

ÜBER UNS

TEAM

WERBUNG & KOOPERATION

KONTAKT

SHOP



YOGA ÜBEN ▾

YOGA LEHREN ▾

SPIRIT

LIFESTYLE ▾

GESELLSCHAFT



PODCAST ▾

Von Rebecca Randak

# **Patricia Thielemann: "Meine Krise hat mir gezeigt, wer ich wirklich bin."**

**29. JUNI 2024**



[Anzeige] Patricia Thielemann ist eine der Frauen, von denen man denkt: *So schnell haut die nichts aus den Latschen. Groß, schön, erfolgreich, stark und klar* sind die Attribute, die mir als erstes einfallen, wenn ich an die Berliner Yoga-Lehrerin und -Unternehmerin denke.

Daher war ich besonders gespannt, als ich von Patricias Weiterbildungs-Programm [Was in Krisen trägt – mit Spirit Yoga neue Kraft schöpfen](#) für die YogaEasy Academy erfuhr. Yogalehrende unterrichten oft basierend auf ihren eigenen Erfahrungen, und das weckte mein Interesse.



In unserem Gespräch teilt Patricia Thielemann, wie Yoga ihr geholfen hat, aus einer tiefen Lebenskrise herauszufinden, welche Praktiken in schwierigen Zeiten stärken und welche Aspekte Yogalehrende beachten sollten, wenn sie Menschen in Krisensituationen unterrichten.

## **Du unterrichtest, wie Yoga in Krisen helfen kann. Wie kamst du dazu, dich diesem Thema zu widmen?**

Die Corona-Krise hat bei mir eine große persönliche Krise ausgelöst: Alles, wofür ich 30 Jahre lang gearbeitet hatte, ging gefühlt den Bach runter.

Schließlich musste ich eines meiner drei Studios abgeben. Es war ausgerechnet Spirit Yoga Mitte, das Mutterschiff, das Studio, in dem alles entstand und der Grundstein für modernes Yoga in Berlin gelegt wurde. Als sich dann einige der Lehrenden anderweitig umschaute, musste ich zudem meine Illusion aufgeben, dass die Community für immer bestehen würde. Das war sehr schmerzhaft.

Ich habe diesen beruflichen Rückschlag als großes persönliches Scheitern erlebt und bin sehr hart mit mir ins Gericht gegangen. Meine gewohnten Bewältigungsstrategien versagten, ich begann zu symptomatisieren, hatte Schwindel und dachte irgendwann, einen Herzinfarkt zu bekommen. Da wusste ich: Ich muss etwas ändern.

So begann ich für mich selbst zu ergründen, wie ich das Gute bewahre und das loslasse, was sich nicht bewahren lässt. Dadurch habe ich zunehmend Lösungen gefunden und am eigenen Leibe erfahren, dass es möglich ist, gestärkt aus einer Krise hervorzugehen.

**Die Weiterbildung Was in Krisen trägt – mit Spirit Yoga neue Kraft schöpfen der YogaEasy Academy hilft dir, deine Übungspraxis auf Zeiten großer Herausforderungen abzustimmen. Yoga ist eine effiziente Methode, um Halt und Stabilität im Leben zu finden. In diesem Kurs lernst du, wie du Schritt für Schritt selbst wieder auf die Beine kommst oder deinen Schüler\*innen in ihrer Krise eine tatkräftige Unterstützung bist.**



**Was gibt es für Arten von Krisen und wodurch zeichnen sie sich aus?**

Egal ob persönliche Krisen, wie Trennungen und Jobverluste, oder globale Krisen, wie Kriege oder die Klimakatastrophe – Krisen sind alle Situationen, in denen man das Gefühl hat, gegen eine Wand zu rennen und nicht zu wissen, wie es weitergehen soll.

