



SOZIALER YOGA

»Yoga hat mich beschenkt«

Cornelia Brammen ist Gründerin und Vorstand des Vereins »Yoga für alle e. V.«. Der Verein organisiert und finanziert Yoga-Stunden in und mit sozialen Einrichtungen. Dazu veranstaltet »Yoga für alle e. V.« unter anderem das Fundraising-Event »LANGENACHTDES YOOOGA«. Im Interview mit dem Deutschen Yoga-Forum spricht Cornelia Brammen über die Arbeit des Vereins und ihre Erfahrung mit Yoga in sozialen Settings.

Interview: Jessica Fink

Jessica Fink: Wie kam es zur Gründung des Vereins?

Cornelia Brammen: 2013 habe ich meine Ausbildung zur Kundalini-Yogalehrerin Stufe 1 abgeschlossen. Ich war voller Energie und habe mir damals vorgenommen: Das erste Projekt, das mir in den Sinn kommt, setze ich um. Und dann stand ich bei einem Presetermin in einer Location mit Rundum-Blick über

Hamburg und dachte mir, dass es noch gar keine Lange Nacht des Yoga gibt. Also habe ich sie organisiert. Das Universum wollte es, dass mir zu der Zeit von einem bekannten Hamburger Yogalehrer die Idee zugespielt wurde, die Nacht nicht kommerziell zu machen wie alle anderen, sondern als Charity-Event. Und so haben wir einen Verein gegründet, der nun das Dach über all unseren Aktivitäten ist.

Sozialer Yoga soll Menschen zu Gute kommen, die sonst keinen Zugang zu Yoga hätten. Was für Einrichtungen und Projekte unterstützen Sie?

Wir arbeiten mit der Sozialtherapeutischen Anstalt der JVA Fuhlsbüttel zusammen, mit Trägern, die sich um Menschen mit psychischen Erkrankungen kümmern, zum Beispiel »Insel e.V.« und »Nussknacker e.V.«. Im Bereich Essstörungen kooperieren wir mit »Smutje e.V.« und »Waage e.V.«, im Bereich Trauer mit »Nicolaïdis Young Wings Foundation« in München und einer Kirchengemeinde in Hamburg. In Berlin hat die »Vista gGmbH« von uns Matten für Yoga für Menschen mit Sucht bekommen, in Köln sprechen wir mit »Parisozial/Bürgerzentrum Finkenbergl« und der Klinik für Psychosomatik. Und wir haben ein Projekt Yoga für SexarbeiterInnen, bei dem wir in Hamburg mit der Diakonie und in Bochum mit »Madonna e.V.« zusammenarbeiten. Und natürlich mit den Trägern von Frauenhäusern in Hamburg, Bochum und München.

Die »LANGENACHTDESYOOOGA« fand dieses Jahr in Hamburg, Berlin, München, Zürich, Bochum, Bremen, Köln, Schwerin und auf Sylt statt. Wie funktioniert dieses Fundraising-Event?

Es ist immer wieder wundervoll zu erleben, wie viele Menschen die »LANGENACHTDESYOOOGA« nutzen, um zum ersten Mal eine Yoga-Erfahrung zu machen. Oder um ein neues Studio kennen zu lernen. Denn das spielen uns die Yoga-Studios zurück: 50 Prozent der BesucherInnen sind neue Gesichter. Die »LANGENACHTDESYOOOGA« wird vom Engagement der Yoga-Studios getragen. Sie öffnen ihre Türen für alle, bieten ein spezielles Programm für die Nacht, verkaufen die Einlassbändchen und geben die Einnahmen an »Yoga für alle e.V.« weiter, damit wir sozialen Yoga ermöglichen können. Dafür sind wir sehr dankbar.

Inzwischen sammeln Sie mit ihrer Kampagne #yogahilft auch außerhalb der »LANGENACHTDESYOOOGA« Spenden für sozialen Yoga. Wie können sich interessierte YogalehrerInnen bei »Yoga für alle e.V.« engagieren?

Wir sind seit 2017 gemeinnützig und können Spendenbescheinigungen ausstellen. Und natürlich sind wir auf Spenden angewiesen, denn die Erlöse der Yoga-Nacht decken nur die Kosten für die Honorare der Yogalehrenden, die wir zurzeit noch übernehmen. Engagieren können sich bei uns vor allem Menschen, die wissen, wie gut Yoga ist und die dieses Geschenk

an Menschen weitergeben wollen, die sonst keinen Zugang hätten. Wir brauchen Social-Media-ExpertInnen, WebdesignerInnen, FundraiserInnen, ProjektmanagerInnen und Fördermitglieder, die uns mit einem größeren Betrag finanziell unterstützen.

Eine Voraussetzung, um bei »Yoga für alle e.V.« in gemeinnützigen Projekten zu unterrichten, ist die Teilnahme an einer Fortbildung zu Yoga und Trauma. Was macht diese Qualifikation so wichtig für Yogalehrende, die sozialen Yoga unterrichten?

