffentlich gemachten Vorwürfen der sexuellen Belästigung gegenüber dem Regisseur Dieter Wedel ein wichtiger Teil der Me-Too-Debatte in Deutschland. Wo steht Deiner Meinung nach diese Debatte heute?*

Durch die damalige Veröffentlichung im ZEIT-Magazin wurde ein Bewusstsein für das Thema Machtmissbrauch geschaffen und ein gesellschaftlicher Wandel angestoßen. Insofern war es richtig, den Ball ins Rollen gebracht zu haben.



*Du selbst hast auch neue Wege eingeschlagen und eine Langzeit-Fortbildung zur Geistlichen Begleiterin bei der Evangelischen Kirche absolviert. Was hat das in Dir verändert? Und was ist Dir aus dieser Perspektive heute wichtig weiterzugeben?*

Durch den wertvollen Austausch, die inspirierenden Impulse und die Momente der Stille bin ich heute in der Lage, Menschen verlässlich zu begleiten, besonders in Krisensituationen. Jeder Mensch trägt ein Licht in sich. Unabhängig von Herkunft, sexueller Orientierung oder individuellem Glauben gilt es, diesem inneren Licht Raum zu geben, um Zuversicht und neuen Lebensmut zu gewinnen. Wenn wir im Yoga zum Schluss der Yogaklasse Namaste sagen, dann bedeutet das: Das Licht in mir verneigt sich vor dem Licht in dir.

Die Fragen stellte Dr. Stefanie Schütte.