

HERAUSGEBER: 3H ORGANISATION DEUTSCHLAND E.V. GEMEINNÜTZIGER VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES MENSCHEN DURCH YOGA

Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 49 / April 2024



Yoga im Wandel
Teil 2

Wie sich mein Yogaunterricht nach meiner Krebserkrankung wandelte

Von Christine Nam Dharam Kaur Fischer

Als 1974 geborene Betriebs- und Werbefachwirtin hat sich meine berufliche Welt lange um Zahlen, Daten und Fakten gedreht. Bereits vor vielen Jahren habe ich Yoga für mich als Ausgleich zu meinem Berufsalltag entdeckt. Der Funke zum Yoga war schnell übergesprungen und so habe ich es immer mehr in mein Leben integriert. 2014 habe ich mich für die Stufe 1-Ausbildung entschlossen und diese mit weiteren yogischen Aus- und Fortbildungen (Stufe 2, Yoga für Menschen mit Behinderung bei Antje Kuwert, Yoga als Therapie) ergänzt.

Am Anfang meiner Ausbildung wollte ich auf keinen Fall Yoga unterrichten, sondern einfach nur für mich tiefer eintauchen. Es kam natürlich anders als geplant: Nach Abschluss der Stufe 1 startete ich direkt mit zwei Yogakursen. Meine Vorbereitungen für den Unterricht waren sehr zeitaufwändig, da ich meinen Unterricht immer strikt nach den Vorgaben abgehalten habe, was Zeiten, Reihenfolge und ähnliches anbetrifft.

Plötzlich Brustkrebs

Im Jahr 2021, kurz vor der Abschlussprüfung für die Stufe 2 – mein Karmaskript war schon abgegeben – gab es Unstimmigkeiten bei der Mammographie. Eine Woche später erfolgte eine Biopsie. Nach wenigen Tagen war klar, dass es ein bösartiger Tumor war. Es folgten zwei Operationen innerhalb kurzer Zeit und danach eine zehnwöchige Wartezeit auf den finalen Behandlungsplan. Das war eine schwere Zeit der Ungewissheit, wie es weitergehen würde und wie schlimm es um mich stünde. Natürlich konnte ich aufgrund der OP-Narben und den entnommenen Lymphknoten kein körperliches Yoga praktizieren. Ich fühlte mich oft hoffnungslos und energielos. In dieser Zeit chantete ich täglich das Heilmantra RA MA DA SA und machte Atemübungen, um meine Ängste zu regulieren und mein Gedankenkarusell anzuhalten. Seither ist Mantrasingen

für mich wie Telefonieren mit meiner Seele geworden. Und Pranayama geht immer!

Von der Patientin zur Expertin

Schweren Herzens musste ich die Stufe 2 Prüfung erst mal hintenanstellen. Meine Yoga-Community hat mich durch diese schwere Zeit getragen und von unterschiedlichen Seiten bekam ich das Buch „Yoga für Krebspatienten“ geschenkt. Alle sagten: „Ich denke, das Buch kannst du nun gut gebrauchen, ich habe es mir zwar mal gekauft, aber in den Schrank gestellt und mich nicht weiter damit beschäftigt.“ Das war für mich der Startschuss, mich mit dem Thema „Yoga bei Krebs“ weiter zu beschäftigen und das Buch aktiv zu nutzen. Schnell war der Entschluss gefasst, sobald ich wieder fit und munter wäre, eine Fortbildung für „Yoga und Krebs“ zu absolvieren, um meine eigenen Nebenwirkungen zu lindern. Und auch, um meine Erfahrungen mit Betroffenen zu teilen und später als Yogalehrerin weiterzugeben. Die Fortbildung habe ich im August 2022 erfolgreich absolviert und biete seither Yoga für Krebspatient*innen an.

Eine Erkrankung, die Mut für Veränderungen machte

Der Brustkrebs rüttelte mein Leben ziemlich durcheinander, gab mir aber auch die tolle Möglichkeit, manches neu zu überdenken und überfällige Veränderungen in meinem Leben einzuläuten. Meinen jahrelang ungeliebten Vollzeitjob in einer Marketing-Agentur habe ich an den Nagel gehängt. Statt Vollzeit arbeite ich nun nur noch in Teilzeit in einem Gesundheitszentrum und baue mir gerade ein zweites Standbein als Yogalehrerin und -therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie psychoonkologische Beraterin auf. Vor der Erkrankung hatte mir der Mut gefehlt, diese Entscheidung schon viel früher zu treffen.

Derzeit biete ich fünf unterschiedliche Yogakurse pro Woche an. Zudem organisiere ich mit meiner Yoga-Freundin Kati Pfleiderer Yoga & Segel-Törns auf



dem Ijsselmeer für Krebspatientinnen, welche Yoga, Ernährung und Therapie verbinden. Noch stecken wir mit dem Projekt in den Kinderschuhen und die Resonanz ist verhalten. Aber wir sind zuversichtlich, dass sich die Kajüten auf unserem Plattbodenschiff mehr und mehr füllen werden. Getreu dem Motto „Go with the Flow“ – Lass dich von Wind, Wasser, & Wellen tragen. Raus aus dem Alltag und rein ins Abenteuer.

