

Zeitschrift: Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

Band: 102 (2022)

Heft: 1100

Rubrik: Nacht des Monats

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nacht des Monats

Jannik Belser geht mit Zoë Pastelle in die Yogastunde.

Als ich klein war, versuchte meine Mutter, mir und meiner jüngeren Schwester Yoga schmackhaft zu machen. Sie las uns gelegentlich aus dem Buch «Sina und die Yogakatze» vor und ahmte die beschriebenen Posen nach. Manchmal tat ich es ihr gleich und stellte mich neben meinem Kinderbettchen in den «Baum». Das war der bisherige Höhepunkt meiner Yogakarriere – bis mich Zoë Pastelle Holthuizen an einem herrlichen Sommerabend für eine Yogastunde ins Zürcher Seebad Enge lockt.

Die 23-Jährige kennt man vor allem unter ihren beiden Vornamen aus den sozialen Medien: Auf Instagram folgen ihr knapp 280 000 Personen, ihre Brötchen verdient sie als Model, Markenbotschafterin und Schauspielerin. Vor acht Jahren reiste Zoë Pastelle erstmals für Yogaferien nach Ibiza – sie nennt das einen «Retreat». Als die Unterhaltungsbranche 2020 pandemiebedingt stillstand, fand sie endlich die Zeit, ihre Faszination fürs Yoga zu vertiefen. Sie absolvierte einen Diplomkurs und gab zeitweise selbst Yogastunden. Nun reist die Influencerin wieder von Woche zu Woche durch die Welt, um vielseitigen Jobengagements nachzukommen. Wann immer möglich ist Yoga für sie ein willkommener Ausgleich zum stressigen Tagesgeschäft: «Wenn ich morgens eine Yogasession einbaue, verläuft mein ganzer Tag viel zielorientierter und ausglichen», erzählt die Zürcherin. Sie träumt davon, eines Tages ihr eigenes «Retreat-Center» zu eröffnen.

«Yoga ist ein Lifestyle, bei dem es darum geht, sämtliche Handlungen bewusster auszuführen», sagt Zoë Pastelle. Jüngst konnte sie ihr Yogafachwissen sogar für die Schauspielkarriere einsetzen: In der neuen SRF-Serie «Emma lügt» spielt sie die Lehrerin Frau Preisig, die das Publikum mit ihrer ungewöhnlichen Pädagogik und Meditationen vor Unterrichtsbeginn zum Lachen bringt. Schon früh hatte Zoë Pastelle auf die Karte Showbusiness gesetzt. Was aber, wenn eines Tages plötzlich die Aufträge ausbleiben? Sie ist von der Frage ein wenig überrumpelt, es sei ungewohnt, in Interviews über finanzielle Angelegenheiten zu reden. Mit den Castings sei es schon ein wenig Glücksache, ob man dem gesuchten Profil entspreche. Nichtsdestotrotz bleibt sie zielgerichtet: «Im Leben soll

man im Flow bleiben und tun, was einem gefällt. Schauspielern macht mir am meisten Spass.»

Knapp 30 Personen wollen im Seebad Enge bei einer anderthalbstündigen Lektion von Yogalehrer Clive Radda mitmachen. Männerquote: zehn Prozent. Schwierigkeitsgrad: fortgeschritten. Ich entschuldige mich präventiv bei Zoë Pastelle für allfällige Peinlichkeiten. Sie lacht: «Yoga kennt kein Niveau, man muss sich einfach wohlfühlen. Mach einfach, was du kannst!» Die einleitenden Worte des Yogalehrers, wenn auch nur halbherzt gemeint, wirken dennoch einschüchternd: «Yoga soll kein Vergnügen sein, Yoga ist Hardcore!»

In der ersten halben Stunde bin ich vom Tempo überfordert. Yogalehrer Radda schmettert mit Fachbegriffen um sich: Kobra, herabschauender Hund, Warrior eins, zwei und drei. Immer wieder muss ich mir die Bewegungen bei Zoë Pastelle anschauen, die den Ansagen stets rasch Folge leistet. Auf allen vier gestreckt sollen wir nun unser Becken seitlich wegdrehen. Lockere Angelegenheit für eine Könnerin: Elegant rotiert Zoë Pastelle ihren Körper nach rechts. Mir bereitet die Pose sichtlich Mühe: «Erstes Mal?», fragt mich der Yogalehrer. Mit zitternden Armen und Schweißperlen auf der Stirn versuche ich zu nicken. «Dann nach heute wahrscheinlich auch das letzte Mal», scherzt Radda. Die gestandenen Yogini in der Gruppe kichern.

Besser schlage ich mich bei den stehenden Dehnbewegungen. «Nicht schlecht!», flüstert Zoë Pastelle mir zu. Die Seekulisse hat mittlerweile eingedunkelt, es beginnt der entspannende Teil der Yogastunde. Fünf Minuten lang sollen wir völlig loslassen, nichts denken, nur fühlen. Ich schließe die Augen und versuche, den Alltagsstress zu vergessen. So tut mir Yoga gut – Namasté! «Ich hätte nicht gedacht, dass du es bis zum Ende durchziehst», sagt Zoë Pastelle beim Abschied. Auf dem Nachhauseweg scrolle ich durch Instagram. Die Influencerin hat unmittelbar nach der Lektion ein malerisches Bild des Zürichsees gepostet – und die Kulisse mit dem Schriftzug «dramatic Yoga evening» kommentiert. Ich hoffe, dass sie mit dem Adjektiv nicht auf meine Beweglichkeit anspielt – fürs erste Mal war's doch eigentlich ganz in Ordnung. ▲



Zoë Pastelle im Seebad Enge in Zürich, fotografiert von Jannik Belser.