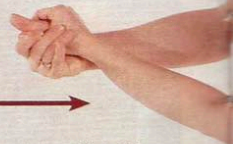


Andrea & Dirk sind sicher:

Mit Yoga hält die Liebe ewig

Diese 3 Übungen sollen dabei helfen - und das Herz weit machen

Er war Fallschirmjäger, Sie Musikmanagerin. Dann kam Yoga in ihr Leben, veränderte alles. Weltweit gibt das Paar heute Workshops - und hatte sogar schon Helene Fischer und Cher auf der Matte



Sie können sich nichts vorstellen, das mehr zusammenschweißt - als Yoga. Nicht nur wegen der Übungen. Sondern vor allem wegen der Werte, die Yoga mit sich bringt. Wegen des Friedens, den Yoga in die Seele holt. „Yoga“ sagt Dirk Bennewitz (48), „öffnet das Herz und reißt Mauern ein.“ Andrea Kubasch (48), seit der Schule seine Partnerin, seit vier Jahren seine Ehefrau lächelt und nickt.

Eine Einheit sind sie, ein eingeschworenes Team, das spürt jeder - kaum zu glauben, dass Dirk 25 Jahre gebraucht hat, seiner Andrea einen Antrag zu

machen. „Ich wusste immer, dass sie die Richtige ist“, erklärt er. Schon damals auf der Schule: Beide besuchen ein Lübecker Gymnasium, auf der Abi-Feier spricht er sie an. Beide sind Sportskanonen damals, Andrea macht Eiskunstlauf, Dirk praktiziert die japanische Kampfkunst Aikido - er lädt sie zum Kanu-

Frisch verliebt: Vor 30 Jahren gewann er ihr Herz - seitdem sind sie unzertrennlich



Fels in der Brandung: Dirk gibt der quirligen Andrea viel Halt



fahren ein, kurz bevor er seine Ausbildung bei der Bundeswehr startet. „Ich wollte Lübeck nicht verlassen, ohne sie für mich zu gewinnen.“ Der Plan geht auf. Zwei Jahre später ziehen sie in Hamburg zusammen - aber die Sache mit dem Antrag ...

„Ich hab halt auf den magischen Moment gewartet.“ Der kommt endlich bei einem Spaziergang an der Ostsee, am Timmendorfer Strand. Jetzt lacht Andrea: „Dirk lässt sich gern etwas Zeit. Für mich stand aber auch längst fest, dass wir zusammengehören. Ob mit Hochzeit oder ohne.“ Die feiern sie 2013 am Strand. „Unsere Herzen sind verbunden.“ Auch Yoga-verbunden.

16 Jahre ist es jetzt her, dass beide ihren alten Job aufgegeben haben. Er seinen kernigen als Fallschirmjäger und Personenschützer für Prominente, sie ihren glamourösen als Musikmanagerin für Stars wie Madonna. Sie gründen zwei Yogaschulen in der Hansestadt: „Wir haben gespürt, dass wir mehr Ruhe brauchen. Dass uns das glücklicher macht. Dass es auch unsere Liebe bereichert.“

Wie gehen Yoga-Liebende miteinander um? Auch nach knapp 30 gemeinsamen Jahren voller Respekt. Zugewandt. Aufmerksam. „Wir lieben uns, ohne Bedingungen zu stellen. Wir vertrauen uns grenzenlos.“ Macht Yoga die Liebe haltbarer? Ja, sagen beide. „Dirk ist absolut loyal, verbindlich - wer ist denn heutzutage noch so? Und wenn wir uns doch mal streiten, reagiert er auf negative Energie immer

mit Humor. Schon löst sich der Streit auf“, sagt Andrea.

Auch Dirk spricht von dem Respekt, den sie sich entgegenbringen: „Ich halte nichts davon, um jeden Preis meine Meinung durchzusetzen. Reden ist wichtig, aber man muss nichts zerreden. Wir akzeptieren uns.“

Vor einem Jahr sind die „Spätzünder“, zum ersten Mal Eltern geworden. Zwillinge! Es passt zu ihnen, sich auch beim Elternwerden Zeit zu lassen - bloß nichts zu überstürzen, das Glück wachsen zu lassen. Weil es dann oft mehr Tiefe hat und ewig hält. ERIKA KRÜGER



Seit einem Jahr sind die beiden Zwillingeltern (o.). Unten mit Reporterin Erika Krüger, die jetzt auch wieder regelmäßig Yoga machen will



Fotos: Melanie Dreyse (3), Peter Wirth (2), Fotolia, privat



Hier fließt ganz viel positive Energie

1) Tanzender Shiva

Festigt Vertrauen und Nähe zueinander - und macht Spaß. Einer beugt im Stand sein linkes Knie, bringt die Ferse zum Po und greift das linke Fußgelenk mit der linken Hand. Dann den Oberschenkel nach hinten ziehen. Den rechten Arm nach vorne ausstrecken und Daumen und Zeigefinger zusammenführen, sich über das Standbein nach vorn beugen. Dabei lässt man sich vom Partner unterstützen und halten. Dann wechseln.



2) Der Drehsitz

Gibt Kraft und Ausgeglichenheit, entgiftet. Gemeinsam ausgeübt wirkt die Übung harmonisierend. Die Verbindung zueinander wird intensiver, liebevoller.

3) Anjaneyasana (tiefer Ausfallschritt)

Die Übung öffnet den Brustkorb: Emotionen werden frei, können fließen.

Achtung: Wer gesundheitliche Probleme mit dem Herzen hat, sollte darauf verzichten, weil es die Durchblutung anregt. Kräftigt auch die Oberschenkel, dehnt Rückenmuskulatur.



BUCH-TIPP

„Yoga für dein Leben“, Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz, Lotus-Verlag, 19,99 Euro. Ein Teil des Erlöses wird für sozial benachteiligte Kinder gespendet.



Mehr Infos: www.poweryogagermany.de