

Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung

Ein prämiertes Innovationsprojekt von Mirjam Helg

Seit Oktober 2012 besucht Mirjam Helg die Diplombildung SYV/EYU in Villeret. Sie ist Fachfrau für Betreuung und arbeitet in der Brühlgutstiftung in Winterthur. Im Jahr 2013 wurde ihr für ein Yogaprojekt der Förderpreis Fachfrau Fachmann Betreuung (sh. Kasten) verliehen. Das Yoga Journal hatte Gelegenheit Mirjam Helg zu ihrem Projekt zu befragen.

Yoga Journal: Welches ist Ihr Interesse an Yoga und wie sind Sie dazu gekommen, in die Yogalehrausbildung einzutreten?

Mirjam Helg: Der Mensch fasziniert mich! Das Zusammenleben, das Treffen von Entscheidungen, unser Verhalten und alles was damit im Zusammenhang steht. Die Frage nach unserem Ursprung, die geistliche Entwicklung und wie alles in einem ständigen Austausch ist, sich verbindet und nährt, sich anhaftet und löst. Diese Aspekte sind Teil meiner Auseinandersetzung mit unserer Lebenswelt. Mein Beruf als Fachfrau für Betreuung bietet mir die Möglichkeit mich mit dem Menschsein auseinanderzusetzen. Weitere Fragen nach dem Ursprung und der Zufriedenheit des Menschen haben mich auf den Weg des Yogas geführt. Durch Yoga finde ich Ruhe in rastlosen Zeiten. Yoga unterstützt meine Persönlichkeitsentwicklung und bietet mir etliche Hilfsmittel, um mich und mein Wesen besser und näher zu begreifen. Ich möchte anderen Menschen ein Instrument aufzeigen, vorstellen und anbieten können, welches sie dabei unterstützt, sich selbst zu erreichen. Ich möchte etwas dazu beitragen, dass Menschen spüren, dass diese Realität nur ein ganz kleiner Teil des Ganzen ist.

Yoga Journal: Was hat Sie motiviert, Yoga für Menschen mit Beeinträchtigungen anzubieten und wie sind Sie vorgegangen?

Mirjam Helg: Mit meinem Yogaunterricht will ich Menschen dabei helfen, Zugang zum inneren Kern zu finden. Dies auch Menschen mit einer Beeinträchtigung zu ermöglichen, ist mir ein grosses Anliegen, nicht zuletzt, da ich ja auch beruflich eng mit ihnen verbunden bin. In der Brühlgutstiftung, wo ich im Bereich Ökonomie arbeite, wohnen Menschen mit körperli-

chen und geistigen Beeinträchtigungen, die teilweise in den Arbeitsprozess integriert sind. Meine Idee bestand darin, in diesem Umfeld angepasste Yogakurse abzuhalten, die dann von Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen besucht würden.



Mirjam Helg

Zuerst suchte ich das Gespräch mit meiner direkten Vorgesetzten und erläuterte ihr die Idee. Von ihr und weiteren Verantwortlichen bekam ich die volle Unterstützung für mein Vorhaben und mir wurde die Möglichkeit geboten, dieses während meiner Arbeitszeit umzusetzen. Auch der Kursraum, eine am Abend selten benutzte Kantine, wurde mir von der Stiftung zur Verfügung gestellt. Als alles geklärt war, informierte ich die möglichen TeilnehmerInnen mündlich und anschliessend noch mit einem Flyer, den ich bewusst in leichter Sprache abfasste. Sie konnten zuerst zu einer Schnupperlektion kommen und in der Folge war vorgesehen, an einem Abend pro Woche eine Lektion abzuhalten. Das Angebot war für die TeilnehmerInnen kostenlos, das heisst wurde von der

Stiftung getragen. Die Nachfrage war äusserst rege. Bereits zu Beginn meldeten sich sechs Personen und im Lauf der Zeit stieg diese Zahl etwa auf das Doppelte an. Auch nach Projektende blieb die Nachfrage gross, so dass der Yogaunterricht in gleichem Rahmen auch heute noch stattfindet.

Yoga Journal. Wie war es für Sie, als es dann mit dem Unterrichten losging, welche Erfahrungen haben Sie gemacht und wie ist es weitergegangen?

