

MIT EARTHCHILD PROJECT IN SÜDAFRIKA

Yoga in den Townships von Kapstadt



Text und Bilder: Marcelle de Michiel

Yoga verbinden wir mit Indien. Aber Yoga in Südafrika? Marcelle De Michiel verbrachte sechs Monate in Kapstadt, wo sie als Yogalehrerin arbeitete. Die Organisation, für die sie tätig war, bestärkt Kinder und Jugendliche aus den Townships darin, sich trotz schwierigen Verhältnissen für sich selbst, ihre Mitmenschen und die Umwelt einzusetzen. Durch das Integrieren der Yogaphilosophie in den Alltag eröffneten sich für die Autorin und die Kinder gleichermaßen neue Ansichten und Perspektiven.

Auf meinen Knien liegt das amerikanische Yoga Journal. Ich schaue aus dem kleinen Flugzeugfenster und sehe meine Wahlheimat Berlin von oben. Doch in Gedanken bin ich bereits in Kapstadt. Sechs Monate als Volunteer bei einer Hilfsorganisation liegen vor mir – was mich da wohl erwartet? Ich lese noch einmal den Artikel, der mich dazu bewegen hat, nach Südafrika zu reisen: «Yogalehrer gesucht in der gefährlichsten Township Südafrikas. Die Non-Profit-Organisation Earthchild Project (ECP) hat es sich zur Aufgabe gemacht, die ganzheitliche Entwicklung von Kindern, Lehrern und Schulen zu fördern – gesellschaftlicher Wandel durch Yoga und Umweltschutz.» Vor einigen Jahren schon, als ich in New York bei «Off the Mat Into the World» in den Yogaunterricht ging, hörte ich von ECP.

«Off the Mat Into the World» spendete damals einer der beiden Township-Schulen in Kapstadt, in der ich schon bald als Yogalehrerin arbeiten werde, einen grossen Container mit Yogamatten, Kissen und Büchern. Die Bilder hingen damals an den Wänden im Studio und zeigten eine fröhliche Schar Helfer, die viel Spass damit hatten, den Container zu bemalen. Voller Vorfreude schlafe ich ein und wache erst auf, als mich die Stewardess sanft für das Frühstück weckt.

Lebendiges Kapstadt. Endlich angekommen, fahren wir im dichten Morgenverkehr auf der N2 in Richtung Stadtzentrum. Sofort ist das 1086 Meter hohe Wahrzeichen der Stadt, der Tafelberg, zu erkennen. Wow, was für ein Anblick! Die erste Nacht verbringe ich im Avatara Guesthouse in Green Point. Cher, die äusserst charmante Besitzerin, hat mich vom Flughafen abgeholt und führt mich nun in das

«Imagine-Zimmer», welches John Lennon gewidmet ist. Imagine – das ideale Motto für meinen Start hier.

Meine Arbeit bei Earthchild Project beginnt erst in zwei Tagen. Bis dahin habe ich also noch genügend Zeit, mich mit einem befreundeten Fotografen zu treffen, der beruflich auf eine Europareise geht und mir für die Dauer meines Aufenthaltes grosszügigerweise sein Loft im quirligen Boo-Kaap-Viertel sowie sein Hybridauto überlässt. Die kreative Energie der Stadt und das multikulturelle Treiben in spektakulär schöner Kulisse ziehen mich sofort in den Bann. Schnell wird klar: Kapstadt bietet weit mehr als Rassentrennung, Armut, Kriminalität und Gewaltausschreitungen – die Lieblings Schlagwörter der medialen Berichterstattung, wenn es um Südafrika geht.

Mit meiner Yogamatte auf dem Rücksitz fahre ich Richtung Küste. Mein Ziel ist es, den perfekten Yogastrand für heute zu finden.



