



Yoga lehrt neues Sehen

Yoga ist eine vielseitige Praktik mit dem Ziel, Körper und Geist durch Körperübungen, bewusste Atmung und Meditation in Harmonie zu bringen. Dabei kann das Sehen störend sein, hat der blinde Yogalehrer Tobias Weber festgestellt. Bei seinem Workshop „Blind Yoga“ will er nun sehende und nicht sehende Menschen zusammenbringen, um einen gemeinsamen Erfahrungsraum zu schaffen.

 *Von Tobias Weber*


Seit meinem zweiten Lebensjahr stellt mich das Leben vor immer neue Herausforderungen. Als ich anderthalb Jahre alt war, wurde bei mir Diabetes mellitus Typ I diagnostiziert, was mein Leben und auch das meiner gesamten Umgebung auf den Kopf stellte. Einige Jahre später folgte eine weitere so genannte Einschränkung: Mein Sehnerv beschloss, weniger Blut durch sich hindurchfließen zu lassen und sich heimlich aus der Verantwortung zu ziehen. Bis ich zwölf Jahre alt war, hatte er einwandfrei funktioniert. Doch dann begann er, langsam zu degenerieren. „Warum gerade ich?“ und „Wie soll es weitergehen?“ waren Fragen, die mich beschäftigten.

Im Laufe der Zeit öffnete ich mich jedoch für die Geschenke und positiven Seiten meines Schicksals. So erkannte

ich, dass mich mein Sehnerv zu einem anderen Sehen führt: Sehen, was wichtig ist im Leben, und Sehen nach innen. Das brachte mich 2014 in der Diplomarbeitsphase meines Psychologie-Studiums zu einer zweijährigen Yoga-lehrer-Ausbildung. Dadurch veränderte sich mein Leben grundlegend. Meine bis dahin kaum gelebte spirituelle Seite kam zum Vorschein und ich begann, mir tiefgreifende Existenz- und Sinnfragen zu stellen, zum Beispiel die nach dem höheren Sinn des Lebens oder nach meiner persönlichen Bestimmung, meiner Aufgabe in diesem Leben.

Meine Suche nahm ihren Lauf und es folgten weitere Ausbildungen: Neben Massage-Ausbildungen ließ ich mich zum Heiler, Berater im Leben und in der ayurvedischen Ernährung schulen. ►



 Im Wald: Tobias Weber, schlank, Ende 20, meditiert im Schneidersitz auf einem mit Laub bedeckten Boden.

Dabei rückte ein Anliegen in den Mittelpunkt meines Lebens: Ich möchte den Menschen für alles aus tiefstem Herzen danken und mein Wissen weitergeben, indem ich Erfahrungsräume für andere schaffe. Mit dieser Absicht machte ich mich 2016 im Alter von 28 Jahren und mit einer Sehkraft von etwa einem Prozent als Yogalehrer und Seminarleiter selbstständig.

Während meiner Arbeit mit sehenden Seminar- und Kursteilnehmern ent-

stand der Wunsch, einen gemeinsamen Erfahrungsraum für Menschen mit und ohne Seheinschränkung zu schaffen. Denn „wir“ können viel von „denen“ und „die“ auch viel von „uns“ lernen. In der yogischen Praxis geht es darum, nach innen zu schauen und erst einmal sich selbst mit allem, was da ist, wahrzunehmen. Das geschieht auf allen Ebenen – auf der physischen, der geistig-emotionalen wie auch der höheren mentalen Ebene. Dieses Nach-innen-Schauen

gelingt den Sehenden meist nicht so gut wie uns sehbehinderten oder blinden Menschen. Allein das macht den Austausch absolut wertvoll und bereichernd.

Ein solcher Erfahrungsraum ist das von mir kreierte „Blind Yoga“. Gemeinsam mit meinen beiden Musiker-Mitbewohnern habe ich es erstmals in kleinem Rahmen in unserem Wohnzimmer angeboten – begleitet von toller Musik. Dabei hatten sehende und nicht oder nicht gut sehende Menschen die Chance, einfach zu sein und beim Yoga voneinander und miteinander zu lernen. Bei den zwölf Teilnehmern kam die Veranstaltung so gut an, dass rasch die Idee entstand, das Ganze ein Wochenende lang in einem geschütztem Rahmen anzubieten.

Diese Idee setze ich nun in die Tat um. Ende April biete ich in Europas größtem Yoga- und Ayurveda-Seminarhaus, dem Yoga Vidya Seminarhaus in Horn-Bad Meinberg, ein „Blind Yoga“-Seminar an. Dort gab es noch nie Angebote für blinde Menschen. Ich habe mir aber genau das auf die Fahne geschrieben: den Raum zu öffnen und alle Beteiligten an der neuen Erfahrung wachsen zu lassen.

Ich werde die Seminarteilnehmer im Hatha-Yoga unterrichten, das ist das Yoga der Körper-Asanas (Stellungen). Die Teilnehmer werden ihre Körper mit verbundenen Augen von innen heraus wahrnehmen und sie in verschiedene Positionen hineinführen. Dadurch werden die Gedankenwellen des Geistes zur Ruhe gebracht. Das geschieht zuallererst über die physische Ebene, den Körper, durch achtsames Üben. In kleinen Vorträgen führe ich auch theoretisch in die Welt des

Hatha-Yoga ein. Immer wieder wird es Runden zum Erfahrungsaustausch geben. Dadurch soll für jeden mit seinen individuellen Bedürfnissen ausreichend Raum vorhanden sein. Mir ist es wichtig, dass dieses Wochenende allen Beteiligten, ob sehend oder nicht, wohlthuende und inspirierende Erfahrungen ermöglicht.

Ich hoffe, dass ich auch blinde oder sehbehinderte Menschen inspirieren kann, Yoga für sich zu entdecken. Wie man an mir sieht und spürt, ist es möglich, Yoga fast blind zu unterrichten. Allerdings lagen auf meinem Weg viele Steine, weil die Yoga-Welt leider noch nicht auf blinde und sehbehinderte Menschen eingestellt ist. Aufgrund meiner Erfahrungen habe ich inzwischen eine Vision für eine integrative Yogalehrer-Ausbildung entwickelt. Aber das ist noch Zukunftsmusik. ■



Tobias Weber (29) ist freiberuflicher Yogalehrer und Seminarleiter. Er lebt in Horn-Bad Meinberg in Nordrhein-Westfalen.



Blind Yoga

Seminar für Menschen mit und ohne Seheinschränkung
20.–22.4.2018

Bad Meinberg,
Seminarhaus Yoga Vidya
Mehr Infos bei Tobias Weber,
Tel.: 01 63 / 8 47 40 05,
E-Mail: weberyoga@gmail.com,
www.weberyoga.de