

MIT HERZ UND VERSTAND

Raus aus der Komfortzone, weg vom Autopiloten locken möchte die erfahrene Yogalehrerin (500+) Füsun Folger ihre Schüler*innen. Dabei setzt die Berlinerin sowohl auf klare Strukturen und unternehmerisches Denken als auch auf eine weiche, offene Hingabe an den Fluss des Lebens ...

TEXT: CARMEN SCHNITZER FOTO: KERIM KNIGHT

„Wo bin ich denn hier gelandet, was ist denn das für eine Sekte?“, habe sie gedacht, als sie das erste Mal einen Yogakurs besucht hat, erinnert sich Füsun Folger im Gespräch lachend. Drei Anläufe hat sie gebraucht, bis sie den für sie richtigen Yogastil und -lehrer gefunden hat. Dann aber kam der – zunächst nur körperliche – „Wow-Effekt“: Ihre Nacken- und Schulterschmerzen, deretwegen ihre Physiotherapeutin ihr Yoga empfohlen hatte, wurden gelindert. Heute kann sich die ehemalige Personalerin und Führungskraft mit 60-Stunden-Job ein Leben ohne Yoga, auch im spirituellen Sinne, nicht mehr vorstellen und hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht: enso yoga heißen ihre beiden Studios in Berlin, von denen sie das erste im Herbst 2016 gegründet hat und in denen sie sich auf Alignment-Based Vinyasa-Yoga spezialisiert hat. Als Lehrerin und Ausbilderin möchte sie nun ihre Schüler*innen ermutigen, positive Veränderungen herbeizuführen und ihrem Leben die Richtung zu geben, die wirklich zu ihnen passt. Auf dass im besten Fall nicht erst mit Mitte 40 das große Reflektieren beginnt, sondern optimalerweise schon vorher. Ein regelmäßiges kurzes Innehalten im Rahmen einer Praxis oder Meditation helfe dabei – und würde, davon ist Füsun überzeugt, auch vielen Führungskräften im Hamsterrad guttun und sie vor Burnouts bewahren.

Wichtig sei dabei auch der Mut zum Loslassen von Ideen, die in Sackgassen führen, sei es aufgrund äußerer oder innerer Umstände – und die Erkenntnis, dass nichts und niemand perfekt sein muss, um „gut“ und „richtig“ zu sein. Im Gegenteil:

Mit dem Namen und Logo ihres Studios betont Füsun, deren Vorname im Übrigen so viel wie „Zauber“ bedeutet, die Schönheit des Unperfekten. Das japanische Ensō-Symbol, einen Kreis mit einer kleinen Öffnung, hatte sie zunächst bei einem Bekannten als Tattoo entdeckt, sich angesprochen gefühlt und ins Thema eingelesen. Passt, dachte sie: Ensō entstammt der japanischen Kalligraphie und bedeutet so viel wie „Ausdruck des Moments“. Dazu gehöre auch, das Chaos zuzulassen – und für sich „anzunehmen, dass man Teil von etwas Größerem ist“, dass das eigene Tun „Auswirkungen hat auf das große Ganze“.

Apropos Chaos: Im Leben der Berlinerin mit türkischen Wurzeln dürfte es, so ist zu vermuten, manchmal drunter und drüber zugehen – immerhin hat sie mit ihrem Mann drei Kinder im Alter zwischen acht Wochen, knapp drei und knapp acht Jahren, dazu kommen dessen drei Teenies aus erster Ehe und eine Katze ... Und dann ist da natürlich auch noch die Corona-Krise, die sowohl bei Eltern als auch bei Yogalehrenden so einiges auf den Kopf gestellt hat. Im Gespräch allerdings wirkt Füsun erstaunlich entspannt. Darauf angesprochen, lacht sie: „Ich bin tatsächlich sehr stressresistent, habe ich in den letzten Jahren festgestellt. Dieses Modewort Resilienz wurde mir, glaube ich, in die Wiege gelegt.“ Aber auch Yoga helfe ihr dabei, das Leben so anzunehmen, wie es eben ist und „mit dem Fluss mitzugehen. Nichts ist planbar.“ Gegen den Plan, im neuen Jahr eine Ausbildung bei Füsun anzustreben, spricht unserer Ansicht nach allerdings dennoch nichts. Im Gegenteil!

FÜSUN FOLGER IM QUICK TALK

Deine Yoga-Ausbildungen hast du in Istanbul und Berlin absolviert. Hast du dabei kulturelle Unterschiede festgestellt?

Ich war vor allem positiv überrascht, wie groß die Yoga-Community in der Türkei ist, wie weit man dort schon war, sowohl in Sachen Praxis als auch innerer Einstellung. Das hätte ich nicht gedacht, da die meisten meiner Landsleute hier in Deutschland ja vergleichsweise wenig yogaaffin sind – leider. Wenn es einen Unterschied gab, dann vielleicht, dass ich in Istanbul mehr Spiritualität gespürt habe, während ich in Deutschland mehr über Struktur, Unterrichtsgestaltung etc. gelernt habe.

Klingt im Grunde nach einer guten Mischung...

Auf jeden Fall. Die zertifizierten Ausbildungen, die ich mittlerweile selbst anbiete, basieren auf einem dreiteiligen Konzept: Zunächst das Eintauchen ins Yoga und seine Philosophie. Dann gehört eine gewisse Persönlichkeitsentwicklung dazu, Selbstreflexion und die Frage: Wo stehe ich gerade? Was sind meine Botschaften? Und drittens geht es um das Unternehmerische, damit Enttäuschungen vermieden werden. Dabei greife ich natürlich auch auf meine alte Berufserfahrung zurück und versuche herauszufinden, wie realistisch die Ziele meiner Schüler*innen sind.

Was gibt es da zu beachten?

Man sollte sich bewusst sein, dass die Gründung eines Yogastudios vergleichbar ist mit der eines Start-ups – beides ist ein Marathon, kein Sprint! Neben einer tollen Vision sind viel Ausdauer, Resilienz und Entscheidungsstärke gefragt – und insbesondere in Zeiten wie diesen der Blick auf das Wesentliche und die Offenheit für Neues!

