

Dringendes Ersuchen an die Regierenden und die Oppositionsparteien in Berlin, die Ministerpräsidentinnen und -präsidenten in den Bundesländern, die Bundestagsabgeordneten und die Abgeordneten in den Ländern, Landkreisen und Kommunen.

Betreffend: Öffnung von Yogastudios während der Corona-Pandemie.

Februar 2021

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

(Aus der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, New York, 1946)

Sehr geehrte Frau Bundeskanzlerin, sehr geehrte Ministerinnen und Minister, Ministerpräsidentinnen und Ministerpräsidenten,

wir hoffen, dass dieser Brief Sie und Ihre Lieben bei guter Gesundheit erreicht. Nach zehn Monaten in der Ausnahmesituation der Pandemie ist dies gewiss nicht mehr selbstverständlich. Die Verantwortung, die auf Ihnen lastet, ist gewaltig, und wir sind Ihnen dankbar für das, was Sie leisten; dass Sie versuchen, das Land und die Menschen dieses Landes so gut wie möglich durch diese globale Krise zu steuern.

Doch nach zehn Monaten in der Pandemie müssen wir auch feststellen, dass das Ziel, Schaden von unserem Land und den Menschen fern zu halten, nur sehr bedingt erreicht wurde. Zu viel wurde versäumt, vor allem in den Sommermonaten, bis heute fehlt eine Strategie, wie wir möglichst unbeschadet durch den Winter kommen sollen. Wir Yogalehrerinnen und Yogalehrer, Eigentümer von Studios und Freiberufler gleichermaßen, bekommen das ganz besonders zu spüren. Denn Lockdown „light“ oder harter Lockdown, das macht für uns keinen Unterschied, es bedeutet ganz einfach, dass wir unsere Studios schließen müssen. Fast sechs Monate im vergangenen und dem neuen Jahr haben wir kein Geld verdient und durften nicht für unsere Schüler da sein – und ein Ende ist nicht in Sicht.

Gesundheit ist aber nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Es ist auch weit mehr als der Schutz vor Ansteckung mit einem Virus. Wenn es Ihnen wirklich um die Gesundheit der Menschen geht, wie Sie sagen, warum tun Sie dann nicht alles dafür, diese zu fördern?

Doch während die Industrie am Laufen gehalten wird, Schulen und Kitas bis kurz vor Weihnachten geöffnet blieben, in Schlachthöfen die Fließbandarbeiter ohne Abstand zu halten ihr Handwerk verrichten, wird alles, was der Gesundheitsförderung und Sinnstiftung dient, verboten. Kein Yoga, kein Sport, kein Theater- oder Museumsbesuch. Und das, obwohl in all diesen Einrichtungen, das haben mehrere Studien mittlerweile nachgewiesen, das Infektionsrisiko gering ist. Die Menschen stehen Schlange an Flughäfen, sitzen Schulter an Schulter im Flieger, Menschenmassen drängeln sich in den winterlichen Erholungsgebieten Österreichs, des Harz und im Schwarzwald, doch uns Yogalehrern ist selbst der Eins-zu-eins-Unterricht untersagt. Mit Verlaub, aber hier ist offensichtlich jedes Maß und jegliche Verhältnismäßigkeit verloren gegangen.

In Deutschland dürfte es aktuell annähernd 10.000 Yogaschulen oder -studios geben und fast fünf Millionen Menschen, die Yoga praktizieren. Menschen, denen jetzt ihr Ausgleich fehlt in einem Alltag, der völlig aus den Fugen geraten ist: Mütter, die im Home-Office arbeiten und nebenher ihre Kinder bespaßen oder mit ihnen Hausaufgaben machen müssen; Unternehmer, denen das Wasser bis zum Hals steht; und, ja, auch ältere Menschen, die durch eine regelmäßige Yogapraxis ihre Gesundheit und Fitness zu erhalten versuchen.

