

# Der lange Weg nach Hause

Yogalehrerin Simone Alexandra Brenner schenkt Menschen, was sie am nötigsten brauchen: Achtsamkeit für sich selbst

Alles ist gut“ gehört zu jenen scheuen Gefühlen, die sich bei den meisten von uns selten bemerkbar machen. Als Simone Alexandra Brenner genau das empfand, saß sie im San Quentin Staatsgefängnis, umgeben von Männern, die zu einer lebenslangen Haftstrafe verurteilt worden waren. Schwere Jungs, die eine gewisse Erleichterung in Asanas wie „Berg“ oder „Kobra“ suchten. Es war, wie Brenner sagt, „ein heiliger Moment“ – ausgerechnet hier, im berüchtigtsten Gefängnis Kaliforniens, wo es weniger um Energiekanäle, Achtsamkeit und Atemtechniken geht, sondern ums nackte Überleben. „Ich war so ergriffen von diesen andächtigen, dankbaren Männern, ihrer Fokussiertheit. Der Unterricht war für sie wie eine Insel. Ich habe 90 Minuten mit den Tränen gekämpft“, erinnert sich Simone Alexandra Brenner.

Wie sie überhaupt im Knast landete, ist schnell erzählt, auch wenn der Weg ein längerer war. Die Hamburger Psychologin, Lehrerin für Yoga und Stressmanagement arbeitete bereits viele Jahre mit unterschiedlichsten Klienten – vom aggressiven Jugendlichen bis zum ausgebrannten Geschäftsmann. „Was sie alle eint, ist die verloren gegangene Verbindung zu sich, der Bedarf nach innerer Ruhe, Ausgleich, Entspannung“, sagt die 38-Jährige. Für die Beantwortung der Frage, wie sie allen Menschen den Kontakt zum Ich ermöglichen kann, zieht Simone Alexandra Brenner für einen Monat auf eine griechische Insel. Dort entwickelt sie die Idee zu „Projekt Yoga“, absolviert im Anschluss ein Leadership-Training bei „Off the Mat, into the World“, einer US-Organisation, die Yoga

mit sozialem Aktivismus verbindet – genau jenes Seminar bringt sie als Hospitantin nach San Quentin.

Das war vor einem Jahr, seitdem ist viel passiert. Sie baut ein Team aus Therapeuten, Lehrern und anderen Ehrenamtlichen auf, verbindet Ressourcen mit Bedarf, um Lebenssituationen zu verbessern. Unterrichtet Jugendliche aus einem schwierigen Umfeld in Entspannungstechniken. Organisiert mit James Fox, dem Gründer des „Prison Yoga Project“, ein internationales Spezialtraining, um Yoga und Meditation auch in deutsche Gefängnisse zu bringen. Denn Brenner ist überzeugt: „Jeder von uns erlebt Ausnahme-Situationen, zuweilen Traumata. Gefängnis-Insassen sind normale Menschen, deren Leben an einem Punkt entscheidend schief gelaufen ist. Dann kommt es auf die Mechanismen an, die zur Verfügung stehen, um mit Belastungen umzugehen, seine Impulse zu kontrollieren.“

Auch wenn Yoga kein Allheilmittel ist, keine Therapie ersetzt, so kann es doch für jene Stabilität sorgen, die einem hilft, für sich selbst zu sorgen, den Kopf bei Sturm über Wasser zu halten. Und so plant Simone Alexandra Brenner weiter, mit einer wachsenden Freiwilligen-Gemeinde, die Yoga im Ursprungssinne versteht – als Verbindung. Damit Menschen wieder häufiger das Gefühl haben: Alles ist gut.



Simone Brenner geht es um eine tiefe Verbindung – zu sich und anderen



ENGAGEMENT

Yoga für alle

Training, das sich jeder leisten kann: Das ist das aktuelle Ziel von „Projekt Yoga“. Dafür soll es – zunächst in Hamburg – Unterricht in verschiedenen Studios geben, kostenlos bzw. auf Spendenbasis. Der Traum von Simone Alexandra Brenner: dass sich immer mehr Studios für Community Classes zusammenschließen. Mehr Informationen: [www.projektyoga.de](http://www.projektyoga.de).