

# ***Yoga mit Behinderten***

## ***Interview mit Blanche Gianella über ihre Yoga Aktivitäten mit Behinderten***

*Yoga Journal:* Wie sind Sie dazu gekommen, Yoga Programme für Behinderte zu entwickeln

*Blanche Gianella:* Ich habe früher in der Behindertenwerkstatt gearbeitet und bin dadurch auf die Idee gekommen, etwas im Bereich Yoga für Behinderte zu entwickeln. Mir war es dabei wichtig, dass der Mensch in seiner körperlich-seelisch-geistigen Ganzheit einbezogen würde, denn ich hatte das Gefühl, dass Behinderte oftmals vor allem im seelisch-geistigen Bereich zu wenig Nahrung erhalten.

Ich bin dann an den Heimleiter der Behindertenwerkstatt gelangt. Dieser hat den Vorschlag sehr positiv aufgenommen und mir geraten, mich bei der Behindertenorganisation „insieme“ zu melden. Diese Organisation hat ebenfalls sehr schnell und positiv reagiert und den Kurs in ihrer Broschüre ausgeschrieben.

### **„Der Kurs wurde für Behinderte ausgeschrieben, die in der Lage wären, selbst zum Kurslokal zu kommen.“**

*Yoga Journal:* Spielte für die Teilnahme an Ihren Yogaprogrammen der Behinderungsgrad eine Rolle?

*Blanche Gianella:* Ich wollte ursprünglich sogar, dass sich die Kurse auch an Schwerstbehinderte richten würden. Dies habe ich dann jedoch nach reiflicher Überlegung nicht gemacht. Aus meiner Erfahrung kann ich heute sagen, dass für Schwerstbehinderte, wenn überhaupt, höchstens Einzelunterricht möglich wäre. Der Kurs wurde schliesslich für Behinderte ausgeschrieben, die in der Lage wären, selbst zum Kurslokal zu kommen.

*Yoga Journal:* Wie war das Anmeldeverfahren gestaltet?

*Blanche Gianella:* Von denjenigen, die schliesslich am ersten Kurs teilnahmen, war niemand in der Lage, sich selbst anzumelden. Es waren ihre Bezugspersonen, die mit ihnen darüber sprachen und ihre Reaktionen testeten. Diese meldeten sie dann an und haben sie auch das erste Mal zum Kurs gebracht.

*Yoga Journal:* Wie gross war der Kurs und worauf mussten Sie im Unterricht besonders achten?

*Blanche Gianella:* Beim ersten Kurs waren es sechs Personen und bei einer späteren Durchführung dann acht. Die Organisation „insieme“ hat mir eine Co-Leitung zur Verfügung gestellt. Dies war sehr hilfreich, denn es kann während der Stunde immer etwas passieren, wie z.B. dass jemand auf die Toilette muss oder sonst eine spezielle Be-

betreuung braucht. Mit einer Gruppe von Behinderten ist es nicht möglich, diese, auch nur für kurze Zeit, alleine zu lassen, um z.B. mit einem von ihnen auf die Toilette zu gehen.

## **„Eine Co-Leiterin hat mit einzelnen der Gruppe die einfachen Varianten der Übungen gemacht.“**

Auch hatte es in der Gruppe einige sehr unbewegliche TeilnehmerInnen, für die nur vereinfachte Übungsabläufe, z.B. mit Hilfe eines Stuhls, angebracht waren. Nun kann man den Behinderten jedoch nicht einfach nur eine Übung kurz vorzeigen oder eine entsprechende Bemerkung machen und dann mit dem Programm der anderen weiterfahren, denn sie begreifen es entweder nicht oder vergessen sofort wieder, was sie machen sollten. Tatsächlich muss man mit Behinderten alle Übungen vollständig präsent mit ihnen *zusammen* machen. So hat dann die Co-Leiterin mit unbeweglichen Personen die einfacheren Varianten gemacht, während ich mit der übrigen Gruppe meinem Programm folgen konnte.

Kurz gesagt, könnte ich es mir heute nicht mehr vorstellen, mit einer Behinderten Gruppe ohne Co-Leitung einen Yoga Kurs abzuhalten.

## **„Eine Auswertung ergab, die Behinderten seien nach dem Yoga jeweils freudig und aufgeräumt nach Hause gekommen und sogar noch am Morgen danach seien sie guter Stimmung gewesen.“**

*Yoga Journal:* Wie haben die Behinderten und deren Umfeld auf den Yoga Unterricht reagiert und wie haben sich die Aktivitäten weiterentwickelt?

*Blanche Gianella:* Der erste Kurs umfasste acht Lektionen zu eineinviertel Stunden. Im Anschluss wurde er von der Organisation „insieme“ mit einem Fragebogen ausgewertet. Auch hier konnten die Behinderten diesen nicht wirklich selbst ausfüllen. Die Co-Leiterin hat dies mit ihnen zusammen gemacht. Einbezogen wurden auch die Betreuenden. Diese wurden z.B. gefragt, in welcher Verfassung die Behinderten am Abend heimgekommen seien bis hin zum Zustand am nächsten Morgen. Sowohl bei den Behinderten als auch bei ihren Betreuern stellten sich sehr positive Rückmeldungen ein. Die Behinderten seien nach dem Yoga jeweils freudig und aufgeräumt nach Hause gekommen und sogar noch am Morgen danach seien sie guter Stimmung gewesen. Es hat mich gefreut, dies zu hören und hat mich und natürlich auch die Organisation „insieme“ dazu bewogen, mit den Kursen weiterzufahren.

