

Yoga – barrierefrei für Hörbehinderte

Das Wort «Yoga» aus dem indischen Sanskrit bedeutet «Einigung, Einheit und Harmonie». Yoga als eine Möglichkeit, nach Harmonie von Körper, Geist und Seele zu streben, ist bei uns heute weit verbreitet. Da der Yoga-Unterricht sprachbasiert ist, ist der Zugang dazu für Menschen mit Hörbehinderung stark erschwert. Das ändert sich nun.

Text: Margrith Schnyder

Wer Yoga praktiziert, weiss, wieviel Hingabe und Konzentration erforderlich sind, um den Anweisungen der oder des Unterrichtenden folgen zu können. Fehlt die Möglichkeit, die Instruktionen über das Gehör wahrnehmen zu können, müssen sich Praktizierende diese durch Beobachtung erschliessen. Das kann leicht zu körperlichen Überbelastungen etwa im Bereich des Nackens führen. Zwei hörbehinderte Frauen kämpften über Jahre und schliesslich erfolgreich für die Zugänglichkeit zu Yoga-Angeboten.

YIGS, Yoga in Gebärdensprache

Im vergangenen Jahr gründeten Karin Arquisch und Corinne Leemann den Verein YIGS, Yoga in Gebärdensprache. Der Verein bezweckt den für Menschen mit Hörbehinderungen barrierefreien Zugang zu qualitativ hochwertigen Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Gesundheit und Prävention, Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung. So plant und organisiert YIGS Tagesworkshops und Weiterbildungsveranstaltungen und übernimmt auch deren Durchführung. Ein ganz besonderes Projekt der beiden Initiantinnen ist bahnbrechend: eine Hatha Yoga Grundausbildung in Gebärdensprache. Der erste Kurs mit zehn Teilnehmerinnen war schnell ausgebucht.

Pionierarbeit

Karin Arquisch hat die Hatha Yoga Grundausbildung in Gebärdensprache von Grund auf konzipiert. Als diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU mit jahrelanger Berufserfahrung und ihren zahlreichen Fachfortbildungen in den Bereichen Therapie und Bewegungsapparat ist sie dafür vorzüglich ausgewiesen. Zudem ist Karin Arquisch als ehemalige Gebärdensprachedolmetscherin und durch ihre langjährige Mitarbeit im Vorstand von DIMA (Verein für Sprache und Integration) in der Gehörlosengemeinschaft bestens vernetzt. Die Entwicklung der Kursunterlagen und die Durchführung der Grundausbildung in Gebärdensprache sind ein schweizweites Pionierprojekt. Für die Durchführung des Kurses hat sie Corinne Leemann, Integrative Beraterin, Coach ibp/bsb und Dolmetscherin für Gebärdensprache (BA), mit ins Boot geholt.

Konzept ...

Die Grundausbildung orientiert sich an den klassischen Yoga-Ausbildungen, wird aber zielgruppengerecht angepasst und gänzlich in deutschschweizerischer Gebärdensprache durchgeführt. Die aktuelle Ausbildung beinhaltet zehn Blöcke, die an Wochenenden stattfinden, und als Höhepunkt ein zehntägiges Retreat in einem Seminarhaus im Berner Oberland. Die Teilnehmerinnen werden in die theoretischen und die praktischen Grundlagen des Yoga eingeführt und sie erwerben umfassende Kenntnisse der Philosophie und der Geschichte des Yoga. In verschiedenen Blöcken werden die Co-Leiterinnen Karin Arquisch und Corinne Leemann unterstützt von Gastdozent:innen. Sie bringen ihre fachliche Expertise in spezifischen Themennbereichen ein und tragen so bei zu einem fundierten und

ausgewogenen Ausbildungsprogramm. Wunsch des Leiterteams ist es, dass die Teilnehmerinnen bessere Kenntnisse über ihren eigenen Körper erlangen und dass sie die Möglichkeit erhalten, sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln. Und, last but not least, dass sie das Gelernte weiter vertiefen, mit ihrem eigenen Umfeld verknüpfen und in ihre Gemeinschaft hineinbringen im Sinn des individuellen und kollektiven Empowerments in den Bereichen Bildung, Gesundheit und Prävention.

... und Herausforderungen

Als besondere Herausforderung zeigt sich der Umgang mit Klang, mit Tönen und mit Mantras. «Gemeinsam mit der Ausbildungsgruppe erforschen wir, wie der Zugang zu Stimme, Klang und Vibration wohlwollend ermöglicht und erfahren werden kann», sagt Karin Arquisch. «Es ist bereichernd mitzuerleben, wie die Teilnehmerinnen nach ihren eigenen Erfahrungen mit der Yoga-Praxis jeweils gemeinsam neue Gebärden entwickeln. So leisten auch sie in ihrer Muttersprache fundierte Pionierarbeit, indem sie Worte finden für die verkörperte Erfahrung.»

Die Rückmeldungen zum laufenden Kurs seien durchwegs sehr positiv sowohl von den Teilnehmerinnen als auch vom erweiterten Umfeld in der Gehörlosengemeinschaft, so Karin Arquisch. «Ganz besonders geschätzt werden die Zugänglichkeit, die Möglichkeit des Eingehens auf individuelle Kommunikationsbedürfnisse und die inhaltliche Qualität», sagt sie und freut sich darüber.

Wie weiter?

Die erste Grundausbildung des YIGS konnte durchgeführt werden dank diversen grosszügigen Spenden und Gönnerbeiträgen von Institutionen und Privatpersonen aus dem persönlichen Umfeld. Die Initiantinnen hoffen, dass sie nach dieser ersten und erfolgreich durchgeführten, in der Schweiz einzigartigen Grundausbildung auch finanzielle Unterstützung finden beispielsweise bei Organisationen des Gesundheitswesens und bei Krankenkassen.

Für das Jahr 2024 plant der Verein YIGS diverse Weiterbildungen, die eine Vertiefung und Weiterentwicklung von Yoga-Stilen und Yoga-Themen zugänglich machen. Auch in Planung ist die nächste einjährige Grundausbildung, die voraussichtlich im November 2024 beginnen wird, sofern die Finanzierung gesichert werden kann.

<http://www.yigs.ch>

Konto: YIGS-Yoga in Gebärdensprache

IBAN CH37 0900 0000 1604 4145 7

TWINT s. [www. http://www.yigs.ch](http://www.yigs.ch)

Kontakt:

yigs@gmx.ch

Bilder können zur Verfügung gestellt werden.