Wie wichtig eine starke Immunabwehr in dieser Pandemie ist, müssen wir Ihnen nicht erklären. Auch nicht, dass Dauerstress, Existenzängste, Sorgen um die eigene Gesundheit und die der Eltern oder Großeltern das Immunsystem stark schwächen.

Wenn es Ihnen also wirklich um die Gesundheit der Menschen geht, warum ermöglichen Sie es ihnen nicht, Sport zu treiben und Yoga zu praktizieren? Warum unterstützen Sie Vereine, Fitnesscenter und Yogastudios nicht bei der Entwicklung und Umsetzung geeigneter Infektionsschutzmaßnahmen, statt sie zu schließen?

„Wir tun gerade alles, um unserem Immunsystem zu schaden“, war der Kommentar des Virologen Prof. Dr. Hendrik Streeck zum Lockdown Anfang November. Und Baden-Württembergs Ministerin für Kultus, Jugend und Sport, Dr. Susanne Eisenmann, hatte noch am 23. Oktober erklärt: „Sport als Ausgleich zum Alltag in Pandemiezeiten ist wichtig für Körper, Geist und Seele.“ Man werde deshalb alles tun, um den Betrieb in Vereinen und Fitnessstudios aufrecht zu erhalten. Nicht einmal eine Woche später wurde die Schließung angeordnet.

Die Spätfolgen dieser Politik werden gravierend sein. Schon jetzt leiden viele Menschen an durch den enormen Stress verursachten körperlichen und psychischen Beschwerden. Mit jeder Woche, die der Lockdown länger dauert, werden diese zunehmen.

Doch schon jetzt deuten die Länderchefs an, dass der Lockdown zumindest teilweise bis mindestens in den März hinein gehen wird. Viele Yogastudios werden dies nicht überleben und dauerhaft schließen müssen. Dies wäre nicht nur für uns haupt- und nebenberuflich arbeitende Yogalehrer*innen eine Katastrophe, sondern auch für die Gesellschaft. Denn Yoga bietet ein unglaubliches Potenzial für die Erhaltung und auch Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Und dieses Potenzial wäre unwiederbringlich verloren.

Wir fordern deshalb ein Ende der Symbolpolitik, ein radikales Umdenken und eine gänzlich neue Strategie in dieser Pandemie! Eine das Immunsystem stärkende Gesundheitsprävention ist ein ebenso wichtiger Baustein in der Pandemie wie ein Impfstoff.

- Betrachten Sie Yogastudios nicht als Pandemietreiber (was Sie nicht sind und nie waren), sondern als Partner, die helfen, Menschen gesund durch die Krise zu bringen! Dasselbe gilt für Vereine und Fitnessstudios!
- Erkennen Sie an, dass Yoga und Sport einen ganz wesentlichen Beitrag zur Gesundheit der Menschen leisten!
- Ermöglichen Sie Yogalehrern und Yogalehrerinnen, auch während der Pandemie ihren Beruf auszuüben! Die Einhaltung von entsprechenden Infektionsschutzmaßnahmen ist für uns selbstverständlich!
- **Beschließen Sie die Öffnung aller Yogastudios, Fitnessstudios, Sportvereine etc. bundesweit!**

Wir danken für Ihre Aufmerksamkeit und hoffen auf Ihre Unterstützung.

Herzlichst,

Handwritten signatures of Ralf Rossnagel and Nicole Eberbach-Rossnagel in black ink.

Ralf Rossnagel und Nicole Eberbach-Rossnagel
Mattengold Yoga & Pilates

In der Anlage zu diesem Schreiben finden Sie:

Anhang 1: Vorschlag für ein funktionierendes Abstands- und Hygienekonzept für Yogaschulen.

Anhang 2: Die wirtschaftliche und gesellschaftliche Bedeutung von Yoga.

Anhang 3: Wie Yoga wirkt. Mit Verweisen auf zahlreiche Studien.

Anhang 4: Verteilerliste – wem dieses Schreiben zugegangen ist.

