

«Yoga ist eine Lebenshaltung»

YOGA Sonnengruss am Morgen, Yoga über Mittag oder Friday Night Session: Yoga hat sich zu einer Art Volkssport entwickelt, und Yogalehrer sind gefragt. Christine Kernen, die anfangs zu unterrichten, als die Körperübungen noch nicht so trendy waren, erklärt, was ihr dieser Beruf gibt.

Christine Kernen, erfüllt es Sie, Yogalehrerin zu sein?

Christine Kernen: Ja, sehr. Ich bin zum Yoga gekommen wie die Jungfrau zum Kinde. Ich war sehr unsportlich, ich habe mich nicht bewegt, hätte mich aber gerne bewegt. Als mich eine Kollegin vor rund dreizehn Jahren in einen Yogakurs mitnahm, wusste ich: Das ist es, genau das will ich.

Was hat Sie fasziniert?

Das Körperbewusstsein war eine neue Erfahrung. Zu wissen, aha, der Körper ist so lang und so breit, er setzt sich so zusammen, und der Kopf gehört auch dazu. Vorher hatte ich überhaupt keinen Bezug zu meinem Körper.

Zum Yoga gehört eine Lebensphilosophie. Welchen Stellenwert hat diese für Sie?

Man kann eine Yogaausbildung machen, bei der man lediglich lernt, mit den Leuten zu «turnen». Ich habe aber eine Ausbildung gewählt, bei der die Spiritualität zentral ist. Ich musste viel lesen, habe viel nicht begriffen, musste mich in viele Dinge hineinknien. Dabei gingen viele Türen für mich auf, und jede Tür war ein Geschenk. Ich hätte null Interesse daran, Pilates oder Aerobic zu unterrichten. Yoga interessiert mich, weil es ein spiritueller Weg ist.

Was gibt Ihnen die Philosophie?

Alle grossen Philosophen oder Religionen setzen sich mit den existenziellen Fragen der Menschheit auseinander. Wo kommen wir her? Wohin gehen wir? Was machen wir hier überhaupt? Gibt es Gott? Wenn ja, in welcher Form? Was ist Seele? Was ist Geist? Die indische Philosophie setzt sich explizit mit diesen Fragen auseinander und liefert manche Antworten dazu. Dies setzt viele Prozesse in Gang. **Wie setzen Sie das in der Stunde um?**

Der philosophische Hintergrund kommt im Unterricht nicht direkt zum Tragen, dort mache ich Körperarbeit. Nicht alle Leute mögen es, wenn man von Gott oder von göttlicher Kraft redet. Die Leute kommen von der Arbeit, sie wollen sich bewegen, sich entspannen oder auftanken, oder beides zusammen. Wenn ich zeigen will, was Yoga darüber hinaus zu bieten hat, mache ich spezielle Workshops. Meditationsworkshop oder Yoga Nidra zum Beispiel.

Wie hängen Körperarbeit und Philosophie zusammen?

Früher gab es nur eine einzige



Christine Kernen in ihrem Studio: «Ich denke, Yoga ist keine Modeerscheinung mehr, sondern hat sich grundsätzlich in der Gesellschaft etabliert.» Beat Mathys

Körperübung. Das war der Meditationssitz. Weil es anstrengend ist, so lange aufrecht zu sitzen, musste man den Körper dafür vorbereiten. Man musste ihn kräftigen, dehnen, reinigen. So sind aus einer einzigen Körperübung die vielen Körperübungen entstanden. Man nennt sie Asanas. Sie haben sich aber erst viel später entwickelt, als Vorbereitung für die Meditation sozusagen.

Wie unterscheidet sich eine Yogastunde von einer normalen Gymnastikstunde?

Der Atem ist das Herzstück. Mit der Atmung zu arbeiten, ist zentral im Yoga. Die Atmung ist die Verbindung vom Körper zum Geist.

Passt die indische Philosophie überhaupt zu unserem westlichen Leben?

Ja, sie ist absolut zeitlos.

Sie steht nicht im Widerspruch zu unserer Gesellschaft?

Die Hinduisten pflegen viele Rituale in ihrem Alltag. Sie unterbrechen ihn, um Opfergaben zu bringen oder um ein Gebet zu

sprechen, eine Kerze anzuzünden. Solche Rituale haben wir nicht mehr, auch nicht die Hingabe an Gott. Es geht nicht um einen Widerspruch, im Gegenteil, es wäre schön, wenn wir uns mehr der Verbundenheit mit der Spiritualität oder der Religion widmen würden. Wir sind alle ein bisschen haltlos und verloren.

Yoga ist eine starke Modeerscheinung. Wie gehen Sie damit um?