Wenn das Gewohnte nicht mehr trägt, macht das Angst. Man ist an einem Wendepunkt angekommen und muss neue Strategien finden, die man gleichzeitig noch nicht hat. Ein gutes Bild für diesen Stirb- und Werde-Prozess ist die Schlange, die sich häutet und sich zwischen zwei Steinen hindurchwinden muss, um ihre alte Haut zu verlieren, bevor sie dann eine neue, viel schönere Haut bekommt.

Krise ist wirklich eine Chance, auch wenn das manchmal als Floskel gesagt wird. Einmal durch diesen Stirb- und Werde-Prozess gegangen zu sein, hat mir gezeigt, wer ich bin.

**„Krise ist wirklich eine Chance, auch wenn das manchmal als Floskel gesagt wird. Einmal durch diesen Stirb- und Werde-Prozess gegangen zu sein, hat mir gezeigt, wer ich bin.“  
– Patricia Thielemann**

## **Wie kann uns Yoga bei der Bewältigung von Krisen helfen?**

Die Yogapraxis kann helfen, unser vegetatives Nervensystem zu beruhigen, uns zu erden und aus dem Krisenmodus rauszukommen. Körper und Geist gehen Hand in Hand, weshalb sich der mentale Stress auch im Körper manifestiert. Wenn wir auf körperlicher Ebene Entspannung schaffen und durch Dehnen, Atmen und Kräftigen erstmal Sicherheit im Körper erleben, ist das eine gute Grundlage, um kognitiv an den Dingen zu arbeiten, die uns im Weg stehen.

## **Ganz konkret: Welche yogischen Praktiken sind sinnvoll, wenn man schon in der Krise steckt?**

Ich finde es gut, wenn es eine gewisse Struktur gibt, z.B. einen steten, bewussten Vinyasa Rhythmus. Aber auch Yin Yoga ist sinnvoll, um das Faszienewebe zu dehnen und Anspannung zu lösen; oder Restorative Yoga, um das Nervensystem stark runterzufahren. Yoga Nidra und Bodyscans sind auch sinnvoll, um aus dem Kopfkino auszusteigen und die Aufmerksamkeit auf die Körper-Empfindungen zu legen.

Bei mir gab es Situationen, in denen ich einfach Druck abzulassen musste: Ich joggte um den See oder machte eine intensive Praxis, um wieder klar denken zu können.

Was individuell passt, muss jede\*r selbst herausfinden. Wichtig ist es, eine Routine zu schaffen, die man immer wieder durchbricht. Wiederkehrende Erlebnisse sind schön und schaffen Sicherheit, Veränderung im Nervensystem findet aber dann statt, wenn wir Muster durchbrechen. So haben wir irgendwann neue Ressourcen, auf die wir zurückgreifen können.



>>**Das könnte dich auch interessieren:**

- Mit Patricia Thielemann auf YogaEasy Online Yoga üben – hier gibt es einen [kostenlosen Probemonat](#) für das Online Yoga Studio
- Lies unseren [Erfahrungsbericht](#) über das Online Yoga Studio YogaEasy

## **Wie kann ich als Yogalehrerin Menschen in Krisen unterstützen?**

Es ist wichtig, ressourcenorientiert zu arbeiten – egal ob in einer Retreat-Situation oder im Studio. Zum Beispiel kann man die Teilnehmenden in einer Asana fragen: *Was fühlt sich jetzt im Moment gerade gut an?* Sanftere Haltungen wie [Viparita Karani](#) oder die

Kleinkindhaltung eignen sich gut dafür. Wenn betroffene Menschen dann wahrnehmen, dass der Atem gut fließt oder ein Bereich des Körpers sich leicht anfühlt, stärkt das das Wohlbefinden.

Wenn ich das Gefühl habe, einer Person geht es nicht gut, würde ich sie nicht direkt ansprechen. Ich würde mein Klassenkonzept aber so auffächern, dass alle angesprochen werden, die Worte aber besonders an die betroffene Person gerichtet sind.