Es handelt sich um eine Aktion der Initiative #wirsindyoga; einem Zusammenschluss von mehr als 850 Yogalehrer*innen und Yogapraktizierenden.

Anhang 1:

Vorschlag für ein funktionierendes Abstands- und Hygienekonzept für Yogaschulen

Eine komplette Schließung von Yogastudios ist unverhältnismäßig, da Yogastudios bisher in keiner Weise zum Anstieg der Infektionszahlen beigetragen haben. Überzeugende Abstands- und Hygienekonzepte zur Reduzierung des Infektionsrisikos lassen sich problemlos implementieren. Sollte doch einmal ein Covid-19-Fall in einem Studio bekannt werden, können alle Kontakt-Personen schnell und unkompliziert ermittelt werden.

Zusätzlich zu den staatlich verordneten Abstands- und Hygienemaßnahmen haben manche Studios **mobile Luftreinigungsgeräte** installiert, um das Infektionsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren. Diese Luftreiniger, die effektiv 99% der Viren, Aerosole und anderer Schadstoffe aus der Luft filtern, haben in Tests sehr gut abgeschnitten und werden von Experten ausdrücklich empfohlen. Der Einsatz solcher Luftreinigungsgeräte muss honoriert, im Idealfall sogar gefördert werden.

Um das Infektionsrisiko zu minimieren, werden in den Studios abhängig von der aktuellen Pandemiesituation verschiedene Maßnahmen ergriffen.

Bei einem niedrigen bis durchschnittlichen Infektionsaufkommen (Inzidenz < 50):

- Alle Teilnehmer müssen sich registrieren und vorab (online) zu den Kursen anmelden, so dass eine lückenlose Dokumentation, wer wann mit wem Kontakt hatte, garantiert ist.
- Mit der Anmeldung versichern die Teilnehmer, dass sie gesund sind und keinerlei Krankheitssymptome wie Fieber oder Husten aufweisen.
- Die Teilnehmer kommen bereits umgezogen zum Unterricht, so dass mögliche Begegnungen beim Ankommen und Gehen auf ein Minimum reduziert werden.
- Beim Ankommen und Gehen wird ein Mund-Nasen-Schutz getragen.
- Alle Teilnehmer üben auf ihren eigenen Matten, der Abstand zwischen den Teilnehmern beträgt min. 1,5 Meter. Markierungen am Boden sorgen dafür, dass die Abstände nicht unterschritten werden.
- Auf das Assistieren, d.h. das aktive Unterstützen der Übenden in ihrer Praxis durch den Yogalehrer, wird komplett verzichtet.
- Es werden keine Hilfsmittel ausgegeben; sollte dies in Ausnahmefällen doch einmal notwendig sein, werden sie im Anschluss desinfiziert.
- Kontaktflächen wie Türgriffe werden regelmäßig desinfiziert.
- Zwischen den Kursen, d.h. alle 60 bis 75 Minuten, wird für mindestens zehn Minuten quergelüftet.
- Um „Staus“ vor oder nach den Stunden zu vermeiden, sind die Pausen zwischen den Kursen ausreichend lang zu wählen.

Bei einem hohen Infektionsaufkommen (Inzidenz > 50, aber < 150):

- Um die Teilnehmerzahl in den Kursen zu reduzieren, wird der Abstand zwischen den Teilnehmern auf 2,5 Meter erhöht.
- Es sei denn, das Studio verfügt über eine Lüftungsanlage oder hat mobile Luftreinigungsgeräte* installiert, dann genügt auch bei einem hohen Infektionsaufkommen ein Abstand von 1,5 Metern zwischen den Teilnehmern.

Bei sehr hohem Infektionsaufkommen (Inzidenz > 150):

- Um die Teilnehmerzahl in den Kursen noch weiter zu reduzieren, wird nur noch ein Teilnehmer pro 10 Quadratmeter Unterrichtsfläche zugelassen.
- Wenn das Studio über eine Lüftungsanlage verfügt oder mobile Luftreinigungsgeräte* installiert hat, dann gilt ein Abstand von 2,5 Metern zwischen den Teilnehmern.
- Unterrichtseinheiten werden generell auf 60 Minuten begrenzt.

