

# Yoga hat mein Leben verändert

Gespräch mit Frau Margot Kripp



**Frau Kripp ist 1929 in Ludwigshafen geboren, „als der Rhein zugefroren war“, betont sie. Sie strahlt eine große Ruhe und Gelassenheit aus. Gerne erzählt sie aus ihrem Leben.**

Zusammen mit zwei jüngeren Schwestern bin ich in Rülzheim aufgewachsen, nachdem meine Eltern 1930 dorthin umgezogen sind.

**Wenn Sie an Ihre Kindheit zurückdenken, was fällt Ihnen da spontan ein?**

Unsere befreundeten Nachbarn, eine jüdische Familie namens Haas, hatten zwei Töchter, älter als meine Schwestern und ich. Wir hatten einen großen Garten. An dessen Ende fließt der Klingbach vorbei. Auf der anderen Bachseite stand ein Mädchen das uns rüber zu sich gerufen hat: Meine stets couragierte Schwester Lilo (damals drei Jahre alt) war so naiv und stieg unverdrossen in den Bach. Dort ist sie auf den glitschigen Steinen ausgerutscht und lag dann im Wasser. Ich rief nach unserer Mutter, die uns jedoch nicht hören konnte. Aber Irene und Ruth Haas rannten schnell herbei. Die Ältere, Irene

stieg in den Bach und zog Lilo hoch, während Ruth sie am Ufer festhielt, damit diese ihrerseits nicht ausrutschen sollte.

Meine Mutter hat dann jeder aus Dankbarkeit einen großen Ball gekauft.

Einmal da hatten Irene und Ruth im Hof Ball gespielt. Die trugen schwarze Badeanzüge. Ich sah das und wollte auch einen Badeanzug haben. Ich hatte so etwas nicht. Da hat mir die Mutti eine Hemd hose angezogen. Die hat aber einen Schlitz gehabt und das wollte ich nicht. Das war mir unangenehm. Also lag ich meiner Mutter, die gerade mühsam Johannisbeeren durchdrehte, um aus dem Saft Gelee zu kochen, pausenlos in den Ohren, sie solle mir einen richtigen Badeanzug kaufen. Ich muss eine echte Nervensäge gewesen sein. Immer wieder habe ich gesagt: „Ich will einen Badeanzug, aber nicht so einen schwarzen.“ Ich hatte schon als kleines Kind eine Abneigung gegen Schwarz und eine Vorliebe für Blumenfarben. Meine Lieblingsfarbe war damals Gelb. Also quälte ich sie mit meinem Wunsch nach einem gelben Badeanzug. Das ging so lange, bis meine Mutter völlig entnervt sagte: „Dann geh' halt zum Bäcker und lass' Dir einen backen!“ Daraufhin bin ich in die Bäckerei gelaufen und habe gesagt: „Ich hätte gerne einen Badeanzug gebacken, in Gelb. Er muss gelb sein!“ Noch heute ist mir präsent, wie erstaunt ich darüber war, dass die Bäckerleute mich nicht verstanden haben. Immer wieder fragten sie, was ich eigentlich wollte. Das war für mich die natürlichste Sache der Welt, die Mutti hatte gesagt, ich soll mir einen Badeanzug backen lassen. Ich habe mir das nicht in der Realität vorstellen können und verstand nicht, wieso die Bäcker so erstaunt waren.

## 2 aktiv dabei

---

Von meiner Schwester Lilo ist mir etwas in Erinnerung: Jemand hatte ihr eine Puppe geschenkt in SA Uniform. Das gab es damals, „Hitlerpuppe“ genannt. Als Kind will man ja die Puppen an- und ausziehen. Die Puppe hatte so eine breite Uniformmütze auf, die festgeklebt war. Lilo hat so lange daran gezogen bis die Mütze ab ging. Das hat sie stolz meinem Onkel gezeigt, der bei uns lebte. Darauf sagte er: „Lass sie drauf, der hat ja einen Wasserkopf.“ Das habe ich mitgekriegt. Tage später war ein großes Hitlerbild in der Zeitung. Die heutige Rheinpfalz hieß damals „NSZ Rheinfront“. Mein Vater fragte uns, ob wir wissen, wer dies sei und erklärte uns, dass dies Hitler sei. Darauf sagte meine Schwester: „Das ist der mit dem Wasserkopf!“ Da weiß ich noch, dass meine Eltern sagten: „Pscht, das darf man nicht sagen!“ Ich spürte, dass meine Eltern erschrocken waren.

