



Möchte ein Lächeln in die Welt bringen: Christa Zehnder.

Foto:wita / Paul Müller

Kurzer Ausstieg aus dem Alltag

Yoga-Lehrerin Christa Zehnder verbindet Körperarbeit mit Kunst

WIESBADEN. Entspannt gehen die Teilnehmerinnen des Yogakurses bei den von Christa Zehnder angeleiteten Atemübungen. Die sonst so oft verschämt unterdrückten Laute sind hier ein Ausdruck von Loslassen und Wohlfühl.

Von
 Anja Baumgart-Pietsch

Das ist eins der Ziele, die die gebürtige Schweizerin erreichen möchte: „Beim Üben eine Möglichkeit zum kurzen Aussteigen aus dem Alltag haben, das Gedankenkarussell anhalten, den Körper spüren und die Wahrnehmung schulen, das ist es, was Yoga ausmacht“, sagt Christa Zehnder.

Seit 15 Jahren ist der Yogaunterricht eines ihrer beruflichen Standbeine – sie kann, im Gegensatz zu manch anderen Anbietern auf eine mehrjährige Ausbildung und anschließende Fort- und Weiterbildungen zurückgreifen. Doch Christa Zehnder ist auch Künstlerin. Nach einer Lehrerausbildung in der Schweiz verfolgte sie ihren beruflichen Traum vom Schauspielen und sah sich ausgiebig in der freien Szene um. Besonders beeindruckte sie Jerzy Grotowski, „armes Theater“ mit seinem von allen überflüssigen Requisiten befreitem Spiel, das sich stark auf Körper und Bewegung konzentrierte.

In Italien lernte sie diese Form des Theaters näher kennen. Dabei kam sie auch zum ersten Mal mit Yogaübungen als Möglichkeit der Körpererfahrung in Kontakt. „Die Quelle des Schauspielers ist sein Körper“, davon ist Christa Zehnder überzeugt. Bald spielte sie nicht nur in freien Gruppen, sondern

leitete Workshops in unterschiedlichen Städten: Stuttgart, Kassel, Mainz waren nur einige der Stationen. In Mainz knüpfte sie Anfang der 90er Jahre die ersten Kontakte nach Wiesbaden. „Ich habe hier sofort guten Anschluss an die freie Szene gefunden“, erinnert sie sich. Damals führte sie Regie bei Jugendtheaterensembles, spielte mit der eigenen Gruppe „Theaterkooperation“ selbst entwickelte Stücke.

Auf Yoga wollte sie eigentlich zunächst nur zurückkommen, „um etwas für mich selbst zu tun“, sagt die lebhafte, zierliche Frau. Sie belegte im Rambacher KukKuk Kurse bei Eva Hagenmüller, die bald ihre Begeisterung erkannte und ihr eine Yogalehrerausbildung empfahl. Es

Frauenpower

dauerte nicht lange, bis sie selbst Stunden gab. Und seitdem verbindet Christa Zehnder all ihre Interessen kreativ miteinander: Nicht nur Yogastunden an unterschiedlichen Orten für verschiedene Zielgruppen von Jung bis Alt – auch als Fortbildung für andere Yogalehrende – erteilt sie regelmäßig, sie hat zudem „Yoga-Kreativ“ entwickelt. In den Workshops mit diesem Prädikat (nächster Termin ist am 25. April) verknüpft sie Tanz und Musik mit Yogaübungen. „Yoga gestaltend und tanzend erleben“, beschreibt sie diese von ihr entwickelte Form der Körperübungen.

Regelmäßig ist die Fünfzigjährige auch mit ihren künstlerischen Performances zu sehen, bei „Wiesbaden tanzt“ beispielsweise erlebte ihr Stück „Sag mir wer du bist“ nach Motiven von Henning Mankell im

vergangenen Herbst einen großen Publikumsansturm und soll in diesem Jahr wiederholt werden. Auch an „Schneckenzeit“ erinnern sich sicher noch viele. Und Christa Zehnder will sich auch nicht auf eines oder das andere festlegen. „Ich bin selbst immer noch gespannt, was kommt“, lächelt die Künstlerin, die eine sehr optimistische Ausstrahlung besitzt und das in ihren Yogastunden auch vermitteln kann.

Zum Lächeln fordert sie ihre Teilnehmer immer wieder auf – „dann macht man die Übungen ganz anders“, ist sie überzeugt. Die Mischung zwischen Körperarbeit und Kunst, die kreative Verbindung beider Themen „ist das, was mich ausmacht“, sagt Christa Zehnder. Und lädt auch Ältere ausdrücklich dazu ein, mit Yoga zu beginnen: „Hier ist der Leistungsaspekt nicht wichtig, es geht um Heilung, um Achtsamkeit, um das behutsame Erspüren der eigenen Grenzen.“ Man könne sich fordern, aber ohne sich zu überfordern. Gelenke bleiben beweglich, der Körper wird durchblutet, die Muskeln gekräftigt.

Mit „Sen-Yoga“, ebenfalls einer Eigenentwicklung, kommt sie Menschen mit körperlichen Einschränkungen entgegen: „Man kann auch auf einem Stuhl sitzend viele Übungen ausführen, wenn man eben nicht im Kniesitz oder auf dem Boden liegend üben kann.“ Gerade Dehnübungen des Oberkörpers seien sehr gut möglich und tun älteren Menschen gut (nächste Möglichkeit: 23. März, 16.30 Uhr beim Frauengesundheitszentrum Sirona).

Auch für Frauen in den Wechseljahren gibt es spezielle wohltuende Übungen, nicht das „Hormonyoga“ von dem man

ab und zu in Zeitschriften liest, stellt sie jedoch klar. „Diese ziemlich heftigen Atemübungen sind meiner Ansicht nach nicht für jede Frau geeignet, man soll sich auch nicht vorstellen können, auf diese Weise die Wechseljahre zu überlisten, sondern sie als Zeit des Wechsels annehmen und mit Hilfe der Übungen erleichtern und entlasten.“

Christa Zehnder ist stets bestrebt, jedem ihrer Kursteilnehmer individuell zu ermöglichen, die Übungen so auszuführen, wie es für ihn passt. Wenn Yoga als „Trendsportart“ verkauft wird, geht das für sie am Sinn der Sache vorbei. „Die ganzheitliche Philosophie ist wichtig – was aber nicht Esoterik bedeutet.“ Für sie geht es darum, Körper, Seele, Atem und Geist in Einklang zu bringen. „Der Atem kommt und geht – wie das Leben.“

Mal einen Schritt aus dem „Außen“ zurücktreten, in sich hineinhorren, die Chance zum Ausgleichen zu bekommen – das macht Yoga für Christa Zehnder aus, das begeistert sie und das möchte sie auch weitergeben. Vielleicht sogar mit einem eigenen Raum, den sie noch sucht – denn bislang erteilt sie ihre Kurse in angemieteten Räumen in ganz Wiesbaden. Und ihre Theaterprojekte führen sie auch oft in andere Städte. „Balance, Ästhetik, Mensch sein ist mir aber auch im Privatleben wichtig, ich möchte das praktizieren, was ich im Yoga gelernt habe“, sagt die passionierte Naturfreundin, die dadurch „ein Lächeln in die Welt bringen möchte“.

■ Nähere Informationen unter Telefon 0611/4478772 und im Internet unter: www.christa-zehnder.de