

## Podcast mit Yogini Wanda Badwal

\*\*Speaker 1 [00:00:05]\*\*: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 GlücksMomente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Jutta Ribbrock [00:01:28]\*\*: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin, unter anderem von Radio-Nachrichten und Hörbüchern. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, freudvoller und intensiver macht und zugleich auch leichter und entspannter. Heute ist bei mir Wanda Badwal, Yogini durch und durch. War und ist wahrscheinlich auch irgendwie noch Schauspielerin und Model. Heute unterrichtet sie Yoga, bildet auch Lehrer aus und Wanda sagt, Yoga erinnert uns daran, wer wir wirklich sind. Viel Spaß beim Hören. Liebe Wanda, schön, dass du da bist.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:02:25]\*\*: Ja, ich freue mich auch sehr, dabei sein zu dürfen, hier bei Einfach Ganz Leben. Vielen Dank für die Einladung.

\*\*Jutta Ribbrock [00:02:30]\*\*: Und ich dachte mir, wenn wir zwei über Yoga reden, dann ist das wahrscheinlich so ein bisschen so, wie wir reden über eine große Liebe und bestätigen uns gegenseitig, wie toll das ist, obwohl ich weit von deiner Praxis entfernt bin und auch gar nicht so eine wirklich toll regelmäßig Übende, aber es gibt ja viele Leute, die finden das komisch und sagen so, hm, da macht man komische Verrenkungen oder man liegt irgendwie rum und atmet. Ich bin ja der sportliche Typ und tue was für meinen Körper. Mir geht es echt so, dass ich denke, Yoga, mir gibt es total viel und es gibt mir etwas, was nur Yoga kann. Also das würde mich total interessieren, mal wie du das beschreiben würdest. Also was ist das ganz speziell, was Yoga uns gibt? Was kann nur Yoga?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:03:25]\*\*: Ja, was kann nur Yoga? Yoga ist auf jeden Fall eine bewegte Achtsamkeitspraxis. Das heißt, wenn man es mal unterbricht, was ist der Unterschied zwischen einer Gymnastikkunde oder Bauch-Beine-Po-Klasse und Yoga? Wir finden ja in vielen Fitnessrichtungen auch Übungen, die wir im Yoga machen, wie zum Beispiel den Hohen Ausfallschritt als Beispiel oder die Plank Position, Liegestützposition. Was ist der Unterschied, ob wir das in der Yoga-Klasse machen oder eben im Fitnesskurs, ist die Achtsamkeit, die wir da reinbringen. Also das heißt, mit unserer bewussten Atmung arbeiten. Und auch, sage ich mal, eine verlangsamte Bewegung. Da geht es nicht um Leistung, Schnelligkeit oder um ein Ziel zu erreichen, sondern es geht immer wieder darum, im Moment anzukommen und wirklich präsent zu sein in meinem Körper, die Pose wirklich von innen zu beleben und zu spüren. Und das ist schon ein erheblicher Unterschied, mit welchem Mindset praktiziere ich das.

\*\*Jutta Ribbrock [00:04:16]\*\*: Ja, also ich meine, es gibt ja eine rein körperliche Komponente, also tatsächlich stärkt Yoga auch Muskeln, das ist jetzt nicht nur...

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:04:25]\*\*: Tatsächlich, ja.

\*\*Jutta Ribbrock [00:04:26]\*\*: Auf jeden Fall und macht auch was mit den Organen.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:04:33]\*\*: Ja, Yoga ist auf jeden Fall, ich würde sagen, eine präventive Praxis, die unterschiedlich praktiziert werden kann. Natürlich können wir die Komponente oder den Fokus auf das körperliche legen, was definitiv uns gesünder macht, das Herz-Kreislauf-System anregt. Unsere Muskulatur stärkt, uns flexibler macht, uns einen stabileren Rücken gibt und so weiter. Da gibt es viele, viele Benefits auf der körperlichen Ebene, aber eben auch auf der emotionalen, auf der geistigen Ebene. Unsere Atmung wird vertieft, wir können mehr Sauerstoff aufnehmen. Ein ganz entscheidender Punkt, weil ja alle unsere Organe mit Sauerstoff versorgt werden. Und ein Großteil der Bevölkerung atmet nicht vernünftig zum Beispiel. Da fängt es schon mal an. Die meisten von uns atmen nur mit 20 Prozent unseres Lungenvolumens. Nicht, dass wir nur 10 Prozent unseres Gehirns benutzen, nein. Wir atmen auch nur mit 20 Prozent des Lungenvolumens, das ist relativ wenig. Das heißt durch Atmung, durch Pranayama, bewusste Atemführung und eben auch Asana können wir wirklich mehr Sauerstoff aufnehmen, mehr Lebensenergie aufnehmen und im Folgedessen auch unser Immunsystem stärken. Das heißt einfach auch präventiv. Und ich bin auch immer noch dafür, dass Krankenkassen, das tun sie zum Teil auch, noch mehr das, sage ich mal, befürworten sollten und Yoga-Kurse unterstützen. Ja, Menschen eben eigentlich auch vielleicht sogar Geld zurückzahlen, wenn sie Yoga praktizieren. Weil es einfach eine präventive Praxis ist, um nicht krank zu werden. Und das finde ich auch ganz spannend. Traditionell, auch in der Ayurvedischen Heilkunst, war es so, dass die Ärzte bezahlt worden sind. Dafür, dass der Patient nicht krank geworden ist. Und wenn wir krank sind, das wissen wir alle, dann ist es häufig schon zu spät so ungefähr. Dann helfen häufig nur noch die harten Keulen, Antibiotika oder dann die Schmerzmittel rein, was alles total legitim ist. Ich bin dankbar dafür, dass es die moderne Medizin gibt. Dennoch ist es natürlich besser, erst mal gar nicht krank zu werden. Da kann Yoga auf jeden Fall viel helfen. Ich seh's an mir selbst. Mein Immunsystem ist einfach viel besser geworden in den letzten Jahren.

\*\*Jutta Ribbrock [00:06:44]\*\*: Und dann machen wir noch ein bisschen Werbung für Yoga, das wird auf jeden Fall ein Jungbrunnen. Also wenn du gerade auch sagst, dass wir viel mehr Sauerstoff aufnehmen, ist für die Zellbildung gut und wichtig, für die Zellneubildung. Also, dann bleibt die Haut länger schön und straff und elastisch. Ja, also ja, ich möchte...

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:07:02]\*\*: Ja, wie soll ich sagen, ich möchte die Benefits des Yogas nicht so, also wie soll ich sagen? Ich möchte es auch nicht als Allheilmittel irgendwie anpreisen. Klar, ich glaube, wie soll ich sagen, wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen, tiefer atmen, mehr bei uns sind. Ja, du hast ja dieses Zitat von mir vorgelesen, Yoga erinnert uns daran, wer wir wirklich sind, wenn wir mit unserer Seele in Einklang schwingen und das ist ganz schön im Ayurveda, gibt es so ein Wort, das nennt sich Svasta und das bedeutet Gesundheit, das ist das Sanskrit-Wort für Gesundheit. Aber es heißt nicht nur Gesundheit im Sinne von die Abwesenheit von Krankheit, so wie wir es vielleicht in Deutschland verstehen würden, sondern Gesundheit ist dann, wenn wir mit unserem höheren Selbst im Einklang sind. Das ist sozusagen die Bedeutung von Svastam. Und das ist, sage ich mal, auch die Definition von Gesundheit im Ayurveda. Wenn wir mit unserem höheren Selbst, mit unserer Natur im Einklang sind. Und da kann

Yoga uns, ja, hinführen und daran erinnern, uns wieder mit unserer Seele zu verbinden, dem Teil, der unsterblich ist. Und wenn wir mit dem in Verbindung sind, dann haben wir eine komplett andere Ausstrahlung. Ja, dann strahlen wir von innen. Und das hat dann gar nicht mehr mit Falten zu tun oder wie alt wir sind, sondern weil einfach etwas von innen leuchtet.

