

ADELHEID OHLIG

02 // 2016
92
YOGA JOURNAL

Die Frau im Mond

Als Adelheid Ohlig Mitte der 1980er-Jahre Luna Yoga entwickelte, war Yoga noch männlich geprägt und wurde vorwiegend von Männern unterrichtet. Heute trifft genau das Gegenteil zu. Dazu haben all jene Frauen beigetragen, die wir im Lauf unserer Pionierinnen-Reihe vorgestellt haben – und sehr viele mehr. Doch nur wenige haben der Weiblichkeit im Yoga so früh einen so hohen Stellenwert eingeräumt wie Adelheid Ohlig.

Von Stephanie Schauenburg

Das Auffälligste an Adelheid Ohlig ist ihre Lebendigkeit. Wie ein junges Mädchen springt die 70-Jährige inmitten der 80 Frauen umher, die sich im Mai 2015 zum ersten Luna-Yogakongress auf Burg Rothenfels am Main zusammengefunden haben. Sie plaudert, lacht und sprüht vor Lebenslust und Energie. Im nächsten Moment steckt sie die knallrote Brille ins dichte graue Haar, blickt ihrer Gesprächspartnerin fest in die Augen und spricht konzentriert über die Dinge, die ihr am Herzen liegen: Frauengesundheit, den Körper als Weg zur Selbstbestimmung und die Freude am eigenen Tun. Dabei doziert sie nicht. Eher berichtet sie von ihren eigenen Erfahrungen und von dem, was sie dabei als stimmig erlebt hat.

Während der Konferenzbeiträge sitzt sie mitten unter den Teilnehmerinnen am Boden und lauscht gebannt. Wenn man sie so sieht, könnte man fast vergessen, dass sie es war, die diese sehr besondere, aus den Bedürfnissen weiblicher Körper und Lebensthemen heraus entstandene Yogaform entwickelt hat, um die sich hier alles dreht. Für Adelheid Ohlig wäre es ein Graus, auf ein Podest gehoben und von ehrfurchtsvollen Anhängerinnen umringt zu werden. 1945 geboren und mit den 68ern sozialisiert, ist ihr die in traditionellen (aber auch manch modernen) Yogakreisen verbreitete Idee der bedingungslosen Schülerschaft zutiefst suspekt: „Gerade als Deutsche finde ich es wichtig, darauf zu achten, dass nicht wieder irgendein Führer auftaucht, ein Guru, ganz egal, wie er heißt oder wie gurmaßig er ist. Ich möchte, dass die Menschen selber denken und selber entscheiden.“ Die mittlerweile fast 200 Luna-Yogalehrerinnen haben daher nicht nur die Freiheit, sondern geradezu den Auftrag, ihren eigenen Weg zu suchen: „Sie sollen wirklich herausfinden, ‚Was ist Meines, wie mache ich das?‘ Und es ist sehr schön für mich, zu erleben, wie sie das tun.“

LEHRJAHRE, REISEJAHRE

So wie sie als Lehrerin hinterfragt werden möchte, hat Adelheid Ohlig auch selbst ihre Lehrer und deren Lehren immer wieder hinterfragt. Die ersten, „die Herren Hungerleider und Fleischangerl“, bei denen sie als Kunststudentin Mitte der 1960er-Jahre an der Wiener



Volkshochschule Urania einen „biedereren, hierarchischen und patriarchalen“ Yogastil kennenlernte, genauso wie den weltberühmten Hippie-Guru Maharishi Mahesh, der sie 1966 mit einem persönlichen Mantra in die Meditation eingeführt hat. Oder Swami Vishnudevanda und andere Sivananda-Größen, die sie während ihrer Yogalehrerausbildung in Südindien, aber auch auf den Bahamas, in Kanada und im Münchner Ashram erlebte.

Wo immer Adelheid Ohlig zunächst als Studentin und seit den 1970er-Jahren als Journalistin, Auslandskorrespondentin und rastlose Weltreisende unterwegs war, hat sie mit großer Neugier die verschiedensten Ansätze, Richtungen und Quellen des Yoga erkundet. In Paris etwa war sie bei Gérard Blitz, in Japan lernte sie bei Masahiro Oki, und in Pakistan hat sie sich die Ausgrabungen der Indus-Kultur angesehen. Dabei stellte sie staunend fest, dass unter den über 4000 Jahre alten Tonfiguren und -Siegeln, die heute allgemein als früheste Zeugnisse des Yoga gelten, „ja auch weibliche Figuren waren, sogar solche, die Gebärhaltungen ausdrückten.“

DER WEIBLICHE WEG

Frauenthemen lagen ihr als politische Journalistin immer am Herzen – aber ihre eigene Weiblichkeit kam während der Jahre als rasende und obendrein streng yogisch lebende

^
Weg vom „patriarchalen“ Yogastil: Adelheid Ohlig unterrichtet Luna Yoga – für Frauen und Männer.



