



Yoga

zwischen Schleier und Handy

TEXT ■ GABRIELE WEISE

Ich sitze in der Lufthansa-Maschine auf dem Weg nach Kuwait. Außer mir gibt es kaum noch andere Frauen in der Maschine. Die Männer sind mit ihren Laptops beschäftigt oder schlafen. Wer nach Kuwait reist, ist selten Urlauber. Die meisten hier bereiten sich auf ihre Geschäfte in Kuwait vor. Auch ich. Allerdings ist mein Business von anderer Art: Ich reise freiberuflich als Yogalehrerin.

Von einer kuwaitischen Prinzessin wurde ich eingeladen, um auf der Insel Failaka an einem „Yoga- und Wellness-Retreat“ zu partizipieren. Fünfzehn Frauen haben sich angemeldet, um eine Auszeit von drei Tagen fernab von Familie und sonstigen Verpflichtungen zu verbringen. Es ist das erste Yoga-Retreat in Kuwait!

Wie in einem Märchen aus „Tausend-und-Einer-Nacht“ komme ich mir vor. Eine Verbindung, die vor fünf Jahren in einer hessischen Kurklinik begann, hat mich nun hierher gebracht. Was wird mich erwarten, in diesem arabischen Land, mit dem die meisten Menschen vor allem den letzten Golfkrieg in Verbindung bringen?

Nach fünfeinhalb Stunden Flug komme ich an in der mir bis dato fremden Welt. In früheren Jahren habe ich auf meiner spirituellen Suche Asien von Nord nach Süd und Ost nach West eingehend mit dem Rucksack bereist, darunter auch muslimische Länder wie Indonesien, Pakistan und Bangladesch. Danach leitete ich Yoga-Retreats in Indien und auf Bali, aber die arabische Welt blieb mir bis vor kurzem noch unerschlossen. Doch das sollte sich jetzt ändern!

Am Flughafen werde ich bereits mit einem Willkommens-Schild abgeholt. Von jetzt an brauche ich mich um nichts mehr zu kümmern. Ich werde von Person zu Person „weitergereicht“, bis ich mit Chauffeur und „Gesellschafterin“ im Haus der Prinzessin ankomme.

Mir wird ein eigenes Gäste-Wohnhaus zugewiesen; auch der indische Chauffeur und die aus Ägypten stammende nette Dame, die mich vom Flughafen abholte, bleiben mir erhalten. Hinzu kommt nun auch noch ein indisches Hausmädchen, das mir rund um die Uhr zur Verfügung steht. Alleine werde ich von nun an nur noch selten sein. Die Bevölkerung Kuwaits besteht zu sechzig (!) Prozent aus ausländischen Arbeitskräften

und deren Angehörigen. Darunter finden sich auch viele Asiaten, die vornehmlich im Dienstleistungsbereich zu finden sind.

Die ersten beiden Tage verbringe ich damit, die königliche Familie näher kennenzulernen. Drei weitere Familienmitglieder neben der Prinzessin kenne ich schon aus Deutschland. Hier ist alles anders. Das große weiträumige Haus aus Marmor mit Türstehern und eigenem Fahrstuhl wirkt respekteinflößend auf mich. Welche Begrüßungsrituale sind hier üblich? Wie westlich ist die Familie wirklich orientiert? Mit Hilfe des Chauffeurs finde ich schnell die passenden Umgangsformen. El-salam aleikum, Kuwait!

Ich habe Zeit und Gelegenheit das Land zu erkunden, das hauptsächlich aus der Hauptstadt „Al-Kuwayt“ besteht. Hier leben 90 % der Einwohner des Emirates. Der größte Teil des Landes gehört zur Wüste ad-Dibdiba. Im Scientific Center Kuwait sehe ich acht hölzerne Schiffe (Dhaus) im Hafen liegen, von denen das Größte noch aus der Zeit vor dem Erdölboom stammt. Am Abend wandle ich durch den traditionellen Basar (Souk) und durch neue Shopping-Malls. Das Straßenbild ist geprägt von Karawanen weißer edler Luxus-Limousinen. Große Autos werden gebraucht, um damit in die Wüste fahren zu können. Dort wird mit Falken gejagt. Ein von Männern hier gern praktizierter Zeitvertreib. Die Männer kleiden sich in der für Arabien bekannten beinlangen weißen Tracht mit vornehmlich rot-weißer, schwarz-weißer oder weißer Kopfbedeckung; manche Frauen verhüllen ihren Körper komplett im schwarzen Gewand, Kopf und Gesicht mehr oder weniger bedeckt; bei anderen zeichnen sich unter dem Umhang deutlich die Körperformen und hochhackige Schuhe ab. Meine Gesellschafterin ist sehr westlich orientiert. Sie trägt Jeans und ein buntes T-Shirt. Auch Frauen wie sie treffen wir in der Öffentlichkeit an.