### **Was ist aus der jüdischen Nachbarsfamilie geworden?**

Die leben alle nicht mehr. Eines Tages wurden sie abtransportiert.

Wir hatten damals schon ein kleines Auto, mit dem wir am Wochenende nach Ludwigshafen zur Oma gefahren sind. Eines Tages erfuhr meine Mutter, dass die Haases in Oppau seien. Dann fuhr sie nach Oppau und fragte sich durch, bis sie Frau Haas in einem Lager fand. Damals war aber Herr Haas schon nicht mehr dabei. Die Männer wurden isoliert und wahrscheinlich nach Dachau gebracht. Damals haben die Leute im Spaß zu Dachau gesagt „auch da“. Ich weiß nur, dass meine Mutter, als sie zu Hause bei Oma war und davon erzählte, geweint hat. Damals wurde uns gesagt, Dachau sei ein Arbeitslager. Über die sogenannte Endlösung hat man nichts gewusst. Die paar Eingeweihten mussten sich hüten, darüber etwas verlauten zu lassen. Die letzte Wahrheit

haben wir erst nach Kriegsende erfahren.

### **Wie war es in ihrer Schulzeit? Wo waren Sie in der Schule?**

In der Volksschule war ich in Rülzheim. Ich war ein etwas schüchternes Kind.

Die meisten in meiner Klasse kamen in Holzschuhen, aus Wollresten gehäkelte Socken und waren wahrscheinlich ärmlich angezogen. Das registriert man als Kind gar nicht so. Ich weiß nur, dass meine Großmutter aus Ludwigshafen, uns bei Besuchen manchmal Kleidungsstücke mitgebracht hat, einmal ein rotes Jäckchen mit goldenen Knöpfen. Als ich damit in die Schule kam, wurde ich ausgelacht und gehänselt. „Die sind aber reich!“ Meine Eltern waren nicht reich, sie waren vielleicht etwas wohlhabender als der Durchschnitt der Landbevölkerung. Damals schämte ich mich wegen meiner etwas besseren Kleidung.

### **Was hat Ihr Vater beruflich gemacht?**

Mein Vater war Elektromeister. Er hat zuerst in Ludwigshafen in einer Firma gearbeitet. Als er erfahren hat, dass es in der Südpfalz noch keine Elektrizität gab, ließ er sich in Rülzheim nieder, um dort ein elektrisches Ortsnetz aufzubauen. Und meine Mutter führte ein kleines Elektrogeschäftchen in einem Zimmer unserer Wohnung. Wir haben dann später auch wieder bei einer jüdischen Familie gewohnt. Wir hatten dann eine etwas größere Wohnung. Zu der Frau habe ich „Oma Bella“ gesagt. Ihre Enkelin lebte in Kaiserslautern und kam in den Ferien nach Rülzheim. Das war dann meine erste Freundin, nach der ich auch meine erste Puppe Marianne genannt habe.

### **Wissen Sie noch den Namen der Freundin oder der Oma Bella?**

Marianne Borg. Die Oma Bella, ich glaube sie hieß auch Haas. Sie starb im Internierungslager Gurs. Marianne konnte mit ih-

ren Eltern in die USA entkommen. Sie hat mich mit ihrem Mann vor 15 Jahren noch in Speyer besucht.

### **Lebt sie noch?**

Nein inzwischen nicht mehr. Wir haben uns geschrieben, nicht oft, zwei drei Mal im Jahr und auf einmal sind ihre Briefe ausgeblieben. Daher nehme ich an dass, sie nicht mehr lebt.

### **Wie ging es mit Ihrer Schulzeit weiter?**

Nach der Volksschule kam ich ins Lehrerseminar nach Speyer, heute „Nikolaus-von-Weis-Schule“.

### **Dann haben Sie Lehrerin gelernt.**

Ja. Einfache Volksschullehrerin. Aber ich kam nicht dazu. Ich war nur kurz eingesetzt, wurde aber krank.