Im Nachgang würde ich die Person vielleicht nochmals herzlich anlächeln, umarmen oder ein kurzes, freundliches Gespräch führen. Wir sind alle Spiegelwesen und sehr darauf angewiesen, was uns von anderen zurückgespiegelt wird. Wenn die Person spürt, dass jemand anderes das Licht in einem noch sieht, dann kann das große Erleichterungen verschaffen. Mit solchen kleinen Handlungen überschreiten wir als Yogalehrende nicht unsere Kompetenz, aber wir machen der Person Hoffnung, dass sie in einer schwierigen Situation nicht allein ist.

Wichtig: Wir müssen auch aushalten, dass jemand mit seelischen Schmerzen oder Traurigkeit kommt. Viele, besonders junge, Yogalehrende denken, sie müssen es richten, doch das ist gar nicht unsere Aufgabe. Wir halten den Raum für alle Befindlichkeiten. Ich halte es für verkehrt, alles zu kommentieren und sich in Coaching-Beratungs-Geschichten zu verfangen.

## **Wie kann ich eine Yogastunde speziell für Menschen in Krisen aufbauen?**



Zu Beginn finde ich etwas Erdendes gut. Zum Beispiel die 4711-Atmung, die gar nicht aus dem Yoga ist. Man atmet auf vier Takte ein, und auf sieben Takte aus. Das macht man elf Minuten lang. Die verlängerte Ausatmung hilft, aus dem Alarmzustand herauszukommen und kann auch in die Asana-Praxis überführt werden.

Anschließend empfehle ich eine stringente Vinyasa-Sequenz, die nicht überfordert. Wenn man gestresst ist, ist man weniger belastbar, deshalb ist es besser, statt komplexer Übungen einfache Asanas zu wählen. Die Idee dahinter ist es, wieder in Bewegung zu kommen, den Atmen fließen zu lassen und Starre aufzulösen.

Dann darf ruhig ein kraftvoller Teil folgen. Im Spirit Yoga nutzen wir dafür gerne Core-Übungen. Geeignet ist alles, was zentriert und stärkt, so dass wir wieder unsere Kraft spüren, anpacken wollen und uns zutrauen, auch mal an unsere Grenzen zu gehen.

Zum Ende hin arbeite ich gerne mit Affirmationen, Yoga Nidra oder schöner Musik, um auch die Gemütsebene anzusprechen. Im Idealfall kommt das *Big Mind* raus aus dem weltlichen Gefüge. Auf einmal findet man Zuflucht und sieht, dass sich hinter den Wolken das Blau des Himmels doch finden lässt.

**Im Herbst erscheint Patricia neues Programm für die YogaEasy Academy. In *Power und Purpose – mit Yoga Ängste überwinden* lehrt Patricia, welche (Yoga) Methoden helfen, um mit Ängsten besser umzugehen und in die eigene Kraft zu finden.**

***Power und Purpose* wird Bestandteil des Premium-Abos sein, mit dem du rabattiert für 51,75€ Euro pro Monat Zugriff auf 2000 On Demand Klassen im Online-Yoga Studio, 20 wöchentliche Live-Klassen, Premium-Workshops und ausgewählte Module der YogaEasy Academy hast. Weitere Infos und Angebot findest du hier.**



## Wie wird eine Krise zur Chance?

Ob man an der Krise gewachsen ist und ein\*e andere\*r geworden ist, merkt man meist rückblickend. Meine Krisen, die haben mich Demut gelehrt. Wer weiß, ich wäre sonst vielleicht abgehoben. Sie haben in mir einen Kämpfergeist geweckt, mir dabei geholfen, mich auf das zu besinnen, was ich wirklich verändern kann und das loszulassen, was ich nicht verändern kann.

Durch meinen persönlichen Entwicklungsprozess konnte auch Spirit Yoga über die Jahre zunehmend an Gestalt und Tiefe gewinnen: Ich bin eine andere Unternehmerin, eine andere Yogalehrerin und eine andere Chefin. Man könnte sagen, ich bin milder geworden, bin in manchen Bereichen aber auch entschlossener und lauter als noch vor ein paar Jahren.