Ich frage mich: Welche Frauen werden es sein, die das dreitägige Yoga- und Wellness-Retreat auf der Insel Failaka gebucht haben, das in Kürze stattfinden soll?

Heute ist Freitag, ist „heiliger Tag“. Morgen, am Samstag, ist ein weiterer solcher. Dann werden die Wochenendausflügler die Erholungsanlage der Failaka-Insel wieder



© Foto: Galina Barzdys

Ein Yoga-Retreat für muslimische Frauen in einem Land wie Kuwait? Klingt erst einmal ungewöhnungsbedürftig. Für die Yoga-Lehrerin Gabriele Weise war es jedoch ein ganz besonderes Erlebnis. Ein Erfahrungsbericht.

verlassen, um ihren Arbeitsalltag wieder aufzunehmen. Wir, die Yogagruppe, werden somit die Insel weitestgehend für uns haben. Hier sollen die Frauen, fernab von Ihren täglichen Verpflichtungen, etwas Abstand zu Ihrem Alltagsleben gewinnen können und sich ganz auf sich selbst besinnen.

Zu unserem Team gehört noch eine Massage-Therapeutin aus China, die TCM praktiziert, eine Muslimin, die ein Buch über das Thema „Liebe“ geschrieben hat, und sogar ein Überraschungsgast aus San Francisco: die chinesische Qi Gong-Großmeisterin Dr. Chow mit ihrer Assistentin. Dr. Chow wird ihre beeindruckende Form von Energiearbeit vorstellen und sich in äußerst heilsamer Weise in das Retreat einbringen. Ihr Gesundheitstip: acht Umarmungen täglich und dreimal täglich herzlich lachen!

Gemeinsam setzen wir nun im Katamaran über zur Insel. Eine dreiviertel Stunde lang dauert die Fahrt. Ein zum Team gehörender Inder ist der einzige Mann in unserer Gruppe. Er wird sich während der kommenden Tage im Hintergrund halten und uns unterstützen. Das Retreat selbst ist reine Frauensache.

Failaka ist der Ort, von dem aus die irakischen Besetzer im Jahr 1990 Kuwait vereinnahmten. Ein verwunderter Ort; ein Ort, der der Heilung bedarf. Heilung, die durch Körper- und Bewusstseinsarbeit der anwesenden Frauen im friedvollen und liebevollen Miteinander erfolgen soll. So der Gedanke der Prinzessin Anwar, die diese Veranstaltung ins Leben gerufen hat.

Sogar das Fernsehen interessiert sich für dieses Ereignis. Wie kann das funktionieren - frage ich mich, auf Rückzug gehen und dabei gefilmt werden? Und das noch bei einer Anwesenheit von etwa fünfund-siebzig Prozent „verschleierter Frauen“ in der Gruppe? Doch alles wird sich regeln...

»Kontakt nach Hause ist den Frauen sehr wichtig, auch wenn das Retreat zum Rückzug gedacht war, wird viel telefoniert. Auch während des Yoga-Unterrichts klingelt das Handy immer mal wieder.«



© Foto: Galina Barskaya

Schleier & Handys

Verschleiert-Sein bedeutet keineswegs, dass die Verschleierte immer und überall nur eingehüllt erscheint. Im reinen Kreis der Frauen darf der Schleier durchaus auch mal fallen. Zum Beispiel beim Yoga. Wichtig ist die Verschleierung in Gegenwart von Männern. Natürlich darf die unverschleiert auftretende „Verschleierte“ auch nicht unverschleiert auf einem Foto erscheinen, das ein Mann zu Gesicht bekommen könnte.

Manche Frauen mögen ihren Schleier und fühlen sich darunter geschützt und geborgen, andere tragen ihn, weil Ehemann oder Vater Wert darauf legen. Manche würden gerne auch mal unverschleiert in der Öffentlichkeit sein, haben aber der Tradition zu folgen. Telefonate mit den immer und überall präsenten Handys werden geführt. Was sagen die männlichen Familienangehörigen dazu, dass das Fernsehen kommen soll? Überhaupt: Kontakt nach Hause ist den Frauen sehr wichtig, auch wenn das Retreat zum Rückzug gedacht war, wird viel telefoniert. Auch

während des Yoga-Unterrichts klingelt das Handy immer mal wieder. Niemand außer mir scheint das befremdlich zu finden. Ist doch das Handy hier in Arabien ein „Muss“, etwas, ohne das der Mensch nicht existieren kann. Immer und überall ist es dabei. Wo seid ihr? Was macht ihr gerade? Jeder ist immer und überall erreichbar, kontrollierbar und selbst umfassend informiert über alles, was die Angehörigen so treiben. Ich wage nicht, das Thema „Handy“ anzusprechen.