\*\*Jutta Ribbrock [00:08:22]\*\*: Wenn sich jetzt jemand für Yoga interessiert, um irgendwie einen Zugang zu finden, was würdest du empfehlen?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:08:33]\*\*: Ich würde empfehlen, zu schauen, was gibt es vielleicht bei mir um die Ecke, gibt es einen Anfängerkurs, wovon ich abrate, sofort in einen fortgeschrittenen Kurs zu gehen, weil dann wird man leicht frustriert. Ich habe das zum Beispiel gemacht, damals als ich mit Yoga angefangen habe, da habe ich gar nicht drauf geguckt, einfach in eine Klasse rein. Ich glaube, das machen viele so. Dann bist du erst mal geschockt, weil du das Gefühl hast, ich bin der am wenigsten gelenkste Mensch in diesem Raum. Ich blamiere mich komplett. Dass die ersten Yoga-Stunden auch nicht unbedingt so schön sind. Ich erinnere mich noch, das ist vielleicht wichtig zu wissen, das würde ich auch gerne den Hörern mitgeben, die vielleicht gerade am Anfang stehen und sagen, ich interessiere mich für Yoga, ich würde es gerne mal ausprobieren, sich ein bisschen Zeit zu geben. Nicht gleich nach der ersten Yoga Stunde zu sagen, das ist nichts für mich, sondern wirklich mal einen Monat zum Yoga gehen, gucken, wie entwickelt es sich. Und das Schöne ist, man macht sehr schnell Fortschritte. Aber es ist definitiv so, dass wir Bewegungen machen, die wir nicht gewöhnt sind am Anfang. Der herabschauende Hund, der Kopf ist unten, wir stehen auf den Händen, es wird viel Gewicht auf die Handflächen, die Handgelenke gelegt. Dann das tiefe Atmen, ich hatte am Anfang Kopfschmerzen. Ich erinnere mich noch... Diese tiefe Atmung kann erst mal dieser Sauerstoffüberfluss, den wir vielleicht nicht gewohnt sind, so tief zu atmen, kann erst dazu führen, dass wir vielleicht Kopfschmerzen kriegen und uns unwohl fühlen und schwindelig wird. Das ist normal. Ich weiß noch, dass ich aus meinen ersten Yoga-Stunden rausgekommen bin und danach gab's dann immer so einen Tee und dann saßen alle Frauen total \*blissed out\* und ach, war das wieder schön, ich fühl mich so bei mir angekommen, herrlich und ich dachte nur, ich hab tierisch Kopfschmerzen, meine Handgelenke tun weh, was zum Teufel, aber ich hab irgendwie gemerkt, irgendwas ist da dran, ich habe gemerkt, mir geht es besser irgendwie, ich bin ruhiger, ich bin ausgeglichener und ich bin drangeblieben und ich bin sehr froh, dass ich drangeblieben bin. Aber das ist, das möchte ich einfach allen Menschen mitgeben, gebt nicht gleich auf. Ich meine, das ist wie bei allem. Wenn man anfängt zu reiten, wenn ich heute anfange zu reiten, werde ich erst mal, ja, übelste Schmerzen haben mit den Beinen und was weiß ich, vielleicht beim Pferd, keine Ahnung. Ja, das heißt, es ist normal, am Anfang Anfänger zu sein, ist erst mal nie cool. Ist erst mal nicht so richtig cool. Und etwas erst mal nicht so gut zu können und da einfach zu sagen, hey, ich fange an. Ja, und ich erlaube mir, dass auch Anfänger zu sein, den \*Beginner's Mind\*. Hier mitzunehmen und einfach neugierig zu sein, mich darauf einzulassen. Und was ich auch mitgeben möchte, ist Yoga ist sehr, sehr vom Lehrer abhängig. Also wie wir Yoga erleben und erfahren und da viel mehr als bei noch bei Fitnesskursen oder da auch, aber es ist beim Yoga noch mehr, weil es wirklich auch unsere Seele berührt. Das heißt, wenn du mit einem Lehrer nicht so \*vibst\* oder das einfach nichts für dich ist, der dich nicht anspricht. Dann schau weiter, ja, guck weiter. Es gibt mittlerweile auch tolle Online-Kurse, es gibt ganz viele Videos auf YouTube, die man machen kann. Einmal eingeben, Yoga für Anfänger zum Beispiel. Das fällt vielen auch leichter, zu Hause den Einstieg zu finden. Dennoch gibt es natürlich keine professionelle Führung zu Hause. Man kann sich vielleicht auch leicht verletzen oder Posen nicht korrekt

ausführen. Deswegen würde ich immer raten, wirklich da eine Person auch zu suchen, in live.

\*\*Jutta Ribbrock [00:11:44]\*\*: Ich finde es auch gut. Und ich habe so eine Yoga-Lehrerin, zu der ich seit fast 20 Jahren gehe und die einfach mit allem, was sie ausstrahlt, mit allem, was sie sagt, für mich auch eine ganz wichtige Bezugsperson geworden ist. Und sie macht das, finde ich, toll, dass wenn Leute neu dazu kommen, dass sie die einfach so mit rein nimmt. So gemischt auch Anfänger- und Fortgeschrittenengruppen und ihnen das wirklich leicht macht, so anzufangen. Und da finde ich eben wirklich toll, auch wirklich gerade als Anfänger in den Kurs zu gehen, weil jemand aufmerksam guckt, was du machst. Weil wenn du gleich als allererstes so einen Internet-Lehrgang machst, also ich finde das zusätzlich total toll, weil du machst das anders als jetzt meine Yoga-Lehrerin oder es gibt andere Videos von Yoga im Internet und ich finde es total bereichernd. Dann zu schauen und zu denken, das probiere ich jetzt auch mal aus, zusätzlich dazu, dass ich das, sage mal, unter den Augen von jemandem lerne und auch immer wieder neu, man lernt ja immer wieder neu, also ich finde mich auch überhaupt nicht gelenkig und denke immer, ich müsste das nach so langer Zeit viel besser können.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:13:00]\*\*: Das denke ich übrigens auch.

\*\*Jutta Ribbrock [00:13:03]\*\*: Und da gibt es aber auch so einen tollen Satz von dir, den ich so gern mag, es darf leicht sein und ich finde, das ist eh so ein Satz, den wir uns unglaublich oft sagen könnten in allen möglichen Situationen im Job, in der Beziehung, wenn wir in Situationen geraten, wo wir denken so, wow, das nervt mich und so, mit dieser größeren Leichtigkeit und deshalb, weil du gerade schon so reingerufen hast, ja, dir geht es auch so, ganz ehrlich. Da komme ich mal auf dein Buch, was ich hier liegen habe, dein erstes Buch. Das heißt Schlicht und Einfach Yoga und ich finde, das ist schlicht und einfach wahnsinnig schön. Danke schön. Das ist wirklich toll erklärt, sehr schön fotografiert. Mit dir natürlich, ja. Du bist da in 108 Yoga-Haltungen zu sehen, den Asanas. Dann komme ich nicht mehr mit, wenn du sagst, du kennst das auch. Weil das sieht, also du kennst das auch, dass du dich nicht so gelenkig fühlst, weil das sieht einfach so unglaublich perfekt ausgeführt aus. Dass ich mich wundere darüber, dass Du auch diese wenn-dann kennst. Wenn ich erst mal irgendwann die und die Haltung ganz toll kann oder wenn ich den Handstand richtig hinkriege und eine Weile drin stehen kann. Dann bin ich zufrieden und das, ja, wie kommt das, man würde es nicht glauben, wenn man das sieht.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:14:38]\*\*: Ich glaube, das hört halt nie auf, diese Idee, wenn ich dann erst noch gelenkiger bin oder... Aber was ich noch mal dazu sagen wollte, zu dem, was du gesagt hast, ja, auch nach Jahren des Yogas zum Beispiel, fallen mir Vorbeugen zum Beispiel extrem schwer. Und das hat auch anatomische Gründe, zum Beispiel eine Hüftdysplasie, das heißt, mein Oberschenkelknochen sitzt nicht richtig in der Beckenpfanne drin. Und sozusagen Vorbeugen fangen wir an von der hinteren Rückenmuskulatur, also über die Gesäßmuskulatur und das heißt eigentlich von der Hüfte, wenn wir uns nach vorne beugen und das liegt gar nicht unbedingt immer im Rücken oder so, was viele denken, sondern es ist häufig die Bein-Rückseite, manchmal auch sogar die Faszien in den Füßen und das heißt, wenn wir da Spannung drauf haben oder ich hab das Gefühl, bei mir ist das vor allem auch in der Hüfte, dann fällt es uns sehr schwer in die Vorbeugung. Ich praktiziere seit über zehn Jahren Yoga und ich hab das Gefühl, es wird nicht richtig besser. Ja, also ich will damit auch nur den Druck nehmen. Ja, dass die Idee, dass manche Posen werden für uns vielleicht auch anatomisch nie möglich sein. Ja, und werden einfach immer schwierig sein und kosten sehr viel Vorausbereitung und Aufwärmarbeit und die Posen, die ich jetzt da im Buch gemacht habe, vor allem die herausfordernden

Posen, da hab ich mich sehr gut vorbereitet, ich hab sehr viel mich aufgewärmt vorher, was man im Buch jetzt nicht sieht, aber damit ich die Posen teilweise so ausführen kann. Also das ist viel körperliche Arbeit einfach auch.

