

Abenteuer Yoga

WIR-Redakteure testen Yoga barrierefrei



Seit 2014 bereichert die Yogalehrerin Katja Sandschneider, selbst gehbehindert, die Berliner Yogaszene mit einem barrierefreien Angebot. Drei WIR-Redakteure wagten einen Selbstversuch und luden Katja Sandschneider zu einer Schnupperstunde in die Villa Donnersmarck ein. Eine freundliche, ruhige Stimme zieht die schwerbehinderten Teilnehmer Ende Juni 2015 in einer Yogastunde aus ihrem Alltag heraus. Weit weg vom hektischen, fordernden und aufreibenden Berliner Leben verschwindet alles Lästige, Zwingende und Drängende unter einem weichen akustischen Wattedmantel. Schon nach ein paar Minuten ist dieser typische Berliner Alltag ganz weit weg.

Im Raum vor dem Fenster der Villa Donnersmarck in Zehlendorf wächst in den neugierigen Probanden ein Gefühl von Entspannung und Stärke. Katja Sandschneider hält alle Anwesenden fest an einer imaginären Perlenschnur im Hier und Jetzt: „Links einatmen, Luft anhalten, rechts ausatmen ...“ Nein, niemand wird hier an der Nase herumgeführt! Der unrhythmische Atem der aufgeladenen Alltagswelt tobt und brodeln draußen zwar unermüdlich weiter, doch in dieser Oase bewegt sich alles harmonisch, klein und fein. „Beim Yoga geht es nicht nur um Körperarbeit. Meine Unterrichtsstunde setzt sich aus den Elementen Atem, Körperübung,

Meditation und Entspannung zusammen“, erklärt Katja Sandschneider. Wie zarte Federn schwingen die Gedanken. Konzentriert und ohne Ablenkung wie geflügelte Musikanten schweben drei ruhelose Stadtmenschen auf ihren roten Matten turnend in eine andere, lächelnde Welt.

Durch Zufall ist Katja Sandschneider zum Yoga gekommen. Sie selbst hat ein stark verkürztes Bein und suchte eine Therapie gegen ihre Rückenschmerzen und Spannungskopfschmerzen. In ihrer Nachbarschaft eröffnete ein Yogastudio. „Nach dem ersten Kurs bin ich auf Wolken gegangen, es war so ein tolles Körpergefühl, entspannt, relaxt und gleichzeitig so gestärkt“, beschreibt Katja Sandschneider. Mittlerweile fängt bei ihr jeder Morgen mit Yogaübungen an. Die Schmerzen sind erträglich geworden und in ihr entstand die Motivation, auch andere Menschen mit Behinderung in Yoga zu unterrichten. „Durch meine Reisen und Fortbildungen habe ich Yoga speziell für Menschen mit Behinderung kennengelernt, so wie es beispielsweise in den USA gelehrt wird. Etwas Vergleichbares gibt es hier in Deutschland nicht“, erzählt Katja Sandschneider. Mit Hilfe ihres Physiotherapeuten, der selber ausgebildeter Yogalehrer ist, ließ sich Katja Sandschneider zur Yogalehrerin ausbilden und gibt seit 2014 eigene Kurse.



Katja Sandschneider unterstützt die **WIR-Redakteurinnen Sabine Lutz (oben) und Maria Martius (unten)** bei den Übungen.



Die Zeiten, in denen Menschen mit Beeinträchtigungen eher zu Ruhe und Schonung geraten wurde, sind Gott sei Dank vorbei.

Doch was ist dran am aktuellen Hype um Yoga? Ist das nur Lifestyle, eine Modeerscheinung?

Yoga ist derzeit in der westlichen Welt ziemlich angesagt. Obwohl die Lehre eigentlich schon Jahrtausende alt ist, geht das Thema an niemandem, der zumindest hineinschnuppert, spurlos vorbei. Yoga kombiniert Atmung mit Bewegung. Das stimuliert und beruhigt den Körper. Es hilft Menschen mit Muskelverspannungen oder verminderter Beweglichkeit. Zudem ist Yoga auch mental sehr entspannend, deshalb rät auch der Deutsche Behindertenverband e.V. zu moderatem, durchaus auch täglichem Training. Yoga wird in unterschiedlichen Formen gelehrt. Hatha Yoga ist nur eine davon. Hier wird mithilfe bestimmter Körperstellungen – den sogenannten Asanas, Meditations- und Entspannungsübungen – das Wohlbefinden gesteigert und die Gesundheit gefördert. Moderater Sport kann fast alle Symptome positiv beeinflussen, z. B. auch Ataxie, Fatigue, Spastik oder Muskelschwäche. Regelmäßiges Training geht bei Multipler Sklerose (MS) mit der Verbesserung von Gleichgewichtssinn und Gehfähigkeit einher. Die Autorin dieses Berichts weiß genau, wovon sie redet. Seit Jahren gehört MS bei ihr zum Erscheinungsbild. Regelmäßiges Training und Yoga halten sie fit und aktiv, der Rollstuhl steht vorwiegend ungebraucht in der Ecke.

Definitiv: Wer maßvoll Sport treibt, bleibt beweglich und fühlt sich auf Dauer besser!

Zwar ist nicht mit jeder Behinderung alles möglich, aber doch wesentlich mehr, als man vorab denkt! „Viele meiner Kursteilnehmer mit Behinderung erzählen, dass sie sich entweder nicht trauen, herkömmliche Yogakurse zu besuchen oder dort nicht die notwendige Unterstützung bei den Übungen erfahren. Daher sind meine Kurse ganz bewusst sehr klein, sodass sich alle in einer familiären Atmosphäre wohlfühlen und entspannen können.“ Noch ein Vorteil von Yoga: Man soll sich nicht mit anderen vergleichen. Nur die eigenen Ziele und Möglichkeiten zählen! Bei Katja Sandschneider gibt es z. B. Gurte, mit denen die Kursteilnehmer bei manchen Übungen ihre sonst bewegungseingeschränkten Beine selber anheben können. Die eigenbestimmte aktive Mitwirkung steigert bei allen Teilnehmern der Schnupperstunde in der Villa Donnersmarck die Stimmung. Ein mentales Training, das Optimismus verbreitet und verloren gegangene Fähigkeiten neu trainiert. Yoga ist eine weise „Kleinigkeit“, die jeder in seinen Alltag integrieren kann und die das Lebensgefühl unermesslich steigern kann.

Sabine Lutz