### **Wo haben Sie Ihren Mann kennengelernt?**

Eines Tages saß ich in einem Zugabteil, als es anfang, hinein zu regnen. Damals verkehrten nur noch schadhafte Züge. Ich spannte meinen Schirm auf, um trocken zu sitzen. Im Abteil saßen noch drei junge Männer. Einer sagte: „Unter Ihrem Schirm ist ja noch Platz – ich setze mich neben Sie!“ Ich war verlegen und sagte nichts. Dann setzte er sich neben mich. Auf einmal sah er mich an und fragte: „Sind Sie nicht die Schwarze, die bei Thieles gelebt hat?“ (Ich hatte damals pechschwarze Haare. Als unser Lehrerinternat nach dem Krieg zuerst einmal geschlossen war, hatte mir der Direktor meiner Schule, Dr. Thiele, angeboten, bei ihnen zu wohnen. Sie wohnten in der Nähe des Elternhauses meines Mannes. Jedenfalls sind wir uns öfter begegnet.)

Ich antwortete: „Doch!“ Er wollte Näheres wissen und fragte, ob ich ihn nicht mal nach Rülzheim einladen könnte und schrieb mir gleich seine Adresse auf. Ich hatte kein Interesse. Er war für mich ein



alter Mann. Er war sechs Jahre älter als ich, kam mit grauen Haaren aus dem Krieg und der Gefangenschaft zurück. Ein Jahr später begegnete er mir in der Bahnhofstraße, sprach mich sofort an und lud mich zum Brezelfest ein, das unmittelbar bevorstand. Ich lehnte ab. Aber am Brezelfest-Sonntag gab es ein Konzert im Dom von einem berühmten französischen Knabenchor. Zusammen mit meinen Schwestern wollten wir dorthin, gingen die Bahnhofstraße entlang, als er uns mit zwei kleinen Mädchen entgegen kam. Er war mit seinen Nichten am Postplatz, um den Bretzelfestumzug zu sehen. Als er mich sah, sagte er: „Mir haben sie erzählt, Sie haben kein Interesse am Brezelfest und jetzt kommen Sie doch“. Ich antwortete: „Ich bin nicht wegen des Brezelfestes gekommen, ich bin auf dem Weg zum Dom in das Konzert.“ Darauf sagt er: „Oh da gehe ich mit!“ und verabschiedete die beiden Mädchen. Sie hatten nur noch

## 4 aktiv dabei

---

hundert Meter bis nach Hause. Er drehte sich um und ging mit uns in den Dom. Von da an ist die Verbindung nicht mehr abgerissen...

### **Wann haben Sie geheiratet?**

Mein Mann war damals noch Student, also konnten wir noch nicht heiraten, erst 1952.

Wir hatten 60 gute Jahre zusammen.

### **Haben Sie auch Kinder?**

Ich hab einen Sohn. 1955 geboren.

### **Ihr Mann hat hier in Speyer seine Praxis gehabt und Sie haben in seiner Praxis gearbeitet. Ihre Wünsche haben Sie dadurch ganz zurückgestellt.**

Ja.

### **Hat Sie das unzufrieden gemacht?**

Ach nein. An sich nicht. Ich war verheiratet, war meinem Mann voll zugetan. Ich habe dann auch weniger gelesen und mich mit Literatur und Poesie beschäftigt.

### **Haben Sie dann gekocht, als Sie verheiratet waren?**

Ja, aber mein Mann war sehr genügsam. Ich war dann mittlerweile ja Nachbarin von Thieles geworden, wo ich als Schülerin gewohnt hatte. Frau Thiele war Hauswirtschaftsmeisterin. Sie hat mich dann erst Mal über Vitamine informiert, wie man sich gesund ernährt. Ich habe viel von ihr gelernt. Obwohl ich es gar nicht wollte. Ich wollte ja, wenn ich sie besuchte, mit Ihrem Mann über Bücher sprechen. Irgendwie ist es doch gegangen. Mein Mann war zufrieden.

### **Wie lange hat ihr Mann die Praxis gehabt?**

35 Jahre, bis er 65 war. 1988 hat er sie aufgegeben.

### **Dann konnten Sie sich noch eine schöne gemeinsame Zeit machen.**

Wir haben schöne Reisen gemacht.

