

Yoga? Da ist immer fernöstliche Religion drin – sagen die einen. Es kommt drauf an, sagen die anderen. Was sagt Damaris Scheidegger, die sich gezielt damit beschäftigt? Andrea Jenzer, Psychologin im Sport, hat sie dazu befragt.

Damaris Scheidegger (50) ist verheiratet, Mutter von zwei Söhnen, Gymnastikpädagogin und dipl. Pilatestrainerin. Weitere Ausbildungen sind u.a.: (Group-)Fitnessinstruktorin, Dance, Step, Hip-Hop, Bodytoning, Kickpower, MAX, SmartAbs. Sie arbeitet seit mehr als 26 Jahren im Fitnessbereich und ist aktuell tätig als Pilatestrainerin und Groupfitnessinstruktorin – selbständig und in einem Sportzentrum.



Foto: Phil Wenger

Kann man Yoga und Jesus verbinden?

Time-Out: Yoga ist im Trend. Yoga-Anbieter beschreiben ihr Angebot alle etwas anders. Was ist Yoga?

Damaris Scheidegger: Ganz grob beschrieben: Yoga kommt ursprünglich aus Indien und ist eine alte philosophische Lehre des Körpers und des Geistes, welche körperliche und meditative Übungen beinhaltet.

Was ist Yoga nicht?

Eine herausfordernde Frage... Für mich ist es kein eindimensionales Training, weil man verschiedene Ebenen wie Körper und Geist (Anm.: Geist im Sinne von mentalen Aspekten) hineinnimmt. Es ist deshalb kein klassisches Fitness-Training. Aus diesem Grund wirft es eben auch viele Fragen auf.

Was heisst «verschiedene Ebenen»?

Im Yoga trainierst du Beweglichkeit, Stabilität und Balance. Balance auch im Mentalen. Es geht darum, dich mental auf den Körper zu fokussieren und dich im Kopf vom Alltag zu lösen. Und darum, durch mentale Entspannung in die volle Beweglichkeit zu kommen. Man muss sich dem Yoga hingeben und sich voll darauf einlassen wollen, neben dem Körper eben auch mental.

Wie geht das konkret in Sachen Ablauf, Bewegungen und Namensgebung?

Jeder Yoga-Stil hat einen anderen Ablauf. Es gibt viele verschiedene Arten. Mittler-

weile ist der Begriff manchmal zu breit. In einem *klassischen Yoga* kommt man zuerst mental an, liegend oder sitzend, mit einer Atemübung oder einem vorgelesenen Zitat. Bauch- und Brustatmung, sog. Wellenatmung, damit der Körper vorbereitet wird, man sich mental vom Alltag lösen und etwas anderes fokussieren kann. Danach folgen Figuren, Körperübungen, sog. Asanas. Davon gibt es viele verschiedene. Diese sind nach indischen Gottheiten benannt und aus solchen Bildern abgeleitet, bspw. der «herabschauende Hund». Man geht dann in die Körperposition, atmet gut, achtet auf eine korrekte Haltung und hält die Stabilität. Eine saubere Auflösung der Übung ist zentral. Fortgeschrittenes Yoga verknüpft die verschiedenen Positionen miteinander.

Wann ist es denn nicht mehr Yoga?

Für mich ist es nicht mehr Yoga, wenn die Grundformen des klassischen Yogas nicht mehr in den Lektionen vorhanden sind und die vorgegebenen Haltungen in den Figuren nicht mehr ausgeführt werden. Das klassische, traditionelle Yoga findet man oftmals nur noch in ausgewiesenen Studios, in welchen die Instruktoren vom Schweizerischen Yoga-Verband anerkannt und diesem angeschlossen sind. Man muss sich also sehr gut informieren.

Wenn du dich in einen Meditationsmodus begibst, ist es richtig, die Frage zu stellen, welche spirituellen Hintergründe einfließen.

Wie kommt es, dass du dich mit Yoga auseinandergesetzt hast?

Anfangs, weil ich an Kongressen Power-Yoga gemacht habe. Ich fand es sehr cool und anstrengend. Aufgrund des Yogas habe ich gemerkt, dass es mir an Beweglichkeit mangelte. Und zweitens, weil viele Christen mich gefragt haben, was ich zu «Yoga» sage. Ich konnte nie richtig Auskunft geben. Deshalb habe ich mich entschlossen, einen Yoga-Kurs zu besuchen und mir selber davon ein Bild zu machen. Ich bin zum Schluss gekommen, dass es mir für die Beweglichkeit geholfen hat. Mittlerweile mache ich es nicht mehr wöchentlich, da gewisse Drehbewegungen aufgrund gesundheitlicher Voraussetzungen nicht (mehr) gehen.