Yoga für Risikogruppen

Yogaschulen, die viele ältere Teilnehmer haben, welche zu den Risikogruppen gehören, könnten spezielle Kurse für diese Kunden anbieten, in denen verschärften Abstands- und Hygienevorschriften angeboten werden – zum Beispiel generell mit einer Begrenzung von einem Teilnehmer pro 10 m² oder durch Festlegen einer max. Teilnehmerzahl je nach Raumgröße. Auch Eins-zu-eins-Unterricht für Übende aus den Risikogruppen ist eine sinnvolle Option.

Kraftvolles, dynamisches Yoga

Auch wenn in vielen Yogastudios ein kraftvolles und zumindest teilweise dynamisches Yoga geübt wird, bedeutet das nicht, dass dadurch ein höherer Aerosol-Ausstoß stattfindet. Yoga ist Meditation in Bewegung, weshalb ein wesentlicher Aspekt der Yogapraxis generell der Atem ist. Ruhig und gleichmäßig zu atmen – und zwar ausschließlich durch die Nase! – ist fester Bestandteil der Yogapraxis. Den Atem zu kontrollieren, auch während einer körperlich anspruchsvollen Praxis, darauf beruht zu einem wesentlichen Teil die Wirkung von Yoga.

Anhang 2:

Die wirtschaftliche und gesellschaftliche Bedeutung von Yoga.

Was Yoga als Wirtschaftsfaktor betrifft, gibt es nur wenige Zahlen und kaum aktuelle. Das ist überraschend, wo sich doch mittlerweile eine nicht unbedeutende Industrie rund ums Yoga entwickelt hat. Einige aufschlussreiche Zahlen hat allerdings bereits im Jahr 2014 das bundesweit agierende Unternehmen Yoga Vidya veröffentlicht.

(https://wiki.yoga-vidya.de/Yoga_als_Wirtschaftsfaktor).

Demnach gab es vor sechs Jahren:

- ca. 100.000 Yogalehrende, darunter ca. 10.000 hauptberuflich Tätige.
- ca. 5000 Yoga Center/Yogaschulen/Yogastudios
- In Yogakursen, Yogaseminaren, Yoga-Ausbildungen, durch Yoga-Zubehör (Decken, Kissen, Matten, Yoga Bücher, CDs, DVDs), etc. wurden 2012 ca. 700 – 1.000 Millionen Euro erwirtschaftet. Yoga ist also ein ernstzunehmender Wirtschaftsfaktor. In den USA wird gesagt, dass Yoga zu den 10 wichtigsten Wachstumsbranchen gehört.

Mittlerweile dürfte es, sehr vorsichtig geschätzt, bundesweit mindestens 7.500 bis sogar 10.000 Yogastudios und -schulen geben. Gemäß einer fitogram-Studie aus dem Jahr 2016 verteilen sich die Yogastudios, zumindest was die großen Bundesländer betrifft, relativ gleichmäßig. Was bedeutet, dass zum Beispiel in Baden-Württemberg, dessen Bevölkerungsanteil gemessen an ganz Deutschland 13,25% beträgt, auch der Anteil der baden-württembergischen Yogastudios bei 13,25% liegt.

Welche gesellschaftliche Bedeutung Yoga mittlerweile hat, wird allerdings noch viel deutlicher, wenn man die Zahl der Yoga-Praktizierenden betrachtet – und die Gründe, warum Menschen Yoga üben.

Laut einer Studie des FOCUS aus dem Jahr 2014, haben bereits damals 3,3 Prozent der Deutschen Yoga praktiziert, das sind etwa 2,6 Millionen Menschen. Tendenz steigend.

(https://www.focus.de/gesundheit/experten/gesundheit_ratgeber_gastkolumnen_bessler/neue-studie-2-6-millionen-deutsche-praktizieren-yoga-warum-der-trend-zum-yoga-waechst_id_4282237.html).

