

# Allgemeine Grundhaltung von Yogalehrenden

Dem Beruf des/der Yogalehrenden unterliegt eine Arbeitsauffassung, die uns zwar vielfach tätig werden lässt, jedoch gegenüber dem Ergebnis unserer Handlungen Verhaftungslosigkeit empfiehlt. Diese Grundlage bestimmt alle Handlungen im Berufsleben, sowie auch in unseren privaten Zusammenhängen und ermöglicht es, schwierige und unbekannte Aufgaben in Angriff zu nehmen, ohne uns selbst durch den unbedingten Wunsch nach Erfüllung eines definierten Resultats in eine Stresssituation zu begeben.

In den vielfachen Tätigkeiten, die die aya-Mitglieder zeitweilig oder regelmäßig für soziale Zwecke oder für die Allgemeinheit leisten, ist uns diese Haltung von großem Nutzen, da wir häufig mit Menschen in Kontakt treten, die aus ganz anderen Lebenszusammenhängen kommen als wir selbst.

## Umfrage bei Mitgliedern der ashtanga-yoga-association aya

Um einige Beispiele illustrieren zu können, haben wir eine entsprechende Rundmail an die aya-Mitglieder gesendet. Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl der verschie-

denen Projekte, die unsere Mitglieder unternehmen haben, um ihr Fachwissen für die Allgemeinheit nutzbringend anzuwenden.



*Traditionelles indisches Mittagssmahl*

## Drei konkrete Beispiele

Mit Suchtkranken Yoga zu üben, ist möglicherweise eher kontraproduktiv, da der Geist durch Yoga so sehr auf sich selbst zurückgeführt wird. Dies können die betroffenen Menschen häufig nicht ertragen. Eine Therapie muss zunächst erfolgreich sein. Deshalb konzentriert sich die ehrenamtliche Tätigkeit eines Mitglieds auf ehemalig Suchtkranke, mit denen sie im Rehasentrum des SKM Köln Ashtanga Yoga übt. Das Angebot findet äus-

erst positive Resonanz und scheint zu mehr Stabilität beizutragen.

Einige Mitglieder hatten sich in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit den Krankenkassen zusammengetan, um spezielle Schülergruppen mit Ashtanga Yoga bekannt zu machen. Die Arbeit mit Blinden erforderte mehr Worte, die Arbeit mit Gehörlosen mehr Bilder. Beides war leichter als gedacht: die Schüler waren außerordentlich interessiert.

Eine Kollegin bei aya übt Ashtanga Yoga mit Frauen im Knast. Ihre forsche, zugewandte Einstellung hat ihr über die Jahre das große Vertrauen der Teilnehmerinnen eingebracht.

Manche Yogalehrenden bei aya möchten lieber einen Teil ihrer Einnahmen spenden, als sich selbst ehrenamtlich einzubringen. Auch dies ist sinnvoll und besonders nützlich, wenn Organisationen finanziell unterstützt werden, die bereits erfolgreich helfen. Einige unterstützen zusätzlich aktiv die Kölner Tafel, ein gemeinnütziger Verein, der überschüssige Lebensmittel von Supermärkten und Großküchen an Bedürftige verteilt. Nicht immer kann man seinen Beruf verwenden, wenn Hilfe nötig ist.