»Im reinen Kreis der Frauen darf der Schleier durchaus auch mal fallen. Zum Beispiel beim Yoga.«

Ich habe das Gefühl, dies wäre ein zu starker Eingriff in die hiesige Kultur. Und überhaupt ist dies ja das „erste Yoga-Retreat“. Lassen wir es also ganz locker angehen – ohne Erwartungen, wie alles abzulaufen hätte – vorurteilsfrei, ganz im Sinne von Yoga...



Die Damen kommen alle vornehmlich aus höhergestellten Familien, sind bereits viel gereist oder haben gar Ausbildungen im Ausland genossen. Das macht den Kontakt leicht. Über die gemeinsame englische Sprache können wir kommunizieren. In Arabien wird die verschleierte Frau oft mit einer Perle in einer Muschel verglichen. Und so erlebe ich im Austausch mit den eingehüllten Frauen das Wunder der sich öffnenden Muscheln.

Wer sind diese Frauen? Was denken wir über sie und wer sind sie wirklich? Was beschäftigt sie? Wie ist ihr Verhältnis zu Gott? Was bedeutet Glaube für sie? In einigen Gesprächen treffe ich sehr spirituelle Wesen, feinsinnig und liebevoll, mit innigen Gefühlen zu Gott und der Welt der Engel. Wie wunderbar, die Frau hinter dem Schleier kennenzulernen! Auch Themen wie Scheidung sind nicht tabu oder Gespräche darüber, wie es sich anfühlt, die dritte Ehefrau eines Mannes zu sein.

Auch ich wickle mir hier, wo die Temperaturen im Sommer durchaus bis zu 50° C erreichen können, schon mal ein Tuch um den Kopf. Zum Schutz gegen die Sonne oder den Wind, der u.a. auch aus den unermüdlich surrenden Ventilatoren und Klimaanlage bläst. Hier in dieser für unsere Maßstäbe „verdrehten Welt“, wo Wasser teurer als Erdöl ist, bemisst sich die Qualität einer Wohnung nicht nach ihrer Heizung, sondern vielmehr nach ihrer Kühlung.

Der Schleier bietet mir Schutz vor klimatischen Einflüssen und auch schon mal gegen unerwünschte Blicke. Ich fühle am eigenen Leib, dass der Schleier auch ungeahnte Vorteile bietet. Manche Frauen macht er auch interessanter. Er hat viele Zwecke!

Ich gewöhne mich daran, dass die eine oder andere Frau in arabischer Manier auch mal später zu den Yogastunden kommt. Oft liegt es daran, dass sie noch beim Beten ist.

Auch unsere gemeinsamen Ausflüge auf der Insel und auf der Nachbarinsel Maskan fallen manchmal in die Gebetszeit. Egal, wo wir uns zur Gebetszeit gerade befinden – sei es am Meer oder auf einer Wanderung zu einer Kamelfarm in der Wüste – die Frauen halten inne, knien nieder und berühren mit der Stirn den Boden. Sie beten gen Mekka, der heiligen Stadt der Muslime. Dabei konzentrieren sie sich auf Ihre Zwiesprache mit Gott und rezitieren Suren aus dem Koran. Das wichtigste Gebet ist das Freitagsgebet. Frauen beten selten in den Moscheen und wenn, dann in besonders für sie

»Der Schleier bietet mir Schutz vor klimatischen Einflüssen und auch schon mal gegen unerwünschte Blicke. Ich fühle am eigenen Leib, dass der Schleier auch ungeahnte Vorteile bietet. Manche Frauen macht er auch interessanter. Er hat viele Zwecke!«

eingerrichteten, von den Männern abgetrennten Räumen.

Fünfmal täglich ruft der Muezzin zum Gebet. Immer wieder innehalten vom Alltag! Bewusstheit und Achtsamkeit auf etwas lenken, das höher ist als wir, bzw. auf das, was tief in unserem Innern liegt – jenseits unserer alltäglichen Verpflichtungen und Verrichtungen-, die Quelle reiner Freude, reinen Seins. Für einen Moment beneide ich die Frauen und denke mir, wie schön es wäre, immer mal wieder zum Innehalten aufgefordert zu werden. Ob es dann wohl für uns Nicht-Musliminnen leichter wäre, sich nach innen zu wenden, zu meditieren, die Zeit zur Innenschau zuzulassen?

Demnach müsste es den Musliminnen leichter fallen sich meditativ zurückzuziehen, sollte man meinen. Doch Entspannung und Meditation fällt vielen der Anwesenden schwer. Ich muss schon anpassen, dass ich es nicht auf die Qualität meines Yoga-Nidra schiebe, wenn ein paar Frauen sich während der Tiefenentspannung einfach aufsetzen und mich mit offenen Augen beim Anleiten der Entspannung beobachten. Einigen fällt es überhaupt schwer, auch während der Übungen, zum Nachspüren die Augen zu schließen.

