

Deutsches Yoga-Forum

HEFT 4|2026



**Haltung leben: Verantwortung
zeigen und Rückgrat bewahren**

WARUM WIR UNSERE MITGLIEDSCHAFTSKRITERIEN WEITERENTWICKELN 34

INTERVIEW MIT: YOGAHILFT 6

WEITERBILDUNGEN IM BDYOGA 36

BDYOGA

Haltung, die bewegt

INHALT

4 Spektrum

Titelthema

- 6 **SOZIALE ARBEIT DURCH YOGA**
»Wir arbeiten am Rand der Gesellschaft«
Cornelia Brammen, Birgit Köhler

- 10 **YOGA UND GESELLSCHAFT**
Yoga und Verantwortung – jetzt!
Hardy Fürch

- 14 **YOGA UND GESELLSCHAFT**
Der verborgene Urgrund der Demokratie
Ulrich Fritsch

- 18 **YOGA IN KRISENZEITEN**
Eine Reflexion über Yoga zwischen persönlicher Praxis
und sozialer Verantwortung, Politik und Aktivismus
Therese Heinisch

Lehre

- 20 **ASHTANGA-YOGA | TEIL 4**
Symphonie in Bewegung
Ronald Steiner

- 22 **DEHNUNG IM YOGA**
Cupping als taktiler Impuls für mehr
Wahrnehmung im Gewebe
Stefanie Arend

- 24 **YOGA-PRAXIS**
Die Bedeutung des Beckenbodens in āsana
Sarah Lucke

- 26 **DIE KUNST DER INTELLIGENTEN BEWEGUNG
IM YOGA | TEIL 4**
Koordination und Motorik als Grundlage einer
bewegungsintelligenten Yoga-Praxis
Lisa Stopik-Labele

- 30 **YOGA-FORSCHUNG | TEIL 4**
Wie wirkt Yoga? Neuronale Mechanismen
der Yoga-Praxis
Ulrich Ott

Szene

- 32 **KULTURELLE ANEIGNUNG.
WAS IST DAS DENN? | TEIL 4**
Wie uns kulturelle Traumata verbinden
Marie Greffrath

Service

- 34 **ZUKUNFT SICHERN UND QUALITÄT STÄRKEN**
Warum wir unsere Mitgliedschaftskriterien
weiterentwickeln
Tobias Weidhase

- 36 **UNSERE WEITERBILDUNGEN**
Yoga-Lehre, Yoga-Therapie
und Heilpraxis

- 38 **YOGA ALS BERUF | TEIL 4**
Neues zum Widerrufsrecht bei der
Buchung von Yoga-Stunden
Edit Frater

- 42 Rezensionen

- 45 Veranstaltungskalender

- 47 Glückwünsche

- 48 Arbeitskreise

- 50 Impressum

SOZIALE ARBEIT DURCH YOGA

»Wir arbeiten am Rand der Gesellschaft«

Interview: Miriam Müller

Seit zwölf Jahren bringen Cornelia Brammen und Birgit Köhler Yoga systematisch dorthin, wo es sonst nur sporadisch hinkommt: in Schulen für förderbedürftige Kinder, in Beratungsstellen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, in Seniorenwohnanlagen, zu wohnungslosen Menschen, in den Strafvollzug. Mit dem Verein Yoga für alle e. V. und dem Programm Yogahilft haben sie etwas aufgebaut, das weit über die körperliche Praxis hinausgeht. Miriam Müller hat die beiden geschäftsführenden Vorständinnen – Cornelia Brammen und Birgit Köhler – zum Gespräch getroffen.

Miriam Müller: Mit Ihren drei Formaten PRÄViG, PSY und OMY! erreichen Sie sehr unterschiedliche Zielgruppen: Kinder mit schwersten Belastungen wie zum Beispiel Fluchterfahrung, Menschen mit psychischen Erkrankungen, Menschen in Altersarmut, Menschen mit Behinderungen. Sie alle kommen unter dem Dach von Yogahilft zusammen. Wie würden Sie denn in diesem vielfältigen Kontext Yoga übergreifend definieren?