- ↑ **Der Tafelberg.** Wahrzeichen von Kapstadt.
- ← **Khayelitsha.** Zuhause in der Township.
- **Hilfestellung.** Noks bietet einer Yogini Unterstützung bei der Yogabrücke.
- **Meditation.** Schlussphase der Yogalektion.
- ↓ **Weihnachten.** Festliche Stimmung im Yogacontainer in Khayelitsha (Autorin oben Mitte).

Camps Bay gefällt mir ganz gut, doch ist es mir hier viel zu touristisch. Mondäne Villen säumen den Strand, es tummelt sich Kapstadts High Society. Nichts wie weg – um Yoga zu praktizieren, eignet sich ein ruhiger Strand besser. Llandudno Beach – gespannt folge ich dem Strassenschild, parkiere das Auto und schlenkere zum Strand hinunter. Surfer sind hier auf der Suche nach der perfekten Welle, ansonsten ist der Strand menschenleer. Perfekt! Zufrieden rolle ich an einer flachen Stelle im Sand meine Matte aus und lege das aus Draht geflochtene Kunstwerk hin, welches ich eben an einer Ampel von einem Strassenkünstler gekauft habe. Bereit für meine erste Yogastunde in Südafrika, stehe ich nun auf der Matte: Liebe, Frieden, Vertrauen, Entspannung, Freude. Ich schliesse meine Augen und verbinde mich mit meinem Atem, es kann losgehen!

Im Earthchild Project. Am nächsten Tag ist es so weit, ich treffe mich mit Linci von Earthchild Project. Das Büro liegt im Stadtteil Gardens mitten im Zentrum. Es ist somit bequem zu Fuss erreichbar. Der Funke springt sofort, und wir unterhalten uns ausgiebig über die Arbeit der bevorstehenden Wochen. ECP wurde von Janna Kretzmar im Jahr 2007 gegründet und bietet an verschiedenen Township-Schulen erfolgreich Unterricht in Yoga, Umweltschutz, Biogemüseanbau und Wurm-Farming an. Ausserdem werden Schulferienprogramme, wie Lese-, Kunst- und Tanzworkshops, Weiterbildungskurse für Lehrer und Pädagogen sowie



Wandertouren – beispielsweise auf den Tafelberg – angeboten. Unglaublich, aber wahr – viele der Township-Bewohner waren noch nie auf dem Tafelberg. Die Kosten, um überhaupt dahin zu kommen, sind für viele Schwarze und Coloureds – südafrikanischer Ausdruck für Mischlinge – noch immer unerschwinglich. So ganz ist die Apartheid noch nicht überwunden, obwohl sie 1992 offiziell abgeschafft wurde. Umso beeindruckender ist die Arbeit, die diese Organisation leistet und damit mittlerweile an die 3000 Kinder und 150 Lehrer erreicht.

Wir besprechen meine Aufgaben: durch den Yoga- und Meditationsunterricht führen, diverse Workshops mitbetreuen und, sobald ich eingearbeitet bin, als Taxi für die Crew fungieren. «Hilfe zur Selbsthilfe» ist das Motto von ECP. Die grosse Armut, teilweise fehlende Bildung und hohe Arbeitslosigkeit führen bei vielen Township-Bewohnern zu Krankheiten, pre-



kären Selbstwertgefühlen und zu einer Perspektivenlosigkeit, die häufig in die Kriminalität, den Alkohol- oder Drogenkonsum führen. «Durch die Grundlagen des Yoga vermitteln wir den Menschen Werkzeuge, mit denen sie ihr Leben eigenverantwortlich in die Hände nehmen können. Sie lernen, sich trotz schwierigen Lebensbedingungen nicht in der Opferrolle zu sehen, Visionen zu entwickeln für die eigene Zukunft und auch für die Zukunft Südafrikas», betont Linci. «Wir versuchen, ein Bewusstsein dafür herzustellen, wie alles im Universum miteinander verbunden ist. Wir alle sind Kinder dieser Erde und müssen Sorge zueinander tragen.» Plötzlich steht Janna in der Tür und fügt hinzu: «Genau, es ist wenig effektiv, nur darüber zu reden, wie man mit den alltäglichen Nöten und den eigenen Gefühlen umgehen soll. Yoga ist eine Praxis, die Stress und Ängste abbaut, die Verbindung zu sich selbst herstellt, ein Bewusstsein für das Ganze schafft.»

