

## FABE-Förderpreis 2013 | Mirjam Helg-Santschi (Brühlgut Stiftung) über ihr Siegerprojekt «Yoga für «Hier gibt es keine Verlierer und Gewinner»

**Mit ihrer Arbeit «Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung» hat Mirjam Helg-Santschi den FABE-Förderpreis 2013 gewonnen. Ihre Vision sind «inklusive» Yoga-Kurse, die allen offen stehen und in denen «keiner nach Behinderung fragt».**

**INFOS INSOS: Die Förderpreis-Jury hat Ihre Arbeit «Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung – Hatha Yoga in leichter Sprache» als «echte Innovation» gelobt. Woher kommt es, dass Yoga bislang Menschen mit Behinderung nicht erreicht hat?**

Mirjam Helg-Santschi: Das ist mir auch unerklärlich. Es gibt zwar heute sicherlich schon Leute, die Yoga für Menschen mit Behinderung im kleinen Rahmen anbieten. Doch es ist sehr erstaunlich, dass Yoga nicht eine viel grössere Be-

**«Den Teilnehmenden ist es wohl in den Stunden. Hier gibt es keine Förderziele, keine Erwartungen, kein «besser» oder «schlechter».»**

deutung hat. Zumal es ganzheitlich wirkt und das heutige Verständnis von Betreuungs- und Begleitungsarbeit widerspiegelt. Vielleicht trauen einzelne Leute den Menschen mit Behinderung Yoga auch nicht ganz zu. Oder sie sind selber unsicher, was Yoga genau ist.

**Und was ist Yoga genau?**

Für mich ist Yoga eine Lebenseinstellung. Man lernt etwa, offen und liebevoll auf sich und andere zuzugehen, Vertrauen in sich und andere Menschen zu haben, und man lernt seinen Körper, Geist und seine Emotionen besser kennen. Dies wird im Hatha Yoga durch Meditation, Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atemtechnik) erreicht.

**Wie kamen Sie selber als Fachfrau Betreuung auf die Idee, in der Brühlgut-Stiftung einen Yoga-Kurs anzubieten?**  
Für mich war das naheliegend. Ich praktiziere schon lange Yoga. Als ich be-

schloss, mich zur Yoga-Lehrerin ausbilden zu lassen, war für mich auch klar, dass Yoga zu einem Teil meines Alltags werden soll. Denn meine Arbeit als Fachperson Betreuung hat mit Yoga vieles gemeinsam: Bei beidem steht der ganze Mensch mit all seinen Bedürfnissen und Ressourcen im Mittelpunkt. Und es geht bei beidem darum, den Menschen bis zur vollkommenen Selbstbestimmung zu begleiten. Mich hat es deshalb sehr gefreut, dass meine Vorgesetzte meine Idee sofort gutgeheissen hat.

**Sie hatten mit Ihrem Yoga-Kurs von Anfang an Erfolg: Den ersten Kurs haben sechs Personen mit Beeinträchtigung besucht, den zweiten bereits elf. Haben Sie mit Ihrem Angebot offene Türen eingermannt?**

Die Teilnehmenden wussten wahrscheinlich anfänglich nicht, was sie in einer Yoga-Stunde erwartet. (lacht) Sie haben wohl einfach aus Neugier und aus Sympathie zu mir die erste Stunde besucht. Doch das Schöne ist: Sie sind wiedergekommen, jede Woche.

**Was unterscheidet Ihre Yoga-Stunde von einem ähnlichen Angebot für Menschen ohne Beeinträchtigung?**

Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung brauchen in der Regel etwas länger, um bestimmte Abläufe zu verstehen. Doch in den Yoga-Stunden war dies überraschenderweise nicht der Fall! Die Teilnehmenden haben von Anfang an intuitiv verstanden, was sie tun sollen; es herrschte sehr schnell eine grosse Konzentration und Ruhe.

**Wie erklären Sie sich das?**

Yoga ist am Körper ganz unmittelbar erfahrbar und sehr konkret. Indem sich die Teilnehmenden auf ihren Körper und ihre Emotionen konzentrieren, wird es ihnen möglich, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Somit stehen sie ihren eigenen Begrenzungen und Hindernissen anders gegenüber als sonst. Dies hilft, Blockaden zu lösen. Sie finden Abstand und können einer bestimmten Aufgabe gelöst und entspannt begegnen - ohne Erwartungsdruck, ohne Verlierer und Gewinner. Im Yoga sind deshalb wirklich

alle Menschen gleich! Wichtig für Menschen mit Beeinträchtigung ist jedoch, dass ich ausführlich und möglichst anschaulich anleite. Dafür ist oft auch Humor und vor allem Phantasie notwendig.

**Wie erleben Sie die Teilnehmenden mit Beeinträchtigung während der Yoga-Stunde?**

Sie werden ruhig, sind konzentriert, aber doch gelöst. Ihnen ist es wohl beim Yoga: Hier gibt es keine Förderziele, keine Erwartungen, kein «besser» oder «schlechter». Das entspannt.

