



Yoga für Menschen mit Behinderung

INTERVIEW ■ JULIA JOHANNSEN

Hari ist seit 1989 durch einen Motorradunfall querschnittsgelähmt. Der 46-jährige Ergotherapeut praktiziert seit 2008 Kundalini-Yoga

Wie sind Sie zum Yoga gekommen?

Durch meine Partnerin, die schon länger regelmäßig Yoga praktiziert, und natürlich durch das Angebot von Antje Kuwert, unserer Yogalehrerin.

Wie sieht Ihre Yogapraxis aus?

Ich mache regelmäßig in meiner Mittagspause ca. 20-minütige Übungen für die Wirbelsäule und zur Atmung, so zum Beispiel Kamelritte, Sufikreise, Drehsitz usw. Die Atemübungen sind unterschiedlich, je nachdem, was anliegt – Entspannung, Kopfschmerzen, Kondition oder Kreislauf. Auch unterschiedliche Dehnübungen sind für mich sehr wichtig.

Wie sieht Ihre Yogapraxis zuhause aus?

Wie oben, jedoch unregelmäßiger. Sehr schön sind die Yoga-Wochenenden in der M.-Sauer-Stiftung. Mit guten Menschen ist das Erlebnis sehr viel intensiver. Vor allem die Mantras und die Meditation sind für mich in der Gruppe mit einer Lehrerin wichtig geworden.

Was bedeutet Yoga für Sie?

In erster Linie bedeutet Yoga für mich die Möglichkeit, mit meiner Partnerin Körper und Geist zu „trainieren“ und zu entspannen. Er ist eine Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Zur Zeit spiegelt Yoga auch meine Suche nach einem Einblick in eine nicht-körperliche, evtl. spirituelle Ordnung wider.

Wie hat sich Ihr Körper oder Ihr Körpergefühl durch Yoga verändert?

Vor einigen Jahren habe ich noch sehr leistungsbezogen Rollstuhlbasketball gespielt. Verletzungsbedingt habe ich schließlich diesen körperbezogenen, „harten“ Sport aufgegeben. Durch Yoga habe ich erfahren, dass man auch auf sanfte Art an seine körperlichen Grenzen kommen kann. Hier kann man sehr gut lernen, seinen Körper nicht zu überfordern. Ein wichtiges Argument, mit dem Yoga zu beginnen, war auch die Regulierung des Muskeltonus, der schließlich durch das ständige „Powern“ die Körperhaltung und das Körpergefühl beeinträchtigt. Auch schon beim Basketball praktizierte ich eine Art autogenes Training, natürlich auf das Spiel und den Erfolg bezogen. Im Yoga nutze ich eine autogene Visualisierung, um den ganzen Körper in die Übungen einzubeziehen und das Körpergefühl zu stärken.

Hat sich etwas in Ihrem Leben durch Yoga gewandelt?

Die Reihenfolge ist anders. Weil sich bei mir was gewandelt hat, praktiziere ich Yoga. Yoga beeinflusst meine spirituelle Ader.

Was ist das Besondere, wenn man Yoga mit einer körperlichen Behinderung praktiziert?

Je nach Behinderung werden einem Grenzen aufgezeigt, an denen man arbeiten

kann oder die man eventuell auch akzeptieren muss. Wenn man es schafft, gelähmte Körperpartien über geistige Fähigkeiten in eine Übung einzubeziehen (autogene Visualisierung), ist eine körperliche Unversehrtheit bei vielen Yogaübungen nicht mehr so wichtig.

Wie reagieren andere Menschen darauf, wenn Sie erzählen, dass Sie Yoga machen?

Die meisten ohne Kommentar. Manche, die wissen, welche Sportarten ich früher betrieben habe, wundern sich etwas.

Was wünschen Sie sich für Ihren weiteren Yogaweg?

Mystische Erfahrungen?!

Wohin möchten Sie gehen, wenn Sie Ihren Körper verlassen?

Ich hoffe, dass ich meinen Körper „gefunden“ habe, bevor ich ihn verlassen muss. Ansonsten wäre es für mich ganz o.k., wenn ich nochmals einige Runden in einem anderen Körper drehe. Da ich jegliche Religion oder religiöses Dogma nicht nur unkritisch betrachte, sehe ich das relativ entspannt.

Herzlichen Dank für das Interview! ■