

Ayurveda & Yoga

Die Kraft dieses Augenblicks

AUSBILDUNGEN und SEMINARE

- Ausbildung in ayurvedischer Massage
- Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten / in
- Ausbildung zum Yoga-Lehrer / in
- Ausbildung zum Meditationslehrer / in
- Ausbildung zum Körpertherapeuten / in
- Ausbildung zum Ayurveda-Heiler / in
- Mysteryschule
- Marma-Chikitsa-Ausbildung
- Wochenendseminare
- Ayurveda-Kuren

Kostenloses Jahresprogramm und Infos:

ANDREAS SCHWARZ

Doris und Andreas Schwarz
Linsen 3
87448 Niedersonthofen
Tel 08379-92 96 69
Fax 08379-92 99 06
Mobil 0151-11 61 75 86
info@andreas-schwarz.org

www.andreas-schwarz.org



Interview

YOGA AKTUELL: Magst du erzählen, wie es zu dieser Initiative gekommen ist?

Theresa Gigov: Ich praktiziere seit 2010 Yoga und war sofort begeistert. Dadurch habe ich reflektiert, wie ich die Prinzipien des Yoga in mein Leben integrieren kann. Im Zusammenhang mit *Abimsa* habe ich realisiert, dass auch Nicht-Handeln Gewalt sein kann. Je mehr Yoga ich praktiziere, umso mehr sehe ich mich in einer Verantwortung und bin überzeugt, dass mein Handeln etwas bewirken kann. Gleichzeitig sollte ich als Yogini nicht zu sehr anhaften und meinen inneren Frieden nicht verlieren. Darin liegt für mich die Herausforderung.

Das Thema Frauenrechte berührt mich schon lange. Nach meiner Yoga-Lehrerausbildung wurde ich auf eine NGO (Nichtregierungsorganisation) aufmerksam, *Footprint*, die sich in Wien um Frauen kümmert, die vom Menschenhandel betroffen sind. Im Rahmen des Programms „Bewegte Integration“ werden diesen Frauen Sport- und Yogakurse angeboten. Mir war sofort klar: Da muss ich mitmachen! Es war wunderbar, zu sehen, dass Yoga diesen Frauen, die so viel Leid erfahren haben, Momente des Friedens ermöglichen kann.

Irgendwann kam die Idee zu dieser Initiative. Sie hat zum Ziel, Aufmerksamkeit auf das Thema Frauenrechte zu lenken und kleine NGOs zu unterstützen. Die Workshops werden in unterschiedlichen Yogastudios gemacht – auch um diese bekannter zu machen. So hat im Endeffekt jeder etwas davon.

Geht es „nur“ darum, gemeinsam zu praktizieren?

Ich versuche, auch immer einen Rahmen zu schaffen, der Austausch ermög-

licht. Heute bringt z.B. eine Freundin, die sehr gut backen kann, Kuchen mit. So entstehen bei einem Kaffee oder Tee oft noch interessante Gespräche und Bekanntschaften.

Finden die Workshops ausschließlich in Wien statt?

Ich habe 2016 auch einen Workshop in Würzburg initiiert. Vor Kurzem gab es in Berlin einen ersten Termin. Es ging darum, eine NGO vorzustellen, die sich um Frauen in Spanien kümmert, die über weite Strecken enorme Lasten auf ihrem Rücken tragen und schlecht behandelt werden.

Ich war in Berlin dabei, und es war ein besonderes Erlebnis, Luana Bellisari – die den Workshop initiiert hat – zu treffen. Obwohl wir uns gar nicht kannten, haben wir uns sofort umarmt, Verbundenheit gespürt. Ich möchte so gern auch noch andere Menschen dazu animieren, mitzumachen. Es kann dabei z.B. auch um Tierrechte gehen. Es gibt so viel zu tun. „Be the change you want to see in the world“ – wie Gandhi sagte. Auch wenn es nur ein kleiner Beitrag ist. Ich weiß, ich drehe hier kein großes Rad. Aber wenn jeder sich nach seinen Möglichkeiten einsetzen würde, dann würden wir sehr wohl ein großes Rad in Bewegung bringen.

Wie hat sich die Initiative bisher entwickelt?

Das Interesse wächst langsam, aber kontinuierlich. Wie hoch die Teilnehmerzahl ist, hängt jeweils sehr stark davon ab, ob z.B. auch das Yogastudio Werbung macht und wie sehr die NGO aktiv wird. Es gibt aber eine kleine Community, die immer dabei ist.

Unterrichtest du immer selbst?

Nein, ich lade auch andere Lehrerinnen ein und versuche, mir etwas Besonderes einfallen zu lassen. Öfter dabei sind z.B. Lisa Bunk, eine Yin-Yoga-Lehrerin aus Wien, oder Kathi Kubik, die sich für einen Workshop z.B. eine Krieger-Sequenz – nach dem Motto „Be a warrior, not a worrier“ – überlegt hatte. Eine weitere befreundete Yogalehrerin, Theresa Ungerböck, spielte Ukulele und sang

während der Schlussspannung – ein Highlight.

Steht immer eine andere NGO im Mittelpunkt des Workshops?

Es gibt NGOs, die bereits zweimal dabei waren. Aber ich halte immer Augen und Ohren offen. Neulich bin ich auf die Initiative *Herzwerk* aufmerksam geworden, die sich in Wien um Prostituierte kümmert. Die mutigen Mitglieder dieses Vereins, die sich täglich in einem gewalterfüllten Milieu bewegen, möchte ich das nächste Mal unterstützen. Mir geht es darum, eher kleine Initiativen vorzustellen. Die großen Organisationen sind meist finanziell gut versorgt.

Wie bindest du die NGOs genau mit ein?