Yoga wird nebst den körperlichen Techniken auch mit Spiritualität verknüpft. Dies verdeutlicht auch der Ursprung des Yogas im Hinduismus. Inwiefern ist Yoga in der Schweiz noch spirituell gefärbt?

Sobald Spiritualität reinkommt, ist es mit der fernöstlichen Kultur verbunden. Das klassische Yoga kommt aus dieser Lehre und dann ist der Bezug klar vorhanden. Es gibt aber auch Anbieter, die Weisheiten oder Bilder aus der Natur einfließen lassen und es nicht mit Spirituellem färben und frei von Philosophien sind. Dabei kommt es wesentlich auf

die Leitungsperson an. Yoga in der Schweiz ist somit teils-teils. Wenn du dich in einen Meditationsmodus begibst, ist es richtig, die Frage zu stellen, welche spirituellen Hintergründe einfließen.

Viele macht dieser Bezug zur Spiritualität auch skeptisch, gerade in christlich/freikirchlich geprägten Kreisen oder auch unter Personen mit anderen Religionshintergründen. Was sagst du ihnen?

Die christliche Welt geht aus meiner Sicht mit einer zu grossen Angst damit um. Wenn man sich interessiert und gleichzeitig kritisch bleibt, kann man sich selber vertrauen. Ich spüre, ob es das Richtige ist oder nicht! Ich glaube daran, dass ich über den Heiligen Geist das richtige Gespür erhalte. Und dieses Gefühl soll ich dann auch respektieren. Also ein solches Angebot besuchen – oder eben nicht. Ich würde nie in ein Yoga-Angebot gehen, in welchem eine philosophische Lehre übergestülpt wird. Dort, wo ich hinging, wurde dies nicht gemacht. Aber Junge, Nicht-Gefestigte oder zu Skeptische/Ängstliche sollen es sein lassen.

Aufgrund dieses spirituellen Hintergrundes: Was rätst du bei der Auswahl von Yoga-Anbietern, wenn dies jemand ausprobieren möchte?

Aus Sicht eines Christen geht es darum, den Anbieter gut zu prüfen. Bei seriösen Anbietern kann man sich persönlich, auch vor Ort informieren: «Gibt es philosophische/spirituelle Richtungen? Welche?» Ein seriöses Yoga-Studio nimmt die Teilnehmer/-innen ernst und ermöglicht auch Schnupperlektionen. Als Christen können wir auch darüber beten. Das mache ich auch in anderen Situationen. Das alles habe ich auch vorher gemacht und dann eine Lektion besucht. Wenn man es geprüft hat und zum Schluss gekommen ist, es auszuprobieren, darf man auch ohne schlechtes Gewissen Yoga ausprobieren. Gott ist viel grösser als ein einmaliges Ausprobieren – das glaube ich. Aufhören ist ja jederzeit möglich. Es kann dich niemand zwingen, etwas zu tun. Du entscheidest und kannst kontrollieren. Auch während einer Schnupperlektion kannst du auf dein Gewissen hören, ob es stimmt oder nicht. Wenn etwas nicht stimmt, dann weise es innerlich weg und rede mit Gott – diese Freiheiten haben wir. Gott ist über dieser Situation, auch wenn du in der Situation bleibst.

Immer mehr Spitzensportler machen Yoga. Was denkst du dazu?

Meine Söhne sind im Eishockey und sie machen Yoga, weil sie eher unbeweglich sind.

Die entscheidende Frage ist: Wie ist es philosophisch / religiös / spirituell gefüllt?

Und dafür finde ich es gut – sofern es nicht um dogmatische Grundsätze oder Religionsphilosophisches geht. Hinsetzen und entspannen ist für einen Sportler schwierig. Mit Hilfe einer konkreten Körperübung zu entspannen, kann deshalb helfen. Yoga arbeitet auch mit feiner Musik und der Atmung – beides hilft zur Entspannung. Nebst der Beweglichkeit sich achtsam auf den Ablauf konzentrieren hat ebenso seine Berechtigung im Spitzensport. Deshalb ist die entscheidende Frage: Wie ist es philosophisch / religiös / spirituell gefüllt? Wir haben es unseren Söhnen deshalb nicht verboten, wir vertrauen ihnen.