Ich habe natürlich sehr davon profitiert, dass Yoga so sehr boomt. Neues verfolge ich mit, es läuft ja so viel. Ich denke, Yoga ist keine Modeerscheinung mehr, sondern hat sich grundsätzlich in der Gesellschaft etabliert.

Wie gefällt Ihnen der Trend, Yoga mit allem Möglichen zu kombinieren?

Yoga mit Wandern finde ich sehr schön, oder Yoga mit Schneeschuhlaufen. Wandern ist ja auch eher meditativ. Es hat einen schönen Rhythmus und ist verbunden mit der Atmung. Bewegung in der Natur heisst auch immer, sich mit der Schöpfung zu

«Ab und zu brauche ich eine Yogapause.»

verbinden. Das finde ich total schön. Man bewegt sich draussen, in einer grandiosen Landschaft, und danach kann man das Tagesgeschehen noch einmal erleben, wenn man «in der Stille» liegt.

Ihnen ist es gelungen, das, was Ihnen am meisten gefällt, zu Ihrem Beruf zu machen.

Yoga ist nicht mein Hobby. Ich habe einfach gemerkt, ich will Yoga selber unterrichten. Es ist das Unterrichten, was mir am meisten Freude bereitet, ich betrachte es als Berufung.

Was macht Ihnen daran Freude? Etwas weiterzugeben. Die Leute lernen immer ganz viel, bekommen viel mit auf ihren Weg.

Langweilig wurde es Ihnen dabei noch nie?

Langweilig nicht, aber es wurde mir auch schon zu viel. Zwei Sommer hintereinander habe ich

in den Ferien Yoga unterrichtet. Als ich zurückgekommen bin, habe ich gemerkt, meine Ideen und Inspiration sind ausgeschöpft. Ich war unterrichtsmüde. Ab und zu brauche ich eine Yogapause.

Ist Yoga eine Lebensschule?

Es ist eine Lebenshaltung. Der indische Gelehrte Patanjali hat mit dem Yoga-Sutra das Buch verfasst, auf dem die Yogalehre beruht. Darin enthalten sind zehn Lebensregeln, die man umsetzen könnte. Nur, es ist so schwierig, diese Regeln umzusetzen. Das Erste, was Patanjali nennt, ist die Gewaltlosigkeit. Was beinhaltet das? Ich bin nicht gewalttätig. Aber ich lese zum Beispiel sehr gerne Krimis, die voller Gewalt sind. Als Velofahrerin habe ich viele Erlebnisse, die Aggressionen hervorrufen. Da denke ich manchmal schlimmste Wörter.

Sich mit den Regeln auseinanderzusetzen, ist ein erster Schritt.

Bei einer yogischen Lebenshaltung geht es um die Achtsamkeit und das Bewusstsein. Zu der Gewaltlosigkeit kommen andere Regeln hinzu. Nicht zu stehlen, nicht zu horten, wahrhaftig zu sein. Man kann versuchen, diese Regeln einzuhalten. Aber ich bin sehr weltlich, ich muss mich auch um andere Sachen kümmern. Ich lebe nicht abgeschieden in einer Höhle oder in einem Kloster, und ich befasse mich nicht ausschliesslich mit Spiritualität.

Interview: Anne-Sophie Scholl

CHRISTINE KERNEN

Christine Kernen wurde 1968 in Zürich geboren, wuchs auf im Berner Oberland und lebt heute in Bern. Seit elf Jahren unterrichtet sie in ihrem eigenen Studio (www.yoga-mudra.ch) in der Berner Lorraine. Ihr Studio wurde soeben von dem Yogaartikel-

verkäufer Yogamatters als «Studio of the month» ausgezeichnet. Christine Kernen ist seit 2007 diplomierte Yogalehrerin, die Ausbildung absolvierte sie in der Tapas-Yoga-Schule, Bern. Sie ist Mitglied beim Berufsverband Yoga Schweiz, der sich für hohe

Qualitätsstandards einsetzt, und amtiert dort als Prüfungsexpertin für angehende Yogalehrer und -lehrerinnen. ass

Information und Kontakte von Yogalehrerinnen und Yogalehrern: www.yoga.ch.