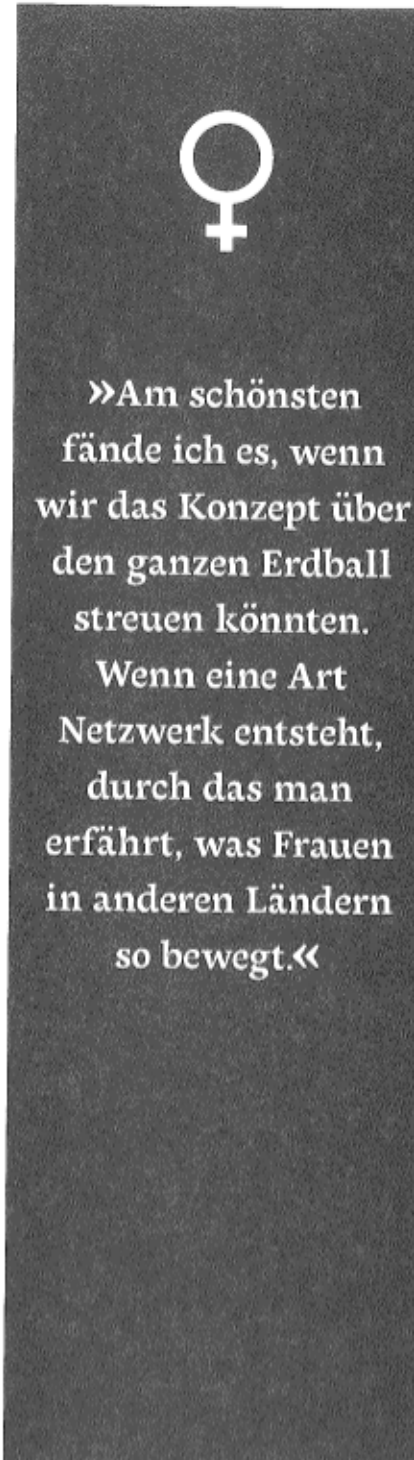
Im Vorfeld stelle ich das Projekt auf der Website und auf Facebook vor. Dann hole ich mir immer Infomaterial, das ich beim Workshop verteile. Vor der Yogastunde stelle ich die Projekte kurz vor. Dann wissen die Teilnehmer, wohin ihr Geld geht. Wenn ich im Anschluss Feedback von der NGO bekomme, dann leite ich das an alle weiter, die da waren – damit sie sehen, dass sie etwas bewirkt haben. Die Mitarbeiter der NGOs haben auch die Möglichkeit, bei den Workshops vorbeizukommen. Aber viele trauen sich nicht so recht, weil sie fürchten, sie müssten dann gleich in den Handstand gehen ... was natürlich Quatsch ist. Da gibt es noch Aufklärungsbedarf (*lacht*).

Das heißt, dass jeder an den Workshops teilnehmen kann?

Der Workshop ist für alle Levels. Es geht ja in diesem Kontext nicht darum, die verrücktesten Asanas zu machen. Es soll eine ausgewogene Stunde sein, in der sich jeder wohlfühlt.

Kommen auch Männer zu einem Workshop rund um Frauenrechte?

Sehr wenige. Ich schreibe immer dazu, dass sie auch eingeladen sind – das Thema betrifft Männer ja genauso, und viele sehen den Veränderungsbedarf. Dennoch gehen sie meist davon aus, dass so eine Veranstaltung exklusiv für Frauen ist. Aber wir können nur



etwas verändern, wenn wir zusammenarbeiten.

Wie sieht deine Vision aus? Wo soll es hingehen?

Am schönsten fände ich es, wenn wir das Konzept über den ganzen Erdball streuen könnten. Wenn eine Art Netzwerk entsteht, durch das man erfährt, was Frauen in anderen Ländern so bewegt. Das muss auch gar nicht „meine“ Initiative bleiben – ich

möchte einfach Yogis dazu animieren, die Philosophie des Yoga ernst zu nehmen und zu versuchen, etwas zu verändern. Da, wo sie ganz persönlich Bedarf sehen. Es muss nichts Großes sein. Es reicht, wenn man das einbringt, was man kann – z.B. Flyer designen oder Kuchen backen. Wer etwas tun möchte, kann sich gerne bei mir melden!

Gibt es noch was, was du sagen möchtest?

Die Tatsache, dass Populismus und Sexismus wieder „salonfähig“ werden, erschüttert mich – und motiviert mich noch mehr. Vieles, was in letzter Zeit passiert ist, bestätigt mich darin, dass man unbedingt aktiv werden und sich positionieren sollte. Jetzt ist die Zeit, gegenzusteuern. Sonst höre ich unsere Enkelkinder fragen: „Warum habt ihr nichts gemacht?“

Erst kürzlich habe ich Folgendes gehört: Yoga ist wie ein Vogel – und die Flügel sind Bhakti und Karma. Ohne die kann er nicht fliegen. Ich glaube, da ist etwas dran. Irgendwann muss die Praxis einfach über die Matte hinausgehen. Wenn ich mich mit allem verbunden fühle, dann kann ich nicht im Nicht-Handeln verharren.

Danke für das Gespräch! ■

Die nächsten Termine in Wien: 24.6./9.9./14.10.2017

Alle Infos zu Yogis for Women's Rights:
www.yogisforwomensrights.org

NGOs (eine Auswahl):
www.footprint.or.at
www.herzwerk-wien.com
www.medicamondiale.org



Melanie Müller ist als freie Journalistin Teil des Redaktionsteams von Yoga Aktuell. Darüber hinaus ist sie Yogalehrerin mit Fokus auf Achtsamkeit und Yoga-therapie. Infos zu ihren Workshops und Retreats unter:

www.derachtsameweg.com
www.frischetexte.com