VERBUNDENHEIT LEBEN

TEXT ■ NICOLE REESE

Zwei ambitionierte soziale Projekte in Hamburg bringen Yoga zu Menschen, die besonders von seiner verbindenden Kraft profitieren

Die Knie zittern, die Füße wackeln, der Atem wird hörbar schwerer. Keine leichte Sache, in der Kriegerposition die Balance zu halten, wenn man im achten Monat schwanger ist, der Rücken schmerzt oder man todmüde ist. Statt aufzugeben, seufzen, lachen und kichern die Frauen, die sich zum Yoga in einem Raum des Familienförderungsprojektes „Adebar" in Hamburg-Bahrenfeld treffen. Auf dicken, blauen Matten erproben sie die eigene Standfestigkeit, während draußen vor dem Fenster dicke Schneeflocken fliegen. Umgeben von Wickelkommoden, flauschigen Spielecken und Mobiles, die von der Decke hängen, findet hier seit einigen Wochen mittwochmorgens eine kostenlose Yogastunde statt – initiiert von „Projekt Yoga". Das Ziel ist, Frauen, die in schwierigen Familiensituationen, finanziellen Engpässen und anderen belastenden Situationen stecken, durch Yoga und Meditation das zu geben, was ihnen in ihrem herausfordernden Alltag am meisten fehlt: Zeit für sich selbst. Die Stunde am Vormittag bietet ihnen die Möglichkeit, einen kleinen Moment aus der täglichen Anspannung herauszutreten und das Gefühl für sich selbst zu stärken. „Steht die Verbindung zu dir selbst, ändern sich auch deine Verbindungen nach außen qualitativ", meint Simone Brenner, die 2013 Projekt Yoga als gemeinnützigen Verein ins Leben rief – mit der intensiven Unterstützung von Freunden und engagierten Leuten, die ihre unterschiedlichsten Fähigkeiten einbrachten, um Projekt Yoga überhaupt möglich zu machen.

Yoga und Meditation für alle – das ist die Grundidee von Projekt Yoga. Eine absolute Herzenssache von Simone Brenner, durch die sie den Kern des Yoga – sich mit sich selbst und anderen zu verbinden – in das Leben möglichst vieler Menschen tragen möchte. Die Kraft, Ruhe und Zentrierung,

Foto: © Rebecca Hoppé

die sie selbst durch ihre jahrelange Yoga- und Meditationspraxis erfährt, soll für jeden zugänglich sein. Vor allem jenen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden und „vielleicht gar keine Idee davon haben, wie Yoga das Leben, vor allem in belastenden Phasen, bereichern und verbessern kann." Der Plan geht auf: „Es ist gut, hier zu sein; gut, dass jemand da ist. Entspannter fühle ich mich, auf jeden Fall erholter", sagt eine der Teilnehmerinnen der Yogaklasse im Adebar. Sie will nächste Woche wiederkommen.

Von der Matte in die Welt

Inspiriert wurde Simone Brenner, die als Psychologin und Yogalehrerin bereits intensiv mit Menschen in belastenden Lebenssituationen gearbeitet hat, durch einen Aufenthalt in Kalifornien, wo sie an einem Leadership-Training von „Off the Mat, into the World" teilnahm. Hier traf sie u.a. auf James Fox, den Begründer des „Prison Yoga Project", der sie direkt mit in seine Yogaklassen ins St. Quentin Federal Prison nahm – eine Erfahrung, die sie darin bestärkte, den Community-Gedanken aus Kalifornien auch in Hamburg zu etablieren.

Zurück in Deutschland, startete Simone Brenner direkt mit Projekt Yoga. Zum Beispiel in Form einer Zusammenarbeit mit der Hamburger Produktionsschule Eimsbüttel, die sie bereits aus ihrer Arbeit als Psychologin kannte: Über zwei Schuljahre lernen gefährdete schulpflichtige Jugendliche zwischen 15 und 21 Jahren, mit Hilfe von Yoga und Meditationstechniken ein positives Selbstbild zu entwickeln und – statt des ständigen Gegeneinanders – ein stärkeres Gefühl und Bewusstsein für ein gemeinsames Miteinander zu etablieren.