Birgit Köhler: Verbindung. Die Verbindung zu sich selbst. Je nach Zielgruppe geschieht das auf unterschiedliche Weise und wird unterschiedlich praktiziert. Aber letztlich geht es immer um die Verbindung zu sich selbst, um Körperwahrnehmung und um die Verbindung mit anderen, um Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft.

Cornelia Brammen: Für mich ist Yoga Haltung und Werkzeug zugleich. In unserem Kontext richtet es sich an Menschen, die strukturell benachteiligt sind. Gemeinsam mit unterschiedlichen Trägern – etwa Bildungs- und Sozialeinrichtungen, Wohlfahrtsorganisationen oder

Justizbehörden – schaffen wir Angebote für Menschen, die sonst keinen Zugang zu Yoga hätten. Wir setzen uns dafür ein, dass Yoga ein struktureller Bestandteil von sozialer Arbeit und Bildung wird.

Kinder erfahren, dass sie etwas können

Miriam Müller: Das Programm heißt Yogahilft. Was ist es denn eigentlich genau, was hilft?

Cornelia Brammen: So sein zu können, wie man ist. Nehmen wir PRÄViG, unser Präventionsprogramm für Kinder. In diesen 30 Minuten Yoga können die Kinder selbst entscheiden, ob sie mitmachen möchten oder nicht. Sie dürfen Nein sagen, sie dürfen wütend sein, sie dürfen kein Bock haben. Unsere PRÄViG-Trainerinnen geben diesen Raum – und sie halten ihn auch. Viele Kinder sind traumatisiert, haben Gewalt- oder Fluchterfahrungen gemacht, befinden sich dauerhaft in einem Modus von Kampf oder Rückzug. In der Yoga-Stunde erleben sie, wie es ist, sich selbst zu begegnen. Sie erfahren, dass sie etwas können. Sie kommen mit ihren Gefühlen in Kontakt.

Diese Entscheidungsfreiheit wird von den Schulen zunächst einmal als Herausforderung betrachtet, aber wenn sie dann spüren, was das in den Kindern bewirkt, dann unterstützen sie diese Vorgehensweise.

Birgit Köhler: Auch Verlässlichkeit, Kontinuität und Sicherheit helfen. Wir haben sehr beständige Gruppen, die zum Teil seit acht bis zehn Jahren bestehen. Dort entstehen echte Verbindungen. Aus OMY!-Gruppen haben sich neue Treffen entwickelt, TeilnehmerInnen feiern jetzt Geburtstage miteinander in der Einrichtung oder gehen zusammen spazieren.

Miriam Müller: Es wird mittlerweile viel über die Wirkweise von Yoga geforscht. Die Frage, was Yoga so wirkungsvoll macht, ist immer dabei. Ist es bei Yogahilft mit rund 30000 Teilnahmen im Jahr eher die Bewegung an sich oder der Raum, den Sie schaffen?

Beide: Das eine greift in das andere. Und es gilt für alle Menschen, die wir erreichen – ob Straftäter, eine Rentnerin, die von 900 Euro im Monat lebt, Frauen mit Fluchterfahrung, eine Person mit Sucht-

erkrankung, jemand, der aufgrund einer schweren Depression seit Jahren nicht mehr arbeiten kann oder Menschen, die eine geistige Behinderung haben. Sie finden einen geschützten Raum in der Yogahilft-Stunde, in dem sie sich selbst begeben können.

»Aktuell brennt die Bundesregierung den Sozialstaat ab.«

Miriam Müller: Laut Statistischem Bundesamt gelten derzeit mehr als 13 Millionen Menschen in Deutschland als armutsgefährdet. Sie arbeiten mit Menschen, die häufig von Armut, Ausgrenzung oder schwierigen Lebensumständen betroffen sind. Wie erleben Sie die gesellschaftliche Entwicklung?

