

<p>ViniYoga Netzwerk  <i>Intervision</i>          10-12 Uhr          Zoom, den 1.10.2021</p>			

# Unsere Agenda heute

Willkommen Michaela  
Michaelas Klientin nach großer Bauch-OP  
Gabriellas Klientin mit Handicap und „Audio-Abhängigkeit“  
Diverses: u. a. Kurzbericht von der BDY Mitgliederversammlung

anwesend waren: Michaela, Rita, Gabriella, Stefanie, Ilka

## ♥-lich willkommen Michaela

- Wir starten die heutige Intervision mit einer Willkommensrunde für Michaela. Jede berichtet, wie sie mit Viniyoga arbeitet (Einzel, Gruppe, Mitwirkung in Aus-/Weiterbildung, Reisen/Retreats, ANUs, Spezialthemen der therapeutischen Tätigkeit, Engagement in Verbänden, ... kommen zur Sprache).

### Michaela:

- Hat im letzten Jahr nach 20 Jahren Selbstständigkeit als Siatsu-Therapeutin/Yogalehrerin/Heilpraktikerin ein Jahr lang im Krankenhaus gearbeitet und die Corona-Zeit für sich als sehr hilfreiche Zäsur erlebt.
- Die Arbeit im Krankenhaus hat ihr die Vorzüge selbstbestimmten Arbeitens als Selbstständige wieder stärker bewusst gemacht.
- kehrt gerade mit neuem Elan in die Selbstständigkeit zurück
- freut sich auf den kollegialen Austausch im Netzwerk

# Michaelas Klientin „Begleitung des Rehaprozesses nach großer Bauch-OP“

## Hintergrund-Infos zur Klientin

- Lt. telefonischem Vorgespräch mit einer Vermittlerin des Auftrags: junge Frau (vermutlich zw. 20 und 30)
- Filmschauspielerin
- vor 4-6 Wochen große Bauch-OP zur Entfernung einer 3-Liter-Zyste
- kommt demnächst für die nächsten Monate nach Berlin (ist also offenbar inzwischen wieder reisefähig)

## Beobachtungen aus dem Gespräch/Körpercheck

- Noch keine. Gespräch mit der betreuenden Krankenschwester steht noch aus.
- Bisher formuliertes Anliegen: Die Klientin bis Mitte Dezember “hegen und pflegen“, damit sie sich von dem Eingriff erholen kann, insgesamt zu Kräften kommt.

## Michaelas Fragen:

- Was ist aus Eurer Sicht nach großer Bauch-OP zu beachten, insbesondere bei der Arbeit mit dem Atem.

## Aus der Diskussion:

- großer Bauchschnitt >> massiver Eingriff, bei dem sicher in mehreren Schichten vernäht wurde >> Risiko verzögerter Wundheilung oder des Narbenbruchs, wenn Narbenbildung durch zu massive mechanische Reizung behindert wird
- Hinweise der Ärzte als Leitplanken dringend einhalten; typisch sind 4-6 Wochen, in denen Belastung des Bauchs durch Bewegung/Dehnung auf ein Minimum beschränkt bleiben muss << selbst ein Heben der Arme kann da schon zu viel Spannung für die Bauchdecke bedeuten
- gerade am vergangenen WE hat Sriram in einem WS darauf hingewiesen, dass schon die ujjayi-Atmung eine zu große Belastung für die Bauchorgane darstellen kann << wird für diese Klientin vermutlich auch so sein
- zu Beginn lieber auf Foki/Interventionen wie „vollständig ausatmen“ oder gar „Bauchdecke am Ende des AA einziehen“ verzichten
- Rita hat gute Erfahrungen mit Körperberührung gemacht (nicht selten stört ein so massiver Eingriff die Beziehung zum eigenen Körper), auch damit, den „versehrten“ Körperort mit in palmierende Übungen oder Atemachtsamkeitsübungen einzubeziehen << Michaela hat aufgrund ihrer weiteren Qualifikationen zudem die Möglichkeit, über Heilmassagen und Ernährungsberatung den Genesungsprozess zu unterstützen
- In der Beziehungsarbeit mit der Klientin im Hinterkopf behalten, dass sie als Schauspielerin vmtl. ein eher extrovertierter Typ ist, deren Umgang mit den eigenen Grenzen genau beobachten. Vielleicht hat sie besonders viel Freude am Tönen...

junge  
Frau

# Gabriellas Klientin „Blinde Klientin mit ‚Audio-Abhängigkeit‘“

## Hintergrund-Infos zur Klientin

- 72J, Seit 10 Jahren erblindet
- Seit mehreren Jahren bei Gabriella; Kontakt im Hausbesuch; übt regelmäßig morgens ihre Praxis immer mit Audios, die Gabriella ihr mit erheblichem Zusatzaufwand erstellt
- davor in einer anderen Yoga-Richtung unterwegs, weshalb es ihr auch bis heute schwer fällt, ohne laufende Ansage zu üben (kann sich die Abläufe nicht merken)
- Die Yogapraxis soll ganz „ihr Ding“ bleiben, das sie ohne Hilfe ihres Mannes schafft.

## Wichtiges aus dem Gespräch/Körpercheck

- Die Praxis an sich bewältigt sie (unter Anleitung) gut. Dazu keine Fragen. Diese ist aber recht umfangreich und verständlicher Weise nicht so leicht zu merken.

## Gabriellas Frage:

- Wie kann ich sie vom Audio entwöhnen?  
(Nicht zuletzt auch deswegen, weil der nachträgliche Zusatzaufwand für die Audios einen gewissen Unwillen bei Gabriella erzeugt.)