2018 verfügten laut einer Studie des BDY. Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. 16 Prozent der deutschen Bevölkerung über Yoga-Erfahrung – mehr als 11,3 Mio. Menschen. Davon praktizierten 5 Prozent (ca. 3,4 Mio.) der Befragten aktuell, weitere 11 Prozent (7,9 Mio.) haben früher einmal Yoga praktiziert (<https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/yoga-in-zahlen-2018/>). Hauptgründe für den Beginn mit der Yoga-Praxis seien für die Befragten die Verbesserung des körperlichen Befindens (66%) sowie die Verbesserung des geistigen Befindens (64%) gewesen.

In dieser unsicheren Zeit, in der Stress, Angst und Unsicherheit zunehmen oder sogar zum Dauerzustand werden, ist es wichtiger denn je, dass die Menschen nicht nur weiterhin Yoga praktizieren (zum Beispiel Online Yoga zu Hause), sondern von erfahrenen Yogalehrerinnen und Yogalehrern betreut und begleitet werden. Wir wollen deshalb im Folgenden explizit auf die Wirkungen von Yoga eingehen sowie auf diverse Studien verweisen, die diese Wirkungen belegen.

Anhang 3:

Wie Yoga wirkt. Mit Verweisen auf zahlreiche Studien.

Bereits im Jahre 1948 definierte die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit folgendermaßen: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

Dies steht quasi zu 100 Prozent im Einklang, mit dem, was Yoga ist beziehungsweise anstrebt: eine ganzheitliche Balance von Körper und Geist, einen Zustand von Ausgeglichenheit und Harmonie.

Reduktion von Stress

Die WHO hat Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Hier einige Fakten aus dem BKK Gesundheitsreport 2018, dem psyGA-Monitor Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt und dem psyGA-Monitor Arbeitsbezogenes Wohlbefinden:

- Psychische Erkrankungen nehmen in ihrer Bedeutung zu.
- Der relative Anteil psychischer Erkrankungen am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen wächst – von zwei Prozent auf 16,6 Prozent in den letzten 40 Jahren
- Die durch psychische Krankheiten ausgelösten Krankheitstage haben sich in diesem Zeitraum verfünffacht.
- Während psychische Erkrankungen vor 20 Jahren noch nahezu bedeutungslos waren, sind sie heute die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankschreibungen bzw. Arbeitsunfähigkeit.
- Die durchschnittliche Dauer psychisch bedingter Krankheitsfälle ist mit 38,9 Tagen mehr als dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen; der Durchschnitt liegt hier bei 13,2 Tagen.
- Psychische Erkrankungen sind außerdem die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühberentungen. Der Anteil stieg den letzten 22 Jahren von 18,6 auf 43 Prozent (Deutsche Rentenversicherung Bund: Rentenversicherung in Zeitreihen 2018, S. 111).

Die Folge für Unternehmen und Volkswirtschaft: Ausgaben in Milliardenhöhe!

- Allein die Krankheitskosten für psychische Erkrankungen betragen 44,4 Milliarden Euro pro Jahr (Destatis 2017).
- Die daraus resultierenden Produktionsausfallkosten wurden für das Jahr 2016 mit 12,2 Milliarden Euro beziffert (BAuA 2017).
- Der Ausfall an Bruttowertschöpfung durch Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen betragen im selben Jahr 21,5 Milliarden Euro – und damit 0,7 Prozent des Bruttonationaleinkommens (BAuA 2017).

Nicht eingerechnet sind die Kosten, die körperlichen Spätfolgen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Magengeschwüre oder Migräne verursachen.

Den Haupt-Auslöser für psychische Erkrankungen sehen Fachleute im Dauerstress, den die Menschen im normalen Alltag ausgesetzt sind. Einen normalen Alltag, den es auf nicht absehbare Zeit nicht mehr geben wird. Die neue Normalität ist ein Ausnahmezustand, in welchem der Stressfaktor dauerhaft um ein Vielfaches erhöht sein wird.