© Dmitrij Letschuk



Cornelia Brammen: Gesamtgesellschaftlich befinden wir uns längst in einer Schieflage. Die politische Entwicklung und der Kostendruck im sozialen Bereich sowie in der Bildung verschärfen die Situation. Aktuell brennt die Bundesregierung den Sozialstaat ab. Alle Kürzungen treffen unsere Zielgruppen, sei es beim Wohngeld, in der Begleitung von Menschen mit Behinderung, in der Leseförderung. Es trifft die Schwächsten und vor allem ohnehin schon benachteiligte Kinder.

Birgit Köhler: Die aktuellen Debatten über Kürzungen im Sozialbereich haben Auswirkungen auf unsere Arbeit. Wir haben bereits PartnerInnen im sozialen Bereich, die Projekte in diesem Jahr beenden mussten. In einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung wurde Yogahilft aus Kostengründen eingestellt. Zwei Schulen haben aufgrund von Einsparungen und Personalmangel PRÄViG beenden müssen, obwohl sie die positive Wirkung gesehen haben. Auch mit Förderungen wird es immer schwieriger, denn das Spendenaufkommen nimmt in Deutschland deutlich ab.

Das Gute im Yoga weitergeben

Miriam Müller: Cornelia Brammen, Sie haben Yoga für alle e. V. vor zwölf Jahren gegründet. Was war die ursprüngliche Idee?

Cornelia Brammen: Ich hatte eine klare Vision: das Geschenk des Yoga in den sozialen Sektor zu bringen – für Menschen, die nicht am Lifestyle-Yoga teilnehmen können. Nach meiner Ausbildung zur Kundalini-Yogalehrerin war ich voller Tatendrang, das Gute im Yoga weiterzugeben. Die Kraft von Yoga dorthin zu bringen, wo sie dringend gebraucht wird. Gleichzeitig war für mich klar, dass ich nicht mehrere Kurse pro Woche unterrichten wollte. Mit Yogahilft habe ich wenig Routine und viel Sinn.

Miriam Müller: Frau Köhler, wie war es bei Ihnen?

Birgit Köhler: Ich habe Cornelia in unserer gemeinsamen Ausbildung zur Kundalini-Yogalehrerin kennengelernt und bin 2018 zunächst als ehrenamtliche Unterstützung für die lange Nacht des Yoga eingestiegen. 2020 wurde ich

dann in den Vorstand von Yoga für alle e. V. gewählt und führe seitdem mit Cornelia als Doppelspitze den Verein und seine Geschäfte. Für mich ist dies die perfekte Verbindung zwischen meiner Yoga-Leidenschaft, meinem Streben nach sozialer Gerechtigkeit und meiner beruflichen Expertise als Wirtschaftsinformatikerin.

»Wir wünschen uns starke Persönlichkeiten.«

Miriam Müller: Jede Woche unterrichten rund 70 Yogahilft-LehrerInnen bundesweit bis zu 1200 Menschen in mehr als 100 Gruppen. Was müssen Yogalehrer mitbringen, um bei Ihnen unterrichten zu können?

Cornelia Brammen: Mindestens eine 200-Stunden-Yoga-Lehrausbildung, mindestens zwei Jahre Unterrichtserfahrung, die Bereitschaft, sich weiter zu qualifizieren, natürlich eine Berufshaftpflichtversicherung sowie zusätzliche fachliche Qualifikationen, beispielsweise als Kinder- oder Senioren-Yogalehrerin. Außerdem die Bereitschaft, an unseren Fortbildungen teilzunehmen.

Miriam Müller: Yogalehrende, die sonst im Studio überwiegend Berufstätige mit Rückenverspannung und Alltagsstress unterrichten, treffen bei Yogahilft auf eine ganz andere Realität. Welche sozialen Kompetenzen brauchen sie – und was verändert sich durch diese Arbeit in ihnen selbst?

Birgit Köhler: Wir wünschen uns starke Persönlichkeiten. Menschen mit Standing. Yogisch ausgedrückt: ein stark ausgeprägtes unteres Dreieck und Nabelpower. Man hat es hier eben nicht mit einer homogenen Gruppe zu tun. Viele Kinder-Yoga-Lehrende haben zunächst großen Respekt vor dem Einsatz in Schulen. Das ist am Anfang nicht immer einfach. Gleichzeitig erleben viele Lehrende diese Arbeit als sehr sinnstiftend.