## Aus der Diskussion:

- Stefanes Idee: vielleicht das Audio schon während des Direktkontakts aufzeichnen, während des angeleiteten Einübens
- Vielleicht auch für die nächsten direkten Begegnungen immer eine Phase einplanen, in der die Klientin vorübt und Gabriella die jeweils nächste Übung benennt und danach nur einspringt, wenn diese ins Stocken gerät oder etwas zu korrigieren ist – diese reduzierte Anleitung aufzeichnen
- Alle sind sich einig, dass das Sich-Lösen vom Audio erstrebenswert ist. Es lohnt sich die Klientin dafür zu werben, im Gespräch etwas Psychoedukation über die Bedeutung von Selbstwirksamkeit einzubauen.
- Rita: ein Vorleseprogramm für E-Mails/Textdateien kann helfen, damit sie unabhängiger von ihrem Mann wird.
- Ilka hat mit einem Klienten, der sich Abläufe schwer merken konnte, gute Erfahrung damit gemacht, dass die gesamte Praxisdramaturgie so angelegt war, dass von Übung zu Übung sich immer nur ein Aspekt änderte (ein Asana in der Folge hinzukam, eines ersetzt wurde) und es gab eine „Geschichte“/einen „roten Faden“, warum ein Ablauf zum nächsten mutiert.
- Gabriella will den eigenen „Unwillen“ noch etwas auf den Grund gehen. Michaela: wir können uns innerlich darauf einstellen, dass Menschen mit Handicaps mehr Zeit/Raum brauchen. << Vielleicht hilft es schon, von Vornherein Doppelstunden für den Direktkontakt einzuplanen.



72j.  
Frau

# Diverses

## Fersensporen – was ist zu beachten?

- Entsteht wohl aus Fehl- und Überlastung des Fußes >> deshalb entlasten und bewegen
- spezielle Übungen haben wir nicht << hilfreich erlebt werden Abläufe, die die Füße einbeziehen, während diese keine Körperlast tragen müssen (z. B. in Kombination mit Beinbewegungen in Rückenlage)
- den Stand mit Decke unterpolstern
- Auf Nachfrage: Nein, es gibt keine Erfahrungsberichte, dass Fersensporen häufig mit Krampfneigung im Fuß einhergehen.

## Bericht von der BDY Mitgliederversammlung (Gabriella und Ilka waren dort)

- Konstruktive für alle Yogarichtungen offene Atmosphäre; angenehme Gesprächskultur; religionsfrei; um Entmystifizierung bemüht
- Toller Tagungsort (Schloss Buchenau), vielversprechendes Rahmenprogramm mit Anjali/Sriram (war inhaltlich m. E. nicht so gut wie von vielen erwartet; Promotiontour für Anjalis Buch und 2 „Workshops“ mit Sriram, die mir (Ilka) zu beliebig daher kamen)
- Die Vorstände (Birte Sattler Vorsitzende und Stellvertreter:innen Klaus König und Susanne Bohrmann-Fortuzzi) werden als sehr engagiert erlebt
- Gleichzeitig wird der Verband mutiger in seiner Außenkommunikation, in seinem Vertretungsanspruch für den Berufsstand „Yogalehrerin/Yogalehrer“
- Verjüngung und Veränderung in Richtung „Raus aus der Yogablase“/„Yoga und Gesellschaft“ ist im Gange
- Es gab einige Diskussion über die Lobbyarbeit, die der Verband bei GKV-Spitzenverband und ZPP geleistet hat. Vorstand/Geschäftsstelle wurde von einigen Mitglieder hier als zu reaktiv kritisiert >> unserer Meinung nach (Gabriella/Ilka) ist das was dort unter den gegebenen Rahmenbedingungen erreicht wurde insgesamt aber positiv zu bewerten. Die Vorgaben der ZPP wurden übrigens im 1. Wurf seinerzeit ohne Verarbeitung des Inputs aus dem BDY weitgehend 1:1 aus einem Vorschlag übernommen, den Prof. Dr. med. Andreas Michalsen im Auftrag des GKV-Spitzenverbands erstellt hatte.
- Gabriella ist ab sofort Schnuppermitglied im BDY-Fachkreis Ausbildung, Ilka ist schon länger Vollmitglied im FK Forschung << letzterer hatte im letzten Jahr eine Forschungsförderungsrichtlinie für den Verband erarbeitet, die auf der MV beschlossen wurde – auch eine „Raus aus der Yoga-Blase“-Maßnahme ;)  
Der BDY vergibt künftig Förderstipendien, lobt einen Forschungspreis aus und strebt Forschungs Kooperationen an – vgl. FoFöRi als Protokollanhang.

# Themenspeicher fürs nächste Mal

- Das ISG anhand der Artikel im DYF 12/2014 und Viveka 61.
- Wie leitet Ihr vasiṣṭhāsana an?
- Fortsetzung der Gesprächsreihe zur Yoga-Sūtra-Theorie: die Begriffe saṃyoga und puruṣa  
Wie interpretiere ich persönlich diese Begriffe? Wie lasse ich die Konzepte in meinen Einzelunterricht einfließen?
- Wie wir es so halten mit dem „50min-Limit“ für eine Einzelstunde - Erfahrungsaustausch



Stefanie Hörig



Ilka Pracht



Rita Ziller



Gabriella



Michaela Schuster

♡-lich Danke für den fruchtbaren Austausch  
in der heutigen Runde.  
Die nächste Intervision findet  
am 29.10.2021  
10-max.12 Uhr statt.