

Yoga – barrierefrei für Hörbehinderte

Dieses Jahr hat ein umfassendes Pionierprojekt erfolgreich umgesetzt werden können: erstmals wurde in der Schweiz eine Yoga Grundausbildung für Gehörlose durchgeführt. Treibende Kraft hinter dem Projekt ist Karin Arquisch, selbst Inhaberin des Lehrdiploms des Schweizer Yogaverbandes und zudem Gebärdensprachdolmetscherin. Zusammen mit Corinne Leemann, Coach/Supervisorin und Gebärdensprachdolmetscherin, hat sie den Verein „YIGS - Yoga in Gebärdensprache“ gegründet. Der Verein hat zum Ziel, Menschen mit Hörbehinderungen den barrierefreien Zugang zu qualitativ hochwertigen Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Gesundheit und Prävention, Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung zu ermöglichen. Neben der Yoga Grundausbildung werden auch Tagesworkshops und weitere Veranstaltungen organisiert.

Für die Yoga Grundausbildung, welche sich grundsätzlich an bestehende Lehrgänge anlehnt, mussten ein angepasstes Curriculum entwickelt und Materialien neu geschaffen werden. Zum vermittelten Stoff gehören neben den praktischen Gebieten auch die Beschäftigung mit der Philosophie und Geschichte des Yoga. Diverse Lehrinhalte wurden von gehörlosen

Fachpersonen in Gebärdensprache übersetzt, so dass die Teilnehmerinnen in ihrer Muttersprache Zugang bekommen zu den komplexen und philosophischen Aspekten. Der ganze Unterricht wird in der Deutschschweizer Gebärdensprache (DSGS) durchgeführt. Grösstenteils wird die Ausbildung durch die beiden Initiantinnen geleitet, die zusätzlich auch FachdozentInnen beiziehen. Sie findet in Form von insgesamt zehn Wochenendblöcken statt, ergänzt um ein 10-tägiges Intensivretreat in einem abgelegenen Seminarhaus. Dieses Retreat bietet mit den täglich stattfindenden und nach einer festen Struktur geplanten Yoga-Blöcken, Meditationspraxis, Einzelgesprächen, Karma-Yoga, und dem konzentrierten edlen Schweiigen den Teilnehmenden die Möglichkeit, noch einmal tief in die eigene Praxis einzutauchen und den eigenen Yogaweg zu festigen.

Die erste Durchführung der Ausbildung war mit 10 Personen rasch ausgebucht, für die Ausbildung ab Herbst 2024 haben sich bereits interessierte Personen gemeldet. Die TeilnehmerInnen sollen einerseits ihren eigenen Yogaweg vertiefen können und andererseits in die Lage versetzt werden, selbst einfache Yogaklassen für Gehörlose abzuhalten.



Die Pilotgruppe bei einem Vortrag in Gebärdensprache (Bild: Sonos, Schweizerischer Hörbehindertenvorband)



Die Gruppe bei einem Rahmenprogramm des Blockkurses im Sparenmoos (Bild: Verein YIGS – Yoga in Gebärdensprache)

Yoga in Gebärdensprache ist nicht nur wegen der Sprache eine Besonderheit. Die Lehrpersonen müssen auch spezielle Grundsätze für die visuelle Kommunikation im Unterricht berücksichtigen, um die Lektion barrierefrei zu gestalten. Hierzu gehört zum Beispiel der Blickkontakt zu den Teilnehmenden bei Erklärungen zu Asanas. Oder auch bei Savasana: sind die Augen geschlossen, kann keine Kommunikation stattfinden. Die Teilnehmerinnen werden jeweils mit dem Wedeln eines Fächers auf den Abschluss der Yoga-Praxis aufmerksam gemacht..



Mit dem Fächer Savasana beenden (Bild: Sonos, Schweizerischer Hörbehindertenverband)

Gemäss Karin Arquisch zeigt sich insbesondere der Umgang mit Klang, mit Tönen und mit Mantras als

besondere Herausforderung. Sie sagt hierzu: «Gemeinsam mit der Ausbildungsgruppe erforschen wir, wie der Zugang zu Stimme, Klang und Vibration wohlwollend ermöglicht und erfahren werden kann».

Die Rückmeldungen zum laufenden Kurs sind durchwegs sehr positiv. Sowohl von den Teilnehmerinnen als auch vom erweiterten Umfeld in der Gehörlosengemeinschaft ist die Resonanz und der Anklang der Ausbildung gross. «Ganz besonders geschätzt werden die Zugänglichkeit, die Möglichkeit des Eingehens auf individuelle Kommunikationsbedürfnisse und die inhaltliche Qualität».

Das Projekt konnte nur dank diversen grosszügigen Spenden und Gönnerbeiträgen von Institutionen und Privatpersonen aus dem persönlichen Umfeld durchgeführt werden. Die Initiantinnen hoffen, dass sie nach dieser ersten erfolgreich durchgeführten Yoga Grundausbildung für weitere Projekte ebenfalls finanzielle Unterstützung finden. In Planung sind bereits diverse Weiterbildungsanlässe zur Verbreiterung und Vertiefung des Yogawissens sowie ein zweiter einjähriger Lehrgang, der im November 2024 beginnen wird.

(Der Artikel basiert auf Materialien von Karin Arquisch und Corinne Leemann)

Kontaktperson: Karin Arquisch, yigs@gmx.ch

