



Katharina Muck (vorne links) und ein Teil ihrer rüstigen Yogarunde, die ihr Alter selbst so beschreibt: „Von Mitte 70 bis Mitte 90.“ Foto: Aigner

Yoga kennt keine Altersgrenze

SCHEFFAU Katharina Muck lebt in Ellmau und ist Yogalehrerin. Einmal in der Woche leitet sie ehrenamtlich eine ganz besondere Runde an: die Bewohnerinnen und Bewohner des Sozialzentrums Wilder Kaiser in Scheffau.

Von Theresa Aigner

Dienstag, kurz nach 10 Uhr Vormittag: Anni und Matthias haben bereits im Sesselkreis im Schatten Platz genommen. Nach und nach trudein auch die anderen ein. Manche mit Rollator, der noch schnell geparkt wird. Es wird noch ein bisschen geplaudert, etwa darüber, wer wie viele Urenkel hat. Dann kehrt langsam Ruhe ein. Inzwischen ist Yogalehrerin Katharina Muck in den Kreis gekommen und begrüßt die Runde. Was dann kommt, kennen die Teilnehmerinnen bereits: Jede und jeder bekommt einen Tropfen wohlriechendes Öl auf die Fingergespitzt, dann wird es in die Handflächen gerieben und im Nacken verteilt. Die meisten schließen dabei die Augen und „kommen an“.

„Schaut, dass ihr am Sessel ein Stück nach vorne rutscht und einen guten Sitz findet. Stellt eure Beine fest auf den Boden und spürt in sie hinein.“

Spürt den rechten Fuß. Und jetzt den linken. Spürt in eure linke Schulter, jetzt in die rechte. Wir atmen ein und bringen die Arme nach oben und vors Herz. Namaste.“ Nun ist die Yogastunde offiziell eröffnet.

„Wir sind nachher besser drauf“

Das Anni, Matthias, Lois, Theresa, Erika und Steffi dabei nicht am Boden im Schneidersitz sitzen, ist wahrscheinlich der größte Unterschied zu Yogastunden, wie sie die meisten kennen. Das ist aber kein Problem, Yoga funktioniert auch im Sitzen bzw. mit Hilfsmitteln. Das zeigen die folgenden 30 Minuten eindrucksvoll.

Von den Armen bis zum Rücken, von den Fußsohlen bis zur Haut im Gesicht: Alles wird bewegt und „gespürt“ – immer mit bewusster Atmung, denn darum geht es beim Yoga.

Dass die hier Anwesenden, die zwischen 75 und 95 Jahre alt sind, seit drei Jahren an den wöchentlichen Yogastunden von Katharina teilnehmen,

sieht man: Das gestreckte Bein vor dem Körper nach oben zu bringen, ist für die meisten gar kein Problem – so manch junger Mensch kann nur davon träumen, so beweglich zu sein.

Nachdem alle gut aufgewärmt sind, gibt es auch ein paar Übungen im Stehen, bei denen der Sessel maximal als Stabilitätshilfe genutzt wird. Beim Aufstehen hilft Katharina allen, die es wünschen – sie und ihre Yogarunde sind ein eingespieltes Team. „Es ist eh niemandem schwindlig“, fragt Katharina immer wieder mal zwischen durch, vor allem nach den Übungen, bei denen sich ihre Teilnehmerinnen bücken mussten.

Nach einer halben Stunde kommt die Runde wieder auf ihren Sitzhöckern auf den Sesseln an, atmet noch mal tief durch die Nase ein und lässt die Luft durch den offenen Mund wieder raus. Es wird noch mal tief in die Körper „hineingespürt“, bevor die Yogastunde mit einem gemeinsamen



Foto: Aigner

„Es profitieren beide Seiten. Auch ich kann was von diesen gestandenen Frauen lernen.“

**Katharina Muck
Yogalehrerin**

gesungenen „Om“ und einem „Namaste“ beendet wird. Yoga ist nur eines der vielen Angebote, die für die Seniorinnen von Ehrenamtlichen angeboten werden, und doch etwas ganz Besonderes: „Die Katharina ist eine ganz Nette. Ich komme jedes Mal“, sagt Erika. Anderen gefällt die Abwechslung in ihren Einheiten: „Es tut einfach gut.“ Und in einem Punkt sind sich alle sicher: „Wir sind nachher besser drauf.“

Beitrag für gutes Altern

Yogalehrerin Katharina Muck hat vor drei Jahren damit angefangen, weil sie etwas zurückgeben wollte: „Und das ist eine Art von Zurückgeben, die ich gut kann.“ Nachdem sie als Marketing-Expertin viele Jahre in der Medienbranche und später im Tourismus gearbeitet hat, ist sie inzwischen als Coach und Yogalehrerin selbstständig. Die Einheit im Sozialzentrum Wilder Kaiser ist auch für sie ein wöchentliches Highlight: „Ich spüre, dass sich alle wirk-

lich jede Woche freuen, wenn ich komme.“ Dabei profitieren beide Seiten, denn auch Katharina könne so einiges „von diesen gestandenen Frauen“ lernen, wie sie erzählt.

Die Übungen sind ein wichtiger Beitrag zur Fitness der Seniorinnen – sowohl körperlich als auch geistig. „Wenn wir uns etwa nach rechts und links drehen und bestimmte Bewegungsbahnen machen, ist das immer auch ein Training für die Gehirnhälften. Gleichzeitig bringen viele Übungen etwas für Muskelaufbau, Stabilität, Gleichgewicht und Sturzprophylaxe“, erklärt die Yogalehrerin. All das soll den Teilnehmerinnen das ermöglichen, was sich wohl jeder wünscht: „Es geht einfach darum, gut alt zu werden. Das ist auch etwas, das ich selbst von diesen Stunden mitnehme: Niemand bleibt davor verschont, zu altern. Angst davor zu haben, hilft aber niemandem. Wir können nur versuchen, es so gut wie möglich zu machen.“