

Ein menschliches Wesen ist ein Teil des Ganzen das wir –UNIVERSUM- nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Es erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas von allem anderen Getrenntes – eine Art optischer Täuschung seines Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unser persönliches Verlangen und unsere Zuneigung für einige wenige uns nahestehende Personen beschränkt. Unsere Aufgabe muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien. **Albert Einstein**

Mit Yoga bezeichnet man die vielfältigen Techniken aus dem alten Indien, welche über einen langen Zeitraum nur mündlich weitergegeben wurden. Seit ca. 5000 Jahren wird dieser immense Erfahrungsschatz in den Veden (indische Urliteratur: z.B. der Rigveda) aufgeschrieben. Bis zum heutigen Tag beschreibt man diese Techniken in unzähligen Büchern in ebenso vielen Sprachen, um all die Millionen von Menschen erreichen zu können, die sich inzwischen für den Yoga begeistern.

Jeder Mensch kann Yoga üben!! Alle, welche die aufregende Reise durch das Leben auch ganz bewusst schöpferisch mitgestalten wollen, sind dazu eingeladen diese anspruchsvolle Arbeit anzugehen, indem man beginnt, Yoga zu üben.

Suchen Sie sich einen für Sie passenden Yogalehrer und fangen Sie an zu staunen!!!

- ❑ **Yoga**, dabei geht es um recht einfache Dinge und Werkzeuge, die wir alle gerne für uns einsetzen würden. Dazu gehört die Erfahrung von tiefer Entspannung, von genussvollen Bewegungen und tiefer Atmung, sowie um Anspannung und Konzentration und um die Kommunikation zwischen Körper und Praktizierendem. Yoga kann uns dabei helfen unser äußeres und inneres Dasein, zu integrieren. Wir alle leben heute in einer Zeit von permanenter Überforderung. Ein Yogalehrer versteht sich auch als eine Art von Bremse, um die äußere Geschwindigkeit unseres Daseins mit den inneren langsamen Bedürfnissen der Seele, erfahrbar zu machen. Entscheidend ist dabei, dass wir der hohen Geschwindigkeit der äußeren Welt ganz bewusst etwas entgegen zu setzen haben, dazu gehört z.B. auch erst einmal tief durchzuatmen, bevor wir unsere Entscheidungen treffen und auch lernen, den eigenen Rhythmus zu leben. Yoga wirkt immer ganzheitlich auf den übenden Menschen und wird ganz individuell erlebt. Yoga entspannt und stabilisiert unseren Körper und das psychomentele Bewusstsein. Wie weit sich der Einzelne darauf einlassen kann und sich vom Yoga begleiten lässt und wo sein persönliches Yoga aufhört bleibt jedoch immer die eigene Entscheidung.
- ❑ **Yoga** versteht sich niemals als Sport und sollte ohne Ehrgeiz geübt werden. Es dient der Entwicklung des Menschlichen im Menschen und hilft bei der Befreiung des Menschen vor Täuschung (**es ent-täuscht**) und das damit einhergehende Erleben und Akzeptieren der eigenen (z.B. der körperlichen) Grenzen. Es ist die Bestandsaufnahme seines Selbst in dem Augenblick des Übens und das damit einhergehende Begreifen des Wunders des Lebens innerhalb unseres eigenen Körpers.
- ❑ **Yoga** ist ein weites Betätigungsfeld und ein wichtiger Teil der Lehre vom langen Leben dem **Ayurveda**. Es beinhaltet Körper und Geistesschulung und Meditation. Man lernt sich vernünftig zu ernähren (DU bist, was du isst!), wozu auch die geistige Ernährung gehört. Es ist auch die Beschäftigung mit einer angeborenen Sehnsucht unserer Seele mit der Philosophie, nämlich mit dem **WARUM BIN ICH HIER? WAS IST MEINE AUFGABE? WIE KANN ICH GLÜCKLICH WERDEN?**

Was ist **YOGA** und welche Wirkung erzielt es im und am Menschen, der es über einen längeren Zeitraum übt, z.B. in einer JVA?

SAT CHIT ANANDA ist sanskrit und bedeutet: **die tiefempfundene Freude am inneren Sein**

Die äußerlichen Gegebenheiten in der JVA Weiterstadt sind meines Erachtens vorbildlich. Unser Yogaraum ist hell und luftig und meistens auch tadellos sauber und rauchfrei im G-Haus untergebracht. Dieses Haus hat auch die angenehme Eigenschaft, dass der Innenhof mit Bäumen begrünt wurde, es ist hier ruhig und wir haben keine Gitter vor den großflächigen Fenstern. Ich denke es ist eine richtige Oase innerhalb dieser Burg der Sicherheit und Ordnung.

Ich heiße Uschi Wenger und unterrichte seit mehr als sechs Jahren in diesem Gefängnis. Dieser relativ lange Zeitraum lässt es zu, über die Wirkungen von Yoga auf Gefangene zu schließen.

Die Fluktuation innerhalb der Gruppen ist natürlich sehr groß, doch einige wenige Teilnehmer durfte ich zwischen drei und einem Jahr mit Yoga begleiten. Besonders an diesen Yogis (so nennt man die Menschen, die lange Yoga üben) kann ich viele positive Veränderungen wahrnehmen, die sowohl körperlicher als auch psychischer Art sind. Die Teilnehmer haben eine bessere Körperhaltung durch eine erhöhte Flexibilität, ihre Ausstrahlung innerhalb des Unterrichts ist selbstsicherer geworden und die Anteilnahme an ihren Mitmenschen hat sich erhöht, sie sind einfach klarer und mehr bei sich. Auch die unterschiedlichen Kulturen und Sprachen (ich halte dreisprachigen Unterricht, falls nötig) färben auf erfreuliche Weise unseren Kurs, zumal es ein großes yogisches Ziel ist, Toleranz zu üben.

