

Yoga geht fast immer

Von Günter Benning

IBBENBÜREN. Ihr Übungsraum ist auf dem Treppensatz. In der Ecke, wo vielleicht später mal ein Aufzug für ihre Dachwohnung eingebaut werden soll. Da stehen vor der blauen Sportmatte ein Laptop und ein großer Bildschirm. Angelika Beßler (67) wundert sich selbst, dass sie Lehrerin geworden ist. „Ich habe mir früher nie etwas sagen lassen“, sagt die Ibbenbürenerin lachend, „und jetzt unterrichte ich Yoga.“

Beßler war Sozialpädagogin. Sie arbeitete in der Jugendhilfe, betrieb ein Kinderhaus und gehörte zu den Gründerinnen der Ibbenbürener Grünen. „Da war viel Hektik um mich herum“, sagt sie, „und ich suchte etwas zum Beruhigen.“

Mit Taiji fing sie an. Beim Yoga blieb sie hängen. Das war keine „Aktivitätsgymnastik“. „Man guckt, was kann der Einzelne. Der Mensch wird nicht an eine Form angepasst, sondern die Form wird so geändert, dass es passt“, sagt sie. Sie ist keine Sportlerin, sie zielt nicht auf Marathons oder Muskeltraining. Aber wenn sich Angelika Beßler auf ihre Matte setzt, um fürs Foto einen Yoga-Drehsitz zu zeigen, dann merkt man ihre Gelenkigkeit. Körperbeherrschung, bewusstes Atmen, das Ausatmen der eigenen Grenzen, ohne sportlichen Leistungswahn – das macht für sie Yoga aus: „Und das kann jeder.“

„Das kann jeder.“

Angelika Beßler

Beßler ist schon lange private Yogalehrerin. Auch als Rentnerin macht sie weiter. „Allerdings nicht mehr in Gruppen wie früher, sondern vor allem online“, sagt sie. Die Besucher kommen aus der weiteren Region.

Gemeinsam mit Dr. Eckard Wolz-Gottwald leitet sie überdies die Yoga-Akademie Münster-Osnabrück (Yamo), in der vor allem Yogalehrer und -lehrerinnen ausgebildet werden. Das geht teilweise über Jahre.

Da stellt sich gleich die Frage, wie lange man Yoga



Angelika Beßler übt täglich Yoga und unterrichtet auch in ihrem Ruhestand online ihre Schüler.

Foto: Günter Benning

machen kann. Eigentlich immer, sagt Beßler. „Ich kann mir eigentlich nicht vorstellen, dass es aufhört, bevor ich sterbe.“ In ihren Gruppen gibt es eine Bandbreite, die von Mitte 30- bis zu 70-Jährigen geht. Das gilt auch für die Yogalehrer-Ausbildung. Da gibt es auch manche aus der Boomer-Generation, die beim Übergang in die Rente an den Körper denken – und etwas für sich tun wollen.

Ausschlussgründe dafür fallen Beßler kaum ein. „Niemand muss glauben, dass er zu alt oder zu ungelenk ist“, sagt sie. Worauf es ankommt, sei eine angepasste Ausbildung mit Übungen, die zur körperlichen Verfassung des Schülers passen. Um das zu erkennen, brauche es erfahrene Yoga-Lehrer. Aller-

dings müsse man bei bestimmten psychischen Krankheiten vorsichtig sein. „Wenn jemand zu Psychosen neigt, dann geht das höchstens im Einzelunterricht“, sagt die Expertin, „auch bei Depressionen sind zu viel Entspannung und Ruhe oft nicht so toll.“

Yoga wirkt vielfältig. „Anfangs kommen viele Leute, weil sie Rückenschmerzen haben oder schlecht schlafen“, sagt Beßler. Dann stellen sie fest, durch die Übungen werden sie beweglicher und kräftiger. Die Atmung wird bewusst, Meditation führt zu mehr Seelenfrieden. „Man kann es nicht nur auf das Körperliche reduzieren“, berichtet sie aus Gesprächen mit langjährigen Schülerinnen, „sie finden zu sich, sie werden ruhig und können

Grenzen setzen.“ Alles geht.

In Indien wurde Yoga kultiviert. Das heißt für Angelika Beßler nicht, dass alles gut ist, was vom Subkontinent kommt. Viele moderne Übungen seien im Kontakt mit dem Westen entstanden. In Indien gebe es Hindu-Nationalisten, die Yoga für sich beanspruchen „und daraus eine unschöne eher rechte Politik machen“. Sie selbst nehme noch regelmäßig an Schulungen zum Thema Atem und Meditation bei einem indischen Lehrer teil: „Aber der hat enge Beziehungen zum Westen – und das befruchtet sich wirklich gegenseitig.“

Power-Yoga – Angelika Beßler kennt auch diese Form, aber das ist nichts für sie. Früher hätte sie es eher gemieden, sportlich an ihre

Grenze zu geraten. „Aber da reduziert man ja die eigenen Möglichkeiten“, sagt die Lehrerin. Heute reizt sie sich mehr aus. „Aber ich lasse mich nach wie vor nicht gerne von anderen anstacheln.“

Beim Online-Unterricht, der ihr durch Corona aufgezwungen wurde, ist sie bis heute geblieben. Er habe Nachteile. Zum Beispiel fehle die gegenseitige Sichtung der Teilnehmer. Allerdings habe sie gelernt, sehr exakt die Bewegungen und ihre Auswirkungen zu beschreiben, die nötig sind. Diese Unterrichtsform ist nicht nur für sie selbst prima: „Ich habe auch ältere Teilnehmer, die mir sagen, wenn du es nicht online machen würdest, könnten wir nicht mehr kommen.“

Kontakt: www.ya-mo.de