Einmal ist eine Frau mit ihrem behinderten Sohn überraschend im Kurs erschienen und meinte, sie wollte einmal schauen, was wir hier machen. Ich bot ihnen an, an der Lektion teilzunehmen. Anschliessend bedankte sich die Frau und meinte, sie hätte nun eine klarere Vorstellung von Yoga und sei positiv berührt. Sie hat anschliessend einen Bericht über den Kurs veröffentlicht.

## **Gemeinsame, integrative Kurse für Behinderte und Nicht-Behinderte**

Zusammen mit „insieme“ hatten wir dann die Idee, integrative Kurse anzubieten. Das heisst Kurse, in denen sowohl Behinderte als auch Nicht-Behinderte gemeinsam Yoga üben. Leider gab es aber keine Anmeldungen von Seiten Nicht-Behinderter. Ich werde es jedoch noch einmal versuchen und auch noch einmal darüber in meinen übrigen Yoga Klassen sprechen, denn ich glaube, dass ein integrativer Kurs ein wirklicher Fortschritt für alle Beteiligten wäre.

## **Die Behinderten kommen selbst für die Yogakurse auf**

*Yoga Journal:* Wer bezahlt eigentlich die Yoga Kurse für die Behinderten?

*Blanche Gianella:* Die Behinderten selbst kommen für die Kurse auf. Z.B. ist die Philosophie in der Behindertenwerkstatt von Einsiedeln diejenige, dass alle, was immer sie auch machen und welche Nützlichkeit es hat, einen Lohn bekommen. Die Tätigkeit ist ganz klar als Arbeit deklariert. Dies ist auch ein Weg, die menschliche Würde zu respektieren. Mit diesem Geld wurde der Kursbeitrag an die Organisation „insieme“ entrichtet. Ich meinerseits habe ein Honorar sowie einen Beitrag für die Benützung meines Yoga Studios erhalten.

*Yoga Journal:* Denken Sie, dass es anderen Yogalehrerinnen auch möglich wäre, in diesem Bereich aktiv zu werden oder sind dazu besondere Kenntnisse notwendig?

*Blanche Gianella:* Ich denke nicht, dass besondere Kenntnisse oder gar eine spezifische Ausbildung notwendig wären. Wichtig ist sicher, sehr flexibel zu sein. Mir hat meine persönliche Erfahrung mit Unterrichten geholfen, denn ich habe früher während vielen Jahren Religionsunterricht erteilt und zwar vom Kindergarten bis zur Oberstufe, gelegentlich auch mehrere Klassen durchmischt. Anspruchsvolle Situationen aus dieser Zeit erinnern mich durchaus an Gegebenheiten, die jetzt in meinem Yoga Unterricht für Behinderte auftreten. Schliesslich habe ich, wie erwähnt, vorübergehend teilzeitlich in der Behindertenwerkstatt gearbeitet, jedoch ohne eine spezifische Ausbildung.

Sicher ist es wichtig, im Yoga Bereich über eine fundierte Lehr-Ausbildung und eine stabile Unterrichtspraxis zu verfügen, um ein derartiges Projekt ins Auge fassen zu können.

## **„Auch im Yogaunterricht gilt: man soll mit Behinderten vollkommen natürlich umgehen.“**

Ich denke, man muss Behinderte möglichst natürlich behandeln, d.h. nicht mit Bedauern und sie trösten wollen. Ich sehe übrigens einzelne von ihnen öfters bei uns in Einsiedeln auf der Strasse. Da ich einen relativ schwierigen Namen habe, rufen sie mir einfach zu „hoi Yoga“.

*Yoga Journal:* Gibt es etwas was Sie beim Yoga Unterricht mit Behinderten besonders berührt?

*Blanche Gianella:* Was mich immer wieder beeindruckt, ist das Meditieren mit den Behinderten. Zuerst war ich mir nicht sicher, ob dies überhaupt möglich sei. In den Meditationen herrscht eine derart dichte Stille, wie ich sie in den andern Gruppen nicht erlebe. Ich habe sie am Anfang auch gefragt, ob sie Musik hören wollten, doch sie waren ganz entschieden für die *reine* Stille. Gelegentlich lese ich einen Text vor. Auch wenn sie diesen vielleicht nicht in allen Zusammenhängen verstehen, hoffe und glaube ich, dass sie einzelne Worte aufnehmen und die besondere sakrale Stimmung sich ins Gefühl überträgt.



*Blanche Gianella war Familienfrau und Mutter von drei Töchtern. Aus- und Weiterbildung spielten in ihrem Leben stets eine wichtige Rolle. Von der kaufmännischen Grundausbildung zog es sie immer mehr in den Seelsorgedienst, in die Kateches und in die Kunsttherapie. Vor rund 25 Jahren begegnete sie Yoga/Meditation und erlebte die tägliche Praxis als stärkenden Ausgleich. Heute ist Blanche Gianella Inhaberin des Diploms des Schweizer Yogaverbandes.*