Cornelia Brammen: Viele sagen, dass sie an dieser Lehrtätigkeit gewachsen sind. Und ich rede dabei durchaus auch von Lehrenden, die 60 Jahre alt sind und seit vielen Jahren unterrichten. Sie berichten, dass sie bessere YogalehrerInnen geworden sind: achtsamer, sicherer, klarer in ihrer Kommunikation. Trauma-

sensibles Unterrichten bedeutet auch, transparenter zu sein. Transparenz heißt zum Beispiel: Ich sage an, was als Nächstes passiert. »Ich mache jetzt das Licht aus.« Menschen bringen unterschiedliche Erfahrungen mit. Deshalb ist Klarheit und Empathie so wichtig. Auch der yogische Blick weitet sich. Yogahilft-LehrerInnen begegnen Menschen, denen sie sonst vielleicht nie begegnet wären. Das kann vieles verändern – die Sicht auf die Welt, das Leben, auch das eigene Leben.

Keine Klangscha-len, keine Hands-on, wenig Musik, keine Shavāsana-Massagen. Einfach Yoga.

Miriam Müller: Wie sieht Yoga bei Yogahilft konkret aus?

Beide: Ganz pur. Ganz schlicht. Wir machen einfach Yoga. Auch unsere Markenarchitektur ist sehr reduziert. Schwarz auf Weiß. Rein und klar, so wie Patañjali es formuliert. Wir versuchen, die Dinge einfach zu halten. Wir machen Yoga und vertrauen darauf, dass

die Menschen sich das mitnehmen, was sie für sich brauchen. Keine Klangscha-len, keine Hands-on, wenig Musik, keine Shavāsana-Massagen. Einfach Yoga. Vor allem therapieren wir nicht und wir heilen nicht. In einer Arbeitsgemeinschaft haben unsere YogalehrerInnen die verbindlichen Yogahilft-Standards für das Unterrichten entwickelt, in denen alle diese Punkte festgehalten sind.

Menschen in ihrer eigenen Praxis stärken

Miriam Müller: Also keine Entertainisierung des Yoga, sondern Konzentration und Ausrichtung auf das Wesentliche. Wie überprüfen Sie, ob das, was Ihnen am Herzen liegt, auch bei den Menschen ankommt?

Birgit Köhler: Wir führen regelmäßig Evaluationen in unseren Formaten durch. Im Bereich OMY! hat sich beispielsweise gezeigt, dass 61 Prozent der Teilnehmenden auch zu Hause üben. Sie spüren nicht nur die Wirkung des Yoga, sondern schaffen sogar den Transfer in den Alltag. Indem sie Atemübungen in ihren



Alltag einbinden und Yoga als Ressource entdecken, erreichen sie eine neue Stufe der Praxis: Sie entwickeln eine innere Souveränität und lernen, sich mit diesen Werkzeugen selbst zu stärken.

Cornelia Brammen: Ein Beispiel aus dem Alltag von Yogalehrenden: Als ich vor Jahren bei meinem Ausbilder in seinem Yoga-Zentrum unterrichtet habe, ist es mehrfach vorgekommen, dass Teilnehmende auf dem Absatz kehrngemacht haben, als sie bemerkten, dass eine Vertretung da ist. Das ist natürlich auch eine Form von Anhaftung. Dies vermeiden wir bei Yogahilft, indem die Yogalehrenden in den Gruppen wechseln. Uns geht es darum, die Menschen in ihrer eigenen Praxis zu stärken. Deshalb bleiben wir bei diesem schlichten, direkten Zugang zum Yoga. Keine Abhängigkeit von den Lehrenden, auch wenn unsere Gruppen beständig sind.

Miriam Müller: Sie sind inzwischen bundesweit aktiv und besonders in Hamburg und München präsent. Gibt es Pläne für weiteres Wachstum?

