

Uetersener Nachrichten 3. Sept. 2014

Fit und lebensfroh durch Yoga

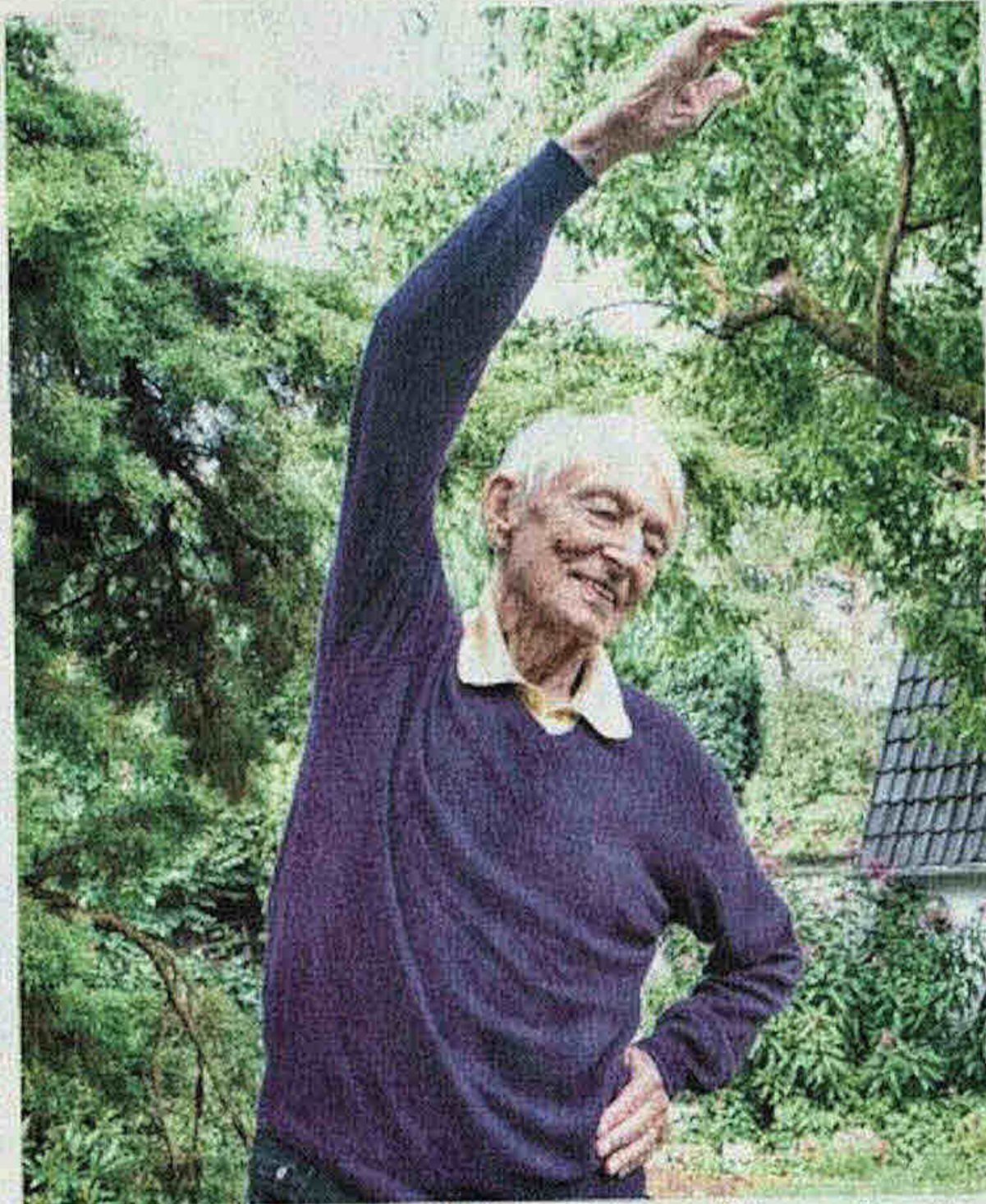
Tornescher Hans-Georg Schoen gibt mit 90 Jahren immer noch regelmäßig Yoga-Kurse und Seminare

Von Sylvia Kaufmann

TORNESCH Wer Hans-Georg Schoen begegnet, kommt nicht auf die Idee, dass der vitale, lebensbejahende und geistig wache Senior bereits 90 Jahre alt ist. Und doch ist es so: Schoen wurde im August 1929 in Stettin geboren.