Deshalb müssen der Entspannung und der Reduzierung von Stress allerhöchste Priorität eingeräumt werden. Den Yogastudios kommt hier eine führende Rolle zu.

Angst und Depressionen

„Was gerade geschieht, ist einzigartig; ein globaler Live-Versuch, und niemand weiß, was er anrichtet“, schreibt der SPIEGEL im Artikel „Die Psychologie der Angst“, Titelthema der Ausgabe Nr. 16, vom 11. April. Existenzsorgen, Isolation, Freiheitsentzug, Chaos werden als Folgen der Pandemie genannt und verbunden mit der Frage: Was macht das mit den Menschen und mit der Gesellschaft?

Eine erste Studie von der Universität in Shenzhen, für die im Februar, auf dem Höhepunkt der Seuche in China, mehr als 7.000 Menschen befragt wurden, habe ergeben, dass die Zahl der Angststörungen um mehr als ein Drittel zugenommen hat, die der Depressionen um 20 Prozent. Bei Menschen, die ohnehin schon unter Angststörungen leiden, verstärken sich diese.

Aber auch regelmäßige Blicke in die sozialen Medien genügen, um zu erkennen, was gerade in der Gesellschaft passiert. Entwicklungen, die vorher schon erkennbar waren, verstärken und beschleunigen sich: Es bilden sich Gruppierungen, die sich unversöhnlich gegenüberstehen, die sich anfeinden, beschimpfen, bedrohen. Die Stimmung ist hysterisch und aggressiv – Auswirkungen der zunehmenden Unsicherheit und Zukunftsangst.

Auch hier kann Yoga helfen. Denn zum einen werden Yogaräume als Schutzzonen empfunden, in denen man die Lasten und Sorgen des Alltags einfach mal für ein paar Stunden vergessen und wieder zu sich finden darf. Zum anderen gehört der Umgang mit negativen Emotionen wie Angst oder Wut ebenso zur Yogapraxis wie das Atmen und sich bewegen. Wir lernen im Yoga, unsere Gefühle anzunehmen, aber auch, sie zu handeln, so dass nicht die Gefühle uns, sondern wir unsere Gefühle beherrschen – ohne sie zu unterdrücken, denn das würde wiederum krank machen. Nicht selten kommt es in Yogastunden vor, dass Teilnehmer/innen in Tränen ausbrechen. Erfahrene Yogalehrerinnen und -lehrer können dies auffangen.

Eine Metaanalyse, die PD Dr. phil. Jenny Rosendahl vom Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie vom Universitätsklinikum Jena zusammen mit ihren Kollegen Klatte, Pabst und Beelmann im Jahr 2016 veröffentlicht hat, zeigte sogar, dass eine Yogapraxis einen wirkungsvollen Beitrag zu Behandlung von psychischen Störungen leisten kann.

(<https://www.aerzteblatt.de/app/print.asp?id=175449>)

Analysiert wurden 25 qualitativ hochwertigen Einzelstudien mit insgesamt 1.339 Patienten, die an einer psychischen Erkrankung mit mindestens milder Symptomausprägung litten. Zu den Erkrankungsbildern gehörten Angst (inkl. Posttraumatische Belastungsstörung), Depression, Schizophrenie u.a.

Die wesentlichen Ergebnisse der Studie:

- körperorientiertes Yoga hat einen großen, signifikanten Behandlungseffekt im Vergleich zur unbehandelten Kontrollgruppe
- effektivere Intervention als Sport oder ein Aufmerksamkeitstraining
- Effektivität genauso hoch wie bei einer psychotherapeutischen Standardbehandlung (Kombination aus Psychotherapie und Medikation)
- Steigerung des Wohlbefindens und Erhöhung der Lebensqualität

Aus anderen Studien liegen Ergebnisse vor, dass die Kombination aus Psychotherapie und Yoga größere Effekte erzielen kann als jeweils die Einzelbehandlungen.

