



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association



schweiz suisse svizzera

Bitte der Yoga Berufsverbände, die professionelle Yogaarbeit in der Schweiz ab sofort wieder zu erlauben

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir bitten Sie, unser Schreiben in Ruhe zur Kenntnis zu nehmen:

Die aktuelle Situation mit den starken Einschränkungen unserer Lebensverhältnisse über mittlerweile bald ein Jahr verursacht bekanntlich bei uns allen starke nervliche Belastungen. Jede zweite Person in der Schweiz fühlt sich seit dem Frühling 2020 deutlich gestresster: Existenzängste, Zukunftsängste und der Druck in den Familien haben zugenommen. Die Fälle schwer depressiver Menschen sind im letzten Jahr um 18 Prozent gestiegen. Die Suizidrate ist vom Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (OBSAN) erst bis 2018 veröffentlicht, doch sind sogenannte Covid-19-Suizide bereits seit dem Frühsommer 2020 bekannt. Die Psychotherapiepraxen, die Notfallstellen und die psychiatrischen Anstalten in der ganzen Schweiz sind heute de facto überfüllt. Viele Patientinnen und Patienten können auf keine Betreuungsangebote mehr zurückgreifen. Wie Sie wohl gelesen haben, sind 2020 im Kinderspital Zürich 40 Prozent mehr Verdachtsfälle von Kindesmisshandlungen vorgekommen als im Jahr zuvor. Die Langzeitfolgen für unsere psychische und psychosomatische Gesundheit aufgrund der Pandemie-Massnahmen sind noch nicht erforscht, doch ist es klar, dass nicht bloss Kinder und Jugendliche, die erwiesenermassen am meisten unter der Pandemie und den Schutzmassnahmen leiden, in psychische Not geraten sind und weiterhin geraten.

Wir alle mit offenen Augen sehen, dass es in der Gesellschaft brodelt und dass viele in unserer unmittelbaren Umgebung den langen Atem verlieren, in Schwierigkeiten geraten und nicht mehr zurande kommen. Wir verweisen hier, um Sie nicht unnötig aufzuhalten, bloss auf die einschlägigen Covid-19-Forschungsprojekte der Universität Basel: www.unibas.ch/de/Aktuell/Coronavirus/Covid-19-Forschungsprojekte.html?fbclid=IwAR37uHNSV_pCGlf9mc4-F9tssclhAY0iXllip6sq-qJg7lh-gllHiFzgs7TI

Wir von den drei Yogaverbänden der Schweiz mit rund 2000 Yogalehrenden mit mehrjährigen Ausbildungen appellieren noch einmal an Ihre Weitsicht: Jede vierte Person in der Schweiz ist mit Yoga konkret schon in Berührung gekommen. Vorsichtig geschätzt üben hierzulande mehrere hunderttausend Menschen regelmässig Yoga, und dies mit stark steigender Tendenz. Allein in der Stadt Zürich gibt es über 120 Yogastudios. In den öffentlichen Schulen, in den psychiatrischen Kliniken (auch in Suchtkliniken) sowie in unzähligen privaten Unternehmen existieren die verschiedensten Yogaangebote auf informeller Ebene (wöchentliche Morgen-, Mittag- und Abendklassen, Tageskurse, Projektwochen, Retreats etc.).

Die Yogapraxis hilft erwiesenermassen, unsere Körper (im Speziellen: unser Nerven-, unser Atem-, unser Herzkreislauf- und unser Immunsystem) und unsere Psychen zu stärken. Auch hier nur zwei Metastudien als Belege:

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587213503344>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2014.981778>



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association



yoga
schweiz suisse svizzera

Abgesehen davon, dass augenblicklich ein ganzer Berufszweig lahmgelegt ist und versucht, sich irgendwie mit digitalen Mitteln über Wasser zu halten, möchten wir noch einmal in aller Ruhe festhalten: Es gibt offensichtlich einen grösseren Versorgungsengpass im Bereich des psychischen Wohlbefindens in unserem Land. Der Druck steigt täglich.

Der Yoga, eine ganzheitliche Wissenschaft des Menschen mit Wurzeln bis in die Antike, stellt heutzutage religionsfrei und wissenschaftsbasiert mittels einer systematischen Körper- und Atemarbeit und mittels einfacher Meditationstechniken ein kostengünstiges und erprobtes Verfahren zur Beruhigung, Stärkung und Befreiung von Leiden aller Art, vor allem auch auf psychischer Ebene, zur Verfügung.

Wir sprechen aus jahrzehntelanger Praxiserfahrung und sehen uns in der Lage, mit unserer ebenso therapeutischen wie präventiven Arbeit jetzt aufgerissene Lücken schliessen zu können. Damit können wir erheblich mithelfen, die gegenwärtige Explosion der Staatskosten, insbesondere im Bereich der Gesundheit, abzdämpfen.

Wir bitten Sie deshalb dringend, die professionelle Yogaarbeit in der Schweiz ab sofort wieder zu erlauben und zu empfehlen. Selbstredend werden wir, wie bis anhin, darauf achten, dass die notwendigen Schutzvorkehrungen eingehalten werden. Diese sind in einer Yogastunde auf einfache Weise umsetzbar. Yoga ist ein stationäre Übungspraxis, jeder bewegt sich nur auf seiner Yogamatte. Die geforderten Abstände können jederzeit eingehalten werden. Der Ausstoss an Aerosolen ist gering. Die Teilnehmenden sprechen nicht und atmen meist nur durch die Nase. Yoga ist keine Sportart, in der sich die Übenden verausgaben und heftig schnaufen. Dass die Räumlichkeiten regelmässig gelüftet werden, ist selbstverständlich.

Mit der Bitte um Kontaktnahme und eine rasche Antwort.

Für weitere Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüsse

Die Yoga-Berufsverbände

Roland Haag
Präsident
Schweizer Yogaverband

Susanne Kienberger
Präsidentin
Iyengar Yoga Schweiz

Naomi King
Vorstand
Yoga Schweiz Suisse Svizzera

8. Februar 2021