Seine Lebensfreude und Vitalität schöpft er aus seiner jahrzehntelangen Beschäftigung mit Yoga und der Erkenntnis, dass Atmen die Essenz des Lebens ist. Schoen gehörte zu den ersten Yogalehrern Ende der 1950er Jahre in Deutschland und hat seine Erfahrungen mit Bewegungs- und Atemübungen zu einem Yoga-Qigong entwickelt. Im Herbst vergangenen Jahres erschien sein Buch „Yoga-Qigong mit bewusster Atmung“, in dem er seine Erkenntnisse weitergibt und Yoga- und Qigongübungen in Verbindung mit Atemübungen beschreibt, die mental praktiziert und Teil des Alltags werden können. „Alles, was Freude macht und uns anregt, schenkt Kraft und Gesundheit, führt uns zur Selbsterkenntnis und Erfüllung“, betont Schoen.

Mit seinen Atem- und Aktivierungsübungen beginne er



Mit 90 Jahren vital und geistig fit: Hans-Georg Schoen, einer der ersten Yogalehrer Deutschlands. FOTO: KAUFMANN

bereits nach dem Aufwachen im Bett, um die Durchblutung des Körpers zu aktivieren, verrät er. „Das ist keine Gymnastik. Ich verbinde innerliche Bewegungen mit der Atmung. Es ist alles eine Frage des Bewusstseins. Viele machen irgendwelche Übungen und sind mit den Gedan-

ken ganz woanders. Es kommt aber darauf an, Zusammenhänge zu erkennen und zu spüren.“

Nach Operationen sei ihm die Erfahrung mit Qigong eine große Hilfe gewesen. „Ich habe die Bewegungen innerlich in der Vorstellung gemacht. Und ich kam zu Er-

kenntnissen über Zusammenhänge von Gesundheit, Atmung und fließenden Bewegungen.“ Entwickelt hat Schoen auch den Dreierhythmus zur Atemvertiefung, den er in seine Übungen einfließen lässt. Bei einer entspannten, natürlichen Atmung sollte nach dem dritten Einatmen das Ausatmen verlängert werden. In der entstehenden Atemlücke könne man lernen, den Herzschlag und Gefühle wahrzunehmen. „Viele Menschen haben ihren natürlichen Atemrhythmus verloren. Stressbedingt atmen sie zu schnell. Es erfolgt kein Loslassen mehr. Viele Zivilisationskrankheiten hängen aber mit der oberflächlichen Brustatmung zusammen“, betont der 90-Jährige.

Yoga hat seinen Lebensweg seit den frühen 1950er Jahren begleitet. Durch die Ereignisse des Zweiten Weltkriegs verloren er und seine Familie die Heimat in Stettin, fassten nahe Osnabrück neu Fuß und Schoen wurde nach dem Abitur Volksschullehrer. 1952 ging er als Hauslehrer nach Kolumbien. In der Hafenstadt Barranquilla machte er in einem therapeutischen Institut erstmals Yogaübungen. „Ich war fasziniert. Ich spürte sofort, das ist etwas

für mich“, blickt Schoen zurück. Der Yogananda-Schüler brachte sein Wissen und seine Yogabegeisterung dann fünf Jahre später mit nach Deutschland. Er zog nach Wedel und etablierte 1957 Yoga an der dortigen Volkshochschule. „Es war die erste Volkshochschule, an der Yoga unterrichtet wurde. Viele waren am Anfang skeptisch“, erinnert sich Schoen.

Er zählte zu den ersten Yogalehrern Deutschlands. Seit mehr als 60 Jahren gibt er nun sein Wissen weiter. In seinen Kursen auch in Hamburg und Uetersen, bundesweiten Seminaren und Yoga-Reisen hat Schoen bereits mehreren Generationen Yoga vermittelt und Yogalehrer geschult.

Hauptberuflich war er bis 1992 als Oberstudienrat am Johann-Rist-Gymnasium in Wedel tätig, war sportlich als Basketballer aktiv und wurde mit seinen Sportfreunden vom Verein Rist-Wedel sogar Deutscher Meister. Auch künstlerisch wurde Schoen in der Region durch Ausstellungen mit Aquarell-Malerei bekannt. Seine Kinder wuchsen mit Yoga auf. Sohn Matthias ist als zertifizierter Yogalehrer in die Fußstapfen seines Vaters getreten.