**In welcher Hinsicht profitieren die Teilnehmenden von den Yoga-Stunden?**

Mit Yoga verändert sich einiges und kommt vieles in Gang. Oft höre ich, dass die Teilnehmenden besser schlafen können und sich im Alltag ruhiger und entspannter fühlen.

**Würden Sie jeder Institution empfehlen, Yoga ins Angebot aufzunehmen?**

Auf jeden Fall! Yoga ist unser Ursprung. Es sollte deshalb neben den heute üblichen Therapieformen ebenfalls angeboten werden. Allerdings ist wichtig, dass eine qualifizierte Yoga-Lehrerin mit den Menschen mit Beeinträchtigung arbeitet. Unter [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch) sind anerkannte Yoga-Lehrer in der Schweiz aufgelistet.

**Noch ist Ihr Yoga-Kurs exklusiv resp. nur für Menschen mit Beeinträchtigung?**

### FABE-Förderpreis

Jedes Jahr zeichnen INSOS Schweiz, Agogis und der Berufsverband Fachperson Betreuung mit dem FABE-Förderpreis innovative Projekte aus, welche die Autonomie, Selbstbestimmung und Integration von Menschen mit Beeinträchtigung fördern. Dieses Jahr gewann Mirjam Helg-Santschi (Brühlgut Stiftung). Die 28-Jährige lässt sich derzeit nebenberuflich zur Yoga-Lehrerin ausbilden. Mehr zum Preis unter: [www.insos.ch](http://www.insos.ch) > Themen > FABE-Förderpreis

Menschen mit Beeinträchtigung»

# – alle Menschen sind gleich»



**Ihre Vision sind inklusive Yoga-Kurse:** Mirjam Helg-Santschi, Gewinnerin des FABE-Förderpreises 2013, leitet eine Kursteilnehmerin an. Bild | zvg

**gung. Im Hinblick auf Normalisierung und Inklusion wäre es aber wünschenswert, wenn Menschen mit und Menschen ohne Beeinträchtigung gemeinsam üben würden. Haben Sie Pläne in diese Richtung?**

In der Brühlgut Stiftung gibt einen Kurs für Menschen mit Beeinträchtigung sowie separat einen für die Betreuenden. Das hat seinen Grund: Würden alle denselben Kurs besuchen, blieben die Betreuenden in ihrer Betreuerrolle, und die Menschen mit Beeinträchtigung würden sich «betreut» fühlen. Aber meine Visi-

on ist es, ausserhalb der Stiftung Kurse anbieten zu können, in denen nicht nach Beeinträchtigung gefragt wird und die allen offen stehen. Das wäre im Yoga sehr gut möglich, denn in den Stunden lernen die Teilnehmenden eben gerade, sich und anderen mit Achtung zu begegnen. Im Yoga sind sie auf sich selber konzentriert – dabei verschwindet das Verlangen nach sozialem Vergleich.

| Interview: Barbara Lauber

[www.bruehlgut.ch](http://www.bruehlgut.ch)  
[www.hathayogahelg.ch](http://www.hathayogahelg.ch)

## In eigener Sache



«Ich jage nie zwei Hasen auf einmal», lautete das Erfolgsrezept von Fürst Otto von Bismark. Und dem preussischen Generalfeldmarschall von Moltke wird folgender Leitsatz zugeschrieben: «Vier G dürfen einem Feldherrn nicht fehlen: Geld, Geduld, Genie und Glück.» Die beiden Männer waren erfolgreiche Militärstrategen. Der Begriff «Strategie» fand erst Ende der 1950er Jahre auch Eingang in die Führungsetagen der Geschäfts- und Wirtschaftswelt. Militär- und Geschäftsstrategien ähneln sich deshalb in Konzepten und Prinzipien.

Zur Durchsetzung der Visionen, Leitbilder und Ziele von INSOS Schweiz benötigen wir Strategien. Sie dienen der Erreichung ziel- und zweckgerichteten Arbeitens, der Optimierung einer effektiven, effizienten Ressourcenverteilung und der Koordination einzelner Entscheidungsströme.

Noch vor nicht allzu langer Zeit jagten wir im Zentralvorstand mindestens zwei Hasen: Zum einen suchten wir nach der zeitgemässen, schlanken Verbandsstruktur und standen gleichzeitig in der schwierigen Fusionsverhandlung mit unserem Partnerverband. Nachdem die Fusion nun der Klärung eines Allianzmodells gewichen ist und die Delegiertenversammlung die neue Strategie gutgeheissen hat, kann sich der Vorstand auf die Strukturreform des Verbandes konzentrieren.

Dafür bin ich zutiefst dankbar. Mit Elan haben wir nun mit dem Experten Peter Mascadri einen Strukturvorschlag erarbeitet und ihn zu Händen der Regions- und Kommissionsgremien verabschiedet. INSOS packt damit die Chance, das Zusammenspiel von Verbandsstruktur, Gremien, Arbeitsbereichen, Institutionen und Abläufen zu optimieren. Mit Geduld, Genie, den nötigen Finanzen und einem Quäntchen Glück wird es gelingen.

Herzlich,  
**Marianne Streiff**  
 Präsidentin INSOS Schweiz