Rücken und andere körperliche Probleme

Die durch Rückenschmerzen verursachten Kosten in Deutschland belaufen sich auf 48,9 Milliarden Euro pro Jahr. Laut einer Untersuchung der DAK aus dem Jahr 2016 sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund für das Aufsuchen eines Arztes in Deutschland. Bei Männern sind sie die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit, bei Frauen die zweithäufigste. Eine dauerhafte Heilung der Rückenbeschwerden scheint in vielen Fällen ausgeschlossen. Rund 80 bis 90 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch, d.h. die Ärzte können trotz aufwendiger Untersuchungen keine definitive Ursache für das Auftreten des Schmerzes erkennen. Die Schmerzen treten in unregelmäßigen Intervallen immer wieder auf.

(https://bomedus.com/blog/blogartikel/112_volkskrankheit-rueckenschmerzen-eine-krankheit-in-zahlen/)

Wenn die Menschen in der Coronakrise nicht mehr ihre gewohnt ihre lieb gewonnene Yogapraxis ausüben können, kommt zum Dauerstress auch noch Bewegungsmangel hinzu. Neben den psychischen werden also auch die körperlichen Probleme wie Rückenschmerzen drastisch zunehmen.

Dass Yoga körperlichen Beschwerden nicht nur prophylaktisch vorbeugt, sondern auch eine heilende Wirkung hat, belegen viele Studien. Besonderes Aufsehen erregte eine Studie aus den USA im Jahr 2017, der zu Folge Yoga bei Rückenschmerzen ebenso gut oder sogar besser wirkte wie Physiotherapie (<https://annals.org/aim/article-abstract/2633222/yoga-physical-therapy-education-chronic-low-back-pain-randomized-noninferiority>). Zahlreiche deutsche Magazine, darunter auch der SPIEGEL berichteten darüber (<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/rueckenschmerzen-yoga-wirkt-so-gut-wie-physiotherapie-a-1153077.html>).

Dr. Ronald Steiner, Sportmediziner, Yogalehrer und Autor mehrerer Bücher wie unter anderem „Der Yoga-Doc, Heilen mit Yoga“ führt dies auf vier der stärksten therapeutischen Prinzipien zurück, die im Yoga angewendet werden:

- die Eigenverantwortlichkeit und das aktive Bemühen um Heilung bzw. Besserung
- die Ressourcenorientierung: d.h. es geht nicht darum, den Schmerz auszumerzen, sondern die Selbstheilungskräfte zu fördern
- Ganzheitlichkeit statt isolierter Symptombehandlung
- die Akzeptanz des Ist-Zustandes (z.B. wenn eine komplette Heilung nicht erfolgen kann)
(Dr. Ronald Steiner: Der Yoga-Doc – Heilen mit Yoga, riva-Verlag, 2019).

Stärkung der Immunabwehr

Die körperliche und geistige Gesundheit aller Yogapraktizierenden wird durch eine regelmäßige Praxis immens verbessert. Dies stärkt, auch das dürfen wir gerade in diesen Zeiten nicht vergessen, das Immunsystem! Oder anders herum formuliert: Stress sorgt für eine Schwächung des Immunsystems und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Ein Aspekt, der in der bisherigen Corona-Diskussion komplett vernachlässigt wird.

Dr. Annette Sommershof, Biologin an der Universität Konstanz, schreibt dazu: „Zahlreiche Studien bestätigen, dass sich psychische Belastungen direkt auf das Immunsystem auswirken und damit wahrscheinlich auch einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten haben.“ Bei traumatisierten Patienten wurden erheblichen Veränderungen der peripheren T-Zell-Populationen festgestellt, dies sei vermutlich eine Ursache für die reduzierte Immunabwehr, die erhöhte

Infektanfälligkeit und eine verstärkte Entwicklung von Autoimmunerkrankungen.