Mirjam Helg: Ja, ich erinnere mich noch gut an die erste Yogastunde. Ich hatte die Matten im Kreis ausgelegt und in der Mitte befand sich das Bild einer Sonne. Ich war erfüllt mit Freude und fühlte mich, in dem was ich tat, zu Hause. Nach einer kurzen Besinnung und ersten Erklärungen begannen wir die Lektion mit einigen Atemübungen gefolgt von einem angepassten Asanaprogramm und abgerundet durch eine Schlussentspannung.

Die erste Yogastunde war erfolgreich verlaufen und mit der Zeit spürte ich, dass das Unterrichten von Behinderten auch eine Auswirkung auf mich selbst hatte. Ich wurde noch sensibler in Bezug auf die subtilen Änderungen, die die Praxis von Yoga in uns hervorbringt. Ebenso liess es die Begeisterung für den Menschen in mir nochmals tiefer und stärker aufleben. Ich konnte auch erfahren, dass Yoga für Menschen mit Behinderungen eine Methode sein kann, die ihnen zu Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit verhilft.

Was mich schon immer beschäftigt hatte war das Thema der Integration oder besser gesagt der Inklusion. Ich fragte mich zum Beispiel, wie sehr Menschen mit Behinderung von unserer Zivilisation behindert werden? Von unseren Normen, unserem vielfach eingeschränkten Denken, unserer Kompromisslosigkeit und vor allen den Mechanismen der Wirtschaft?

Ich finde, dass Yoga neben all seinen spirituellen, körperlichen und geistigen Erfahrungsfeldern auch Platz für Inklusion bietet. In einer Gruppe, in der Menschen mit und ohne Beeinträchtigung Yoga üben, muss sich die eine Personengruppe nicht an die andere anpassen. Im Yoga sind wir Menschen alle gleich. Yoga wird nicht auf dem Intelligenzniveau aufgebaut. Im Yogaunterricht liegt das Ziel darin, mit hoher Konzentration bei sich zu sein, Unterschiede im Befinden wahrzunehmen. Jeder Mensch kommt auf seine eigene, individuelle Art zum Ziel der Asana. Daher ist es mir ein Bedürfnis, Yoga in Gruppen von Menschen mit und ohne Behinderung anzubieten. Der positive Verlauf des Erstprojektes an der Brühlgutstiftung hat mich ermutigt, zusätzlich auch für Proinfimis Yoga-kurse abzuhalten.



Yogalektionen durchzuführen, sehe ich als grosse persönliche Bereicherung, wie auch als Weg meinen Beruf farbiger und kreativer zu gestalten. Yoga ermöglicht mir, durch Methoden, denen ich mich sehr verbunden fühle, Menschen einen Weg zu zeigen, wie sie sich selbst näher kommen können. Als Fachfrau Betreuung ist genau das meine Aufgabe, nur kann ich mich mit den erlernten Methoden allein nicht zufrieden geben. Nach meiner persönlichen Erfahrung ist die Ausbildung als Yogalehrerin die optimale Ergänzung.

Yoga Journal: Wie ist es zur Prämierung ihres Projekts durch nationale Institutionen gekommen?

Mirjam Helg: Im Frühjahr 2013 habe ich mich entschieden, eine Dokumentation meines Projektes „Yoga in leichter Sprache, Yoga für Menschen mit Behinderung“ bei der Jury für den Förderpreis einzureichen, denn ich konnte in meiner Arbeit deutlich feststellen, dass Yoga ein Potenzial für die Betreuungsarbeit hat und ich dachte mir, dass auf diesem Wege dies breiter bekannt werden könnte.

Yoga Journal: Was konnten Sie an konkreten Ergebnissen feststellen?

Mirjam Helg: Aus dem Betreueralltag weiss ich, dass bei Menschen mit Beeinträchtigungen alles etwas länger dauert. Doch beim Yoga ist dies anders. Ich habe den Eindruck und kann anhand von Aussagen der Kursbesucher feststellen, dass gewisse Prozesse nach kurzer Zeit in Gang gekommen sind. Gerne gebe ich dazu noch zwei Fallbeispiele:

