

Mit Selbstakzeptanz und Würde zum Einssein

Von Antje Kuwert

Antje Kuwert: „Seit 2006 unterrichte ich Kundalini Yoga für Menschen mit körperlichen Behinderungen, u.a. Blinde, Querschnittgelähmte und Menschen mit Osteogenesis Imperfecta in Seminaren und inklusiven Kursen. Im April 2013 fand das erste Fortbildungswochenende für YogalehrerInnen in Köln statt. Dieser Artikel zeigt aus Sicht einer Teilnehmerin mit körperlicher Behinderung und der Organisatorin, wie bewegend und sinnvoll es ist, das Thema Behinderung im yogischen Alltag zu integrieren.“

Maria: „Seit 1996 bin ich durch einen Unfall querschnittgelähmt und im Rollstuhl unterwegs. Der Querschnitt zog eine abrupte Linie durch meinen Körper - und durch mein Leben. Anfangs hoffte ich auf ein Wunder. Es sollte nicht wahr sein, was ich Tag für Tag erlebte und erlitt. Ich wollte mich nicht zweigeteilt fühlen, in die eine Hälfte, die gelähmt ist und in die andere, die es nicht ist. Ich suchte nach Möglichkeiten, wieder eins zu werden mit mir. Allzu nah und deutlich war mir, wie es sich anfühlte, mein Bein zu bewegen, den Fuß auf den Boden zu setzen, zu laufen, zu springen, zu rennen, auf Bäume zu klettern, mich unversehrt zu bewegen und den Sommerwind an den Beinen zu spüren oder den Boden unter meinen Füßen. Und plötzlich sollte das alles nur noch Erinnerung sein ... ? Nach und nach lernte ich, mich in meinem neuen Leben zurechtzufinden.“



Maria (rechts) berührte Yogalehrerin Rama mit ihrer lebensbejahenden Art.



Inzwischen suche ich nicht mehr nach dem Wunder, das alles rückgängig machen soll. Ich suche nicht mehr nach dem Unmöglichen. Vielmehr suche ich nach der Erfahrung einer äußeren und inneren Bewegung, die mir Einssein und innere Ruhe ermöglicht.

In den Seminaren von Antje Kuwert habe ich Kundalini Yoga kennengelernt und darin einen Weg gefunden, der mich bei dieser Suche begleitet. Kundalini Yoga hilft mir, bei mir anzukommen. Es tut gut, mich von den Übungen leiten zu lassen. Es stärkt und verfeinert meine Vorstellungskraft, Bewegungen, die ich nicht ausführen kann, in meine Vorstellung zu verlagern und eigene Bilder dafür zu finden. Das gelingt nicht immer, was mich anfangs frustriert hat, aber mittlerweile probiere ich es mit mehr Gelassenheit aus und freue mich über jeden Fortschritt, den ich dabei mache. Es ist bereichernd für den Kontakt mit mir selbst, aufmerksam nach innen zu gehen, und es erfrischt mich, Bewegungen auszuführen, sie zu verfeinern, mich dabei anzustrengen. Hinspüren und fühlen, was die Bewegungen bewirken, egal, wie klein sie manchmal sind. Mich auf den Rhythmus meines Atems konzentrieren. Der Musik zuhören, wenn Mantras gesungen werden. Mitsingen und dabei die Vibration und Kraft der eigenen Stimme spüren. Meditieren und anwesend sein. All das beruhigt mich und meinen Geist. Es ist nicht immer einfach und bedarf der regelmäßigen Übung. Doch es ist etwas, das ich aktiv für mich tun kann und ich freue mich, wenn es die Möglichkeit gibt, dies mit anderen Üben in einem Kurs zu teilen.

Es gibt nun wieder Momente in meinem Leben, in meinem Alltag, in denen fühle ich mich eins mit mir. Auch, wenn ich das nicht nur Kundalini Yoga zu verdanken habe, so hilft es mir doch, dorthin zu finden. Das ist kein großes, spektakuläres Wunder. Aber ein kleines.“

Rama: „Der Auslöser, mich für Kundalini Yoga mit Menschen mit Körperbehinderung zu engagieren, trat Mitte vergangenen Jahres mit Maria in mein Leben. Sie klopfte in ihrem Rollstuhl an die Bürotür unseres Yogazentrums und erkundigte sich bei mir nach Möglichkeiten, Yoga oder Meditation bei uns zu praktizieren. Ich lud sie ein, beim nächsten einmal monatlich stattfindenden Meditativen Singen teilzunehmen, und sie kam. Wir stellten fest, dass unsere Räumlichkeiten zwar nicht barrierefrei, aber trotzdem auch mit Rollstuhl und etwas Hilfe gut befahrbar sind. Nach dem Singen unterhielten wir uns länger, und Maria berührte mich mit ihrer lebensbejahenden, couragierten, herzlichen und feinsinnigen Art zutiefst. Sie erzählte von Kundalini Yoga Workshops für Menschen mit Behinderung, die sie

bei Antje Kuwert in Süddeutschland besucht hatte, und es war so deutlich spürbar, welche Bereicherung das Yoga für sie bedeutete. In diesem Augenblick stand mein Entschluss fest, mich dafür einzusetzen, Maria und möglichst vielen anderen Menschen mit Körperbehinderung den Zugang zu Yoga zu ermöglichen.