\*\*Jutta Ribbrock [00:16:10]\*\*: Also ich habe mir so ein paar Namen aufgeschrieben, Schildkröte, Feuerfliege, Spagat, gut das kennt jeder vom Anschauen, dem Weisen Astavakrasana, also meine Lieblingspose. Wir können das jetzt noch nicht mal so richtig mit Worten erklären, wie das aussieht, aber es ist so verschlungen. Und so ungefähr auf einer Hand stehend schweben alle anderen Gliedmaßen in der Luft. Mir kommt das alles vor wie von einem anderen Stern. Es ist mir unvorstellbar, jemals dahin zu kommen. Also glaubst du, wenn man so richtig lange und intensiv übt, könnte diese Art von Flexibilität, Geschmeidigkeit und so wirklich jeder und jede erlangen, wenn...

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:17:01]\*\*: Man muss sich fragen wofür. Ich persönlich bin gerade, wie soll ich sagen, mir macht die Asana Spaß, aber für mich hat die Meditation einen viel wichtigeren Stellenwert in meinem Leben als eigentlich die körperliche Asana. Nun habe ich aber ein Asana-Buch geschrieben, weil das ein Weg, Yoga zu praktizieren ist, der viele Menschen abholt. Erstmal die Körperlichkeit. Ja, und weil wir da vielleicht einen einfacheren Zugang zu finden. Und es gibt viele Gründe, warum Leute mit Yoga anfangen. Viele aus ganz pragmatischen Gründen, ja, weil sie sagen, ich hab Rückenschmerzen, will flexibler werden. Ich möchte mich balancierter fühlen in meinem Leben. Ich brauche irgendwie Ausgleich. Aber andere kommen tatsächlich zum Yoga und sagen, ich suche irgendwie etwas mit mehr Sinn, mehr Tiefe. Ja, ich möchte irgendwie, mich interessiert der spirituelle Aspekt des Yogas. Und ich glaube, früher oder später wird dieser spirituelle Aspekt uns alle erreichen. Egal, ob wir erst, sage ich mal, etwas körperorientierter anfangen. Und für mich ist es mittlerweile so, dass ich, ich habe, weiß nicht, praktiziert, wie gesagt, seit zehn Jahren. Und für mich habe ich, ich habe immer weniger Interesse an einem Erreichen einer Pose bekommen. Also das kann ich dann machen. Und dann ist es auch ganz schön, irgendwie ein schönes Foto gemacht. Ja, und dann? Man muss sich halt immer fragen. Und dann bin ich dann glücklicher?

Wahrscheinlich nicht. Also ich kann nur sagen, ich hab auch jahrelang gedacht, wenn ich erst im Handstand stehe, dann ist alles toll. Das ist halt, wie soll ich sagen, das ist halt dieses Leistungsdenken, was wir ja sehr stark konditioniert bekommen haben in der Gesellschaft, in der wir leben. Dass erst wenn wir irgendetwas erreichen, dass dann sind wir endlich glücklich und dann sind wir irgendwie erfüllt. Und ich sag mal, diese Posen verleiten dazu, das zu glauben. Und wenn man es schafft, oder ich würde mir wünschen, dass jeder Mensch es schafft, diese Posen zu praktizieren, mit Leichtigkeit, mit Freude. Und dass der Weg eher das Ziel ist, dass man sagt, mein Gott, ich werd vielleicht Astavakrasana, dem Weisen Ashtra oder die Schildkröte, so \*what\*? Wenn ich die nicht erreiche, so \*what\*? Das macht auch keinen besseren Yoga-Lehrer oder schlechteren Yoga-Lehrer. Mich fragen häufig meine Schüler, bevor sie sich anmelden zum Teacher-Training, Wann kann ich im Handstand stehen? Darf ich trotzdem Yoga-Lehrer werden? Sag ich, natürlich darfst du Yoga-Lehrer werden, ich kann nicht im Kopfstand stehen. Ja, natürlich. Weil das macht für mich ja keinen guten Yoga-Lehrer aus, ob er jetzt besonders toll eine Pose da praktizieren oder performen kann. Und man macht natürlich auch ein Training, um seine Praxis fortschreiten zu lassen. Und deswegen, ich finde, ist viel wichtiger, mit welcher inneren Haltung praktiziere ich diese Asanas, die ich da mache. Mit wie viel Achtsamkeit, mit wie viel Präsenz bin ich im Herabschauenden Hund. Und es ist völlig egal, welche Asana wir machen. Es gibt so einen schönen Spruch, der heißt, die schwierigste Asana ist Tadasana und Tadasana ist die Berghaltung. Also für alle, die die Tadasana nicht kennen, ist einfach nur ein Anfänger. Sie stehen am Mattenanfang und das ist tatsächlich auch nach meiner Beobachtung für viele die schwierigste Haltung, weil

es darum geht, nichts zu machen und einfach präsent zu sein und zu atmen und so eine Form der inneren Aufrichtung zu finden. Und diese Qualitäten von Aufrichtung, Stabilität und trotzdem Leichtigkeit zu finden in der eigenen Präsenz. Und das hat eine unglaubliche \*Simplicity\*, aber auch eine Kraft, einfach nur in seiner eigenen Präsenz zu stehen. Das fällt den meisten Menschen sehr, sehr schwer, einfach zu stehen in der eigenen Präsenz, aufrecht, gerade, sich zu zeigen und nichts zu machen, nichts zu performen. Sind wir eher gewohnt, sage ich mal, und deswegen fällt es auch vielen leichter, erstmal in so ein Leistungsding im Yoga reinzugehen und zu sagen, ah geil, und das Vinyasa und das Bein hinter dem Kopf und geil in den Spagat und was weiß ich. Ja, und das holt viele Menschen ab, weil sie das gewohnt sind, das Leistungs-Ding. Und das heißt, dann erstmal, sage ich mal, in eine meditative Form des Yogas zu kommen, ist für viele eher herausfordernd.

\*\*Jutta Ribbrock [00:20:59]\*\*: Ja, die Berghaltung, die du gerade erwähnt hast, man steht, man hat keine Action, also man hat nichts zu verfechten, was irgendwie akrobatisch wirkt oder den Körper in irgendeiner Weise trainiert, genau, und dann dieses Dastehen. Das ist ja etwas, was du auch sagst, eben, die Körperübungen sind gar nicht unbedingt das Zentrale, sie sind so eine Art Basis für diese Zentrierung, also das im Grunde ursprünglich, glaube ich, Yoga auch mal erfunden wurde, dass man da in der Körper quasi nicht stört dabei, dass man in Ruhe sitzen kann, ohne dass es ziept und zwickt und man in Ruhe in der Meditation sitzen kann.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:21:41]\*\*: Ja, genau, richtig. Die Asana, die körperliche Form, wurde eigentlich ursprünglich entwickelt, um unsere Meditation zu unterstützen. Das heißt, dass wir für längere Zeitspannen in Stille verweilen können und meditieren. Das Herzstück des Yogas ist die Meditation eigentlich. Das ist auch das Ziel des Yoga. Wenn man sich auch den achtgliedrigen Pfad anschaut von Patanjali, empfindet man am Ende eben, sage ich mal, wenn man davon sprechen möchte, in... die Erleuchtung oder \*Samadhi\* auf Sanskrit, die Erleuchtung und direkt davor kommt \*Dhyana\* oder \*Dhyan\*, was bedeutet Meditation, das heißt die Meditation führt eigentlich zum Erleuchtungszustand und das haben alte Yogis schon sehr früh rausgefunden. Auch in anderen Traditionen ist Meditation ja ein Herzstück der Praxis, buddhistische Tradition, hinduistische Tradition. Auch im Christentum ist die Kontemplation, die Mystik. Das heißt eigentlich auch in vielen, vielen der Weltreligionen, Kulturen, ist Meditation das Zentrale eigentlich, worauf es daraufhin läuft. Und Asana ist eben eine Praxis, die uns reinigt, die den physischen Körper reinigt wirklich auch. Wir schwitzen, wir pusten alle feinstofflichen Energieleitbahnen, die sogenannten \*Nadis\*, durch. Wir fühlen uns besser, ja unser Saft kommt ins Fließen, so Verklebtheiten, Enge im Körper. Blockaden werden gelöst und der Körper wird gekräftigt, gestärkt, aber letztendlich war eigentlich die eigentliche Funktion hier wirklich auch zu nicht nur flexibel zu machen, sondern auch zu stärken und zu stabilisieren, vor allem die Körperrückseite, also auch ganz klassisch traditionell wurden viele Vorbeugen auch so sehr therapeutisch ausgeführt, um die Körperrückseiten zu stärken, damit man letztendlichen länger sitzen kann, weil jeder, der schon mal meditiert hat, weiß, man ist die meiste Zeit mit Schmerzen beschäftigt im Körper. Ja, das Knie tut weh, die Hüfte schmerzt, der Rücken tut weh, der Oberkörper und so weiter. Das heißt, wenn man aber die ganze Zeit beim Meditieren mit den körperlichen Schmerzen beschäftigt ist, kann man nicht meditieren, ja? Die Yogis haben gesagt, okay, dann müssen wir vielleicht was vorher machen, ja, vielleicht Asana praktizieren, damit wir dann in Ruhe meditieren können.