Undogmatisch und mit Raum für Bedürfnisse

Sowohl mein Yogaunterricht als auch meine eigene Yogapraxis haben sich durch die Krankheit nochmals sehr gewandelt. Ich bin nicht mehr so dog-

matisch und gestalte meinen Yogaunterricht passend auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen. Je nachdem, unter welchen Nebenwirkungen meine Yogi*nis leiden - Lymphödeme, Neuropathien, Fatigue - biete ich Variationen der Übungen an. Wie viele betroffene Frauen habe ich auch heute noch Probleme mit dem Lymphsystem. Übungen in der Bauchlage sind (wegen der Narben) sehr unangenehm.

Glaub an deine Kraft!

Ich möchte meine Yogi*nis ermutigen, nicht den Glauben an ihre eigene Stärke und Kraft zu verlieren. Ich möchte sie dabei begleiten, den Gedanken zuzulassen, dass auch eine schwerwiegende und schlimme Erfahrung die Möglichkeit bietet, daran zu wachsen. Mein Herzenswunsch ist es, Menschen mit meinem sanften und achtsamen

Yoga sowie therapeutischer Begleitung dabei zu unterstützen, ihren eigenen Weg mit der Erkrankung zu finden.

Demnächst entstehen Yoga-Videos für die App „step-into-motion“, eine E-Health-Plattform für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge. Die Yoga-Sequenzen gehen auf die unterschiedlichen Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung ein und wie diese mit Yoga gelindert werden können. Vor meiner Erkrankung wäre ich nicht so mutig gewesen, dieses Angebot anzunehmen. Nun freue ich mich sehr auf den Videodreh.

Christine Nam Dharam Kaur Fischer aus Ludwigsburg ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologische Beraterin (DKG) und Kundalini Yogalehrerin.

Sie liebt den Wahlspruch: „Yoga is not going to make you great. Yoga is going to make you YOU.“

www.kundaliniyoga-lb.de



Begegnungen in der Sat Sangat

Wie sich meine Yogasangat gewandelt hat

Von Karta Purkh Kaur Carola Raap-Mehl

Meine erste Begegnung mit Kundalini Yoga fand im gemütlichen Freiburg mit den vielen badischen Freigeistern statt. Satya Singh, Hari Jiwan, Taran Taran Kaur und Atma Kaur haben ihr Bestes gegeben, uns auf Kurs zu bringen. Wir waren jedoch weit entfernt von Hamburg und noch weiter von den USA.

Undemokratische Strukturen und Gruppendruck

So kam das große Erstaunen, als ich vor etwa 27 Jahren „die Sangat“ traf. Damals war es bereits der 3HO-Verein. Ich traf auf einen Verein, der deutlich undemokratische Strukturen aufwies. Wenn ich etwas hinterfragte, wurde auf Yogi Bhanjan verwiesen. Dort trafen sich alle, die Rang und Namen in Deutschland hatten. Alle mit Turban, alle in Weiß, die meisten in indischen Gewändern. Ja, es gab klare Sektenstrukturen, denen ich mich damals nicht unterwerfen wollte. Es wurde argumentiert, man sei nicht demütig genug oder habe nicht genug Seva gemacht, um sich einbringen zu dürfen. Ich wurde aufgefordert, mich erstmal dem Kleidercodex anzupassen. Mit meinem kritischen Wesen war ich Störfaktor. Ohne Sat Hari Singh wäre ich wohl wieder abgereist - das wäre ein kurzer Besuch geworden. Da half auch meine Beziehung zu Dharma Singh nicht. Im Gegenteil, durch ihn konnte ich den Gruppendruck erleben und

die Anpassung, die von allen, die „etwas werden wollten“, unerschwinglich gefordert wurde.

Mein kritischer Geist

Sat Hari Singh sagte zu mir: „Schau einfach über diese äußere Überanpassung hinweg, und erforsche selbst, was die tiefen Inhalte sind.“ Er war von Anfang an offen zugewandt und akzeptierte meinen indianischen Weg als mein Zuhause. Danke dafür, Sat Hari Singh, obwohl du immer wieder versucht hast, mir zu erklären, dass ich letztlich Sikh bin, eine Suchende.

Später wurde ich Stufe-1-Ausbilderin in der 3HO-KYLA, ohne dort eine Heimat zu finden. Vermutlich stand mir und den anderen mein kritischer Geist im Weg. Zum Glück fand ich in Shiv Charan Singh einen Mentor, der mich dabei begleitete, Stufe-2-Ausbilderin zu werden.

Ihm verdanke ich einen neuen Blick auf die Sangat: Es gibt Sangat und Sat Sangat. Die Sat Sangat ist die, in der wir uns selbst auf unserem Weg zum Guru begegnen. Mit diesen beiden kann ich verschieden umgehen und so meinen Weg durch den Dschungel finden.