



## Yoga für Menschen mit Handicap: Erleuchtung für alle

**E**ine junge Frau wartet auf ihren Yoga-Kurs und boxt gegen einen Sandsack, der von ein paar Gewichten gehalten auf dem Boden steht. Die Frau holt aus und schlägt mit voller Wucht auf das Sportgerät. Der Sack wankt gefährlich. Die Sportlerin stellt sich auf ein Bein und kickt mit dem anderen den Sack zu Boden. Die junge Frau, Nina Waskowski, greift sich das Gerät und will es wieder aufrichten: „Hilf mir doch mal“, ruft sie zu ihrem Trainer rüber. Doch Dirk Tannert lacht und ruft zurück: „Wenn ich mich zwischen Gentleman und Arschloch entscheiden soll, dann entscheide ich mich heute mal für Arschloch.“ Die Beiden lachen, Waskowski stellt den Sandsack in die Ecke, man merkt, es sind vertraute Neckereien. Was man nicht erwarten würde: Die Kurs-Teilnehmerin, die eben so gezielt zugetreten hat, ist blind. Nicht die einzige Überraschung, denn kurz darauf tau-

**Schneidersitz, Kopfstand, Beine verrenken: Yoga scheint für viele behinderte Menschen nicht in Frage zu kommen. Ein Irrtum, denn es gibt Trainer, die entsprechende Kurse anbieten. Was einen dort erwartet, hat HANDICAP-Autor Andreas Hinz in Erfahrung gebracht.**

Augen, und langsam ebbend die Gespräche ab. „Wir sitzen aufrecht“, sagt er, dann schlägt er gegen eine Yoga-Klangschale. Rollstuhlfahrer Jan Krech ist auf eine der ausgelegten Matten hinabgeglitten und winkelt die Beine leicht an. Benjamin Klein lässt seine Arme auf

die Rollstuhllehnen sinken. Der Trainer erklärt ihm: „Bei der nächsten Figur kannst Du Dein Bein unten lassen oder Du hebst es nur so weit an, wie es geht.“ Ein paar Übungen später folgt ein Tipp, der sich auch an die übrigen Teilnehmer mit einem Handicap richtet, man könne die Beckenbodenmuskulatur anspannen, wenn man das koordiniert bekäme. So geht es während des gesamten Kurses: Die Übungen werden vorgeführt, gelegentlich folgen ein paar Hinweise für die Teilnehmer mit einer Behinderung. Witze und Tuscheleien unterbrechen immer wieder mal die Stille, doch langsam zieht Ruhe ein – das Yoga entfaltet seine Wirkung. Jan Krech erzählt anschließend, ihm helfe der Kurs dabei, ruhig zu werden und den Alltag hinter sich zu lassen.

**„Ich werde durch Yoga beweglicher“**

Aber kann Yoga noch mehr bewirken? Die Antwort auf diese Frage ist nicht leicht zu finden, denn nur wenige behinderte Menschen praktizieren Yoga – viele schrecken davor zurück. Auch Corina Zolle ging es so. Die

chen zwei Rollstuhlfahrer in dem Sportraum in Potsdam auf, Benjamin Klein und Jan Krech. Beide haben eine Spastik und Muskelinsuffizienz. Beginnt hier wirklich gleich der angekündigte Yoga-Kurs? Die indische Lehre mit Kopfstand und Beinverrenken?

**Tannert, ein drahtiger Mittvierziger,** setzt sich im Schneidersitz vor die Gruppe, schließt die



Im Gleichklang: Die blinde Nina Waskowski mit Trainer Dirk Tannert in Potsdam

Foto: Andreas Hinz



Fotos: Andreas Hinz

Ob liegend oder sitzend: Yoga entfaltet bei Rollstuhlfahrern wie Jan Krech (links) oder Benjamin Klein seine ganzheitliche Wirkung