\*\*Jutta Ribbrock [00:23:50]\*\*: Aber machst du auch die Erfahrung, dass wenn du körperlich etwas löst, dass sich fast wie von selbst auch auf anderen Ebenen was löst? Wo man sich so drin verbissen hat oder ein Problem mit hat oder einen Ärger mit hat.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:24:10]\*\*: Ich hatte es am Anfang verstkt wahrgenommen. Als ich angefangen habe, Asana zu praktizieren, hatte ich sehr starke Reaktionen in den ersten. Und das werden wahrscheinlich viele von euch, die mit Yoga begonnen haben oder gerade dabei sind, auch erkennen. Da habe ich oft geweint, in \*Shavasana\* einfach so einen \*Release\* gehabt, ein Loslassen von angestauten Emotionen und Energie, die ich vorher nicht rausgelassen habe. Und das ist am Anfang sehr stark passiert. Muss aber sagen, es ist jetzt fast nicht mehr passiert, also dass ich...

\*\*Jutta Ribbrock [00:24:45]\*\*: Du hast schon so viel losgelassen, ist das eine tolle Art.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:24:48]\*\*: Na ja, ich glaube tatsächlich, es wirkt. Ich glaube tatsächlich, dass es hilft und ich habe auch sehr viel innere Arbeit gemacht. Therapeutische Arbeit, Heilungsarbeit, wo ich schon sehr viel losgelassen habe von altem Ballast und habe nicht mehr so das Gefühl, dass da so ein krasser Effekt ist, wie er vielleicht am Anfang war. Mittlerweile bin ich mehr an feinstofflicheren Praktiken interessiert, wie Pranayama Meditationstechniken, wo ich wirklich in tiefe Bewusstseinszustände gehe und da... Es ist halt auch so gedacht, dass je fortgeschritten wir sind, desto weniger physisch, desto weniger grobstofflich wird die Praxis und desto feinstofflicher wird sie eigentlich.

\*\*Jutta Ribbrock [00:25:27]\*\*: Magst du das kurz erklären, Pranayama?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:25:30]\*\*: Klar, Pranayama, genau. \*Prana\* bedeutet Lebensenergie, also alles was sozusagen lebt auf unserem Planeten, alle Tiere, alle Pflanzen. Wir Menschen werden von Prana motiviert und belebt, beatmet. Und \*Yama\* bedeutet zurückhalten oder auch wie eine Richtlinie. Das heißt Pranayama bedeutet eigentlich Atem- oder Lebensenergien-Zurückhaltung. Die Idee der Yogis ist, dass wir, wir Menschen sind eigentlich wie eine Batterie. Bisschen wie so ein iPhone, was man anstecken kann und aufladen. Und wir Menschen können uns durch Pranayama aufladen. Das heißt, wir können bestimmte Atemtechniken praktizieren, um den Körper wirklich mit Lebensenergie zu fllen und ihn resistenter zu machen, auch stärker zu machen auf dem energetischen Level. Und das ist. Ein lebendes Beispiel dafür ist Wim Hof. Einige von Ihnen kennen ihn wahrscheinlich, die Wim-Hof-Technik. Ich weiß nicht, ob du hier das auch schon beim Podcast hattest, das Thema.

\*\*Jutta Ribbrock [00:26:26]\*\*: Nee, der ist nabelnig, die Podcasts, die er liest, sehr schön.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:26:30]\*\*: Wim Hof, gerne mal googeln, auch der Iceman genannt, der eigentlich ein Yogi ist, der trainiert seit Jahren yogische Pranayama-Praktiken und der hat das genommen, das wird Wim-Hof-Technik genannt. Das ist eine yogische Pranayama-Praxis, die er macht, um den Geist zu disziplinieren und um in sehr kaltes Wasser zu gehen zum Beispiel oder auch, weiß ich nicht, barfuß irgendwo oder im Himalaya rum zu laufen, im T-Shirt so. Er macht ja so extrem Sachen. Und er hat es einfach geschafft, seinen Körper so zu kontrollieren, mit der Führung von Prana. Das ist ein Yogi, ein absoluter Yogi. Man hat ja auch schon Viren gespritzt, wo man gemerkt hat, der wird nicht krank durch bestimmte Viren, wo andere sofort umgekippt sind, Grippeviren und so weiter, die er abwehren kann, weil er so ein Herr von seiner Lebensenergie geworden ist. Die Yogis waren einfach sehr daran interessiert, dass wir mehr Prana, mehr Lebensenergien haben, um eben ein längeres Leben zu haben. Unsere Lebensspanne auszuweiten, aber auch damit wir Prana nutzen können, um das Leben zu fühlen und die Energie einzusetzen für die Dinge, die wir uns wünschen. Und weil ohne Energie geht es

halt nicht. Also wenn wir wenig Energie haben, wenig Motivation, wenig Inspiration, dann können wir nichts umsetzen im Leben.

\*\*Jutta Ribbrock [00:27:43]\*\*: Das klingt ja total logisch. Ja, finde ich auch. Länger Leben, schöner und...

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:27:50]\*\*: Ja, so Pranayama. Und das darf auch einfach sein, wie du vorhin ja schon gesagt hast, es darf einfach sein. Und Pranayama ist eine bewusste Atemführung, eine ganz bewusste Atemlenkung. Und für mich ist Pranayama auch ein Teil meiner täglichen Praxis. Und so wie ich unterrichte, ist sehr ganzheitlich. Das heißt für mich in meinen Yoga-Stunden ist immer Pranayama und Meditation Teil der Yoga-Stunde, ein wichtiger Teil der Yogastunde. Das heißt Asana natürlich auch. Und dann Pranayama Meditation.

