

# GUT statt gut gemeint

**Yoga öffnet Herzen und belebt in vielen den Wunsch, zu helfen.**

YOGA AKTUELL hat mit Gaby Haiber, Senior Leader von „Off the Mat, Into the World®“, über wichtige Schritte auf dem Weg zu einem sozialen Projekt gesprochen



INTERVIEW ■ MELANIE MÜLLER

# W

enn wir durch Yoga nicht nur verstehen, sondern direkt erfahren, dass wir mit allem verbunden sind, fühlen wir vielleicht den Impuls, zum Wohle anderer beizutragen. Das kann bedeuten, der alten Nachbarin die schweren Einkaufstüten in den zweiten Stock zu tragen, bewusster einzukaufen oder sich einem sozialen Projekt zu widmen. Manchmal suchen wir uns die Menschen aus, denen wir helfen möchten, manchmal ist es aber auch umgekehrt. So wie bei Jörg von Kruse und Bernhard von Glasenapp, Geschäftsführer und Inhaber von i+m Naturkosmetik Berlin: Eines Tages kam Beatrice Kyebo aus Sambia, eine langjährige Freundin der beiden, auf sie zu. Von ihrer in Deutschland lebenden Tochter hatte sie erfahren, dass es hier Frauenhäuser gibt. In Sambia prägen häusliche Gewalt und Misshandlungen den Alltag vieler Frauen, und auch Beatrice hat ihre



Erfahrungen damit gemacht. Nun hatte sie die Idee, selbst ein Frauenhaus in Sambia zu gründen, und kam mit dieser Idee zu Jörg und Bernhard. Die vertrauten nach einigem Abwägen ihrem Gefühl und reisten wenig später nach Afrika, um erste Schritte zu setzen, die Finanzierung zu planen und ein Grundstück zu erwerben. Im Dezember 2013 wurde dann der gemeinnützige Verein „Frauenhäuser für Afrika e.V.“ gegründet, und im August 2014 das erste Frauenhaus Sambias eröffnet. Es beherbergt seitdem bis zu 24 Frauen in Not mit ihren Kindern.

Eine, die dieses Projekt vom ersten Tag an begleitet hat, ist Gaby Haiber. Als Coach, Yogalehrerin und Senior Leader von „Off the Mat, Into the World®“ (OTM) unterstützt sie das Projekt mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung. Nun hat sie die beiden Männer auf einer weiteren Afrikareise begleitet. Wir haben sie zu ihren Erfahrungen mit dem Projekt und zu wichtigen Punkten, die bei der Umsetzung eines Charity-Projektes beachtet werden sollten, befragt.

## Interview

### YOGA AKTUELL: Woher kam dein Impuls, dich an diesem Projekt zu beteiligen?

**Gaby Haiber:** Zum einen gibt es eine persönliche Verbindung zu Jörg und Bernhard – und damit zu i+m. Ich habe von Anfang an miterlebt, wie Beatrice auf die beiden zugekommen ist. Damals habe ich als Gesprächspartnerin zur Verfügung gestanden und versucht, beim Beantworten der Frage „Kann das funktionieren?“ zu helfen. Dann war es inspirierend, zu sehen, dass es oft gar nicht viel bedarf, um etwas auf die Beine zu stellen. Als ich die ersten Bilder gesehen habe, die ersten Mauern standen, da war ich zu Tränen gerührt. Zu sehen, was durch die klare Vision von Beatrice und das Engagement der zwei Männer Tolles entsteht. Da wollte ich mich gerne mit dem, was ich kann, einbringen.

### Was sollte man beachten, wenn man in einem anderen Kulturraum ein Projekt plant?

Zunächst finde ich die innere Ausrichtung wichtig. Wir tendieren ja dazu, zu denken, dass es so, wie wir etwas machen, richtig ist. Für ein solches Projekt ist es hilfreich, anzuerkennen, dass es verschiedene Wege gibt – die vielleicht anders sind, aber nicht richtig oder falsch. Ein anderer wichtiger Aspekt ist für mich das Zuhören, Hinsehen. Was bewegt die Menschen? Was brauchen

sie wirklich? Nicht mit einer Vorstellung hinzugehen und den Menschen diese überzustülpen. Vor Ort haben wir z.B. erfahren, dass es den Frauen dort wichtig ist, dass sie ihre Haare machen können. Wir fragen uns vielleicht: Spielt das in dieser Situation denn eine Rolle? Aber für sie ist das eben wichtig, es gibt ihnen ein anderes Selbstwertgefühl, und gerade das ist in so einem Moment hilfreich. Das hat mir wieder einmal gezeigt, wie wichtig es ist, zu fragen und die Antworten auch ernst zu nehmen. Das Eigene erstmal zurückzustellen.