Yogalehrende, die sozialen Yoga unter dem Namen »Yoga für alle e.V.« beziehungsweise #yogahilft unterrichten wollen, müssen mindestens eine 200-Stunden-Ausbildung haben, zwei Jahre regelmäßige Unterrichtspraxis und eine Fortbildung in Yoga und Trauma nachweisen können. Diese Fortbildung können sie auch bei TSY oder bei einem anderen Institut machen. Wir bei »Yoga für alle e.V.« haben gleich 2014, im ersten Jahr der Yoga-Nacht, eine 9-Stunden-Kurz-Fortbildung zusammen mit Nicole Witthoefft konzipiert, die wir inzwischen tatsächlich schon in Hamburg dreimal sowie in Bremen, Stuttgart, München und Berlin einmal durchgeführt haben. Es gibt aber keine Verpflichtung, unser Seminar zu besuchen.

Sie unterrichten sozialen Yoga für Menschen mit psychischen Erkrankungen und im Strafvollzug. Inwiefern sind Ihre Yoga-Stunden für gemeinnützige Projekte auf Menschen mit psychischen Erkrankungen beziehungsweise auf die Bedingungen in einer Strafvollzugseinrichtung hin konzipiert? Unterscheiden sie sich inhaltlich von anderen Yoga-Stunden?

Menschen, die schwer psychisch krank sind, haben sich in der Regel über viele Jahre nur sehr wenig bewegt. Meistens fällt es ihnen schwer, auf dem Boden Yoga zu machen. Daher beginnen die Kurse meist auf dem Stuhl. Es sind eher kleine Wahrnehmungsübungen, sehr langsam, behutsam angeleitet. In sozialen Settings kann ich nicht die Rishikesh-Reihe durchziehen oder lange, stille Prānāyāma-Elemente einbauen. Das würde die TeilnehmerInnen überfordern. Alles muss sehr transparent, nachvollziehbar und ruhig sein. Ich sage alles genau an, was ich mache. Noch viel mehr als beim Unterrichten in einem Yoga-Studio oder Fitnesscenter ist Präsenz wichtig. Also Yogalehrerin zu sein, nicht ein Mann, eine Frau, eine Person. Ich bin ein Medium, das Yoga vermittelt. Denn die Nähe-Distanz-Wahrung ist sowohl bei Menschen mit psychischen Erkrankungen wie auch im Strafvollzug elementar.



© Susanne Jung/Marius Roer für Yoga für alle e.V.

Wie ist Yoga in einer Strafvollzugseinrichtung organisiert?

Es kommt darauf an, ob es Regelstrafvollzug, U-Haft oder eine sozialtherapeutische Anstalt ist. Die Gefangenen erfahren durch die Anstalt von den Angeboten, meist über Aushänge. Sofern sie ihre Zelle verlassen dürfen, können sie teilnehmen. Viele Strafvollzugsanstalten haben multi-religiöse Räume, meist wunderschöne Kapellen, in denen dann auch der Yoga stattfindet – wöchentlich, damit es nachhaltig ist, und je nach Gegebenheit eine bis anderthalb Stunden. Die Zeitfenster im Strafvollzug sind durch Zählung, Einschluss oder Arbeiten sehr begrenzt.

Mit welchen Erwartungen kommen Menschen zu diesen Yoga-Stunden und wie reagieren sie, wenn sie Yoga kennenlernen?

Menschen im Strafvollzug suchen im Yoga Ruhe. Denn Strafvollzug ist laut. Eisentüren, schwere Schlüsselbunde, hallende Schritte, laute Stimmen. Und sie suchen Entlastung, Frieden. In der U-Haft ist jedes Angebot besser als das untätige Warten. Dort wechseln die TeilnehmerInnen aufgrund der Fluktuation sehr häufig, ein kontinuierlicher Kurs ist dort kaum möglich. Dennoch spüren alle, die einmal kommen, sofort die Wirkung.

Was motiviert Sie zu so viel ehrenamtlichen Einsatz? Gibt es für Sie einen Bezug zwischen Ihrem Engage-

ment und Ihrem Selbstverständnis als Yogalehrerin?

Yoga hat mich beschenkt. Ich weiß, wie gut es für mich ist. Das ist ein starker Motivator. Und natürlich hat es mit meinem Selbstverständnis als Yogalehrerin zu tun. Charikala ist der klare Geist, der nicht bewertet und nach Lohn fragt. Das Ehrenamt als Vorstand von »Yoga für alle e. V.« ist auch immer wieder ein guter Seismograph auf dem Weg zum dharma. Wenn es fließt, sind wir gut unterwegs. Wenn es ruckelt, ist der Kraftimpuls des Karmas am Werk, hat das Ego die Zügel in der Hand. Dann geht es aber sofort wieder auf die Matte zum Üben!



CORNELIA BRAMMEN

Kundalini-Yogalehrerin Stufe I und II, Redakteurin bei »Fit for Fun«, Mutter von drei erwachsenen Kindern, Initiatorin, Gründerin und Vorstand des gemeinnützigen Vereins »Yoga für alle e. V.«, der Ansprechpartner für professionellen sozialen Yoga, therapiebegleitend und in Kooperation mit Fach-Institutionen. Als Fundraising-Event für den Verein hat sie die »LANGENACHT-DESYOOOGA« initiiert und organisiert zusammen mit Ehrenamtlichen dieses bundesweite Charity-Event.