\*\*Jutta Ribbrock [00:28:21]\*\*: Das heißt bei dir, wir dürften an Schildkröte und Spagat vorbei zur Meditation gehen und atmen.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:28:28]\*\*: Ich mache auch tatsächlich herausfordernde Asanas, je nachdem natürlich auch wen ich davor mir habe. Ich mache tatsächlich auch herausfordernde Asanas, aber ich führe sehr systematisch dahin. Also nicht so, dass irgendwie die dritte Pose der Spagat ist, sondern das ist da wirklich so die \*Peak-Pose\* der Klasse und ich systematisch darauf hin arbeite. Weil das Wichtige wirklich bei all diesen herausfordernden Posen ist die gute Vorbereitung. Also das kann ich nicht genug sagen, dass entsprechende Muskelgruppen, Körperbereiche entsprechend aufgewärmt werden und vorbereitet werden. Und das denke ich manchmal so, um Gottes Willen, wenn Leute das Yoga-Buch sehen. Also ich habe auch eine Aufwärmphase vorhanden und ich erkläre auch, wie man Asana praktiziert in meinem Buch. Weil ich denke, oh bitte nicht einfach dieses Buch aufmachen. Ich mache jetzt mal die Schildkröte, da wirst du dir ein \*Bänderriss\* holen. Das ist ganz, ganz wichtig. Die richtige Aufwärmphase, ein paar Sonnengrüße machen, ein bisschen Katze Kuh, Wirbelsäulen-Mobilisation, Zentrumsaktivierung. Das ist auch ganz wichtig, um den unteren Rücken zu schützen, die Muskeln aufzuwärmen, die großen Muskelgruppen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:29:29]\*\*: Genau. Und wahrscheinlich länger als nur eine Session, sondern mal ein paar Wochen oder Monate, um zu bestimmen.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:29:36]\*\*: Also all diese Posen, die da Level 3 sind in diesem Buch, bitte, also das sind Langzeitprojekte. Also ich habe ja eben schon gesagt, ich mache seit 10 Jahren Yoga, ich habe Ballett getanzt lange. Das muss ich auch zu meiner Verteidigung vorbringen. Ja und vielleicht noch was, also bitte, bitte vergleicht euch niemals mit irgendwelchen Leuten, wenn ihr das jetzt hört, ich weiß nicht genau, wie alt die Zielgruppe ist, aber man sieht ja häufig auf Instagram oder Social Media, sieht man ja häufig irgendwelche Mädels da halt nackt sich irgendwie das Bein an den Kopf drehen und denkt so, okay, das ist Yoga. Was ich daran schwierig finde, ist, dass viele, die sagen, das ist Yoga, sind vorherige Balletttänzer oder sind Akrobaten, die bei Cirque du Soleil dabei sind so ungefähr, und dann sich auf eine Yogamatte stellen und diese Pose machen und sagen, es ist Yoga und das finde ich schwierig, weil die Menschen natürlich seit Jahren nichts anderes machen als das zu trainieren. Und wie soll ich sagen, wir können eine herausfordernde Asana machen und es ist trotzdem kein Yoga. Also Asana ist nicht gleich Yoga. Nur weil man sozusagen eine bestimmte Körperübung ausführen kann, bedeutet das nicht, dass ich den yogischen Zustand oder das yogische Mindset habe. Das ist wahrscheinlich der größte Unterschied zwischen Gymnastik oder Asana.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:56]\*\*: Der Mindset.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:30:57]\*\*: Auf jeden Fall, genau. Mit welcher Einstellung, mit wieviel Achtsamkeit, wieviel Präsenz mache ich das, diese Haltung. Weil dann könnte man ja auch sagen, dass alle, alle Artisten dieser Welt erleuchtet sind, weil sie im Spagat sitzen oder, weiß ich nicht, auf den Händen stehen können. Und das ist ja nicht so. Ich weiß, ich wüsste, vielleicht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:31:20]\*\*: Aber das ist ein tolles Stichwort, vom äußeren zum inneren. Ich habe ja gesagt, ich finde dein Buch wirklich sehr, sehr schön, es ist sehr schön fotografiert und wie du die Haltung davor führst und es hat mir so eine Assoziation gemacht, eben, dass ich dachte, ja, so Begriffe, über die ich gern mit dir sprechen wollte, über Schönheit, über Ehrgeiz und das haben wir jetzt gerade eigentlich auch schon getan. Ja, dass ja eigentlich Ehrgeiz im Yoga eigentlich gar nicht so am richtigen Ort ist, dass es gar nicht darum geht, die Asanas so mega super klasse toll hinzukriegen. Und es sind auch zwei Stichwörter von deinem früheren Leben, sage ich mal. Du hast gerade das Ballett tanzen erwähnt, du hast dir einen Riesentraum erfüllt und hast Musicaldarstellerin gelernt. Du hast dir einen Riesentraum erfüllt, wo tausende Mädchen von träumen, bei Germany's Next Topmodel gute Platzierung gehabt, gute Jobs auch. Denke ich, als Model dann gehabt und so. Und dann, ja, wo jeder denkt so, boah ja, was will man mehr? \*Top of the Pops\*, das ist es. Du hast dich davon wegbewegt. Kannst du sagen, erstens, wie heute dein Blick zurück ist auf die Zeit? Was hast du dir mitgenommen daraus auch? Und was hat dich doch so zum Yoga gezogen oder dich dahin gelenkt.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:32:51]\*\*: Ja, mein Traum war schon, als kleines Kind habe ich es immer super geliebt, mich zu verkleiden, in unterschiedliche Rollen zu schlüpfen. Das mochte ich immer total gerne. Also die unterschiedlichen Aspekte meiner selbst. Beim Schauspiel darf man ja alles sein. Da darf man wütend sein, da darf man eine Hexe sein, da darf man eine Prinzessin sein, da darf, ja, das finden Kinder grundsätzlich großartig. Dieser kreative Ausdruck, sage ich jetzt mal. Und den fand ich selbst immer ganz toll. Und dann hat mich sehr engagiert ein Lehrer. Und dann dachte ich, ab meinem zehnten Lebensjahr, da habe ich mir die Jasmin in Aladdin damals gespielt. Okay, das ist jetzt mal mein Lebenstraum, Musicaldarstellerin und habe ehrlich gesagt meine Schulzeit auch nur so überlebt. Und wenn ich immer dieses Ziel vor Augen hatte, Musical-Darstellerin nach der Schule, nach dem Abi, dann werde ich Musical studieren, Tanz, Gesang und Schauspiel. Und dann wird alles gut. Das war so meine Idee. Beim Leben, es kommt ja immer alles anders, als man sich das vorstellt. Weil ich natürlich nicht, ich hatte eine sehr naive Sichtweise auf den Beruf des Musicaldarstellers, dass es total toll sein muss, den ganzen Tag zu tanzen, zu singen und zu springen. Das kann ja gar nicht besser sein. Und das harte Erwachen kam dann auch direkt am ersten Tag meiner Ausbildung, wo ich gemerkt habe, wow, der Konkurrenzkampf ist enorm. Auch die äußere Produktion, also die... Die Darstellung von den Leuten. Man hat ja auch häufig so ein bisschen Vorurteile von so Prototypen Schauspielern, Musical-Darsteller, Modelle. Und häufig ist da was dran, an diesen Vorstellungen. Und die sind einfach, wenn ich es pauschalisieren möchte, dann sind sehr viele Selbstdarsteller einfach unterwegs. Und das müssen sie auch sein. Also, weil das ist ihr Beruf. Das heißt, sich selbst darzustellen und sich in den Mittelpunkt zu rücken, ist einfach so ein bisschen die Natur des Berufes.

\*\*Jutta Ribbrock [00:34:38]\*\*: Und auch diese, so eine ganz starke Präsenz haben. Also das macht ja auch einen guten Schauspieler aus, wenn der auf die Bühne geht, dass du den im Publikum quasi fühlst auch irgendwie, dass der so ganz da ist.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:34:48]\*\*: Ja, absolut, da gebe ich dir total recht und dennoch, sage ich mal, gibt es einen großen Unterschied in meiner Erfahrung zwischen Schauspielern und Musicaldarstellern, weil beim Musical geht es eben sehr um sehr viel Lärm, sage ich jetzt mal, und Schauspieler dürfen auch leise sein, die dürfen auch leise spielen, die dürften, wenn wir jetzt gerade an den Film denken, sehr minimalistisch spielen, sehr zurückhaltend. Musicaldarsteller müssen wirklich laut sein, die müssen das Bein an den Kopf schmeißen und da wird gesungen und die Polka und die Klamotten raus und das Make-up drauf und das ist richtig Gas, sage ich jetzt mal so. Ich liebe Musical, ich finde das großartig, es ist eine Feier des Lebens, ich bin ein großer Fan immer noch, aber habe einfach gemerkt am ersten Tag der Ausbildung, verdammt ich bin so nicht. Ich bin nicht so laut, ich komme nicht so erste Reihe, hier kommen die Ellenbogen raus. Und ich habe wirklich Situationen erlebt, wo, ich meine, es gibt ja im Ballettraum keine festen Plätze, wo man sagt, ah, hier steht die Isabella, da irgendwie steht die Christina und hier steht der Tobias und dann wird ja jeden Tag, könnte man denken, der Raum neu durchgemischt. Und dann habe ich mich frecherweise mal auf einen anderen Platz gestellt und dann wurde ich da weggeschubst, so ey, du stehst auf meinem Platz. Also so ist der Ton dort. Und sehr missgünstig, also ich habe sehr viel Missgunst erlebt, Neid, Lästereien, also es war echt \*tough\*. Und das habe ich so am ersten Tag schon so energetisch gespürt, so, oh Gott, so ja. Und das war natürlich für mich dramatisch, weil ich dachte, das ist mein Traum, das ist mein Lebenstraum. Ich will singen, ich will tanzen und dann bin ich in so einem Umfeld, so einer Energie. Und das darf man mit Fug und Recht die schwierigste Zeit in meinem Leben nennen, weil was ich daraus gemacht habe, ist, dass ich in absoluten Perfektionismus gegangen bin. Und hab gedacht, okay, dann muss ich halt perfekt werden. Und du hast das durchgezogen. Ich hab das durchgezogen, ja. Ich hab jeden Tag dann wieder 12 Stunden trainiert. Ballett, Tanz, Gesang, Schauspiel von vorne bis hinten. Zehn Kilometer noch laufen gewesen an der Alster nachts nach der Schule. Also so komplett drei Jahre lang. Ich war nie Party machen. Ich hab in Hamburg gelebt. Geile Stadt, ja? Anfang 20, wo man denkt, geil, lässt das Liebste feiern nach dem Abi. Ich weiß nicht, ich war in den drei Jahren dreimal weg oder so. Ich war wirklich den Spaß und die Leichtigkeit des Lebens überhaupt nicht genossen, sondern ich bin wirklich in den absoluten Drill gegangen, in den Selbstdrill auch. Und wirklich auch Selbstgeißelung total. Und gleichzeitig habe ich noch gemodelt. Das heißt, ich bin dann auch in einen Konflikt gekommen, weil ich habe gemodelt. Ich musste sehr dünn sein fürs Modeln. Auf der anderen Seite habe ich Muskeln aufgebaut durchs Tanzen. Und bin dann eben in diesen Konflikt gekommen. Also jedes Mal, wenn ich in die Model-Agentur kam, gesagt wurde, hey, du musst mal ein bisschen abnehmen. Du hast zu viel Armmuskulatur so und ja, müssen wir erst mal messen jetzt bei dir den Taillenumfang so. Und das war, ja, das war sehr schwierig und hat mich auch in eine Essstörung mit reingepusht, sage ich mal, diese Zeit. Und das war eine harte Zeit, kann man so sagen. Ja, also ich... Und ich finde es manchmal traurig, wenn ich zurückschaue. Ich hatte damals noch keine Tools, keine Werkzeuge, die ich heute habe. In der Meditation, der Kontemplation, der Entspannung, um bei mir zu bleiben und auch Ausgleich zu finden, weil es alles sehr auf Leistung ging. Leistung, Leistung, Leistung, bewerten nach außen. Also sehr nach außen und sehr viel Leistung und. Da gab es kein Gegengewicht mit Entspannung. Und ich weiß nicht, wie es heute an den Musical- oder Schauspielschulen ist. Ich hoffe, dass sie da mittlerweile weiter sind und dass es einfach mentales Training gibt, Meditation, Atemtechnik und all das hatten wir irgendwie nicht. Da gab's halt keinen holistischer Ansatz, sage ich jetzt mal so, an Mensch, an den Mensch ran. Und das, ja, das war eine schwierige Zeit. Und hat mich, also ich sag mal, ich weiß, was es bedeutet, sehr diszipliniert zu sein und sehr hart zu arbeiten. Das habe ich definitiv gelernt in der Zeit, auch meine eigenen Grenzen zu überschreiten, so oft auch zu überschreiten. Und ja, es

