

ENTSPANNUNGS-PUNKTE SETZEN.

ADELHEID OHLIG ÜBER SPRACHE UND DIE KRAFT DER GEDANKEN

Das Gespräch führte Alexandra Eichenauer-Knoll

Adelheid Ohlig war nach ihrem Sprachen- und Publizistikstudium weltweit als Journalistin für verschiedene Presseagenturen tätig. Parallel dazu besuchte sie Yoga-Ausbildungen und interessierte sich für alternative Körpertherapien. Konfrontiert mit einer schweren Erkrankung lernte sie die Übungen der israelischen Tänzerin Aviva Steiner kennen. Deren Gymnastik wirkt besonders auf die Beckenorgane der Frau. Anfang der 1980er Jahre entwickelte Adelheid Ohlig ihren eigenen Luna-Yoga-Stil – Yoga kombiniert mit speziellen Tänzen und Spürübungen.

In ihrer Zeit als Journalistin lernte sie „von der Pike auf“, was man Lesern schuldig ist: Nämlich knappe, klare und somit verständliche Formulierungen zu schreiben. Und auch als Yogalehrerin ist sie sich der Verantwortung gegenüber den Teilnehmerinnen, die ihr ja einen Teil ihrer Lebenszeit schenken, bewusst: „Man soll die Autorität, die einem in der Stunde übertragen wird, wahrnehmen. Das gilt auch für die Sprache - ein Konjunktiv ist unklar, ein „vielleicht“ ebenso. Es ist wichtig Sätze zu vollenden und immer einen Punkt zu machen. Dabei wird die Sprachmelodie abgesenkt und die Zuhörenden können entspannen.“

Sprache erfordert für Adelheid Ohlig aber nicht nur Präzision und Klarheit, gleichermaßen steht sie für Poesie und Kreativität. Besonders Luna-Yoga ist für sie Körperkunst und Heilweise in einem. Sie legt in diesem Zusammenhang Wert auf das Wort Schön-

heit, die sich in einem liebevoll vorbereiteten Raum, in fröhlicher Kleidung und genauso in einer wertschätzenden Sprache manifestiert: „Beim Anleiten soll ein Gefühl des Wohlbefindens entstehen, in das sich die Schüler/innen sinken lassen können.“

**Sprache lenkt und lockt
Bewegung singt im Körper
Entspannung erfreut
(Adelheid Ohlig)**

SCHREIBSEMINARE

Ich bewundere Adelheid Ohlig, weil sie ganz ohne Starallüren seit nun 30 Jahren ihren speziellen Luna-Yoga-Weg geht. Und weil sie als europäische Frau auch auf die Ressourcen Kreativität, Eigenmacht und Eigensinn setzt und diese zu fördern ihr ein Anliegen ist. So schreibt sie Gedichte, die zum Teil in ihren Büchern zu lesen sind und veranstaltet seit vielen Jahren Seminare zum Thema Yoga und Schreiben. Morgens gibt es da etwa fünf Minuten schreiben, jeweils vor und nach der Yoga-Praxis - um zu klären und um zu reinigen. Nachmittags wird Gelegenheit für ausgedehnte Schreibpraxis geboten, die dabei entstehenden Texte werden vorgelesen und gewürdigt. Adelheid Ohlig schwärmt über den Stil, den die meisten Teilnehmerinnen dabei finden. „Vor allem Teilnehmerinnen mit einer anderen Muttersprache als Deutsch entwickeln sehr spannende Sprachbilder.“ Die Themen sind vielseitig, von Frausein und Gesundheit bis zu kreativen Angeboten wie bei ihrem letzten Seminar, wo sich die Aufgaben mit den

Ausflugszielen verknüpften. Das klingt dann so: Besuch einer Weberin - wir weben einen Text, Besuch einer Filzerei - wir verdichten/dichten Text und Besuch einer Töpferei - wir feilen am Text und versuchen überflüssige Füllwörter und Adjektive zu streichen.

Ein Aspekt liegt Adelheid Ohlig bei diesen Seminaren besonders am Herzen: „Das Schreiben soll heilsam und auch lustig sein. Ich will einen Bogen spannen - zurück nach oben, raus aus der Grübelelei, in die Freiheit. Die Teilnehmerinnen sollen nicht in der Schwere bleiben, auch beim Schreiben soll es - wie nach der Yogapraxis - ein beschwingtes, leichtes Ende geben.“

Viele Teilnehmerinnen führen diese Morgenpraxis des Schreibens zu Hause in Form von Tagebüchern weiter. Wer übrigens die Ausbildung zur Luna-Yoga-Lehrerin beginnt, ist aufgefordert über zwei Jahre ein Mond-Tagebuch zu schreiben. Dort soll das persönliche Erleben der Mondphasen, in Verbindung zum eigenen Zyklus und in Wechselwirkung zu den einzelnen Übungen notiert werden.

DIE KRAFT HEILSAMER GEDANKEN

Die Gedanken loszulassen - ein in der Yogapraxis wichtiges Ziel. Adelheid Ohlig möchte diesen Aspekt differenzierter formulieren. Sie will die Energie der Gedanken nützen und möchte statt loslassen lieber auf ein Lösen setzen, im Sinne von einen-Knoten-lösen. „Ich segne, was mich verlässt“, meint sie, und fügt hinzu, „Es erfordert jeden Tag auch für mich eine bewusste Entscheidung, die positiven, heilsamen Gedanken zu stärken und die grüblerischen, dunklen fortzuschicken.“

Adelheid Ohlig, die neben ihrer internationalen Lehrtätigkeit auch regelmäßig neue Bücher publiziert und mit großem Interesse andere Autor/innen liest und rezensiert, lernte während ihres Studiums übrigens auch die Wiener Kaffeehäuser kennen und lieben. Ich kann ihr das nachfühlen. Ich liebe diese Orte auch, weil man dort stundenlang ungestört sitzen, bei sich sein und schreiben kann, und sich doch gleichzeitig mitten im pulsierenden Leben befindet. Das Kaffeehaus also gleichsam als eine Metapher für ein Leben im Geiste des Yoga?

*Mehr Informationen über Luna Yoga unter
www.luna-yoga.com*



Adelheid Ohlig,
fotografiert von Arthur Haerberli