- Ein junger Mann, der sonst sehr quirlig ist und sich in der Arbeit nur schlecht konzentrieren kann, der mit kurzen ruckartigen Bewegungen und fantasievollen Geräuschen die Aufmerksamkeit auf sich lenkt, strahlte im Yogaunterricht eine gelassene Ruhe aus. Die Betreuer am Arbeitsplatz haben mir später auch bestätigt, dass sich seine Konzentration in dieser Zeit merklich gesteigert hat.
- Eine junge Frau, die unter starken Kopfschmerzen litt, kam ebenfalls in den Kurs. Sehr schnell nahm sie Veränderungen ihres Schlafverhaltens wahr. Nach ihren eigenen Aussagen begann sie, nachdem sie mit Yoga begonnen hatte, den Umgang mit sich selbst zu reflektieren. Sie konnte feststellen, dass die Kopfschmerzen dann sehr stark sind, wenn Gedanken sie bedrücken. Sie hat, um dieses Problem zu lösen, inzwischen erfolgreich Fachberatung in Anspruch genommen.

Schliesslich habe ich bei verschiedenen Gelegenheiten Auswertungsrunden am Schluss der Lektion

durchgeführt. Dabei wurden erstaunlich differenzierte Aussagen gemacht. Aussagen über Beschwerden wie Rückenschmerzen sind nach dem Yoga vollständig verschwunden. „Yoga tut mir gut, ich fühle mich danach in einer ruhigen Art wach.“ „Ich bin wach im Geist.“ Dies waren Aussagen, die mir die Teilnehmenden zurück meldeten. Eine Person sagte, sie erwecke ihre Seele mit Yoga. Dazu muss ich sagen, dass ich nie Gespräche in dieser Art mit jemandem der Gruppe führte. Ich leite Yoga ohne Hinweise auf die spirituelle Entwicklung an, denn ich bin der Meinung, dass die Menschen, die sich dafür interessieren, sich von selbst damit auseinandersetzen.

Der Förderpreis Fachmann/Fachfrau Betreuung

Der Förderpreis ermutigt Fachfrauen/Fachmänner Betreuung, ihre innovativen Ideen zur Verbesserung der Lebensqualität von betreuten Menschen umzusetzen. Er zeichnet Projekte von Fachfrauen/Fachmännern Betreuung aus, welche die Lebensqualität von Menschen mit einer Beeinträchtigung oder einem speziellen Unterstützungsbedarf in Bezug auf ihre Autonomie, Selbstbestimmung und Integration fördern. Die Projekte müssen eine Innovation beinhalten und im Alltag der betreuten Menschen angesiedelt sein (keine theoretischen Arbeiten). Zur Bewerbung für den Förderpreis muss ein Projekt schriftlich eingereicht werden. Seine Wirkung muss in der schriftlichen Dokumentation ausgewiesen, durch Referenzen abfragbar oder durch Besuche der Jury einsehbar sein. Die Trägerschaft des Förderpreises wird gebildet von Agogis, berufliche Bildung im Sozialbereich, dem Berufsverband Fachperson Betreuung Schweiz und INSOS Schweiz, dem nationalen Branchenverband der Institutionen für Menschen mit einer Behinderung.



Mirjam Helg anlässlich der Übergabe des Förderpreises Fachmann/Fachfrau Betreuung, der ihr aufgrund ihres Projektes in Winterthur verliehen wurde.

Thesen zu Wert und Nutzen von Yoga für Behinderte

Empowerment: Yoga ist ein Weg, der zur eigenen Selbstwirksamkeit hinführt. Durch das Praktizieren der Übungen wie z.B. Asanas können Schritte in Richtung Gesundheit, Zufriedenheit und Freiheit getan werden, Lernprozesse können gefördert werden durch die Konzentration, die im Yoga erarbeitet und in andere Situationen transferiert werden kann.

Medizinisches und Pflege: Viele Menschen mit Beeinträchtigung haben, verursacht z.B. durch Fehlhaltungen, Verdauungsprobleme, verkürzte Sehnen oder Verspannungen. Yoga wirkt in diesem Bereich auf das komplette Körpersystem. Mit gezielten Übungen kann an Symptomen gearbeitet werden.

Beziehung und Sexualität: Durch Yoga kann der eigene Körper erforscht und kennen gelernt werden. Das Feingefühl, für das was gut tut, nimmt zu. Was will ich und was möchte ich nicht, sind Bedürfnisse die besser eingeschätzt werden können. Diese Erfahrungen wirken sich auch im alltäglichen Leben aus. Ein neues Verhältnis zum eigenen Körper wird hergestellt, was auch Umgang mit Nähe und Distanz einschliesst.