war wirklich eine harte Zeit und dennoch bin ich sehr froh, dass ich es gemacht habe. Also ich möchte es auch nicht missen, weil ich glaube, hätte ich es nie gemacht. Und so ist es ja häufig mit Träumen, die wir haben. Wenn wir es nicht ausprobieren, wissen wir nicht, wie ist das. Und ich habe einfach für mich gemerkt, ich habe die Ausbildung abgeschlossen, aber ich habe gemerkt, ich bin nicht für diesen Beruf gemacht. Und wäre ich ganz ehrlich zu mir gewesen, hätte ich es am ersten Tag der Ausbildung gewusst. Also ich konnte es mir aber selbst nicht eingestehen, weil ich über zehn Jahre dachte, das ist der Traum meines Lebens, konnte aber... Und dann sollst du plötzlich am ersten...

\*\*Jutta Ribbrock [00:39:34]\*\*: Solltest du plötzlich am ersten Tag sagen, nee, ist es doch nicht.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:39:37]\*\*: Nee, genau. Das ging auch meinen Eltern gegenüber auch überhaupt nicht. Die fanden das nicht so mega super, dass ich das gemacht habe. Die haben mich zwar unterstützt, aber sie haben eben auch die Schwierigkeiten gesehen in diesem Beruf und auch die Arbeitslosigkeit, die sehr hoch ist im darstellenden Beruf. Und ja, und da habe ich einfach trotzdem, ich bin trotzdem super froh, dass ich es gemacht habe, weil ich weiß einfach und ich habe Höllenrespekt vor allen Menschen, ich habe eine sehr gute Freundin, die ist Musicaldarstellerin, auch hauptberuflich, verdient damit ihr Geld. Die das machen können und einfach damit auch langfristig gesund bleiben mit diesem Beruf. Weil das ist ein sehr anstrengender Beruf, es ist ein absoluter Leistungssport, Musicaldarsteller. Weil du musst sehr fit sein, musst immer tanzen, singen, Schauspielern. Das ist wirklich ein Knochenjob, das ist sehr anstrengend. Und immer auf Auditions, immer auf Castings, rausfliegen. Den Kopf oben halten, es nicht persönlich nehmen, nächstes Casting, wieder nichts geworden, nächste Runde, dann doch nicht, hier fährst du nach da, fährst du nach München, nach Berlin usw. Du bist ständig unterwegs und immer so auf diesen Goodwill von anderen Menschen angewiesen. Und ich habe wirklich totalen Respekt für jeden Menschen, der, sage ich mal, in der Medienszene, im darstellenden Beruf das langfristig machen kann und gesund bleibt dabei. Da muss man sehr in sich gesetzt glaube ich und ich hatte damals noch keinen so guten Selbstwert, als dass es mich nicht hätte. Ja, eben, ja, ich hab eine Essstörung gehabt, wie gesagt. Also das ist wirklich in meine Psyche auch gegangen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:41:10]\*\*: Und bist du dann danach in die Show?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:41:14]\*\*: Genau, Germany's Next Topmodel war im letzten Ausbildungsjahr, war das. Ich hatte tatsächlich auch vorher schon meine erste Yogastunde gehabt. Vor Germany's Next Topmodel noch, da war ich 22 und weiß noch, dass meine erste Yoga Stunde, das war damals in Hamburg, ich habe nur Tränen geheult und lag da und dachte, endlich darf ich sein, ich darf einfach nur atmen und sein. Ich muss nichts leisten, ich muss nicht irgendwie aussehen und ich darf einfach atmen und sein. Und da, das war schon so ein erstes, eindrückliches Erlebnis mit dem Yoga. Ich hätte es tatsächlich auch mit zu Germany's Next Topmodel genommen. So ein bisschen diese Yoga-Erfahrung. Hab das da, das habe ich da auch gar nicht besprochen oder so. Ich weiß aber noch, dass ich immer vor den Dreharbeiten immer so heimlich, ich glaube im Badezimmer oder so habe ich dann mal die Matte ausgerollt und da so ein paar Yoga, das sah damals noch nicht aus wie Yoga, aber so ein bisschen, ne? So ein bisschen diese Übung gemacht habe, das tut mir gut. Und das waren schon so die ersten Anfänge. Genau, da war ich bei Germany's Next Topmodel dabei. Drei Monate mit denen unterwegs durch die Welt. Genau, und dann bin ich da und so, man wartet das jetzt, ich muss mal rechnen, 2008. Genau, also jetzt über elf Jahre her. \*Bye-bye\*, genau.