Weitere soziale Projekte sind in Planung und laufen gerade an: Seit Ende Februar 2015 finden die ersten Yoga- und Meditationskurse für Flüchtlinge statt, die Projekt Yoga in Kooperation mit der Flüchtlingsberatung „Runder Tisch Blankenese" und der kirchlichen Flüchtlingshilfe „Fluchtpunkt" organisiert. Im Rahmen eines „Projekt Schule" sollen mehrmals wöchentlich in Hamburger Schulen Yoga und Meditation in den täglichen Stundenplan integriert werden. Der Anfang ist gemacht: Die Grundschule Tornquiststraße bietet ihren Schülern bereits jetzt zwischen den Sprachförderklassen Yoga und Meditation an.

Vernetzt und verbunden

2015 startete in Hamburg ein weiteres besonderes und eigenständiges Projekt: „Community Yoga". Ebenso wie bei Projekt Yoga basiert der Grundgedanke der Initiative auf der Idee, Menschen in herausfordernden Lebensphasen den Zugang zu Yoga und Meditation zu ermöglichen. Allerdings steht hierbei die Idee einer umfassenden Gemeinschaft, einer Community, die sich über die verschiedensten Lebensentwürfe und Lebensphasen hindurch vernetzt, im Vordergrund. Gelingen soll das u.a. durch Community Classes – kostenlose Yogastunden auf Spendenbasis. Hierzu haben sich bisher fünf Hamburger Yogaschulen zusammengeschlossen und einen studienübergreifenden Stundenplan entwickelt, der jedes Quartal erweitert wird. An den Klassen kann jeder teilnehmen. Wer spenden möchte, tut's; wer es sich nicht leisten kann, kommt einfach so. Fürs zweite Quartal wurde die Runde bereits um fünf Studios erweitert. Zusätzlich betreuen die Yogastudios, die sich beim Community Yoga engagieren, jeweils ein soziales Projekt als Pate. Da die Menschen, denen Yoga besonders guttun würde, oft nicht den Weg ins Studio finden, gehen die Studios direkt dorthin, wo Bedarf ist. Hier kreuzt und vernetzt sich Community Yoga mit einigen der Aktionen von Projekt Yoga.

Eine weitere Säule von Community Yoga ist eine eigene Plattform, über die Ideen ausgetauscht werden und sich jeder, der sich engagieren möchte, einbringen kann – egal, ob Yogalehrer, Grafiker, Texterin, Anwältin oder Eventmanager. Alle sind willkommen, ihre Kenntnisse und Fähigkeiten einzusetzen. Zweimal jährlich, jeweils im Frühjahr und Herbst, finden zwei große Events statt – um gemeinsam Yoga zu machen und einen Raum zu schaffen für alle, die sich über Yoga und Meditation mit Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen verbinden möchten. Denn das ist die Basis des Community Yoga – Verbindungen zu schaffen: „Es gibt so viele einzelne Menschen, die aus eigener Erfahrung wissen, was Yoga bewirken kann. Warum nicht näher zusammenrücken und aus diesen einzelnenen Erfahrungen eine gemeinsame machen? Wenn alle das gemeinsam tun, ist auch jeder in dieser Gemeinschaft gehalten und verbunden. Ich glaube, das ist es, was Yoga ausmacht, das Verbinden", meint Simone Brenner. Recht hat sie.

Internet: www.projektyoga.com; www.community-yoga.de

Nicole Reese lebt und arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg. Sie unterrichtet Vinyasa- und Kundalini Yoga und unterstützt als Yogalehrerin die Community Classes.

Internet: www.urbanyogaflow.de

TāLA YOGA
mit Andreas Loh

Yogalehrer Ausbildung
»Die Kunst der Bewegung«
300 h in Berlin
Beginn Oktober 2015

Workshops & Retreats

Erlebe die Einheit von Atem, Musik und Bewegung

www.talayoga.de