

ABDUL HELAL



„ENTSPANNUNG
UND STRESSBE-
WÄLTIGUNG“

FOTO: A. HELAL/K. NUSSBÄCHER/NUSSBÄCHER.EU

Trends kommen und gehen, die schwule Yogagruppe bleibt. Seit über zehn Jahren unterrichtet Abdul das fernöstliche Bewegungskonzept. Täglich bietet er an mehreren Orten in Berlin Klassen an. Im Laufe der Jahre hat sich eine Anhängerschaft gebildet. Aber nicht nur Profis, sondern auch Neueinsteiger sind bei Abdul jederzeit willkommen und in den besten Händen.

WIE KAMST DU ZUM YOGA?

Früher habe ich als Grafiker gearbeitet und saß deshalb den ganzen Tag vorm Computer. Ich bemerkte Verspannungen in meinem Rücken. Da war ich gerade mal Anfang zwanzig und dachte, wie soll das mit dreißig oder vierzig werden, wenn es jetzt schon anfängt? Ich wollte etwas dagegen tun. Freunde empfahlen mir Yoga. Schon nach der ersten Stunde nahm ich eine deutliche Verbesserung wahr.

WIE KAM DER WECHSEL VON DER SCHÜLER- AUF DIE LEHRERSEITE?

In Yogastunden wird nicht nur ein Bewegungskonzept vermittelt, sondern auch eine Philosophie. Das sind Weisheiten, die auf über 2.000 Jahre alten Texten basieren. Das stieß auf mein Interesse. Mich beschäftigte, was hinter dieser Lebenseinstellung steckt, und so kam ich zur Ausbildung. Ich wollte nicht nur

lernen, sondern mein Wissen auch weitergeben. Bei meinen ersten eigenen Unterrichtseinheiten habe ich gutes Feedback bekommen und dachte, ich sollte dranbleiben und es weiter ausprobieren. So gab ich einen Kurs nach dem anderen, bis ich nur noch als Yogalehrer arbeitete.

WAS SIND DIE HIGHLIGHTS VON ÜBER ZEHN JAHREN SCHWULER YOGAGRUPPE?

Für mich erst mal meine erste Stunde, die ich gegeben habe. Fast alle Schüler kamen auch zur nächsten Sitzung. Das war ein Erfolg. Nach einigen Jahren haben wir eine Weihnachtsfeier gemacht mit über fünfzig Leuten, die sich in netter Atmosphäre gut unterhielten. Ich hatte also eine kleine Community geschaffen. Ganz witzig ist auch das Madonna-Yoga, eine Mischung aus Yoga, Choreografie und anschließender Party – mal ein ganz neues Konzept.

WER KOMMT ZU DEINEM UNTERRICHT?

Das ist ganz unterschiedlich. Alterstechnisch ist von Mitte zwanzig bis Mitte sechzig alles dabei. Die Menschen möchten etwas für ihren Körper tun, suchen Entspannung und Stressbewältigung. Auch kommen sie aus unterschiedlichsten Berufsfeldern. Sie haben jedoch alle gemeinsam, dass sie die schwule Szene auch mal auf einer anderen Ebene erleben wollen.

WARUM SOLLTEN WIR YOGA MACHEN?

Das Körpergefühl verändert und verbessert sich. Du nimmst deinen Körper bewusster wahr, und das wird auch in zwischenmenschlichen körperlichen Beziehungen deutlich: beim Tanzen oder sogar beim Sex. Diese Entwicklung konnte ich zumindest bei mir beobachten, aber versprechen will ich – was Sex betrifft – natürlich nichts. (lacht)

•Interview: Yannick Orto

WWW.SCHWULEYOGAGRUPPE.DE