

"Yoga tut gut"

Jeden Donnerstagnachmittag um kurz vor fünf klingelt es mehrmals an der Haustür der Familie Fuchs. Meist sind es überwiegend Frauen, die zu Susanne Fuchs kommen. Durch den Windfang huschen sie am Esstisch vorbei und verschwinden für 90 Minuten mit einem freundliche „Hallo“ im Yoga-Raum. Gegen halb acht wird es noch einmal so zugehen. Wenn um halb zehn die letzte Teetasse abgewaschen ist, endet der Arbeitstag einer Yogalehrerin, während andere schon lange den Feierabend auf der Couch genießen.

„In der heutigen Yogastunde wird nach einigen Aufwärmübungen ein *Asana* mit dem Namen Drehsitz geübt! *Asana* ist Sanskrit und heißt so viel wie Yogahaltung“, erklärt die geprüfte Yogalehrerin. Am Ende jeder Stunde folgt nach einer Entspannung eine kleine Meditation.

Susanne Fuchs ist in diesem Jahr seit 20 Jahren Yogalehrerin und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht.

„Angefangen hat alles nach der Geburt meines ersten Sohnes im Erziehungsurlaub. In dieser Zeit habe ich eine drei jährige Ausbildung zur Yogalehrerin in Hamburg gemacht“. Mehrmals die Woche bietet sie Gruppen- sowie Einzelunterricht an. „Die Teilnehmer kommen teilweise schon seit Jahren und die Warteliste auf einen freien Platz ist lang. Seit die Kurse von der Zentralen Prüfstelle für Prävention als Präventionsmaßnahme zertifiziert sind, und somit ein Teil der Kursgebühr von den Krankenkassen zurück erstattet wird, ist die Nachfrage noch weiter gestiegen.“ Zudem ist das Angebot im Laufe der Jahre vielfältiger geworden.

„Als Heilpraktikerin für Psychotherapie biete ich zusätzlich therapeutische Begleitung an.“ Workshops für Führungskräfte zum Thema Achtsamkeit und Yogaferien in verschiedenen Seminarhäusern stehen ebenfalls seit Jahren auf dem Programm.

Aber was fasziniert die Menschen an der aus Indien kommenden philosophischen Lehre?

„Eine schnelllebige immer komplizierter werdende Welt sowie eine Kultur der Reizüberflutung weckt im Menschen die Sehnsucht nach Ruhe, Rückzug und Spiritualität. Zudem bieten Yoga-Bewegungen einen Ausgleich zu einem immer bewegungsärmeren Alltag.“, begründet Susanne Fuchs das hohe Interesse am Yoga Weg. Und was ist es, das die Kurse bei Susanne Fuchs so begehrt macht? Ist es der Grund, dass Uetersen und seine Umgebung so klein sind und die Konkurrenz einfach nicht groß ist? „Es ist die persönliche Betreuung und die Kontinuität, die meine Teilnehmer seit Jahren erfahren. Auch das Üben in einer vertrauten Kleingruppe trägt sicherlich dazu bei, dass sich die Teilnehmer bei mir wohlfühlen.“ Vielleicht ist ja auch die Atmosphäre des liebevoll eingerichteten Yogaraums ein Grund. Ähnlich sieht es auch Andrea A., die schon lange zum Yoga kommt: „Es ist ein sehr ausgewogenes, abwechslungsreiches und gesundes Programm. Susanne hat ein Verständnis von Yoga, dass ich voll teile und was mir gut tut. Dazu kommt, dass die Gruppe wirklich nett ist.“

Gaby K., die auch schon jahrelang dabei ist, meint: „Ich habe mich am Anfang schwer getan, weil ich eher ein Kopfmensch bin. Aber mittlerweile hilft es mir, den Alltagsstress wegzustecken und zu entspannen. Deshalb komme ich gerne zum Yoga.“

Was hat sich in den letzten Jahren in der Wahrnehmung des Yoga geändert?

„In meinen Anfängen in den 90er-Jahren begann Yoga gerade, sich aus der Ecke der Räucherstäbchen-Idylle zu befreien. Unser heute im Westen praktiziertes Yoga ist sehr von der amerikanischen und skandinavischen Fitnessbewegung beeinflusst und passt sich mehr den Bedürfnissen der hier lebenden Menschen an. Letztendlich ist Yoga aber weit mehr als eine Sportart. Es bedeutet, alle im Menschen vorhandenen Systeme und Möglichkeiten in einen harmonischen Zustand zu bringen, um die Aufmerksamkeit des Geistes auf einem Punkt für eine lange Zeit halten zu können.“, so definiert Susanne Fuchs Yoga und so hat sie es nach der Himalaya Tradition kennengelernt. Der Begriff Yoga kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten. Es gibt dem Menschen die Möglichkeit zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Eins-Werden mit dem universellen Bewusstsein.

Dass sie sich dazu motiviert, abends und am Wochenende zu arbeiten, zeugt von hoher Überzeugung. Denn neben dem reinen Unterrichten gibt es weitere Aufgaben.

„Der Freitagvormittag ist bei mir für die Vorbereitung der Stunden sowie administrative Aufgaben reserviert. Aber auch die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen gehört bei einer praktizierenden Lehrerin dazu. Dabei darf die eigene Übung natürlich nicht zu kurz kommen, denn letztendlich kommt es darauf an, Yoga im Alltag zu leben. Das sind alltägliche Dinge, bei denen es darum geht, jedem einzelnen Moment Aufmerksamkeit zu schenken.“

Am 15. Juli dieses Jahres wird das zwanzigjährige Bestehen der Yoga-Schule Susanne Fuchs mit allen Teilnehmern und Menschen, die sie auf diesem Weg begleitet haben, gefeiert. Das Fest findet wie alle ihre Angebote unter dem Motto statt „Yoga tut gut!“