^
Ausdehnung oder
Innenschau?
„Alles darf sich
dem anpassen,
was gerade ist.
Schließlich kommt
das Wort Laune
von Luna.“

Reporterin offenbar zu kurz. „Ich war die Frau, die barfuß ging und mit der Karotte in der Pressekonferenz saß“, berichtet Ohlig schmunzelnd. Und sie wundert sich: „Schon eigenartig, dass ich im Yoga damals genau das Gleiche gemacht habe wie in meiner katholischen Erziehung“, sich nämlich einem rigiden System zu unterwerfen. Heute ist ihr klar, was hinter diesem Hang zu Strenge und Askese eigentlich steckt: das anezogene Gefühl, „alles Mögliche machen zu müssen, weil ich nie richtig bin, so wie ich bin.“

Die grundlegende Wende aus dieser Lebenshaltung heraus kam wie so oft mit einer Krankheit: Ein In-Situ-Karzinom am Gebärmutterhals kann man nicht ewig ignorieren – erst recht nicht, wenn die eigene Mutter an Krebs gestorben ist. Adelheid Ohlig warf sich mit der ihr eigenen Energie auf alles, was Heilung ohne OP versprach: Psychotherapie, anthroposophische Medizin, Akupunktur, sie absolvierte sogar eine Heilpraktikerausbildung. Beim ersten Frauengesundheitskongress in Genf hörte sie dann 1981 von der israelischen Körpertherapeutin Aviva Steiner. Die hatte bereits in den frühen 1970er-Jahren eine „Mens-Gymnastik“ entwickelt, die mit Elementen aus Tanz, Yoga und Physiotherapie direkten Einfluss auf den weiblichen Zyklus nahm. Adelheid flog nach Israel – und kam künftig jedes Jahr für ein bis

zwei Monate hierher. Dass diese Arbeit sie sofort begeisterte, ist kein Wunder, denn schon nach kürzester Zeit hatte sich ihr Zyklus normalisiert, nach zwei Jahren war das Karzinom verschwunden. Aber auch manch anderes geriet in Bewegung und in neue Bahnen: „Ich habe damals erkannt: Das, was wirklich heilt, ist die Lebensfreude!“

IM ZEICHEN DES MONDES

Trotzdem war die Reise bei Aviva Steiner noch nicht zu Ende. Die Zeit war reif für einen eigenen Weg: „Ich habe gemerkt: So wie Aviva kann ich nicht unterrichten, so wie Sivananda kann ich auch nicht unterrichten – und so ist dann etwas Eigenes entstanden.“ Im Luna Yoga floss mit der Zeit all das zusammen, was Adelheid Ohlig in ihrem Leben wichtig gewesen ist: die Lehren ihrer vielen Yogalehrer, die Schriften nicht nur der Yogaklassiker, sondern auch der abendländischen Philosophen, die Erkenntnisse und Methoden von Aviva Steiner, die eigenen Experimente mit Blutungs- und Eisprungauslösung durch Körperarbeit und die Mythen und Tänze von Völkern, die sie auf ihren Reisen kennengelernt hatte.

1982/83 gab es erste Kurse in München und irgendwann wurden es so viele, dass sie den Journalismus an den Nagel hängte und statt

dessen ihr erstes Yogabuch schrieb. „Luna Yoga. Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft“ erschien erstmals 1991. Es beschäftigt sich auch intensiv mit den Auswirkungen auf das Hormonsystem – und das schon fünf Jahre bevor die Schöpferin des Hormonyoga, Dinah Rodrigues, überhaupt mit ihren Forschungen begann.

Luna Yoga will jedoch weit mehr als das Hormonsystem ins Lot bringen. Adelheid Ohlig begreift es als emanzipatorischen Prozess, was sich weniger auf die Gleichstellung der Frau als auf die eigentliche Wortbedeutung bezieht: die Entwicklung zu persönlicher Freiheit und Eigenständigkeit. Deshalb ist Luna Yoga zwar sehr weiblich geprägt, aber auch Männer kommen in Ohligs Unterricht – und das nicht nur im Rahmen der beliebten Kinderwunschseminare.

Wenn man andere Yogastile gewohnt ist, wird man sich im Luna Yoga an ein paar Besonderheiten gewöhnen müssen: Niemals steht zum Beispiel die Lehrerin exponiert vorne. Statt dessen wird in einem großen Kreis geübt. Die Haltungen sind den klassischen Asanas zwar oft verwandt, aber es gibt eigenwillige Abwandlungen und völlige Neuschöpfungen – und sie alle tragen phantasievolle deutsche Namen: Da gibt es zum Beispiel das „Mondei“ (siehe rechtes Bild) oder den „Hund, der mit dem Schwanz wedelt“, wobei die Knie am Boden sind und die Füße wedeln. „Sanskrit ist wie Kirchenlatein“, erklärt Ohlig. Für sie als langjährige Journalistin soll Sprache „demokratisch sein und die erreichen, die da sind.“

Der Name Luna Yoga steht nicht nur für den Bezug zum weiblichen Zyklus, sondern vor allem für das Prinzip des ewigen, rhythmischen und zyklischen Wandels. Ohlig betont: „Alles darf sich dem anpassen, was gerade ist. Ich darf auch meine Launen annehmen – schließlich kommt das Wort Laune von Luna.“ Und wo könnte man diese permanente Bewegung und die Verbundenheit mit den großen Rhythmen der Natur deutlicher spüren als im Körper? Körper, Geist und Seele sind nach yogischer Lehre eins, aber der Schlüssel liegt für Adelheid Ohlig eindeutig in der Wahrnehmung des Körpers: „Alles geht über den Körper. Er ist es, der in die Eigenmacht führt. Dort spüre ich es. Und nur das, was ich gespürt habe, kann ich auch unterrichten.“ //

ADELHEID OHLIG ist bis heute eine Nomadin und Reisende geblieben. Sie lebt unter anderem in Biel/Schweiz und in München und unterrichtet an vielen weiteren Orten Retreats und Workshops. Kürzlich erschien im Kösel-Verlag ihre neue CD „Luna Yoga bei Kinderwunsch.“ www.luna-yoga.com