



# Marlis Noetzli

## Den Yoga in den Alltag bringen

Die Luzerner Yogalehrerin unterrichtet mit viel Herzblut so, dass ihre Schüler:innen die wertvollen Lehren und Werkzeuge des Yoga in ihrem Alltag verankern und anwenden können. Das ist für sie urbaner Yoga – der Yoga, den die heutige Zeit dringend braucht.

 Text: Karin Reber

## «Diese Inkarnation bekommst du nur einmal.»

«Yoga hat mein Leben gerettet. Und zwar wortwörtlich. Es bot mir eine Schale, in die ich mich mit all meinem Sein, dem Übermut, den Tränen, meiner Verzweiflung, dem Unmut über das Weltgeschehen, allem angesammelten Verdross, den Ängsten, dem Straucheln in diesem irdischen Dasein und mit allen abgrundtiefen Enttäuschungen hineinlegen konnte», schreibt Marlis Noetzli im Vorwort zu ihrem Buch «Die Schale. Wie Yoga dich auffängt und durch dein Leben coacht». Ein eigenes Buch zu schreiben – das war schon lange ein Wunsch der passionierten Luzerner Yogalehrerin gewesen. Genauso wie eine Ausbildung anzubieten, in der sie den Teilnehmenden Yogawerkzeuge mitgibt, um mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, ein eigenes Musikstück herauszubringen (es entstand eine ganze CD) sowie auf der Bühne zu stehen und eine Motivationsrede zu halten, in der sie die Essenz des Yoga herausarbeitet. All das wurde möglich – «Corona sei Dank», wie sie sagt. In dem Moment, als der Lockdown alles anhielt, habe sie sich geschworen, etwas Gutes aus der Situation zu machen.

### Von Kieselsteinen und Diamanten

In ihrer Motivationsrede erzählt Marlis Noetzli, wie sie am Strassenrand ihres Lebens sass und Kieselsteine zählte. Plötzlich sah sie ein Paar braune, ausgetragene Schuhe vor sich und eine Stimme fragte: «Was zählst du Kieselsteine, wenn du einen Diamanten in deinem Herzen trägst?» Sie schaute auf, sah die orange-rote Kutte eines Mönchs und dann dessen strahlende Augen, die direkt in ihr Herz schauten.

Der buddhistische Mönch **Gyalchok** trat in einer Phase in ihr Leben, als es ihr nicht gut ging und sie sich ernsthaft überlegte, «ihr Ablaufdatum zu verkürzen». Sie hielt es kaum aus in dieser Welt, alles war ihr zu viel. Doch ihre beiden kleinen Töchter und dieser Mönch, der in seinem orangen Gewand mit dem Bus zu ihr nach Hause fuhr und ihr an ihrem Küchentisch in Rain Belehrungen gab, halfen ihr aus ihrem Tief heraus. Gyalchok sagte ihr, sie solle sich gut überlegen, was sie mache: «Diese Inkarna-

tion bekommst du nur einmal.» Und: «Du hast ein riesiges Potenzial zum Verschenken.»

Bei ihm und bei der spirituellen Lehrerin **Wiltrud Fritsche**, der sie ein paar Jahre zuvor begegnet war, besuchte sie in den Neunzigerjahren verschiedene Schweigeretreats und Seminare zum Buddhismus. Fritsche brachte in ihrem Zentrum der spirituellen Entwicklung das asiatische und das indische Gedankengut mit den westlichen Vorstellungen zusammen – in diesen Jahren war ein solches Angebot eine Seltenheit.

### Daheim sein im Yoga

Die Zeit mit Wiltrud Fritsche und Gyalchok waren der Wendepunkt in Marlis Noetzlis Leben, und sie möchte diese Zeit auf keinen Fall missen. Doch als sie auf den Yogaweg kam, merkte sie schnell: «Das ist mein Daheim.» Der Buddhismus sei immer noch wichtig für sie, doch der Yoga wurde wichtiger.

Sie absolvierte bei **Doris Echlin** die vierjährige Yogalehrerinnen-Ausbildung, zu der auch eine Pflichtreise nach Indien gehörte. So oft sie konnte, besuchte sie fortan Indien und machte auch dort Retreats – so wie das eben möglich war als Mutter. Später besuchte sie Retreats bei **Richard Freeman**, der Ashtanga unterrichtet. Zwar fühlt sie sich dem Ashtanga nicht wirklich zugehörig; sie unterrichtet einen langsamen Vinyasa-Stil, doch seine Art, den Yoga zu vermitteln, gefällt ihr bis heute sehr.



«Wenn es weh tut, ist es das Ego. Wenn es einfach geht, ist es das Selbst.»