\*\*Jutta Ribbrock [00:42:29]\*\*: Und dann hast du dir einen anderen Traum verwirklicht. Ich meine, du machst auch so einen Eindruck jetzt, finde ich, als bist du total da, wo du sein willst. Und das ist ja auch das Thema die ganze Zeit. Ich finde immer, immer wieder geht es ja darum, also für junge Menschen, aber auch wenn man schon so ein bisschen weiter ist, wie ich auch, das ist doch immer wieder so ein bisschen so, wie bin ich am richtigen Ort? Ist das, was ich mache? Gemäß, macht mir das Freude, erfüllt mich das. Das ist ja eine der großen Fragen, die einen immer mal wieder so anspringt. Und dann, so wie du auch, du hast ja das eben, wovon viele Träumen gemacht, wo man denkt, wow, ja. Vielen Dank. Was kann man sich mehr wünschen? Dann erfordert es ja auch Mut zu sagen, nee, ich möchte einen anderen Weg gehen. Das ist auch, was du eben angesprochen hast, man muss ja auch leben können, man muss seinen Lebensunterhalt verdienen können. Und du hast dich ja dann irgendwann entschieden, du gehst nach Bali und du willst etwas lernen und du kennst dort niemanden so. Gab es das dann auch bei dir, dass du irgendwie Angst hatte, so wow, das ist jetzt aber echt ein großes Ding. Ich verändere mich sehr, führt es auch irgendwie dazu, dass ich mal irgendwie meinen Lebensunterhalt damit verdienen kann oder wohin führt das überhaupt? Was ist da so in dir vorgegangen?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:44:00]\*\*: Ja, ich versuch das mal so ein bisschen abzukürzen, weil das natürlich eine längere Lebensspanne war. Germany's Next Topmodel danach, wie du schon angesprochen hast, hatte ich echt viele lukrative Jobs. Ich hab sehr gut als Model verdient. Ich hatte mit 13 schon angefangen zu modeln, schon lange vor Germany's next Topmodels. Und trotzdem war es für mich natürlich noch mal eine Tür auch ins Medienbusiness, sage ich jetzt mal. Allerdings war das nicht so einfach mit der Schauspielerei danach, weil man eben diesen Stempel hat, Germany's Next Top Model. Das war dann ein bisschen schwierig, obwohl ich eben ausgebildete Darstellerin war. Habe trotzdem aber einige echt gute Rollen gespielt, auch einen Kinofilm gedreht mit Detlev Buck damals und ein paar Sat.1, ein Fall für zwei, immer so Serienhauptrollen gespielt und so. Das war schon gut. Es hat auch Spaß gemacht und zwischendrin immer gemodelt und eben diese Kombination aus Schauspiel und Model, das hat schon viel Freude gemacht. Aber ich habe gemerkt, dass dieser Fokus immer, sage ich mal, aufs Außen und auch auf die Abhängigkeit von dem Urteil anderer, der du einfach unterlegen bist als Model und als Schauspielerin auch, wartest du immer darauf, findet mich der Regisseur gut, die Produktionsfirma, komme ich in die zweite Runde, in die dritte Runde und dann fliege ich vielleicht wieder raus. Und so geht das halt die ganze Zeit. Ich habe einfach irgendwann gemerkt, dass ich mein Leben und mein Glück, meine Zufriedenheit nicht mehr von anderen abhängig machen möchte. Das, wenn man Schauspieler ist, dann muss man damit leben. Man wartet immer auf den Anruf. Das ist wirklich, also wenn man das kann, wie gesagt, und das nicht an sich ranlässt, dann ist das wunderbar. Ich hab das immer sehr an mich herangelassen, mich hat das fix und fertig gemacht. Modeln ist noch mal ein anderes Ding, weil da weiß man, es geht um einen Aussehen, ich bin nicht blond, ich bin 1,81 m, okay. Kriegt eine andere den Job, kein Problem, das hat nichts mit mir zu tun. Aber beim Schauspiel geht es wirklich auch um die Verkörperung einer Figur. Und du bringst Aspekte deiner Seele da rein und auch deiner selbst. Ich habe immer sehr viel Herzblut da reingesteckt, auch unglaublich viel Geld. In Coachings und Sprechtechnik und Gesangsstunden und Tanzstunden und was weiß ich, ich habe so viel gemacht. Einfach immer mit der Hoffnung, besser zu werden, noch besser zu werden und gesehen zu werden und entdeckt zu werden. Was auch immer. Also ich habe einfach zunehmend gemerkt, ich bin nicht glücklich, ja. Das ist, glaube ich, wie du auch gesagt hast, wir sind immer wieder, ich glaube, auf dieser Erdenreise an dem Punkt, wo wir uns fragen, bin ich eigentlich glücklich so, wie ich mein Leben lebe? Ist das das Leben, was ich wirklich möchte? Und das fordert Mut. Wie du gesagt hast, fordert Mut, das infrage zu stellen, weil das könnte ja bedeuten, dass die Antwort ist Nein. Und das bedeutet dann, oh Gott, ja,

was heißt das? Was hat das für Konsequenzen? Und das war natürlich für mich, wie du richtig gesagt hast, absolut krass, zu sagen nach, ich hab mit 10, wusste ich, ich möchte Musicaldarstellerin werden, ich war 27, also 17 Jahre später. Hast du das richtig gerechnet? Ja. Genau, 17 Jahre später dann zu sagen, okay, die letzten 17 Jahre meines Lebens habe ich eigentlich auf einen Traum hingearbeitet, der sich jetzt scheiße anfühlt. Ja, und der sich nicht so anfühlt, wie ich gehofft habe. Und wenn ich ganz ehrlich zu mir bin, dann möchte ich nicht immer weinen, wenn ich eine Absage gekriegt habe. Ich möchte mich nicht so fühlen. Ich möchte nicht das Gefühl haben, ich bin nichts wert. Und das hat natürlich nichts mit dem Beruf zu tun, dass ich mich so gefühlt habe. Aber es wurde durch diesen Beruf immer wieder getriggert. So dieses Gefühl von Selbstwert. Ich bin nicht gut genug, was wir alle kennen. Und das... Wenn man ein Thema mit Selbstwert hat, dann ist das absolutes Gift dieser Beruf. Wenn man ein Thema mit Selbstwert hat. Weil dann fängt man an, an sich rumzudoktern, was weiß ich. Also man sieht es ja auch bei den Stars. Was das für Auswirkungen haben kann bis hin zum Selbstmord. Das heißt, da habe ich einfach, sage ich mal, so und ich bin sehr froh, dass ich die Notbremse gezogen habe und gesagt habe, nee, so will ich mein Leben nicht führen. Und ich möchte frei sein, frei sein von der Abhängigkeit und von anderen. Und natürlich, wir sind niemals, ich sag immer, klar, ich brauche auch Menschen, die zu meinen Yoga-Kursen kommen, damit ich davon leben kann. Klar. Das heißt, da bin ich auch nicht frei. Aber ich hatte das Gefühl, in einer unguten Abhängigkeit hier zu sein, wo es immer um sehr viele Äußerlichkeiten geht. Und da habe ich dann wirklich ganz klar mich rausgezogen. Zwei, drei Wochen und habe gesagt, okay. \*Clean Sheet\*, wie man so schön sagt auf Englisch, weißes Blatt Papier, was macht mir noch Freude? Wo empfinde ich in meinem Leben eigentlich Freude, wo fühle ich mich leicht und bin glücklich und habe das Gefühl, ich schwinge mit meiner Seele im Einklang. Und dann war ziemlich schnell die Antwort Yoga, weil das war dann eben schon seit ein paar Jahren in meinem Leben. Ich hab mehrmals die Woche Yoga praktiziert. Das war mein Ausgleich zu meinem Schauspiel-Model-Beruf. Dann wusste ich, ich will Yoga-Lehrerin werden. Das war dann ein Moment, wo ich wusste, das wird mein Leben radikal verändern. Ich wusste aber auch, dass das Richtige ist. Ich wusste sofort, das ist das Richtigste, das will ich machen. Hab mich angemeldet zur Ausbildung in Berlin, die ging über ein Jahr. Das war meine erste Ausbildung, die ich gemacht habe. Das war auch so ein \*Commitment\* für mich. Es war ein \*Commitment\* für meine eigene Spiritualität, die ich ja auch schon von Kindheitsbein immer gelebt habe, aber die nie, wie soll ich sagen, den zentralen Punkt in meinem Leben gehabt hat, meine Spiritualität. Und da habe ich dann gesagt, nein, ich möchte mein ganzes Leben meinem inneren Wachstum widmen und meinem Erwachen. Und das war auch noch die Entscheidung dafür. Und ja, dem Weg bin ich jetzt gegangen und gehe jetzt seit, weiß gar nicht, seit ein paar Jahren jetzt, 7-8 Jahre.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:13]\*\*: Genau, das ist dein inneres Erwachen und du gibst dir was, was beseelt dich. Was möchtest du an die anderen Menschen weitergeben?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:50:26]\*\*: Ja, ich glaube, ein Punkt ist das, was ich gerade schon gesagt habe, den Mut zu haben, Fragen zu stellen, sich selbst zu hinterfragen und auch das Leben, was wir führen und ob es das ist, was uns wirklich erfüllt in der Tiefe unserer Seele, weil im Yoga gibt es so einen Begriff, das ist sozusagen unsere Seelenaufgabe und Yoga, die Yoga-Tradition geht davon aus, dass jeder Mensch, der herkommt, jede Seele, die auf dieser Erde ist. Eine ganz bestimmte Aufgabe hat, ein sogenanntes \*Dharma\* und wenn wir in unserem Dharma sind, in unserer Seelenaufgabe, das muss nicht immer was riesengroßes sein, das müssen nicht immer sein, weiß ich nicht, wer Präsident oder wer der Musical Star oder was auch immer, das muss nicht immer sowas Extrovertiertes sein. Das kann sein, ich bin Bäcker und das ist meine

Seelenaufgabe. Ich liebe das. Ich bin Konditor, was auch immer das für uns ist. Ich bin Sprecherin. Das ist meine Seelenaufgabe. Darin gehe ich auf und darin... Empfinde ich Freude. Wie können wir wissen, ob wir in unserer Seelenaufgabe sind? Wir wissen das ziemlich intuitiv, nach dem Gefühl, wie sich das anfühlt, weil das kommt häufig mit einer Leichtigkeit. Dann öffnen sich plötzlich Türen für uns. Ja, da fühlen wir uns, das heißt nicht, dass es keine Arbeit ist, aber es ist relativ mühelos, das zu tun. Und ich glaube, das ist ein guter Indikator dafür, ob das unsere Seelen-Aufgabe ist. Wenn wir da viel Freude empfinden und auch mit einer gewissen Leichtigkeit das Universum uns Türen öffnet. Und so war es jedenfalls bei mir. Und ich bin in meinem Dharma angekommen, wie du auch schon richtig gesagt hast. Und das wünsche ich jedem Menschen. Ich wünsche jedem Menschen, dass er den Mut hat zu suchen, weiter zu fragen. Und das kann bedeuten, dass es unangenehm wird im Leben. Weil das nicht unbedingt heißt, dass es so bleibt, wie es ist. Und das ist für viele von uns beängstigend und unangenehm, gerade in einer Zeit, in der wir leben, wo viel Wandel stattfindet. Aber ich glaube, dass wir dann sehr viel Erfüllung finden und sehr viel Zufriedenheit, Gesundheit, all das, wenn wir mit unserer Seele im Einklang schwingen und etwas tun, wofür wir hergekommen sind.