Unterstützte Kommunikation: Yoga kann als Art der Kommunikation betrachtet und erfahren werden. Durch die ausgeprägten Übungen und Bewegungen können das Befinden und verschiedene Gefühle zum Ausdruck gebracht werden.

Gewaltprävention: Durch die Sensibilität die im Yoga gefördert wird, ist es einem Menschen möglich, sein Gefühlsleben besser zu kontrollieren. Frühzeitig kann so eine Anstauung von Gefühlen oder Empfindungen erkannt und darauf reagiert werden. Yoga kann den Umgang mit der persönlichen Konfliktbewältigungsstrategie bereichern.

Yoga entwickelt Lebensfreude: Aus der Evolutionspädagogik wissen wir, dass ein Mensch durch rückbeugende Übungen seine Körpersicherheit verbessern und somit Vertrauen aufbauen kann. Gleichgewichtsübungen können positiven Einfluss auf die Hirnvernetzung haben. Durch die bewussten Anspannungs- und Entspannungszustände im Yoga, werden die Körpersicherheit und das Körpergefühl trainiert. Dies kann zur Folge haben, dass sich die Reaktionsgeschwindigkeit verbessert. Gerade Menschen mit Beeinträchtigung erfahren im Verlauf ihres Lebens häufig Ablehnung und immer wieder werden sie mit ihren Schwächen konfrontiert, wodurch Misstrauen entstehen kann. Wenn ein Mensch sich im eigenen Körper wohlfühlt, bewusst atmet, sich über Anspannung und Entspannung im Klaren ist, kann er Alltagssituationen gelassen aufnehmen. Lebt man in Frieden mit sich selbst, so kann auch auf andere Menschen mit Wohlwollen und Gelassenheit zugegangen werden.

(Aus der Dokumentation des prämierten Projektes von Mirjam Helg)

Yoga Journal: In Ihre Dokumentation haben Sie auch einige Thesen einfließen lassen (vgl Kasten). Was ziehen Sie für ein Fazit aus Ihrer Arbeit:

Mirjam Helg: Ich habe schon früh Parallelen zwischen Yoga und meinem Beruf feststellen können. Die Beziehung zum Menschen ist wesentlich in der betreuerischen Arbeit. Der Mensch wird als ganzheitlich gesehen. Das heisst, dass nicht nur die momentane Situation betrachtet wird, sondern auch wie der Mensch lebt und was ihn antreibt. Was für Bedürfnisse er hat und wie er sie selbst und unabhängig zufriedenstellen kann. Mit unserem System machen wir behinderte Menschen abhängig von uns und mit jeder betreuerischen Arbeit, stellen wir uns über sie. Menschen mit Behinderungen haben im Verlauf ihres Lebens oft schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Oft genügen sie den Anforderungen nicht, erleben Normen als Einschränkungen und erfahren Ablehnung. Yoga kann ein Weg für Menschen mit Behinderungen sein, mehr Zuständigkeit für den eigenen Körper und den eigenen Geist zu gewinnen

Yoga widerspiegelt mit seinem ganzheitlichen Gedankengut, viele der heutigen betreuerischen Ansätze und Theorien. Als ich mich näher mit dem Thema auseinandersetzte, ist mir auch aufgefallen, dass bekannte Psychologen, Philosophen oder Ärzte sich von Yoga inspirieren liessen, z.B. Rogers für die „Personenzentrierte Interaktion“ oder Rosenberg für die „Integrative Körperpsychotherapie“ um nur zwei zu nennen. Persönlich wünsche ich mir, dass Yoga einen festen Platz in der betreuerischen Arbeit findet und als wirksame Methode anerkannt wird. Yoga ist für mich die optimale Weiterbildung für Fachpersonen Betreuung.

Zum Schluss ist es mir ein Anliegen, mich zu der in esoterischen Kreisen gelegentlich gehörten These zu äussern, wonach Behinderungen eine Strafe für in früheren Leben begangene schlechte Taten seien. Dies ist für mich nicht stimmig. Wenn wir schon nach einer übersinnlichen Begründung für die Art unseres Seins suchen wollen, so stelle ich mir eher vor, dass sich Menschen mit einer Behinderung in einem vorgeburtlichen Zwischenreich mit Fantasiewesen verbunden haben, Wesen, die durch ihre märchenhafte Akzente auffallen und die wir versuchen in die Realität des „Normalen“ einzuschleusen.