Ich nahm Kontakt zu Antje Kuwert auf und lud sie nach Köln ein. Dabei entstand die Idee, dass der größtmögliche Effekt ihres Besuches entstehen würde, wenn wir nicht nur einen einmaligen Workshop für Menschen mit Behinderung anbieten, sondern eine Fortbildung für YogalehrerInnen, mit denen sie ihre langjährige Erfahrung teilen kann, so dass diese selber ermutigt und befähigt werden, Kurse für Menschen mit Körperbehinderung oder inklusive Kurse anzubieten. Und so planten wir einen eintägigen Fortbildungs-Workshop für YogalehrerInnen und einen halbtägigen Workshop für Menschen mit Behinderung für April 2013.

Für mich als Organisatorin war es ein recht aufwändiges Projekt: Nicht nur die üblichen Workshop-Ankündigungen in Newslettern, auf Website, Flyern und Aushängen, sondern gezieltes Anschreiben von Selbsthilfegruppen, Kontakt-/Beratungsstellen, Vereinen und Organisationen. Das Ergebnis belohnte alle Mühen:

Am Fortbildungs-Workshop nahmen 20 YogalehrerInnen aus verschiedenen Traditionen aus ganz Deutschland teil. Es war ein Tag des Erfahrungsaustausches, an dem es Antje vor allem gelang, mit ihrer ruhigen, offenen, vorbehaltlosen Art, die bei fast allen TeilnehmerInnen vorhandenen Berührungsängste auszuräumen, ihre eigenen Erfahrungen auf anschauliche Weise zu teilen und damit Grundlagen für die Gestaltung des eigenen Unterrichts zu legen. Alle TeilnehmerInnen gingen tief berührt und motiviert aus diesem Workshop, jedoch auch mit dem Wunsch nach Vertiefung der Thematik und der Zusage von Antje, dass es eine Weiterführung dieser Fortbildung geben wird.

Am Folgetag konnten einige der YogalehrerInnen als Hospitanten im Workshop für Menschen mit Behinderung die Arbeit von Antje direkt miterleben und durch Assistenz unterstützen. Es nahmen sechs Menschen mit unterschiedlichen Bewegungseinschränkungen, überwiegend RollstuhlfahrerInnen, teil. Diese vier Stunden waren eines der größten Geschenke in meiner langjährigen Erfahrung als Yogalehrerin und -ausbilderin. Im Schluss-Feedback kam so unglaublich viel Dankbarkeit, Freude, Würde, Selbstakzeptanz und Berührung

zum Ausdruck - und alle fragten nach mehr Yoga ...

Seit dem Workshop bieten wir einen zunächst einmal monatlich stattfindenden, fortlaufenden Kurs für Menschen mit Körperbehinderung in unserem Zentrum an. Fast alle TeilnehmerInnen des Workshops nehmen daran teil und wünschen sich, dass das Angebot wöchentlich stattfindet und wir zusätzlich noch inklusive Kurse anbieten, was in Planung ist.

Ich freue mich schon auf die Wiederholung des Einführungstages/Hospitantzmöglichkeit im September und die Fortsetzung der Fortbildung im März/April 2014 mit zwei sicher sehr intensiven Wochenenden mit Antje Kuwert.

Rama Kaur leitet das shunia Zentrum in Köln und unterrichtet als KRI Professional Trainerin die Kundalini Yogalehrer-Ausbildung der Internationalen Amrit Nam Sarovar Schule (Karta Singh Khalsa) in Köln.

Antje: „Mein Wunsch ist, dass sich mehr YogalehrerInnen und Ausbildungen für Menschen mit körperlichen Behinderungen öffnen. Hierzu biete ich zukünftig Fortbildungen deutschlandweit an. Die Fortbildung schafft Bewusstsein für die Situation dieser Menschen, baut Berührungsängste ab, vermittelt das Wissen über verschiedene Handicaps und bietet Übungsvarianten und Kurskonzepte. Sie bringt YogalehrerInnen und Betroffene miteinander in Kontakt und bahnt ein Netzwerk an, um die Teilhabe aller zu ermöglichen. Interessierte OrganisatorInnen dürfen sich gerne melden. Im Herbst 2013 wird mein „Kundalini Yoga Übungsbuch für Rollstuhlfahrer“ erscheinen.“



Antje Kuwert ist Sporttherapeutin, Yogalehrerin, Ausbilderin, Therapeutin.
www.kundaliniyoga-ak.de