Welcher Nutzen hat also Yoga für eine/n Leistungssportler/-in? Was sind weitere positive und auch negative Wirkungen?

Der Nutzen von Yoga ganz allgemein ist es, fokussieren zu lernen, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig beweglicher zu werden. Die Übungen tun dem Körper gut, das ist wissenschaftlich belegt. Für viele ist es generell im Alltag oder in stressigen Situationen wie bspw. vor oder nach einem Wettkampf eine Hilfe, runterzufahren. Vielleicht hilft es auch, in einer Atemübung achtsam wahrnehmen zu lernen, was mich stresst. Zusätzlich kann über die Übungen und Atmung einen Zugang zum Mentalen (Anm.: bspw. Fokussieren) hergestellt werden.

Nachteile im Yoga sind, wenn etwas einem «aufdoktriniert» und komische Dinge eingebaut werden, die einem ein unwohles Gefühl geben. Körperliche Übungen im Yoga falsch und/oder nicht angeleitet zu machen, kann auch unge-

sund sein. Beide Aspekte sind kontraproduktiv. Grundsätzlich sehe ich jedoch mehr Positives, wenn jemand gefestigt ist und sofern es nicht spirituell gefüllt ist. Wer findet, Yoga sei nichts für ihn/sie, könnte auch Pilates ausprobieren. Pilates ist auch sehr gut für Spitzen-/Leistungssportler/-innen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Sportler mit einem Pilates-Training weniger Probleme mit Rumpf und Rücken haben. Und für einen christlichen Sportler ist die Meditation mit Gott im christlichen Sinn auch ein zentrales Thema.

Du bietest ein neues Angebot an, «Jogilates», eine Kombination aus Pilates, Yoga und christlicher Meditation. Wie geht das nun zusammen, wenn Hinduismus der Ursprung ist?

Pilates ist ähnlich wie Yoga, arbeitet aber ohne Spiritualität. Pilates nimmt den grössten Teil ein. «J» von Jogilates steht für Jesus und zeigt, dass mein Jogilates auf christlicher Basis spirituell gefüllt ist. Ich kam auf die Idee, weil mich viele Christen auf Yoga angefragt haben. Biblische Elemente sollen helfen nachzudenken, und im christlichen Abendland sollte doch das einfließen. Wenn ich das anbiete, dann muss sich ein Christ nicht überlegen, wie es gefüllt ist. Ich baue wissenschaftlich belegte körperliche Übungen aus dem Yoga ein, nenne die Figuren aber anders und fülle sie mit anderen Bildern. Der Meditationsteil wird von einer Theologin geleitet. Mein Anliegen ist, dass viele Leute sich mit Hilfe von Körperübungen lösen können vom Alltag, im Körper ankommen und angeleitet in eine Meditation kommen.

Danke, Damaris, für deine Antworten! (Interview: Andrea Jenzer)



Wovon reden wir eigentlich, wenn wir die Wörter «Spiritualität», «Religion», «Transzendenz», «christliche Spiritualität» verwenden? sronline.ch/2209a

Jogilates: Das etwas andere Angebot

«J» steht für «Jesus», «ilates» für Pilates – dazu einzelne Yoga-Elemente: Das ist Jogilates. Pilates arbeitet mit Atmung, Beweglichkeit, Stabilität und Kräftigung: Ähnlich wie Yoga, aber ohne Spiritualität. Es geht um Achtsamkeit, Fokus und Entspannung. Wissenschaftlich fundierte körperliche Übungen aus dem Yoga werden im Jogilates eingebaut, jedoch anders benannt und mit anderen Bildern verknüpft. Jogilates ist spirituell auf christlicher Basis gefüllt. Der Meditationsteil am Ende wird von einer Theologin geleitet. Er beinhaltet Themen und Beispiele aus der Bibel. Über Bibelworte nachdenken und beten ist christliche Meditation. Nebst dem körperlichen Effekt des Jogilates lösen sich die Teilnehmenden vom Alltag, kommen im Körper an und lernen ihn besser kennen und spüren. Neuer Jogilates-Kurs ab 18. Oktober 2022, 6x, FeG Thun. www.jogilates.ch