Neue Bücher

MEDIZIN

Der Hausarzt und die Ethnologin



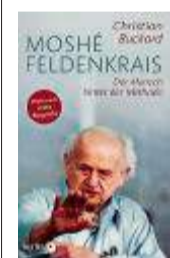
Abraham/Kissling

«Qualität in der Medizin»

Seit über dreissig Jahren betreibt Hausarzt Bruno Kissling seine Praxis im Stadtberner Elfenaquartier. Dazu engagierte er sich in der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und war Delegierter im Weltverband der Hausärzte. Jetzt, in der letzten Phase seiner beruflichen Karriere, hat der 65-jährige Allgemeinmediziner, der sein Metier wie kaum ein Zweiter kennt, mit der Ethnologin Andrea Abraham (37) ein Buch geschrieben – in Form eines Briefwechsels. Der Dialog dreht sich um die Kardinalfrage: Was ist Qualität in der Medizin? In ihren Briefen reisen Bruno Kissling und Andrea Abraham, die spezialisiert ist auf Qualitätsforschung in der Medizinanthropologie, diesem oft ungenauen Begriff nach und führen die Leser an bekannte und weniger bekannte Orte der Qualität in der Medizin. Der Hausarzt schreibt mit seinem Innenblick aus seiner reichen Erfahrung und die Anthropologin mit ihrem Aussenblick aus ihrer Forschungstätigkeit auf dem Gebiet der Hausarztmedizin. Das Ergebnis dieses munteren Briefwechsels ist ein wissenschaftliches Buch, das dank der erzählenden Form und der allgemein verständlichen Sprache aber auch geeignet ist für interessierte Laien (EMH Schweizerischer Ärzte-Verlag 19.50 Fr.). sae

FELDENKRAIS

Der Mann hinter der Methode



Christian Buckard

«Moshé Feldenkrais»

Die Feldenkraismethode ist weltberühmt, doch der Mensch, nach dem sie benannt wurde, ist nahezu unbekannt. Zu Unrecht, wie dieses Buch meint. Es beleuchtet das Leben dieses «Jahrhundertmenschen» (Berlin-Verlag, ca. 28 Fr.). pd

PSYCHOLOGIE



Krise als Chance

Michaela Haas

«Stark wie ein Phönix»

Wie ist es möglich, dass sich manche Menschen nach Schicksalsschlägen nicht nur wieder erholen, sondern sogar noch stärker werden? Die Autorin eröffnet mit neuen Forschungen zum «posttraumatischen Wachstum», wie dieses Phänomen genannt wird, eine revolutionäre und überraschende Sicht auf das Thema Trauma (O.-W.-Barth-Verlag, ca. 25 Fr.). pd

Check up

ERNÄHRUNG

Milch wirkt gegen Entzündungen

Milchprodukte verfügen über eine entzündungshemmende Wirkung. Das ist das Fazit der Studie eines internationalen Teams von Wissenschaftlern unter Leitung der landwirtschaftlichen Forschungsanstalt Agroscope des Bundes. Vor allem Personen mit einem gestörten Stoffwechsel, wie zum Beispiel Übergewichtige, könnten davon profitieren, heisst es in einer Mitteilung von Agroscope. Lediglich

bei Milchallergikern wirkten Milchprodukte entzündungsfördernd. Die Forscher widerlegten damit, wie Agroscope schreibt, das «Vorurteil, dass Milchprodukte entzündliche Vorgänge und somit nicht übertragbare chronische Krankheit fördern und die Gesundheit schädigen könnten». sda

ATEMWEGE

Luftverschmutzung fordert viele Opfer

Weltweit sterben jährlich etwa 3,3 Millionen Menschen an den

Folgen von Luftverschmutzung. Die meisten Opfer stammen gemäss einer neuen Studie aus Asien. Der grösste Teil der Todesfälle gehe auf Emissionen zurück, die vor allem in China und Indien bei der Verbrennung von Kohle oder Biomasse zum Heizen und Kochen oder durch Dieselgeneratoren frei werden, berichten Forscher aus Deutschland, Zypern, den USA und Saudiarabien unter Leitung von Johannes Lelieveld vom Max-Planck-Institut für Chemie in Mainz. Bis 2050 könne sich die Zahl der Todesfälle verdoppeln, wenn nicht

weitreichende Aktionen zur Verbesserung der Luftqualität ergriffen würden, schreiben die Wissenschaftler im Fachblatt «Nature». In Europa führen Feinstaub und Ozon gemäss der Studie jährlich zu rund 180 000 Todesfällen. sda

ALLERGIEN

Staub und Dreck machen resistent

Auf Bauernhöfen lebende Kinder bekommen seltener Allergien – dem Mechanismus dahinter sind deutsche Forscher nun näher

gekommen. Nach ihnen sind sogenannte Endotoxine, das heisst von Bakterien freigesetzte Verbindungen, die vom Menschen über die Schleimhäute aufgenommen werden, ein bedeutsamer Faktor. Versuche mit Mäusen hätten gezeigt, dass diese bei täglicher Aufnahme solcher Substanzen weniger stark auf allergieauslösende Faktoren reagieren, berichtet das Forscherteam im Fachmagazin «Science». Frühere Studien hatten gezeigt, dass auf Bauernhöfen aufgewachsene Kinder seltener an Asthma und Allergien erkrankten. sda