Mainzerin sitzt in Folge einer Muskelerkrankung im Rollstuhl und kann nur den Kopf bewegen. „Ich habe lange nach einer Entspannungsmethode gesucht“, erzählt die studierte Biologin. „Yoga schloss ich für mich aus, wegen der akrobatischen Übungen.“ Doch dann erlebte sie eine Überraschung: Yoga besteht aus acht Gliedern, las sie in einem Buch. Die akrobatischen Übungen, die man damit verbindet, sind nur eines dieser Glieder. Corina Zolle schöpfte Mut und suchte sich vor zwei Jahren einen geeigneten Kurs – ohne anspruchsvolle Verrenkungen. „Ich werde durch Yoga beweglicher, auch wenn ich dabei Hilfe benötige“, sagt sie. „Es ist immer noch mehr möglich. Ich habe außerdem ein gutes Körpergefühl.“

Ähnliches berichtet Rolf Lang, aber er hat noch andere Erfahrungen gemacht. Der Tetraplegiker aus der Nähe von Kassel praktiziert ebenfalls Yoga und sitzt seit dreißig Jahren im Rollstuhl, im unteren Rücken hat er viele Schmerzen. Doch zu seinem Glück hat er ein Mittel dagegen gefunden: Der Grundschullehrer besucht einmal im Monat ein Yoga-Wochenende. Das einzige Problem ist, dass der Kurs jedes Mal mit einem Rückschlag beginnt. „Ich fahre vier Stunden mit dem Auto zum Workshop“, sagt er. „Da ich mich unterwegs nicht bewegen kann, verschlimmern sich die Schmerzen, die Spastik ist riesig. Aber schon am Samstag spüre ich, wie die Beschwerden zurückgehen, auch die Spastik wird weniger. Am Sonntag sind die Schmerzen dann wie weggeblasen.“ Rolf Lang praktiziert sogar mit seinen Fingern Yoga, obwohl er die nicht bewegen kann. Er erklärt, er stelle sich das vor, was er nicht machen könne. Er male sich aus, wie er bestimmte Übungen ausführe und dann spüre er ein Kribbeln in den Fingern.



Foto: Andreas Hinz

Angepasstes Training: Für Yoga-Lehrer Dirk Tannert spielt die Kommunikation mit den behinderten Kursteilnehmern eine große Rolle

### „Yoga kann allgemein jeder praktizieren“

Yoga-Trainer Dirk Tannert sitzt im Übungsraum und erzählt, dass er noch keinen Menschen mit Behinderung getroffen habe, bei dem Yoga vollkommen ausgeschlossen sei. Sein Kurs besteht seit 13 Jahren, Menschen mit einer fixierten Wirbelsäule haben daran teilgenommen, andere hatten unter anderem eine angeborene Gelenksteife, einen offenen Rücken und Amputationen. „Es gibt natürlich Einschränkungen, es geht nicht alles. Man muss das anpassen“,



Für Rollstuhlfahrer gut geeignet: Drehsitz rechts im Kurs von Antje Kuwert



Entspannung: Beim Kundalini-Yoga können viele Übungen im Sitzen durchgeführt werden

sagt er. „Ich überlege immer, was das Ziel der Übung ist, und dann erkläre ich den Menschen mit einer Behinderung, was sie machen können, um zum gleichen Ergebnis zu kommen.“ Manches habe er auch von den Kursteilnehmern gelernt. Einige Spastiker hätten ihm beispielsweise erzählt, dass sich durch das tiefe Atmen ihre Beschwerden verstärkt hätten. Denen empfehle er, auf das intensive Luftholen bei den Übungen zu verzichten. „Wichtig ist vor allem, dass die Teilnehmer Feedback geben. Viele behinderte Menschen haben ein gutes Gefühl dafür, was geht und was nicht. Das müssen sie dem Yoga-Lehrer sagen.“

