

YOGA FÜR ALLE

Seit 10 Jahren macht ein Hamburger Verein Yoga auch kranken und benachteiligten Menschen zugänglich. Die SECURVITA Krankenkasse fördert diese wirkungsvolle Initiative.

Entspannung. Körperliches Wohlbefinden. Spürbare Impulse für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude. All das verbinden Menschen mit Yoga, die es regelmäßig praktizieren. Mit seinem Programm YOGAHILFT setzt sich der Verein »Yoga für alle e. V.« seit zehn Jahren dafür ein, dass die stärkende und positive Kraft des Yoga auch vulnerablen Gruppen in der Gesellschaft zugutekommt.

Benachteiligten Kindern, Jugendlichen mit Essstörungen, psychisch Erkrankten, Senioren in Altersarmut, Angehörigen von Pflegepatienten, geflüchteten Frauen, ihnen allen bietet der Verein Yoga-Kurse – und damit Menschen, die sonst vermutlich keinen Zugang zu Yoga erhalten würden.

Dafür kooperiert »Yoga für alle e. V.« bundesweit mit rund 50 staatlichen und sozialen Einrichtungen, in denen Menschen leben, betreut, beraten oder unterrichtet werden. Partner sind beispielsweise

die Caritas, das Bayerische Rote Kreuz, die Diakonie, AWO-Service-Wohnen, Baugenossenschaften und Grundschulen in benachteiligten Stadtteilen.

»Ich hatte eine klare Vision«, erläutert Gründerin Cornelia Brammen ihre Motivation, YOGAHILFT zu gründen: »das Geschenk des Yoga in den sozialen Sektor bringen. Für alle, die nicht am Lifestyle-Yoga teilnehmen können.« Dies umzusetzen und damit ein Umdenken in den Köpfen anzustoßen, so erzählt sie, war die größte Herausforderung in der ersten Zeit und nicht immer leicht. Aber nun gibt der Erfolg ihrer Arbeit recht.

Viele Gruppen bestehen bereits seit mehreren Jahren. Dies ist auch das Verdienst der rund 60 hochengagierten YOGAHILFT-Lehrerinnen, die jede Woche mit ungefähr 700 Menschen Yoga praktizieren. Und sie damit in ihren schwierigen Lebensphasen begleiten und motivieren. Um sich für den

Unterricht im sozialen Raum zu qualifizieren, durchlaufen die YOGAHILFT-Lehrerinnen diverse Schulungen, Hospitationen, Austauschrunden und Supervision. Im Idealfall haben sie zudem einen sozialpädagogischen, erzieherischen oder logopädischen Hintergrund.

STÄRKEN UND LINDERN

»Wenn eine 86-jährige Teilnehmerin durch das wöchentliche Yoga wieder mehr unternimmt, sich bewegt und Lebensfreude empfindet, ist das enorm viel«, beschreibt Birgit Köhler, zweite geschäftsführende Vorständin, den Erfolg des Projekts. »Und wenn Menschen mit psychischen Erkrankungen sagen: »Ich fühle mich wieder mit der Welt verbunden«, dann findet Veränderung statt.«

Die SECURVITA Krankenkasse unterstützt das Format »PSY – Psychosensibles Yoga« von YOGAHILFT im Rahmen ihrer Präven-



Ob Kinder, Geflüchtete oder Interessierte am Breitensport: Die Teilnehmenden lernen, in der Stille zu sein und sich wirksam zu entspannen.

tionsarbeit. Ziel ist der Aufbau weiterer Yoga-Gruppen für unterschiedliche Teilnehmende. Darunter Angebote wie Yoga im Strafvollzug, Inklusions-Yoga und Yoga im Park. »Wir sind beeindruckt davon, wie großartig sich der Verein in den vergangenen zehn Jahren entwickelt hat, und engagieren uns gerne, um diese wertvolle Arbeit voranzubringen«, sagt Vladimir Werner, Vorstand der SECURVITA Krankenkasse.

Gesicherte wissenschaftliche Studien belegen die vielen positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Yoga. Auch dass Yoga die Beschwerden von Patienten mit Depressionen deutlich mindern kann. Zudem wirkt es präventiv und kann die mentale Widerstandsfähigkeit stärken.

Mit Psychosensiblem Yoga und Mental Health Yoga bietet auch YOGAHILFT Formate zur bewussten Stärkung der Psyche. Wer Yoga praktiziert, lernt unter anderem, über tiefes Ein- und Ausatmen seine innere Verfassung zu beeinflussen. Umherirrende Gedanken werden durch gezielte Entspannungstechniken und Autosuggestion wieder zur Ruhe gebracht. Der Wechsel aus Konzentration und Entspannung lenkt das Bewusstsein auf verschiedene Körperregionen und baut Stress ab. Dies ist besonders für Menschen mit Depressionen, Ängs-

ten oder Burnout hilfreich, weil der Fokus aufs Atmen die Gedanken an die eigene Belastung unterbricht.

Gleichzeitig sorgen die Übungen, die Asanas, für mehr Beweglichkeit und Muskelentspannung im Körper. Auch dies wirkt sich wohltuend auf das Befinden aus. In den Gruppen erleben die Teilnehmenden zudem eine stützende Gemeinschaft. Sie üben zusammen, tauschen sich aus und stärken so ihre Lebensqualität.

ZUM MITMACHEN

Freitag, 21. Juni 2024 ab 17 Uhr findet in Hamburg erneut die LANGENACHTDESYOOGA statt. Über 200 Yoga-Classes bieten allen Interessierten kostenloses Yoga.

SONNENGRÜSSE IN DER NACHT

Um noch mehr Menschen auf die stärkende Kraft des Yoga und seine soziale Arbeit aufmerksam zu machen, veranstaltet der Verein regelmäßig Fortbildungen, Fachtage und Fundraising-Events. Erfolgreichstes Format ist die alljährlich stattfindende LANGENACHTDESYOOGA, die ebenfalls von der SECURVITA Krankenkasse gefördert wird.

2023 folgten 3000 Menschen in Hamburg der Einladung von YOGAHILFT und praktizierten bis 23 Uhr Yoga in über 60 Sportvereinen, Yogastudios und Parks. Dabei waren so manches Studio und mancher Turnverein höchst erstaunt über die positive Resonanz. Bei vielen reichte der Platz gar nicht aus, damit alle Yogamatten Platz fanden. Nicht wenige Teilnehmende waren so begeistert, dass sie hinterher dranblieben.

Veranstaltungen gab es auch im Lohmühlenpark direkt neben dem SECURVITA-Gebäude. Cornelia Brammen, die Initiatorin der LANGENACHTDESYOOGA, sagt dazu: »Atmen ist die kleinste Bewegungseinheit. Yoga im Park ist ein niedrigschwelliges, barrierefreies Bewegungsangebot für alle. Wir freuen uns, damit ein neues, nachhaltiges Angebot im öffentlichen Raum für Hamburg geschaffen zu haben.«

Fragt man die Gründerin nach ihren Zielen für die Zukunft, so sagt sie: »Ich wünsche mir, dass YOGAHILFT 2029 im Sozialraum so etabliert ist, dass es auch für die nächsten zehn Jahre Bestand hat. Mindestens.« Und fügt hinzu: »Besonders schön wäre es, wenn unser Format für Grundschüler irgendwann im Lehrplan von Grundschulen fest verankert wäre.« ■



Die LANGENACHTDESYOOGA bringt Menschen zusammen und gewinnt jedes Jahr viele Interessierte für die positive Kraft des Yoga.