

Hut ab, dieser Mann ist diszipliniert! Klar: Als ehemaliger Tänzer ist **Aleksandar Jovanovic**, 49, Durchhalten und Dranbleiben gewöhnt. Seit über drei Jahren lebt er vegan – eine eindringliche Doku, die er im Urlaub sah, brachte ihn über Nacht von Käse, Fleisch und allem Tierischen weg. Dazu übt er Yoga, jeden Tag. Und: Er meditiert, seit 12 Jahren schon. Je älter er wird, desto wichtiger wird ihm das Weiche, Fließende – und vielleicht auch der Aspekt, was das Ganze mit der Seele macht. Früher jedenfalls war Jovanovic, den man als vielseitiges Gesicht im Fernsehen kennt, „massiver Fleischesser“, stählte seinen Körper mit Hanteln, trainierte hart. Anspannung war angesagt, weniger Entspannung – und genau die hat er jetzt, gefunden. „*Ich werde dieses Jahr 50*“, sagt er halb ernst, halb lachend, „*da verändert sich auch das, was man mit Sport erreichen will.*“

Dieses In-Sich-Ruhen gibt er in Corona-Zeiten weiter. „*Im ersten Lockdown wusste niemand, was da gerade passiert, niemand hatte solch eine Situation je erlebt. Das war durchaus beängstigend. Ich fing an, über Instagram für alle, die interessiert waren, eine gemeinsame Meditation anzubieten. Dies vier Wochen lang zu tun, einmal morgens um 4 Uhr 30, das zweite Mal um 10 Uhr, war sehr hilfreich, berichteten viele.*“ Einen solchen Anker für sich zu finden, der den Tag strukturiert, rät er für ungewisse Zeiten wie diese jedermann. Es müsse nicht gleich Meditation sein. „*Nehmen wir uns zu viel vor,*



MEDITATIV
Der Schauspieler
(„Tatort“,
„Die Heiland“)
kümmert sich um
Körper und Seele

**„Kleine Rituale
bewegen große Dinge!“**

wird der Geist blockiert. Die Hauptsache ist, einen Halt zu haben, Dinge, auf die das Unterbewusstsein bauen kann. Jeden Morgen und jeden Abend einmal um den Block spazieren etwa. Denn: Kleine Rituale bewegen große Dinge!“ Und auch die spontanen Freuden bringen Glück. Für ihn selbst heißt das, mit seiner Frau, der schönen Schauspielerin **Clelia Sarto**, einfach so Tango in der Küche zu tanzen. Und Tochter **Luna**, 15, sieht lächelnd zu.

ANNETTE SCHMIEDE