**Die Ansicht teilt auch Antje Kuwert.** Die Yoga-Lehrerin lebt in Baden Württemberg und bietet seit mehreren Jahren Seminare für Menschen mit Behinderung an. „Yoga kann allgemein jeder praktizieren“, sagt sie. Die ausgebildete Sporttherapeutin hat sich spezialisiert: „Ich praktiziere Kundalini-Yoga, da geht es weniger um Verrenkungen, viele Übungsfolgen können im Sitzen durchgeführt werden.“ Das kommt den Teilnehmern ihrer Kurse entgegen, darunter sind viele Querschnittgelähmte. Kuwert konzentriert sich bei ihnen, je nach Lähmungshöhe, auf Meditation, Atmung und Oberkörper. Doch auch Beine und Füße werden mit eingebunden. Kundalini-Yoga sei für Rollstuhlfahrer allgemein gut geeignet, erklärt sie. „Unter anderem, weil sich ihr Lungenvolumen häufig verkleinert, infolge des permanenten Sitzens. Dem kann man durch Atemübungen entgegenwirken, das Volumen lässt sich sogar vergrößern.“

### „Mehr Bewegung, einen stärkeren Rücken und zur Ruhe kommen“

Auch die Yoga-Lehrerin Maria Proske orientiert sich an den speziellen Bedürfnissen ihrer Teilnehmer, ihre Kursbesucher sind Oberschenkelamputiert oder Polio-Betroffene. Proske, selbst Prothesenträgerin, bietet das eher körperlich ausgerichtete Hatha-Yoga an. „Das ist gut für alle, die runter auf die Matte kommen“, sagt sie. Ihre Gruppe trifft sich seit zehn Jahren in München-Giesing in einer Turnhalle. „Die Leute bei uns wollen vor allem mehr Bewegung, einen stärkeren Rücken und zur Ruhe kommen.“ Einige Sportler nehmen seit vielen Jahren am Training teil, ein Zeichen, dass das Yoga hilft. „Beispielsweise für Prothesenträger ist Hatha-Yoga sehr gut geeignet, weil sie keinen gleichmäßigen Gang haben“, sagt Proske. „Der Körper versucht das auszugleichen und dadurch entstehen Spannungen. Außerdem wird die Wirbelsäule sehr stark belastet. Mit unseren Übungen kann man

diese Spannungen abbauen und den Rücken stärken.“ Die 67-Jährige kommt gerade vom Yoga-Urlaub im Allgäu zurück, jedes Jahr fährt ihre Gruppe für vier Tage in das Sport- und Freizeitzentrum „Haus Unterjoch“, das vom Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern betrieben wird. Die Kursteilnehmer trainieren dort jeden Tag zweieinhalb Stunden, das ist länger als beim normalen Kurs. „Wir machen dort alle jedes Mal Fortschritte“, sagt Maria Proske. „Hinterher höre ich immer wieder: ‚Ich kann mich besser bewegen‘.“

**Doch Yoga-Lehrer,** die mit behinderten Menschen arbeiten, gibt es bislang nur wenige, und sie sind nicht für jeden erreichbar: Antje Kuwert arbeitet in Baden-Württemberg, Maria Proske in Bayern und Dirk Tannert in Brandenburg. Der Potsdamer hat in den vergangenen Jahren immer wieder intensiv nach Trainern gesucht, die sich mit dem Thema beschäftigen. Während er die Matten im Trainingsraum zusammenräumt, erzählt er, dass er einige Gleichgesinnte gefunden habe, mit denen er sich regelmäßig treffe und austausche. Menschen mit Behinderung, die einen Yoga-Trainer suchen, rät er, die Lehrer auszuprobieren. „Die Leute sollten nicht zu viel auf Scheine und Diplome geben“, meint Dirk Tannert. „Nicht jedes Training passt zu einem. Introvertierte Leute werden nicht zum Lach-Yoga gehen. Wenn es nicht passt, muss man eben weiterziehen.“ Rollstuhlfahrern empfiehlt er, sich mehr zuzutrauen. Sie sollten auch mal auf die Matte gehen. Wichtig sei, dass man einen Lehrer findet, der offen ist und mit behinderten Menschen arbeiten will.