An dieser Stelle will ich betonen, dass ich aus einer sehr privilegierten Situation heraus spreche. Selbst wenn Spirit Yoga untergegangen wäre, müsste ich nicht unter der Brücke schlafen. Wenn wir in Richtung der Ukraine oder Gaza blicken oder jemand eine schwere Erkrankung hat, ist die Situation natürlich eine ganz andere. Deshalb ist es wichtig, die Entscheidung, ob die Krise etwas Gutes hatte, dem Betroffenen selbst zu überlassen.

*>>Lesetipp: Mehr von Patricia Thielemann liest du in ihrer regelmäßigen [Kolumne über mentale Gesundheit im Handelsblatt](#)*

Als Patricia und ich den Zoom-Call beenden, fühle ich mich nicht nur um einige Impulse für meinen Yogaunterricht reicher. Ich freue mich vor allem darüber, dass die schöne, große, starke Yoga-

Unternehmerin so offen von ihren Herausforderungen erzählt und ihre weiche, verletzbare Seite zeigt – nicht nur mir persönlich, sondern öffentlich hier im Magazin.

Lasst uns daraus lernen, dass es sich lohnt, auch die schwierigen, weniger glamourösen Seiten der menschlichen Existenz zu zeigen. Am Ende sind es nämlich diese, die für mehr Verbundenheit sorgen und zu echter Stärke führen.

Rebecca

Bilder © YogaEasy

*Disclaimer: Dieser Beitrag ist eine bezahlte Kooperation mit YogaEasy. Wir sind sehr dankbar, so großartige Partner\*innen im Boot zu haben, die FLGH auf diese Weise unterstützen.*

## **Das könnte dich auch interessieren:**

- Unser [Erfahrungsbericht über das Online Yoga Studio YogaEasy](#). (+ [Gratis-Testmitgliedschaft!](#))
- Hare Krishna statt Halleluja: [Patricia Thielemann im Heiliger Bimbam Podcast-Interview mit Rebecca Randak](#)
- [Mental Health Yoga I: So trägt die Praxis zu einer stabilen Psyche bei](#)
- [Restorative Yoga: sanft und regenerierend](#)



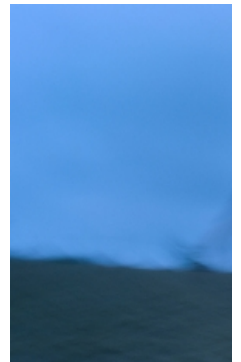
## Rebecca Randak

Die Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigt Rebecca seit sie mit fünf ihre erste Tarotkarte zog. Antworten fand sie auf der Yogamatte genauso wie in Technoclubs oder am Küchentisch. 2013 machte sie ihre Suche zum Beruf, gründete Fuck Lucky Go Happy und ließ sich zur Jivamukti Yogalehrerin ausbilden. Heute unterrichtet sie regelmäßige Klassen in Berlin, Workshops und Retreats auch international. Egal ob mit ihren Texten oder in ihrem Yogaunterricht - sie empfindet es als große Ehre, Menschen auf dem Weg zu sich Selbst ein Stückchen begleiten zu dürfen.



KATEGORIE: UNTERRICHTS-TIPPS, WERBUNG, YOGA LEHREN

### VERWANDTE ARTIKEL



**Turiya Yoga: 200h-Kinderyoga-  
Ausbildung in Berlin**

**happydots: 200h Online Ausbildung  
mit Nancy Krüger**

**Endless summe  
Yoga-Retreats  
2024**

## Schreibe einen Kommentar

DEINE E-MAIL-ADRESSE WIRD NICHT VERÖFFENTLICHT. ERFORDERLICHE FELDER SIND MIT \* MARKIERT

**Dein Kommentar \***

**Name \***

**Email \***

**Website**

**KOMMENTAR ABSCHICKEN**

FOLGE UNS AUF INSTAGRAM



[ÜBER UNS](#)

[ARCHIV](#)

[IMPRESSUM](#)

[DATENSCHUTZ](#)

[KONTAKT](#)