### **Sie sind auch im Kneipp-Verein engagiert.**

Das ist Zufall. Die Vorsitzende des Kneipp-Vereins, eine ehemalige Lehrerin von mir, hatte mich angesprochen, um mich für einen Yogakurs zu werben, der eine Woche später beginnen sollte. Dies war der erste, den es jemals in Speyer gegeben hatte. Sie hatte die Idee aus Bad Wörishofen für den Kneipp-Verein mitgebracht. Ich antwortete: „Ich hab ja keine Zeit für etwas Neues. Vielleicht später, wenn ich mal Zeit habe.“ Ihre Antwort: „Sie werden nie übrige Zeit haben. Aber Sie werden Zeit gewinnen, wenn Sie Yoga üben, weil Sie Kraft gewinnen.“ Sie sprach derart eindringlich, dass ich dann zusagte. Als der Tag kam, hatte ich überhaupt keine Lust dazu. Ich war müde und habe zu meinem Mann gesagt: „Rufe bitte Frau Bäcker an und sage ihr, ich könne nicht kommen.“ Er antwortete: „Warum sollte ich? Reiß' Dich zusammen und gehe hin.“ Dann ging ich hin, ohne Erwartungen, ohne mir etwas vorstellen zu können unter Yoga. Ich habe dann den ganzen Kurs durchgehalten und konsequent weitergemacht. Wenn ich zurück denke, wenn ich gefragt würde, was ist der beste Rat, der mein Leben zum Positiven verändert hat, dann würde ich heute sagen es war der Rat, Yoga zu üben. Ich hatte damals oft Migräne, war rasch ermüdbar und kränklich. Nach einigen Monaten habe ich registriert, dass die hässlichen Migräneanfälle sehr selten geworden sind und wenn sie doch kamen, weniger schlimm waren. Jedenfalls dachte ich, ich habe doch kein Medikament bekommen, wie kommt das, dass ich mich auf einmal stabiler fühle? Nach einigen Wochen Beobachtungen und

Überlegungen kam ich zu der Erkenntnis, dass das Einzige was sich in meinem Leben verändert hatte, das Yoga war. Von da an habe ich mich systematisch beobachtet und bemüht, alles richtig zu machen, sodass die Frau Bäcker einmal gesagt hat: „Frau Kripp es ist eine Freude Ihnen zu zusehen, wie sie so konzentriert die Übungen machen. Ich habe die Überzeugung dass Yoga genau das Richtige für Sie ist.“ Ich freute mich über ihr Lob und habe brav immer den jeweils nächsten Kurs gebucht. Nach etwa neuneinhalb Jahren wurde ich gefragt, ob ich für vier Abende die Vertretung für die Übungsleiter übernehmen könnte. „Das kann ich nicht“, antwortete ich. Man war jedoch der Meinung, ich würde es schon können, es seien ja auch nur vier Stunden. Dann habe ich diese Aufgabe mit Herzklopfen übernommen und war überrascht, wie viel Zustimmung ich dabei erfuhr. Ich hätte vorher nie gedacht, dass ich das kann. Nachdem ich „ins Wasser geworfen war, ohne Schwimmen zu können“, habe ich dann systematisch schwimmen gelernt. Angespornt durch den Erfolg.

**Das ist doch eine schöne Entwicklung, die Sie da gemacht haben.**

Ja. Ich mache heute noch Vertretungen für den Kneipp-Verein. Ich habe vor den Osterferien neun Vertretungen übernommen, im Januar, Februar und im März.

**Da sind Sie noch sehr engagiert.**

Wenn ich das Gefühl hätte, dass ich in einer Gruppe nicht willkommen bin, würde ich es ablehnen. Da ich aber denkbar freundlich aufgenommen werde, kann ich zusagen, wenn man mich um Vertretung bittet. Mein Motto: „Alter schützt vor Yoga nicht!“

**Wann ist Ihr Mann gestorben?**

Mein Mann ist 2012 gestorben.