Birgit Köhler: Die Nachfrage nach Yogahilft ist groß. Wir würden gerne stärker in Ostdeutschland vertreten sein. Es gibt Anfragen aus Leipzig, Erfurt und Dresden. Gleichzeitig sind unsere personellen und finanziellen Ressourcen begrenzt. Für jedes neue Projekt braucht es PartnerInnen vor Ort, tragfähige Strukturen, qualifizierte Yogalehrende und die entsprechenden Prozesse. Wachstum ist deshalb nicht nur eine Frage der Nachfrage.

Miriam Müller: Der BDYoga verfolgt das Ziel, Yoga stärker in die Mitte der Gesellschaft zu bringen. Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten?

Cornelia Brammen: Das ist ein gutes Ziel – denn Yoga ist noch nicht wirklich in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Der BDYoga ist ein Berufsverband, der

politische und berufspolitische Interessen vertritt. Das ist wichtig und gut, und von der Qualifizierungsarbeit profitieren wir. Wir arbeiten in dieselbe Richtung. Allerdings operieren wir mit Yogahilft am Rand der Gesellschaft. Wir sprechen Menschen an, die marginalisiert oder stigmatisiert sind. Da ist von Mitte nicht mehr viel zu spüren – da ist man schon längst raus. Das gilt auch für Menschen, die von Chancengerechtigkeit bereits früh in ihrem Leben ausgeschlossen wurden.

Miriam Müller: Als Verein sind Sie auf Förderung und Spenden angewiesen. Wie erleben Sie die Spendenbereitschaft derzeit?

Cornelia Brammen: Die Spendenbereitschaft geht leider zurück. Dabei sind wir auf Unterstützung angewiesen. Rund 70 Prozent unserer Finanzierung stammen aus Förderungen durch Stiftungen und öffentliche Zuwendungen. Etwa 20 Prozent kommen über die Kostenbeteiligung unserer Partner zustande, die Yogahilft in ihren Einrichtungen anbieten. Weitere Einnahmen erhalten wir über Fördermitgliedschaften, Einzelspenden und Fortbildungen. Wichtig ist uns, dass die Yogalehrenden für ihre Arbeit im Rahmen der Übungsleiterpauschale vergütet werden, denn die Arbeit hat einen Wert. Wer unsere Arbeit unterstützen möchte, kann das durch Spenden, Fördermitgliedschaften oder ehrenamtliches Engagement tun.

Miriam Müller: Wenn man sich ehrenamtlich engagieren möchte, in welchem Bereich wäre das besonders wichtig?

Birgit Köhler: Wir benötigen im Kernteam immer wieder qualifiziertes Ehrenamt für abgeschlossene Projekte, wie die Einführung eines neuen Tools, Recherche, Social Media oder Foto- und Videoproduktion.

Yoga für alle e. V. / Yogahilft

Als Non-Profit-Organisation ohne Einnahmen sind wir auf Spenden angewiesen. Fördermitgliedschaften und ehrenamtliches Engagement sind willkommen. www.yogahilft.com

Spenden:

<https://spenden.twingle.de/yoga-fur-alle-e-v/yogahilft/tw63fe26730088e/page>



Ehrenamt:

<https://www.yogahilft.com/unterstuetzen/>



Instagram: @yogahilft



CORNELIA BRAMMEN

ist Gründerin und geschäftsführende Vorständin von Yoga für alle e. V., sie lebt und arbeitet in Hamburg, z. T. in München. Sie ist Journalistin, Projektmanagerin und Kundalini-Yogalehrerin.
cornelia.brammen@yogahilft.com



BIRGIT KÖHLER

ist geschäftsführende Vorständin von Yoga für alle e. V. und lebt und arbeitet in der Metropolregion Hamburg. Sie ist Dipl.-Wirtschaftsinformatikerin (FH) und Kundalini-Yogalehrerin. birgit.koehler@yogahilft.com



MIRIAM MÜLLER

ist Chefredakteurin des Deutschen Yoga-Forums beim BDYoga und unterrichtet Yoga in Berlin. Sie ist Mentorlehrerin für angehende YogalehrerInnen (TT200h), bietet Präventionskurse an und ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin. **Instagram:** @miriamxyoga