Die Vorkenntnisse der Frauen im Yoga sind sehr unterschiedlich. So wie es mir weltweit oft in Gruppen dieser Art begegnet, sind auch hier absolute Yoga-Anfängerinnen mit ausgebildeten Yogalehrerinnen in einer Gruppe vereint. Wieder einmal ist ein „Spagat“ meinerseits nötig.

Ich entscheide mich dafür, mit den „Basics of Yoga“ anzufangen und freue mich über das anschließende Lob einer Ashtanga-Yogalehrerin über meine Einführung in „body alignment“, die Linienführung im Körper.

Einige der Teilnehmerinnen haben angebeben, yoga-erfahren zu sein. Es stellt

sich heraus, dass sie 4 – 5-mal an einem Unterricht in einem der großen Hotels entlang der Arabian Golf Street teilgenommen haben, die sich am Strand entlang fast um ganz Kuwait City schlängelt. Die in Kuwait am weitesten verbreiteten Yogarichtungen sind deutlich US-amerikanisch beeinflusst und so verwundert es mich nicht, dass mein indischer Chauffeur mir die Frage stellt: „Wo kommt denn Yoga her - aus Indien oder Amerika?“ Er ist traurig, dass in Kuwait mancherorts die alten vedischen Wurzeln der Yoga-Lehre in Frage gestellt werden. Yoga als Mittel für Body-Shaping!

Mein Verständnis von Yoga ist ein anderes. Yoga soll uns dahin führen, uns in unserem Körper wieder zu spüren, den Körper als unser Haus für unser wahres göttliches Wesen wieder bewusst zu beleben und zu erleben. Und darüber hinaus festzustellen, dass wir zwar einen Körper haben, aber nicht der Körper sind. So können wir wieder bei uns selbst ankommen. So kann sich über Yoga das Gefühl von „nach Hause kommen“ einstellen!

Ich spüre deutlich den Wunsch der Frauen, endlich entspannen zu können, ihre Sehnsucht nach Verinnerlichung, doch der Weg dorthin ist vielen bis dato nicht bekannt.

„Kann man mit Yoga Gewicht verlieren?“, werde ich gefragt. Dies scheint wichtig zu sein hier in Kuwait, wo fast jede zweite Frau, die ich kennen lernte, sich als zu dick empfindet und mindestens schon einmal in einer europäischen (vorwiegend deutschen) Fastenklarin war. Buchinger-Fasten mit 800 Kalorien am Tag scheint sich hierbei besonderer Beliebtheit zu erfreuen.

Ich erkläre den Frauen, dass es wichtig ist, sich selbst anzunehmen, so wie man ist, doch die Hoffnung auf eine Antwort auf die Fragen nach Gewichtsreduktion bleibt. Hier, wo kaum zu Fuß gegangen wird und Autos den Transport auch für kleinste Strecken

übernehmen, ist es tatsächlich schwierig, das tägliche gesunde Maß an körperlicher Betätigung zu finden. Die berühmten arabischen Süßigkeiten tun ein Übriges hinzu.

Im Interview mit TV AlWatan stelle ich deshalb am Ende des Retreats auch deutlich heraus, dass „Yoga kein Sport“ ist. Die Filmproduzentin ist sehr beeindruckt von diesem Satz! Sie selbst kennt Yoga (noch) nicht, hatte aber auch eine andere Vorstellung davon!

Da sie auch journalistisch tätig ist, erscheint ein Seitenfüllender bebildeter Artikel über dieses ungewöhnliche Treffen der Frauen aus über 5 Nationen anlässlich „Kuwaits Erstem Yoga-Retreat“ in der Zeitung AlWatan. Auf den Fotos sind keine unverschleierte Frauen zu sehen. Dafür eine Chinesin, eine Amerikanerin, eine Libanesin, eine Ägypterin und die Prinzessin selbst. Wir haben eine gesonderte Yoga-Show-Vorführung für das Fernsehen gemacht. So wurde das Retreat nicht gestört.

Das Retreat war ein voller Erfolg – samt Filmteam, Schleier und Handy! Jede von uns hat wenigstens acht Frauen täglich umarmt und dreimal täglich herzlich gelacht. Wir haben zusammen meditiert, gegessen, Ausflüge unternommen und uns gegenseitig aus dem Kaffeesatz gelesen. Wir sind auf Kamelen geritten, haben im Beduinenzelt Wasserpfeife mit Minzgeschmack geraucht, sind Jet-Boot gefahren und haben Delfine springen sehen – nur Schwimmen im Meer waren wir nicht. ■

Mehr Info ◀



Gabriele Weise
ist Yogalehrerin
MYI und Shi-
atsu-Praktikerin
(GSD), unterrichtet
seit 1998 in
eigener Schule.

Internet:

www.gabriele-weise-yoga.de