**War er krank?**

Eigentlich nicht. Im Krankenhaus war er nur 16 Tage. Vorher war er nie krank gewesen. Er ist auch nie zum Arzt gegangen. Er ist jedoch immer schwächer geworden. Im letzten Jahr hat er für nichts mehr Interesse gehabt. Er wollte auch nicht mehr verreisen. Er hat immer weniger gegessen. Wenn ich sagte, er soll doch mal zum Arzt gehen, lehnte er das ab mit der Begründung, er habe ja nur Altersschwäche und jünger könnte ihn der Doktor auch nicht machen! Bald war er so schwach, dass er jeden Tag etwas weniger vermochte, als am Tage zuvor. Schließlich ist er zusammengebrochen und kam doch ins Krankenhaus. Dort wurde Darmkrebs mit Lebermetastasen diagnostiziert. Der Arzt bot ihm noch eine Chemotherapie an, die ihm wahrscheinlich noch ein viertel Jahr weiteres Leben ermöglicht hätte. Diese lehnte er ab, da er nicht das Sterben verlängern wollte. Nach 16 Tagen im Krankenhaus ist er eines Morgens nicht mehr aufgewacht. Er ist also im Schlaf gestorben, wie er es gewünscht hatte.

**Das war ein großer Einschnitt in Ihr Leben.**

Ja und trotzdem ist es überraschend gut gegangen. Mein Sohn ist dann eben öfter gekommen. Und als ich das erste Mal zur Bank musste, sagte ich am Schalter: „Stellen Sie sich vor, ich sei der erste Mensch, der nichts weiß, nichts kann und von nichts eine Ahnung hat.“ So fühlte ich mich. Die Angestellte war jedoch sehr freundlich und geduldig und hat mir alles gezeigt. Es ging. Dann gab es Reparaturen am Haus, dann habe ich alte Rechnungen herausgesucht und die entsprechenden Handwerker angerufen. Also irgendwie ging es immer. Als es Winter wurde und morgens nicht hell wurde und ständig neblig war, habe ich mich oft gefragt, wozu soll ich eigentlich aufstehen. Und

## 6 aktiv dabei

---

wenn ich mich dann entschlossen habe doch aufzustehen, dann fiel mir wieder ein, was alles zu tun ist. Dann habe ich getan, was sein musste.

### **Sie haben einen Weg für sich gefunden. Sie sind gefestigt.**

Ich hab es gelernt. Die Kneipp Kurse hatte ich aufgegeben. Aber ich hatte noch zwei Privatkurse in der Edith-Stein-Schule; diese habe ich noch beibehalten. Etwas zwei Jahre später, habe ich auch damit aufgehört.

### **Was ist aus Ihrer Liebe zu den Büchern geworden?**

Nachdem mein Mann im Ruhestand war, habe ich wieder mehr gelesen. Ich war dann auch regelmäßig in diesem Literaturkreis im Seniorenbüro und habe dort auch öfters Lesungen gehalten.

Außer für Literatur habe ich mich auch für Geschichte interessiert. Einmal habe ich jemanden von der Saliergesellschaft kennengelernt und wurde eingeladen zu einer Fahrt nach Canossa, auf den Spuren von Heinrich IV. Wir nahmen teil und wurden ab dann jedes Jahr zu einer neuen Studienfahrt eingeladen.

Als mein Mann gestorben war, hat mir die Saliergesellschaft kondoliert Nachdem ich meine Yoga-Dienstagsgruppe aufgegeben hatte, trat ich der Saliergesellschaft bei. Ein, zwei Mal pro Jahr halte ich dort selber ein Referat; dies wurde bisher recht wohlwollend aufgenommen.

### **Wie ist es jetzt in Ihrem Alter?**

Ich habe gelernt alleine zu leben und komme zurecht. Zwar bin ich rasch ermüdbar und bin sehr langsam geworden, aber meine Gelenke funktionieren. Ich habe mir durch Yoga eine stabile Gesundheit erarbeitet.

### **Was würden Sie jungen Menschen für eine Empfehlung mitgeben?**

Ich hab versucht auf meine Enkel einzuwirken, die mir viel Freude machen, aber ich hab da wenig Resonanz erhalten, wenn ich sie für meine Interessengebiete interessieren wollte. Sie haben alle ihren Weg gemacht. Der eine ist Arzt, der andere Dipl. Ingenieur, die Enkelin ist Apothekerin, aber sie haben eben andere Interessen.