### Geh, wohin dein Herz dich trägt

«Ich folgte immer dem Ruf «Geh, wohin dein Herz dich trägt», und zwar ziemlich bedingungslos», sagt sie. Eine Herzensvision zu haben und dieser zu folgen, ist für Marlis Noetzli zentral. Das vermittelt sie auch in ihrer Yoga-Coaching-Ausbildung und in ihrem Unterricht: «Wenn ich eine Stellung unterrichte, sage ich oft, dass sie ein Herzensanliegen nehmen und dem Raum geben sollen: Was ist deine Vision, die dem Guten dieser Welt dient und aus dem Herz kommt?»

Es geht ihr darum, dass ihre Schüler:innen in der Alltagssituation, in der sie sich gerade befinden, eine Vision schaffen. Nicht etwas weit Hergeholtes, sondern etwas, was gerade ansteht und das umgesetzt werden will.

Wichtig ist ihr **der Unterschied zwischen Ego und Selbst**, den sie auch in ihrem Buch herausarbeitet. «Ich ermuntere meine Schüler:innen immer wieder, aus dem Selbst heraus zu handeln. Das ist eine der stärksten Lehren, die mir Gyalchok mitgegeben hat.» Von ihm stammt auch das Zitat: «Wenn es weh tut, ist es das Ego. Wenn es einfach geht, ist es das Selbst.»

### Yoga urban machen

Früher hatte Marlis Noetzli oft davon geträumt, ins Kloster zu gehen. «Ich lebe gerne im Rückzug. Das Kloster hat für mich den Aspekt der Disziplin, des sich Zurückziehens und nach innen Ausrichtens. Es geht ums Meditieren, die stillen Momente annehmen und immer wieder in sich hineinhören.»

Natürlich war das keine Option mit ihren zwei Kindern. Zudem sagten all ihre Lehrer:innen: «Die Welt braucht keine Leute mehr, die ins Kloster gehen. Wir brauchen Menschen, die diese Qualitäten in den Alltag bringen.»

Als sie ihren zweiten Mann kennenlernte, einen Diamanteneinkäufer, wurde ihr klar, **dass sie sich für das So-wohl-als-auch einsetzen wollte** – bei sich selbst und bei ihren Schüler:innen. Heute bezeichnet sie sich als urbane Yogini. Sie steht mitten im Alltag mit all ihren Aktivitäten und ihrem Familienleben, und zugleich nimmt sie sich jeden Tag mindestens drei Stunden Stille und bei sich sein.



## «Der Yoga ist mein Daheim.»

Ihr Ansatz in ihrem Yogaunterricht und in ihrer Coaching-Ausbildung ist praktisch: «Ich erkläre den Weg immer vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen hin, und zwar so, dass alle das verstehen können.» In ihre Ausführungen verpackt sie auch einfach und klar die Yogaphilosophie, sodass alle sie anwenden können. «Das zeichnet mich aus. Ich habe einen Weg gefunden, hochspirituelle und feinstoffliche Themen so zu vermitteln, dass die Anwesenden sie direkt erfahren können.»

Die Yogamatte betrachtet sie als Spielplatz. «Anfangen tut der Yoga, wenn ich den Schritt von der Yogamatte hinunter mache und aus der Tür trete», betont sie. Erst dann zeige sich, ob der Yoga wirke. «Das ist urbaner Yoga. Für mich muss Yoga im Alltag umsetzbar sein, sonst ist es kein Yoga.» Was den Yoga wirklich ausmache, sei der Weg, nicht einzelne Stellungen.

Nach ihrem ayurvedischen Morgenritual meditiert sie und praktiziert Asanas, nach dem Mittag macht sie Savasana und Atemübungen und am Abend noch einmal. Diese drei Einheiten lernte sie bei Wiltrud Fritschi und praktiziert sie schon viele Jahre; manchmal nur kurz und manchmal länger, doch jeden Tag. «Die Stille und Zeit, die so entsteht, ist enorm wichtig, um zu hören, was in dir drin abgeht. Ich motiviere meine Leute immer wieder, sich diese stille Zeit zu nehmen, in der sie nichts Neues in ein ohnehin überfülltes Hirn hereinlassen», erzählt sie.

### Die Matte als Spielplatz

«Der spirituelle Weg ist für mich ein Inspirationsweg», sagt sie. Bereits vor 25 Jahren, als sie bei Wiltrud Fritschi Kurse belegte, hatte sie die starke Vision, **dass sie Menschen auf ihrem spirituellen Weg begleiten und inspirieren will.**

Ihre Lehrerin sagte damals: «In dem Moment, in dem du deine Vision klar festgelegt hast, machst du alles für diese Vision. Jeder Schluck Tee, den du trinkst, ist Teil dieser Vision.» Das sei eine schöne Betrachtungsweise, findet Marlis Noetzi. «Dann weißt du, wofür du da bist und arbeitest dafür.»

Weitere Informationen:  
[balanceyogacenter.ch](http://balanceyogacenter.ch)