Jeder Teilnehmer erhält zu Beginn der Yogastunde die Gelegenheit innerhalb eines Gesprächs, die eigene Befindlichkeit auszusprechen, das bewirkt bei den Teilnehmern schon nach kurzer Zeit eine größere Eigenwahrnehmung, den eigenen Zustand kurz und präzise zu beschreiben. Mir selbst helfen diese Gespräche, den Einzelnen an der richtigen Stelle zu unterstützen. Viele meiner Schüler haben psychosomatische Beschwerden, die aber dennoch ganz körperlich manifestiert sind und deshalb auch ganz pragmatisch und körperlich angegangen werden müssen. Wir haben im Yoga auch vielfältige mentale Techniken, die z.B. Schlaflosigkeit oder Angstzustände bessern können. Dazu gehört auch die regelmäßige Meditation am Ende der Yogastunde.

Ich unterrichte ein sanftes, die Wirbelsäule schonendes, aber kräftigendes Yoga. Wir erarbeiten uns mit der Zeit ein kleines, solides Yogaprogramm, welches die Teilnehmer in den Alltag integrieren können. Dazu gehört zugegebener Maßen eine große Portion Eigenmotivation (Die Zellen sind zu klein, um anspruchsvolle Übungen der Gymnastik oder des Yogas zu üben). Doch überraschender Weise sind ein großer Teil meiner Schüler wissbegierig und bereit, auch außerhalb der Yogastunde zu üben, vor allem wenn sich die wohltuenden Wirkungen von Yogaübungen erst einmal eingestellt haben.

Meine didaktischen Ziele sind einfach zu verstehen, also auch von denjenigen Teilnehmern, welche die deutsche Sprache nicht so gut verstehen.

1. *Behandle dich gut und fühle dich verantwortlich*
2. *Füge dir beim Üben keine Schmerzen zu und respektiere deine Grenzen*
3. *Begegne dir in den Entspannungs- und Sammlungsphasen besonders freundlich*
4. *Bleibe ganz bei dir und genieße diesen Zustand*
5. *Lausche in dich hinein und erspüre, was dein Körper dir sagen will*
6. *Sei mutig und entspanne dich vertrauensvoll*
7. *Spüre deine Widerstände im Geist und im Körper auf und lasse sie los*

Innerhalb dieses Rahmens zeigen viele Teilnehmer große Fortschritte hinsichtlich ihrer Eigenwahrnehmung, was auch besonders deutlich bei Drogenabhängigen zu erleben ist, da sie ihren Körper und Geist, bedingt durch die konsumierten Toxine, meist über viele Jahre hinweg nicht mehr gespürt haben, geschweige auf ihre innere Stimme gehört haben. Es gibt in einigen deutschen Bundesländern hoffnungsvolle Projekte, die gezielt mit Drogenabhängigen und Yoga arbeiten und sehr positive Ergebnisse erzielen hinsichtlich der Rückfallquote.

Im Allgemeinen gilt hier jedoch, dass die Insassen einer JVA nicht sehr viel anders Yoga erleben wie außerhalb. Es bleibt auch innerhalb eines Gefängnisses immer die eigene Entscheidung, wie weit man sich auf das Abenteuer der Selbsterforschung einlässt. Vielleicht ist noch ein Phänomen innerhalb Europas erwähnenswert, dass die deutschen Männer bedeutend weniger Yoga üben als die Männer unserer Nachbarländer.

Kann *YOGA* den Gefangen unterstützen und begleiten?

Das kann Yoga bewirken, wenn man es üben kann, eine kleine Auswahl sehen Sie in der Liste unten. Darüber hinaus gilt, dass Yoga ein Studium bei einem gut ausgebildetem Lehrer bedarf, sowie der Beschäftigung mit der einschlägigen Literatur und einer gesunden Portion Menschenverstand und viel, sehr viel Geduld!!!

Yoga unterstützt den Übenden, indem es ihn aus seiner inneren Gefangenheit heraushilft.

Yoga hat viel mit Charakterbildung zu tun und einem gut ausgebildeten Gewissen.

Yoga ermöglicht dem Übenden auch unter schlechten Bedingungen, privat zu sein.

Yoga ermöglicht den Gebrauch von Techniken, die den Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Yoga ist nur durch Ausdauer und Kontinuität erfahrbar.

Yoga macht den Übenden zufrieden und friedlich.

Yoga hält den Körper geschmeidig und nährt die Seele.

Yoga schult alle unsere Sinne.

Yoga ist auch die Lehre von der Bewahrung der Energie.

Yoga handelt von Geduld und liebevoller Zuwendung an die eigene Unvollkommenheit.

Yoga lehrt uns, für jeden Augenblick unseres Lebens verantwortlich zu sein.

*Es würde hier den Rahmen sprengen, wenn ich meinen Lobliedern auf Yoga freien Lauf ließe. Die Forschungsergebnisse über Yoga und Meditation in Gefängnissen und der erstaunlich hohe Prozentsatz unter den Teilnehmern, die nicht mehr straffällig wurden, sind auch für Fachleute überraschend. Zum Schluss noch eine Internetadressen über Yoga, die keine Wünsche offen lässt: www.bdy.de, www.yoga-vidya.de, **mein Kontakt** www.yoga-im-hof.de*