(<https://www.gesundheitsindustrie-bw.de/fachbeitrag/aktuell/wie-psychischer-stress-das-immunsystem-schwaecht>)

Und ganz wichtig: Ein starkes Immunsystem entscheidet mit darüber, wie gut eine Impfung wirkt! Auch vor dem Hintergrund der jetzt anlaufenden Massenimpfungen ist und bleibt es wichtig, das Immunsystem zu stärken!

Yoga als Lebensphilosophie

Das Fundament einer jeden Yogapraxis sind ethische Werte wie Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit. Sie gilt es kontinuierlich zu entwickeln und zu verinnerlichen. Yoga ist permanente Selbstbeobachtung und Selbstreflexion, das ständige Bestreben, zu wachsen, bewusster und menschlicher zu werden. Selbstlosigkeit und Solidarität – das Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Eintretens für einander –, genau diese Werte also, die wir jetzt in der Coronakrise so dringend benötigen, sind Tugenden, die im Yoga bewusst kultiviert werden. Nicht (nur) im Yogastudio, sondern im Alltag, in der Familie und im Arbeitsumfeld.

Da jede/r Yoga-Praktizierende auch Mutter oder Vater, Schwester oder Bruder, Ehemann oder Ehefrau, Kollege oder Freundin ist, wirkt Yoga weit über die praktizierenden Personengruppen hinaus. Ein Mensch, der ausgeglichen ist, hat auch einen ausgleichenden Einfluss auf alle Personen, mit denen er zu tun hat – vor allem natürlich auf die Familie. Von einer regelmäßigen Yogapraxis profitieren also noch Millionen Menschen mehr als in unseren Studios praktizieren.

Fazit

Yoga kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass wir als Gesellschaft gut und gesund, gemeinsam und solidarisch durch diese Krise kommen. Deswegen wäre es aus unserer Sicht durchaus gerechtfertigt, Yogastudios im Bereich der Gesundheit (Gesundheitsprävention) einzuordnen. Damit hätten wir als Betreiber eines Yogastudios oder einer Yogaschule die Garantie, auch bei steigenden Infektionszahlen weiter unterrichten zu dürfen. Und Sie hätten einen starken und solidarischen Partner an der Seite, der sich um die körperliche und mentale Gesundheit der Menschen in unserem Land bemüht.

Anhang 4:

Verteiler – wem dieses Schreiben zugegangen ist oder noch zugehen wird ...

Bundeskanzlerin Angela Merkel
Vizekanzler und Finanzminister Olaf Scholz
Wirtschaftsminister Peter Altmaier
Gesundheitsminister Jens Spahn

den Bundesvorsitzenden der Grünen, Annalena Baerbock und Robert Habeck
dem FDP-Vorsitzenden Christian Lindner
den Fraktionsvorsitzenden der Linken, Amira Mohamed Ali und Dietmar Bartsch

den Ministerpräsidenten und -präsidentinnen der Länder:

Winfried Kretschmann (Baden-Württemberg)
Markus Söder (Bayern)
Michael Müller (Berlin)
Dietmar Woidke (Brandenburg)
Andreas Bovenschulte (Bremen)
Peter Tschentscher (Hamburg)
Volker Bouffier (Hessen)
Manuela Schwesig (Mecklenburg-Vorpommern)
Stephan Weil (Niedersachsen)
Armin Laschet (Nordrhein-Westfalen)
Malu Dreyer (Rheinland-Pfalz)
Tobias Hans (Saarland)
Michael Kretschmer (Sachsen)
Reiner Haseloff (Sachsen-Anhalt)
Daniel Günther (Schleswig-Holstein)
Bodo Ramelow (Thüringen)

Vertretern und Vertreterinnen aller gewählten Parteien (außer AfD) auf allen Ebenen:
Bundestagsabgeordneten und Abgeordneten in den Ländern, Landkreisen und Kommunen

der lokalen, regionalen und überregionalen Presse,
Printmedien, Rundfunk und Fernsehen