

**Persönlich** E-Mail: [persoenlich@abendblatt.de](mailto:persoenlich@abendblatt.de)

# Die Yoga-Lehrer von Helene Fischer

**Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz** trainieren mit Stars wie Cher, Rammstein oder Bob Geldof

VERA FENGLER

WINTERHUDE :: Fallschirmjäger, Leibwächter, Aikido-Kämpfer – es gibt wenige Menschen, die Dirk Bennewitz (48) in puncto Fitness beeindruckt. Helene Fischer ist eine dieser Wenigen: Über die Schlagersängerin, die gerade Hamburg mit mehreren Konzerten in Atem hält, sagt Bennewitz: „Sie ist extrem durchtrainiert, das sieht man ja auch an ihren Bühnenprogrammen.“ Zusammen mit seiner Partnerin Andrea Kubasch (48) betreibt er eines der erfolgreichsten Studios für Power Yoga, kommt Stars wie Helene Fischer, Leistungssportlern und Top-Unternehmern sehr nahe.

Auf der Matte seien alle Schüler gleich, egal ob prominent oder nicht, sagt Bennewitz. Aber eine Besonderheit haben beide beobachtet. In ihrem gerade erschienenen Buch „Yoga für dein Leben“ beschreiben die Lehrer: „In dem Moment, wo sie sich beweisen müssen, zum Beispiel auf der Bühne beim Konzert vor Zigtausenden Menschen oder bei einem olympischen Wettkampf, setzen sie ihren Fokus und entspannen sich so weit, dass sie ihre Leistung voll entfalten können.“

*Ich wollte genauso  
aussehen wie Madonna:  
kraftvoll und sexy*

**Andrea Kubasch,  
Yogalehrerin**

Deshalb ist die indische Lehre, die für körperliche und geistige Fitness sorgen soll, bei vielen Prominenten so beliebt. Zum Beispiel auch bei Madonna. Ein Foto der Popsängerin, die ihre kleine Tochter Lourdes in ihren vom Yoga gestählten Armen hält, inspirierte Andrea Kubasch, mit dem Training zu be-

**Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz  
in ihrem Studio in Winterhude**  
Roland Magunia



ginnen: „Ich wollte genauso aussehen wie Madonna: kraftvoll und sexy.“ Dass sie heute mit Künstlern wie Cher, Bob Geldof und Steven Tyler von Aerosmith den herabschauenden Hund übt, schließt den Kreis in gewisser Weise.

## Der Job als Musikmanagerin bringt den Burn-out

Vor dieser Erfolgsgeschichte liegt noch eine Episode, die ebenso wichtig ist zu erzählen: nämlich die ihres Bandscheibenvorfalles. Da ist Andrea Kubasch 17, Gymnastin in Lübeck und bereits sportbegeistert. Unter anderem brilliert sie auf der Rollschuhbahn, wird Deutsche Meisterin. Und dann, zack, passiert es. „Bis heute habe ich mich nicht operieren lassen“, sagt sie beim Gespräch in ihrem Studio in Winterhude. „Ich hatte Glück, dass ich an einen erfahrenen Orthopäden geraten bin, der mir Übungen für zu Hause mitgab. Erst viel später habe ich begriffen, dass das, was ich Tag für Tag praktiziert habe, Yoga war.“

Zwischen diesen beiden Momenten liegen das Abitur und eine Karriere als Managerin bei Warner Music, für die sie um die ganze Welt reist und mit internationalen Stars arbeitet. Tag und Nacht unterwegs, immer die nächste CD-Veröffentlichung im Blick. Das macht sie nicht glücklich. Im Gegenteil: „Hätte es damals das Wort Burn-out schon gegeben, hätte ich eine Therapie

dafür bekommen“, sagt Andrea Kubasch. Statt von Arzt zu Arzt zu laufen, entscheidet sie sich für Yoga. In dem amerikanischen Lehrer Bryan Kest findet sie Inspiration für ein lebensnahes, dynamisches Training und lässt sich zur Yogalehrerin ausbilden. 2007 gründet Qbi, wie Andrea Kubasch auch genannt wird, mit ihrem Partner Dirk Bennewitz die Firma Power Yoga Germany, die aktuell zwei Studios mit 25 Lehrern beschäftigt. „Ich führe heute ein viel glücklicheres Leben. Indem ich Menschen im Yoga unterrichte, tue ich ihnen etwas Gutes. Ich habe jetzt das Gefühl, etwas Sinnvolles in meinem Leben zu tun“, sagt sie.

Ehemann Dirk Bennewitz ist der Mensch, der die Wahl-Hamburgerin durch all die Höhen und Tiefen begleitet hat. Ihn lernt sie schon zu Schulzeiten kennen, auf seiner Abiturfeier funk-

es zwischen den beiden. „Ich bin durch Andrea zum Yoga gekommen“, erzählt der blonde Athlet. „Anfang der 90er-Jahre war die Lehre bei Weitem nicht so angesagt wie heute.“ Seine Kumpels hätten ihn zunächst aufgezo-gen, ob er denn nun auch immer fleißig sein „Om“ singen würde. „Ja, mach ich“, hat Bennewitz damals cool geantwortet.

Gleichmütig auch gegenüber Kritik und innerlich stabil zu sein, empfindet er heute als den größten Gewinn durch Yoga. Bei Power Yoga Germany kombiniert der 48-Jährige Yoga mit Elementen aus Kampfkunst und Selbstverteidigung und hat ein entsprechendes Buch herausgebracht: „Männeryoga – Das Powerprogramm für Körper, Geist und Seele“. Trotzdem ist es nicht der toughere Bennewitz, sondern seine Partnerin, die die Band Rammstein für ein Yogatraining während ihrer Tournee anforderte.

„Ich wollte den Job zunächst nicht annehmen, weil mich die Jungs ein bisschen eingeschüchert haben“, sagt Andrea Kubasch. Dann habe sie aber doch eingewilligt und gemerkt: „Auch die sind im Grunde alle brave Familienmenschen und sehr nett.“ Durch ihren Job in der Musikszene werden weitere illustre Kunden angezogen. Bennewitz, der lange Zeit Tokio Hotel und Helene Fischer Personenschutz gab, trainiert auch mit den Musikern. Der im vorigen Jahr verstorbene Roger Cicero schrieb das Vorwort für sein Männer-Yogabuch.

Mittlerweile werden die Stars der deutschen Yoga-Szene für Workshops in ganz Europa gebucht. Einmal pro Woche fliegt Andrea Kubasch nach New York, um etwa mit der Modedesignerin Donna Karan zu trainieren.

So oft wie möglich sind bei den Terminen die 15 Monate alten Zwillinge dabei. Die lang ersehnte Geburt hat dem erfolgreichen Paar noch einmal einen ganz neuen Blick auf die Welt eröffnet: „Einfach mal die Beobachterrolle einnehmen und da sein – das einfachste yogische Prinzip“, lacht Andrea Kubasch. Für 2018 ist eine Ausbildung zum Kinderyoga-Lehrer geplant, um das Großziehen der Kinder mit der Lehre zu verbinden. „Wir sollten uns alle gegenseitig helfen. Denn wir haben schließlich nur uns.“



Sie alle haben schon mit dem Hamburger Power-Yoga-Paar trainiert (v. l.): Helene Fischer, Roger Cicero, Cher und Bob Geldof

dpa