### Wie kann man nachhaltig helfen – also nicht nur ein Pflaster auf die Wunde kleben, sondern wirklich zur Heilung beitragen?

Auch hier gilt es, genau hinzusehen: Was fehlt den Menschen? Was hat sie in diese Situation gebracht, und was brauchen sie, um da rauszufinden? Wie kann man dafür sorgen, dass sie unabhängiger werden – und nicht in die Abhängigkeit von

### Hast du vor Ort Yoga unterrichtet? Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht?

Ich habe es angeboten, wollte aber auch abwarten, ob die Frauen es überhaupt möchten. In den ersten Tagen habe ich einfach davon erzählt, denn sie hatten von Yoga noch nie gehört. Irgendwann kamen zwei Frauen auf mich zu und haben gefragt, ob ich ihnen etwas zeigen könnte. Nach und nach kamen die anderen dazu, und daraus wurde eine spontane erste Yogastunde. Für mich war es überwältigend, dass Yoga diesen Frauen, die überhaupt keine Vorstellung davon hatten, direkt so viel Freude gemacht hat. Wir haben viel gelacht. Manche konnten danach ihren Körper anders wahrnehmen. Andere sagten, dass es in ihrem Kopf nun ruhiger ist.

Der Plan ist, dass Beatrice und ihr Mann erste Basics lernen, die sie den Frauen zeigen können. Vielleicht können wir auch jemanden vor Ort ausbilden. Wenn das Projekt sich weiterentwickelt hat, möchten



»Wir müssen nicht immer schon wissen, wie das Ende aussieht und wie wir da genau hinkommen. Aber jeder Schritt in diese Richtung ist es wert, gegangen zu werden. Jede Hilfe ist gut, wenn sie aus Liebe kommt.«

## ALLES NEUE BEGINNT IN DIR.

WEITERBILDUNG UND AUSBILDUNG.  
DEUTSCHLANDWEIT.  
MODULAR.  
QUALIFIZIERT.



**AYINNOVATION**  
Traditionelles Ashtanga begegnet  
progressiver Wissenschaft für  
eine achtsame Ausrichtung auf das  
Lebendige – nach Dr. Ronald Steiner.

### MODULAR THERAPY COURSE.

Individuelle Weiterbildung in Anatomie,  
Alignment und Yogatherapie.

### STARTE DEINE AYI® INSPIRED YOGALEHRERAUSBILDUNG.

Fundiertes Wissen in Praxis, Technik  
und Philosophie über 1,5 Jahre.

Ab Oktober 2015: Bremen und Erlangen  
Ab April 2016: Augsburg und  
Weil im Schönbuch (bei Stuttgart)

### GEHE WEITER, WO ANDERE AUFHÖREN.

AYI® Advanced Ausbildung  
mit Sportmediziner und  
Ashtangalegende Dr. Ronald Steiner  
in fünf Retreat-Wochen über 2,5 Jahre.

Ab März 2016: Bei Wiesbaden  
Ab August 2016: Pullach/München



wir auch Freiwillige einladen, nach Sambia zu kommen und Yoga zu unterrichten. Yoga soll ein fester Bestandteil des Projektes werden – aber das ist nicht von heute auf morgen umsetzbar.

### Im Rahmen der OTM-Trainings spielt auch das Erkennen der eigenen Motivation und der eigenen Schatten eine Rolle. Wieso ist es wichtig, zu reflektieren, warum ich helfen möchte?

Sehr oft sucht man sich Felder aus, in denen man eigene Berührungspunkte hatte. Wer eine Alkoholsucht bewältigt hat, wird sich vielleicht besonders für Alkoholiker engagieren. Das ist toll, weil wir dann schon Erfahrung aus erster Hand mit dem Thema haben und wirklich mitfühlen können – aber es ist nur toll, wenn wir davor auch unsere Schatten angeschaut haben. Manchmal versucht man ja auch im Außen zu lösen, was eigentlich im eigenen Inneren gelöst werden will. Das Problem, das dann entstehen kann, ist Projektion: Wir projizieren unsere eigene Geschichte auf die Person, der wir helfen möchten, und sehen sie dann nicht mehr wirklich. Zudem kann es sein, dass wir dann massiv getriggert werden. Deshalb kann es ratsam sein, sich nicht gerade das als Betätigungsfeld herauszusuchen, was einen am meisten triggert. Dennoch sollte es etwas sein, was mein Herz berührt.

### Wenn man sich in sozialen Projekten engagiert, begegnet man vielen grauenvollen Dingen und menschlichen Tragödien. Wie gelingt es, dennoch offen zu bleiben – so dass man sich nicht irgendwann abwenden muss, weil man es nicht mehr aushält?

Für uns war die Gemeinschaft eine wichtige Ressource. Ich hatte in Sambia auch Tage, die mich emotional stark mitnahmen und an denen ich viel weinte – da hat es geholfen, gehalten zu werden, über das Erlebte sprechen zu können, und dass ich nicht alleine war.

Darüber hinaus ist meine Meditations- und Yogapraxis für mich dann besonders wichtig. Dort finde ich Halt, kann mich zentrieren und muss nicht zumachen, weil ich weiß, dass ich mit etwas Größerem verbunden bin. Da ist dann ein Raum, eine große Kraft, etwas, dass das halten kann. Für mich ist es ein wichtiger Bestandteil meiner Praxis, zu lernen, mit allen meinen Gefühlen präsent zu sein. Nicht wegzulaufen, mich abzulenken oder mich zu betäuben. Oft haben wir Angst, dass wir Gefühle nicht ertragen können, versuchen sie zu analysieren, zu verstehen oder positiv zu verändern. Ich versuche stattdessen, einfach da zu sein – ohne Drama, ohne

eine Geschichte hinzuzufügen, ohne sofort ein Pflaster drüberzukleben. Wenn ich das geübt habe, dann kann ich auch in einer Situation wie in dem Frauenhaus mit Leid, Wut oder Trauer sitzen. Auch mit der Verzweiflung, Trauer und Wut von anderen. Dann kann ich den Raum für sie halten, und ihre Gefühle machen mir nicht so viel Angst. Wenn alles erst mal sein darf, wie es ist, dann ist das heilsam für uns und andere.

### Was kannst du jenen raten, die den Impuls spüren, sich zu engagieren, aber nicht so recht wissen, wofür oder wie ein erster Schritt aussehen könnte? Die vielleicht an der Stimme in sich scheitern, die sagt: „Was willst du allein schon ausrichten?“

Zunächst kann man sich mal umsehen: Was gibt es für Projekte? Wer macht schon etwas? Dann gilt es erste kleine Schritte zu machen, Dinge auszuprobieren, mal einen Vortrag zu besuchen. Und dabei immer wieder hineinzuspüren, ob sich das stimmig anfühlt, ob es das ist, was man möchte, was einem wirklich am Herzen liegt. Sich zu überlegen: Was kann ich tun – ohne mich dabei zu überfordern? Man muss ja nicht gleich nach Afrika fahren oder in ein Krisengebiet. Es ist meistens ein Prozess, ein Weg der kleinen Schritte – von Entscheidung zu Entscheidung. Man muss nicht gleich etwas ganz Großes angehen. Wir müssen nicht immer schon wissen, wie das Ende aussieht und wie wir da genau hinkommen. Aber jeder Schritt in diese Richtung ist es wert, gegangen zu werden. Jede Hilfe ist gut, wenn sie aus Liebe kommt.

Vielen Dank für das Interview! ■

### Jetzt helfen!

Link zum Frauenhaus-Projekt in Sambia:  
[www.iplusm.berlin/ueber-i-m/social-responsability/frauenhaus-sambia/](http://www.iplusm.berlin/ueber-i-m/social-responsability/frauenhaus-sambia/)

Das Frauenhaus ist derzeit noch stark von Spenden abhängig und freut sich über jeden Beitrag.



**Gaby Haiber** ist Coach, Mediatorin, Yogalehrerin und Senior Leader von „Off the Mat, Into the World®“. Sie gibt weltweit transformierende Workshops, leitet Führungskräfte trainings, ist Dozentin bei Coaching- und Yogalehrerausbildungen und begleitet seit über einem Jahrzehnt Menschen durch Krisen und Veränderungen. Sie lebt mit ihrer kleinen Familie in Berlin. Das nächste OTM-Training mit Gaby Haiber findet vom 06. bis 11.10. 2015 im Schloss Blankensee/Brandenburg statt.

[www.gabyhaiber.com](http://www.gabyhaiber.com)  
[www.offthematintotheworld.de](http://www.offthematintotheworld.de)