\*\*Jutta Ribbrock [00:52:42]\*\*: Gerade weil du das ausprobiert hast, wovon viele Mädels träumen, mit dem Modeln und Schauspielern und auch bei Heidi Klum in der Show sein und so, was nach außen wie ein Traum aussieht. Und ich seh eben, ich hab so das Gefühl, dass es viel schwieriger ist, auch heute als früher. Wenn jemand mit der Schule fertig ist, sich zu entscheiden. Früher war der Papa Bäcker, dann hat man das vielleicht auch gemacht, weil's irgendwie so gepasst hat. Das gab natürlich auch ganz viele Kinder, die komplett was anderes gemacht haben als ihre Eltern. Aber die Vielfalt der Möglichkeiten heute, und ich beobachte das so, und ehrlich gesagt denke ich auch, ja, wieso soll man mit 16 wissen, was man machen will, so als der Beruf des Lebens oder so? Und hast du eine Idee dazu? Gerade du hast scheinbar total genau gewusst, was du willst, seit du 10 warst, ja, und hast jetzt im Rückblick gemerkt, aha, da wo es richtig war, hat sich's leicht angefühlt oder haben sich dann tatsächlich Türen geöffnet und so. Könntest du sagen zu jemandem, der gerade vor diesen Entscheidungen steht, gerade Schule fertig, mit 16 sowieso, nach der mittleren Reife, hallo, finde ich wahnsinnig früh, aber auch nach dem Abi finde ich es noch früh und manchmal auch noch im Studium, also gar nicht so einfach.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:54:11]\*\*: Nee, gar nicht so einfach. Und danke für die Frage, weil ich finde, das ist so eine wichtige Frage. Und ich sehe es auch so, diese ganzen Möglichkeiten, die da sind, sind ja nicht unbedingt... Das macht es uns nicht einfacher in der Entscheidungsfindung häufig. Und was ich beobachte auch zum Beispiel bei meinem Neffen, der hat jetzt irgendwie Informatik angefangen zu studieren. Nicht weil er gut darin ist, nicht weil er irgendwie so eine Leidenschaft für Informatik hat. Nein, weil er seinem Vater gefallen wollte zum Beispiel, ja, meinem Bruder. Und jetzt zum Glück hat er das Studium geschmissen und wird jetzt Erzieher, was ich viel besser finde. Ja, weil das passt zu ihm.

\*\*Jutta Ribbrock [00:54:48]\*\*: Komplett.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:54:48]\*\*: Und es passt zu ihm und er ist einfach so ein sozialer Mensch, er liebt Kinder und ich habe mich einfach total gefreut ehrlich gesagt, als ich es gehört habe. Für mich war das keiner, also in keinerlei Hinsicht irgendwie ein Aufgeben oder nicht schaffen oder so. Er ist ein intelligenter Mann, aber ich glaube einfach, dass das seiner Seele gerechter wird. Und ich glaube, viele von uns haben mich selbst auch eingeschlossen. Wir sind häufig denken darüber nach, ja was die anderen

denken, gefallen wir unseren Eltern. Uns davon freizumachen und ich hab schon immer meinem Herzen, ich bin schon immer sehr meinem Herzen gefolgt und hab das gemacht, das mir Freude gemacht hat. Ich glaube auch tatsächlich, dass ich wahrscheinlich eine gute Schauspielerin bin und heute wahrscheinlich besser denn je, weil mich das nicht mehr so interessiert, was andere denken oder... Aber ich glaube auch, dass mir das Spaß gemacht hat, aber es war immer ein ziemlicher Kampf. Ich musste gegen einen Teil von mir, der nämlich sehr sensibel ist, der sehr sozial ist auch, der sich darum sorgt, wie es anderen Menschen geht. Ja, so dieser Teil, der, der sehr feinfühlig ist, der sozusagen, den konnte ich nicht so leben in diesem Beruf und der wurde, sage ich mal, immer so ein bisschen weggeschoben und ich musste immer \*tough\* sein und noch ein Casting, kein Problem und ja, das heißt, dieses zu gucken, wo wird meine eigene Natur mit meiner Besonderheit auch, die ich habe, wo wird die anerkannt und auch eher noch gestärkt? Das heißt, in dem Beruf, wo ich jetzt bin. Darf ich sensibel sein, das ist gerade gut, dass ich feinfühlig bin mit Menschen und empathisch. Und das heißt, wenn ich so bin, dann kann ich mir einen Beruf aussuchen, der mir gut tut. Der mir guttut und der mich auch irgendwie noch inspiriert und der mir Freude macht. Und wenn man sich nicht sicher ist, was das ist, dann würde ich auf die Suche gehen. Ich würde einfach auch alles Mögliche ausprobieren. Ich sag mal, probier es aus. Fall auf die Schnauze, so wie ich, ja wunderbar, dann weiß ich, weil hätte ich das nie gemacht, hätte ich vielleicht am Ende meines Lebens gesagt, ach, wäre ich doch Musicaldarstellerin geworden, ja, wäre doch Musical-Darsteller, dann wäre ja alles toll oder so. Das heißt, einfach mal auszuprobieren und zu wissen, was es bedeutet. Was bedeutet es, Jura zu studieren oder was bedeutet es Medizin zu studierenden? Wenn das der Traum ist, dann muss man das vielleicht mal ausprobieren oder so \*erziehlt\* zu werden oder was auch immer. Ja, das heißt, ich glaube, das, was wir mit Leidenschaft tun und mit Freude. Nach meiner Erfahrung wird das auch immer etwas sein, was uns auch einen gewissen Erfolg bringt in unserem Leben, auf jeden Fall.

\*\*Jutta Ribbrock [00:57:20]\*\*: Super schöne Stichwörter. Freude, Leidenschaft und nicht vergessen die Leichtigkeit. Ja, die Leichtigkeit. Und wenn man noch mehr über dich wissen will, Wanda, und dich irgendwo im Netz, in den Weiten des World Wide Web finden will, erzähl mal, wo finden wir dich da?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:57:38]\*\*: Ja, genau, wenn ihr Lust habt, ein bisschen mehr über mich zu lesen oder vielleicht auch mal mit mir einen Workshop zu machen oder auf ein Retreat zu kommen oder sogar auch sich selbst als Yoga-Lehrer ausbilden zu lassen, dann einfach auf [Wanderbatval.com](http://Wanderbatval.com) gehen, da findet ihr alle Informationen und mich gibt's natürlich auch auf Instagram, [WanderBatval](https://www.instagram.com/wanderbatval).

\*\*Jutta Ribbrock [00:57:56]\*\*: Ich habe immer eine Frage am Schluss bei meinen Gästen, was bedeutet für dich persönlich?

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:58:05]\*\*: Glück heißt für mich Zufriedenheit. Zufriedenheit für mich ist es der Zustand von inneren Frieden, den ich erfahre in meiner Meditation. Oder wenn ich die Entspannung und die Ruhe habe, einfach meinem Partner in die Augen zu schauen, präsent zu sein mit einem Menschen, dann empfinde ich Glück. Es sind gar nicht so die großen... Gar nicht so die großen, sage ich mal, Knallermomente, die können natürlich auch toll sein, aber es sind eher so Momente, wo ich einfach im Frieden bin mit mir und dem zufolge auch im Frieden mit dem anderen, mit meiner Umwelt bin.

\*\*Jutta Ribbrock [00:58:48]\*\*: Wunderbar, auch für diese Zeit ein sehr, sehr schönes Stichwort Frieden, also auch wenn du das in die Welt sendest, finde ich, ist schon ganz viel gewonnen.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:58:58]\*\*: Absolut. Das fängt bei uns an.

\*\*Jutta Ribbrock [00:59:01]\*\*: Liebe Wanda, vielen Dank.

\*\*Yogini Wanda Badwal [00:59:02]\*\*: Ja, ich danke dir. Es war schön, hier zu sein.

\*\*Jutta Ribbrock [00:59:15]\*\*: Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön dafür und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de). Weitere Podcasts gibt es auf [podcast.argon-verlag.de](http://podcast.argon-verlag.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren.