



Der Teilnehmerkreis ist größer geworden. Schüler, Ärzte und Polizeibeamte interessieren sich für Yoga. Foto: Lindner

40 Körper auf dem Parkett

Großes Interesse an Yoga-Lehrkursen der VHS

Etwa 40 Körper liegen lang ausgestreckt und wie erstarrt auf dem Parkett der Turnhalle. Der Raum ist abgedunkelt, man vernimmt eine sonore Männerstimme in langgezogenen Tönen. Sie gehört dem Inder Brahmananda Choudhuri, der bei der Tempelhofer Volkshochschule Kurse über „Angewandte Yoga-Lehre“ abhält. Choudhuri spricht gerade ein Sanskrit-Gebet. „Das tue ich für meine Schüler am Ende jeder Übungsstunde.“

Yoga hat einen außerordentlich großen Kreis von VHS-Hörern in Tempelhof. Die Teilnehmerzahl ist von ursprünglich 25 auf 79 angestiegen, sagt Choudhuri nicht ohne Stolz: „Sie sind im Alter zwischen sieben und 83 Jah-

ren, Schüler, Ärzte, Richter, Sozialarbeiter, Polizeibeamte, Angestellte.“

Brahmananda Choudhuri vertritt die staatlich anerkannte Yogaschule Sri Sri Rama Krishna Sebayatan, Kalkutta. Am Beginn der Kurse stehen meist körperliche Übungen mit Stellungen, die nach Tieren benannt sind, wie Kobra-, Heuschrecken-, Fischstellung. Damit verbunden sind Entspannungsübungen und Atemtherapien sowie die Anleitung zur Meditation.

Je zwei Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene leitet Choudhuri bei der VHS Tempelhof in der Werner-Stephan-Oberschule, Alt-Tempelhof, und im Gemeindesaal der St.-Salvator-Kirche an der Bahnhofstraße in Lichtenrade. F. I.

Brahmananda zeigte „Joga als Therapie“

Eine eindrucksvolle Studie absoluter Selbst- und Körperbeherrschung boten am Freitag spastisch gelähmte Kinder und ehemalige Drogenabhängige in der Akademie der Künste. In einer Wohltätigkeitsveranstaltung für Release — die Selbsthilfeorganisation zur Behandlung Rauschgiftsüchtiger — demonstrierte der Jogi Brahmananda Choudhuri mit seinen Schülern Joga als Therapie.

„Viel zu wenige Menschen kennen die medizinische Bedeutung von Joga“, erklärte der Meister, während seine Schüler die Haltung einer Kobra nachahmten, sich wie ein Bogen spannten

oder die „einfache Fischstellung“ formten. „Mit richtiger Atmung und gezielter Be- und Entlastung einzelner Organe kann man so manchem Leiden abhelfen.“

Aber nicht nur Kranken wurde in der Akademie der Künste Heilung oder zumindest Linderung versprochen. „Joga ist eine der interessantesten Praktiken zur Selbstverwirklichung, ein Mittel zur Vergeistigung“, weihte der Neurologe und Psychiater Dr. Vladimir Lindenberg die Zuhörer in das andische Geheimnis ein, das am Ende seines achtstufigen Weges die Erleuchtung verspricht. Und daß Joga nicht zuletzt auch eine Hoffnung für jene ist, die sich aus dem Griff der Drogenszene befreien wollen, deutete ein Release-Mitglied an: „Wir sind auf einem neuen, gesunden Weg...“

eko

Yoga hilft den Drogenabhängigen im Bemühen um Selbstbeherrschung

Release eröffnete jetzt ein Therapie-Zentrum in Kreuzberg

Seit eineinhalb Jahren arbeitet Release, die Selbsthilfeorganisation zur Behandlung Rauschgiftsüchtiger, erfolgreich. Von den vielen Hilfesuchenden wurden im letzten Jahr rund 50 Fixer in die therapeutische Gemeinschaft aufgenommen. Davon sind zur Zeit 30 „clean“, das heißt frei von Drogen. Ein beachtlicher Erfolg, über den sich nicht zuletzt die Release-Gruppenmitglieder selbst freuen. Am Mehringdamm 57 in Kreuzberg eröffneten sie jetzt in ehemaligen Fabrikräumen, in denen 15 Ex-Abhängige leben, ein neues Therapiezentrum.

Das ursprüngliche Release-Domizil in der Potsdamer Straße (Schöneberg) dient jetzt als reines Kontaktzentrum, denn es wurde von Hilfesuchenden fast „gestürmt“. Jetzt herrscht eine klare Trennung zwischen Therapie- und Kontaktzentrum.

Nach dem physischen Drogenentzug kommt der Ex-Süchtige in die therapeutische Wohngemeinschaft am Mehringdamm. Die Gruppe bietet ihm ein soziales Modell, das ihn vor Aggressionen und Frustrationen, denen er sich in der Gesellschaft konfrontiert sieht, schützt und ihm die Möglichkeit bietet, Stabilität wiederzugewinnen. Möglich-

gen, durch einfaches, naturverbundenes Leben neue Kommunikations- und Erlebnisräume kennenzulernen. Der Bauernhof wird künftig das Kernstück der Therapiekette werden. Im Mittelpunkt der Arbeit auf dem Hof soll die Gruppentherapie stehen, harmonisch verbunden mit Landwirtschaft, Nutztierhaltung und der Beschäftigung mit Kunstgewerbe.

Finanzierungssorgen

Gruppenmitglied Klaus: „Das Problem ist doch, daß wir in der Stadt immer innerhalb der ‚Szene‘ sind. Löst man sich von der Guppe, hat man's gleich um die Ecke. Auf dem Bauernhof gibt es diese Rückfall-Schwierigkeiten nicht.“ Wie der Hof finanziert werden soll, darüber ist man sich noch nicht recht klar. „Wir werden vorerst weitgehend auf eine Unterstützung durch die Öffentlichkeit angewiesen sein.“

Für das Jahr 1973 wurden Release vom Senat 82 000 Mark zugesagt. Der erwartete Mindestetat liegt bei 250 000 Mark. Andere Institutionen, Heime, Kliniken und ähnliches bekommen weit mehr Zuschüsse. Release möchte die Öffentlichkeit darauf aufmerksam machen, daß in Berlin die Gelder für die Sozialtherapie von Drogenabhängigen nicht den tatsächlichen Verhältnissen entsprechend verteilt werden. Immerhin konnte Release im Jahr 1972 auf 30 drogenfreie Süchtige stolz sein. Der Zuschuß des Senats: 42 000 Mark. Im gleichen Jahr bekam das Wilhelm-Tell-Haus (Klinik für Drogenprobleme) 1,5 Millionen Mark. Ein Release-Mitglied: „Wir sind der Auffassung, daß eine schwerpunktmäßige, an der tatsächlichen Leistung des Modells — das heißt drogenfreie Fixer — orientierte Unterstützung einer zukunftsgerichteten Lösung angemessen wäre.“

Großes Programm

Trotz ständiger Geldschwierigkeiten bleibt Release aktiv. Geplant sind Seminare, Wanderausstellungen, Vorträge, Theater-Aufführungen, Jazz- und Rockkonzerte. Neu ist auch eine Kunst- und Möbeltischlerei im Keller des Kreuzberger Zentrums. Aufträge sind schon vorhanden, aber weitere durchaus nötig. Immerhin mußte Release im letzten Jahr 50 000 Mark selbst aufwenden.

Irene Sieben



Yogi Brahmananda Choudhuri

Arbeit in Volkshochschulen, mit spastisch gelähmten Kindern und mit Drogenabhängigen in den Strafanstalten Tegel und Plötzensee, ist so angetan von der Arbeit mit Release, daß er morgen um 20 Uhr in der Akademie der Künste eine öffentliche Vorführung der Gruppenarbeit unter dem Thema „Yoga als Therapie“ veranstalten wird. Dr. Wladimir Lindenberg, Psychiater und Nervenarzt spricht über das „Yoga aus ärztlicher Sicht“. An der anschließenden Diskussion — so hofft Release — sollen 60 bis 70 Fachärzte und Senatsvertreter teilnehmen.

Eine weitere Hilfe für die Release-Gruppe sind der gemietete Bauernhof an der Mosel und das kleine Haus auf der Insel Stromboli. Beide „Zweigstellen“ sollen die Jugendlichen dazu brin-

Gefährliches Schnüffeln

Einen Appell an alle Einzelhändler und Kaufhäuser, die mit dem Verkauf von aromatischen Stoffen, Klebstoffen und Farblösungsmitteln zu tun haben, diese Artikel nur mit Vorsicht an Kinder abzugeben, richtete jetzt der Wedding Jugendstadtrat Peter Sötje. Grund dafür ist das gefährliche Schnüffeln, mit dem sich schon Zehn- bis Zwölfjährige in Rausch versetzen.

keiten für sinnvolle kreative Beschäftigung sind gegeben: Die Jugendlichen können malen, werken, musizieren, bei Theatergruppen mitwirken und an Yogakursen teilnehmen.

Yoga ist ein neues Element im Release-Programm. Unter Leitung des Yogi Brahmananda Choudhuri sollen die Gruppenmitglieder durch psychische und physische Entspannung Impulse zur Willensteuerung, größere Selbstbeherrschung und Ausgeglichenheit erlangen. Der Yogi, bekannt durch seine

BERLINER MORGENPOST

Platzen Sie manchmal vor Wut?

Ärgern Sie sich oft? Platzen Sie manchmal vor Wut? Reagieren Sie Ihre Aggressionen an Ihren Nächsten ab? Werden Sie rot oder weiß vor Erregung? Das muß nicht sein! Trainieren Sie Yoga, und Sie werden lernen, sich zu beherrschen. Das jedenfalls ist die Meinung von Herrn Brahmananda Choudhuri, Repräsentant der indischen Yogaschule Ramakrishna Sebaytan und Yogalehrer in Berlin.

Zugunsten körperbehinderter Kinder zeigte er mit seinen Schülern eine

Yoga-Demonstration in der Urania.

„Yoga kennt keine Altersgrenzen“,

sagt er, und so sind seine Schüler zwischen 7 und 70

Jahre alt. „Yoga kann man nicht durch Worte erklären, man muß es erleben“, meint er

weiter. Leider könne in Europa jeder Yogalehrer werden, ohne eine

besondere Prüfung abzulegen, das aber sei gefährlich, weil unkontrolliertes

Yoga die Organe schädigen kann. Dabei sei Yoga gerade im schnellebigen und

lauten Europa wichtig, weil es lehrt, sich zu konzentrieren und die Sinne

„einzuziehen“. Es sorgt für das seelische Gleichgewicht. Deshalb hat Choudhuri

auch begonnen, körperbehinderte Kinder zu unterrichten. Nach dem Einführungsvortrag

begannen Choudhuris Schüler mit der Demonstration einiger

Yogastellungen. Besonders wichtig war dabei die „Kerzen-Stellung“, bei der

kein Organ beansprucht bleibt; ebenso wie eine gute Atmung. Abschließend machte Choudhuri mit dem

Publikum selbst einige Übungen. Eine Besucherin: „Es war wirklich sehr er-

holsam. Ich fühle mich viel munterer als vorher.“

Ed



B. Choudhuri