Die Jugend soll aktiv sein, soll sich interessieren und engagieren für irgendetwas. Man sollte sich auch frühzeitig für eine gesunde Lebensweise interessieren und entscheiden. Ich habe immer versucht mich gesund zu ernähren. Nicht verbietet – „ich kann nicht, ich darf nicht.“ Wenn ich eingeladen bin - ich bin sehr oft eingeladen - dann esse ich, was kommt. Aber für mich verbrauche ich nur Lebensmittel in Bioqualität. Aber das machen andere auch und werden nicht so alt.

### **Sie fühlen sich wohl.**

Ja, ich habe keine Beschwerden. Meine Gelenke sind in Ordnung. Wenn es so bleibt würde ich gerne noch ein paar Jahre leben.

### **Das wünsche ich Ihnen.**

#### **Ist Ihnen noch etwas wichtig zu sagen?**

Ich bin im Krieg glimpflich davon gekommen. Es war hart, aber wir haben alle die Notzeit überlebt.

Nach dem Krieg, als die Franzosen uns besetzt hatten, gab es fürchterliche Plünderungen und Vergewaltigungen. Auch da bin ich glimpflich rausgekommen. Ich habe wirklich ein sehr behütetes Leben gehabt. So richtig schwere Schicksalsschläge hatte ich nicht. Es gibt natürlich dunkle Seiten. Ich war aber auch immer voller Gottvertrauen, dass alles gut wird, und es wurde gut.

Es war natürlich nicht immer alles Freude und Sonnenschein. Ich hatte ein riesiges Schwiegermutterproblem, das mir jahrzehntelang sehr zugesetzt hat. Aber alles in allem kann ich zurückblicken voll Dankbarkeit auf ein gutes Leben.

**Das ist eine schöne Lebensbilanz. Was war Ihnen im Leben nimmer wichtig?**

Ich bin ein sehr angepasster Typ. Ich wollte immer alles richtig machen. Jedem recht machen. Ich wollte auch gut da stehen. Als ich noch die Gruppen geführt habe, da war ich auch sehr eitel, wollte mir keine Blöße geben und habe wenn ich mal zugenommen hatte, ein paar Tage gefastet. Vielleicht aus einem angeborenen Minderwertigkeitskomplex heraus, der sich aber inzwischen gegeben hat. Durch Yoga habe ich Selbstsicherheit gewonnen.

**Das ist eine schöne Weiterentwicklung von Ihrem Selbstbewusstsein.**

Ich geh auch heute noch in eine Gymnastikgruppe. Auch dort fühle ich mich angenommen, obwohl ich mit Abstand die Älteste in dieser Gruppe bin.

**Das ist ja auch eine Gemeinschaft für Sie.**

Ich habe viele positive Eindrücke und Begegnungen. Auf jeden Fall noch Lebensqualität. Ich weiß, dass sich das von jetzt auf nachher ändern kann. Ich brauch nur zu stürzen. Mir ein Bei zu brechen, dann kann ich nicht mehr im Haus sein. Ich lebe alleine in dem viel zu großen Haus.

**Haben Sie schon daran gedacht in eine kleine Wohnung umzuziehen?**

Ich kann mich nicht vom Haus trennen. Die Entscheidung, was soll ich zurück lassen, was soll ich mitnehmen, fällt mir schwer. So lange ich krabbeln kann, bleib ich im Haus. Und wenn ich pflegebedürftig werden sollte, dann soll mich mein

Sohn im Haus am Germansberg unterbringen.

Mein Problem ist ein großer Hörschaden. Ich verstehe zwar im direkten Dialog alles, nicht jedoch wenn Nebengeräusche vorliegen, trotz meiner Hörgeräte. Aber im Großen und Ganzen bin ich sehr dankbar und zufrieden.

**Vielen Dank für Ihre Offenheit und den Einblick, den Sie mir in Ihr Leben gegeben haben.**

Ria Krampitz

Das Gespräch wurde in der Zeitschrift „aktiv dabei“ Ausgabe 3/2019 veröffentlicht.