

## Diese Frau füllt Ihr Karma-Konto auf! Conny Brammen über soziales Yoga



### **Sie ist Journalistin, Yoga-Lehrerin und Aktivistin für soziales Yoga. Was das ist und wie es funktioniert, erklärt Conny Brammen im Interview.**

Mit ihrem Verein *Yoga für alle e.V.* hilft Conny Brammen Menschen, die nicht unbedingt zur gängigen Yoga-Klientel gehören: Menschen in Lebenskrisen, mit Trauma-Erfahrungen, Essstörungen oder im Strafvollzug. Yoga ist sozial – davon ist Brammen überzeugt: Es hilft dabei, wieder in Kontakt zu sich selbst zu treten – häufig der erste Schritt zur Änderung. Der Verein finanziert sich durch die engagierte Arbeit vieler Ehrenamtlicher (derzeit zu hundert Prozent von Frauen), sowie durch die *LANGENACHTDESYOOOGA*, ein Charity-Event, der seit 2014 jeden Sommer stattfindet. „Wir wollen, dass möglichst viele Menschen selbst erleben, wie einfach sie sich, aber auch anderen helfen können.“ Seit 2017 hat der Verein bereits 1.500 Stunden soziales Yoga ermöglicht.

### **Warum eignet sich gerade Yoga so gut als therapiebegleitende Maßnahme?**

Yoga ist eine wunderbare Methode, um Menschen in die Selbstwirksamkeit zu bringen. Viele Krankheitsbilder sind darauf zurückzuführen, dass wir uns selbst nicht mehr spüren. Dieser Mangel führt zu gesundheitsschädigenden Stressreaktionen des Körpers bis hin zum völligen Leerlaufen (Depression) oder zum Überlaufen (Aggression, Gewalttätigkeit). Indem Yoga durch bewusstes Atmen, Körperübungen, Mantras und Meditation den Blick nach innen lenkt, bringt es uns in Verbindung mit uns selbst. Es wirkt direkt auf den Vagusnerv und auf die Reizverarbeitungsmechanismen des Körpers und führt so in eine echte Entspannung. Dadurch eröffnen sich ganz neue Handlungsspielräume und die eigene Selbstwirksamkeit wird erfahrbar.

### **Wie kamst du dazu, den Verein Yoga für alle e.V. zu gründen?**

Yoga hat mir selbst bereits an verschiedenen Stationen meines Lebens sehr geholfen. Mit dem Abschluss meiner Yoga-Ausbildung im Jahr 2013 war für mich klar, dass ich diese tollen Erfahrungen weitergeben und auch anderen helfen möchte – vor allem jenen Menschen, die sonst keinen Zugang zu Yoga haben. Auf der Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten hatte ich schließlich ein Aha-Erlebnis: bei einem Pressetermin über den Dächern von Hamburg, den ich als Journalistin besuchte, wurde die Idee für die *Yogannacht* geboren (angelehnt an die Museums- und Theaternächte) – als Charity-Event, mit dem wir soziales Yoga ermöglichen. Im April 2014 gründeten meine Mitstreiterinnen und ich *Yoga für alle e.V.* als gemeinnützigen Verein und veranstalteten gleich im darauffolgenden Juni

## Diese Frau füllt Ihr Karma-Konto auf! Conny Brammen über soziales Yoga

die erste LANGENACHTDESYOOOGA. Seit dieser Feuertaufe haben wir das Event jährlich immer mit großem Erfolg wiederholt und versuchen weiterhin, bundesweit möglichst viele Menschen zu begeistern.

### **Welche persönliche Begegnung oder Erfahrung aus Deinen eigenen Yoga-Lehrstunden hat Dich besonders beeindruckt?**

In einem Kurs für Menschen mit psychischen Erkrankungen hat ein Teilnehmer nach der Stunde tief geseufzt, fing an zu weinen und sagte: „Zum ersten Mal seit vielen Jahren habe ich mich wieder mit der Welt verbunden gefühlt.“ Das hat mich tief berührt, weil es genau das beschreibt, was Yoga vermag. Dass es einen großen Bedarf für das gibt, was Yoga für alle e.V. in die Welt bringen möchte, zeigen die vielen Anfragen von sozialen und staatlichen Einrichtungen. Dass wir von zwei Einrichtungen des Strafvollzugs in Berlin gebeten worden sind, Yoga für Gewalt- und Sexualstraftäter zu geben, war ein deutliches Signal. Dass wir seit 2017 rund 1.500 Stunden soziales Yoga ermöglicht haben, ebenfalls. Und dass uns so viele Menschen durch eine Fördermitgliedschaft unterstützen.

### **Wie oft muss man Yoga praktizieren, bis man eine Veränderung wahrnimmt?**

Das ist ganz individuell und hängt jeweils von der Intensität und Ernsthaftigkeit der Yoga-Praxis ab. Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren, lernen, anders mit Stress und ungewohnten oder unbequemen Situationen umzugehen. Sie finden schneller aus einer negativen Stimmung heraus hin zu einer entspannten Verfassung.

### **Mit welchen Trägern arbeitet Ihr zusammen?**

Zurzeit arbeiten wir u.a. mit den Justizbehörden in Hamburg und Berlin zusammen, mit Frauenhäusern in Hamburg, Bochum und München, mit der Diakonie in Hamburg und auf Sylt, mit Insel e.V., Therapiehilfe e.V. und Nussknacker e.V. in Hamburg, mit Therapienetz e.V. in Bayern und mit Parisozial in Köln. Das Interesse ist sehr groß und unser Angebot wächst ständig.

### **Was ist langfristig Euer Vereinsziel?**

Wir wünschen uns, dass Yoga nicht nur in Yogastudios, sondern auch in Kliniken, Rehazentren, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen angeboten wird und Yogalehrende, AusbilderInnen, soziale und staatliche Einrichtungen, die therapeutisch arbeiten, das Potential sozialen Yogas erkennen und nutzen. Möglich wird das durch Spenden, denn wir schulen Yogalehrende, die für den Verein unterrichten, intensiv im Bereich psychosensibles Yoga, sowie Yoga und Trauma.

Weitere Informationen zum Verein *Yoga für alle e.V.* unter [www.yogahilft.com](http://www.yogahilft.com). Alle Infos und Tickets zum Charity-Event LANGENACHTDESYOOOGA unter [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de).