### „Yoga ist das Gegenteil von Wettbewerb und Vergleich“

So, wie die Kölnerin Barbara Möller. Eine querschnittgelähmte Frau im Rollstuhl klopfte vor einiger Zeit an die Tür ihres Yogazentrums. „Sie sagte, sie würde gern was bei uns machen. Wir haben uns dann lange unterhalten und das Gespräch hat mich sehr berührt“, sagt Barbara Möller. Für sie stand anschließend fest, dass sie möglichst vielen behinderten Menschen den Zugang zum Yoga ermöglichen will. Sie lud die Yoga-Lehrerin Antje Kuwert mit ihrem Workshop nach Köln





**Erleuchtung ohne Wettbewerbsdruck: Yoga-Urlaub mit dem Kurs von Maria Proske im Allgäu**



Fotos: Werner Proske

**Spannungen abbauen und den Rücken stärken: Yoga-Lehrerin Maria Proske ist selbst Prothesenträgerin**

ein. Doch das reichte nicht, ein einmaliger Kurs war den beiden Frauen zu wenig. „Wir boten schließlich einen Kurs für Trainer an, das hat einen langfristigen Effekt.“ Ihr Trainingszentrum bietet inzwischen zwei Kurse für Menschen mit Behinderung an, außerdem steht ein Inklusionskurs auf dem Plan. „Die Meisten bei uns fühlen sich aber in einem geschlossenen Kurs wohler“, sagt Möller.

**Maria Proske, die in München ihren Hatha-Yoga-Kurs anbietet**, kennt das Problem. „Ich habe früher mit ‚Gesunden‘ trainiert, aber ich habe mich nicht wohlfühlt. In meiner jetzigen Gruppe muss ich niemandem etwas beweisen, das genieße ich sehr.“ So sieht das auch Yoga-Lehrerin Antje Kuwert: „Ziel des Yogas ist, dass man wegkommt vom Vergleich. Man schließt beim Kundalini-Yoga die Augen, ein guter Nebeneffekt ist, dass man sich nicht auf seinen Nachbarn konzentrieren kann. So entsteht kein Frust, wenn jemand eine Übung besser kann als ich.“ Der Potsdamer Dirk Tannert steht am Ende seines Inklusionskurses in der Umkleidekabine, und während er sich seine Jacke überzieht, bringt er es auf den Punkt: „Yoga ist das absolute Gegenteil von Wettbewerb und Vergleich. Es ist eigentlich absoluter Egoismus, das tut man nur für sich.“

Text: Andreas Hinz

## Yoga für Menschen mit Behinderung

### Yoga-Kurse:

- Antje Kuwert, Stuttgart-Feuerbach, Bietigheim-Bissingen und Ludwigsburg, Tel.: 07141/9131962, E-Mail: [info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de), Internet: [www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de) (hier findet sich auch eine Liste mit weiteren Adressen von ausgebildeten Yoga-Lehrern, die Kurse für Menschen mit körperlichen Behinderungen anbieten)
- Maria Proske, Behinderten-Sportverein München, Tel.: 08024/1355, E-Mail: [maria.proske@gmx.de](mailto:maria.proske@gmx.de), Internet: [www.bsv-muenchen-ev.de](http://www.bsv-muenchen-ev.de). (Der Kurs im Anton-Fingerle-Zentrum in München-Giesing ist bereits sehr gut besucht, Plätze für weitere Teilnehmer sind begrenzt)
- Dirk Tannert, Potsdam, Tel.: 0170/3226090, Internet: [www.aikempo.de](http://www.aikempo.de) (Shaolin Kempo und Yoga im „Haus der Begegnung“)
- Manfred-Sauer-Stiftung, Lobbach, Internet: [www.manfred-sauer-stiftung.de](http://www.manfred-sauer-stiftung.de)

### Lese-Tipps:

- Kuwert, Antje: „Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer“, erscheint Anfang 2014
- Kent, Howard: „Yoga leichtgemacht: Übungen für geschwächte, kranke und ältere Menschen“, Ariston Verlag
- Sanford, Matthew: „Waking: A Memoir of Trauma and Transcendence“, Rodale Books