Auch die anderen Teammitglieder trudeln ein. Noks, eine Xhosa-Frau mit ansteckendem Lachen, nimmt mich herzlich in die Arme und Xoli, halb Zulu, halb Xhosa, stellt sich vor. Janna als einzige Weisse – ihre Vorfahren stammen ursprünglich aus Israel – und Linci mit Khoi-San-, Xhosa- und europäischen Wurzeln machen das ECP-Team komplett.

Arbeit in den Townships. Der zweite Arbeitstag hat begonnen. Mein erster Eindruck der Township ist absolut schockierend. Die Armut ist erdrückend, bei grosser Hitze stinkt es furchtbar nach menschlichen Exkrementen. Ich erfahre: Khayelitsha ist vermutlich die zweitgrösste Township in Südafrika mit einhalb bis zwei Millionen Einwohnern, so genau weiss das niemand. Khayelitsha bedeutet in der Xhosa-Sprache «Neue Heimat» und befindet sich 25 Kilometer von Kapstadts Innenstadt entfernt. In selbst gebastelten Hütten aus Blech, Holz und Pappe leben hier hauptsächlich Schwarze und Coloureds. Erschütternd, die Spuren der Vergangenheit und die Zustän-





de der Gegenwart zu sehen. Die mittlerweile schwarze Mehrheitsregierung ist bemüht, eine Grundversorgung herzustellen, doch weite Teile von Khayelitsha sind noch immer ohne Wasser und Strom.

Das Auto von innen verriegelt, die Taschen unter den Sitzen versteckt – es kann schon mal vorkommen, dass man im Auto überfallen wird –, fahren wir durch kleine namenlose Gassen, an armseligen Hütten vorbei, bis wir schliesslich die Schule Sakumlandela erreichen. Ein gepflegter Rasen umgibt die Anlage, diese Schule sieht aus wie jede andere auf dieser Welt. Erleichtert steige ich aus dem Auto. Sofort springt ein Kind heran und fragt: «Bist du eine Yogamama?» Der zweite Eindruck von Khayelitsha macht mich neugierig auf die Menschen. Zum Glück geht der Unterricht sofort los. An die dreissig Kinder drängen sich in den bunten Yogacontainer, der mir damals auf den Bildern im Yogastudio in New York aufgefallen ist. Brav streifen sich alle ihre Schuhe vor dem Eingang von den Füessen, so wie sich das für richtige Yogis gehört.

Egal wo auf der Welt, jede Yogastunde beginnt mit Aufwärm- und Atemübungen, dann werden Asanas – Abfolge von Yoga-Positionen – geübt, und später wird meditiert. Keine Frage, hier wird seit Jahren Yoga praktiziert. Voller Enthusiasmus sind die kleinen Yogis dabei, und zum Abschluss singen alle gemeinsam ein indisches Mantra. Noks, der Inbegriff einer afrikanischen Seele, singt mit grossartigem Soul in ihrer Stimme, bebendem Dekolleté und einer Inbrunst, die den Yogacontainer erfüllt. Singen öffnet das Herz und ist Teil der Yoga-philosophie, auch Bhakti-Yoga genannt. Mir kullern Tränen die Wangen hinunter, tief berührt, mitzuerleben, wie offensichtlich Yoga wirkt und mit welcher Selbstverständlichkeit damit umgegangen wird. Die Kinder sind ausgeglichen, konzentriert, trainieren ihre Körperhaltung und helfen einander gegenseitig.

Am Nachmittag führen mich die Kinder in den Biogemüseanbau und das Wurm-Farming ein. Stolz zeigen sie mir den üppigen Garten und erklären: «Würmer verwandeln organische Küchenabfälle und Erde in Humuskrümel, die zu wertvoller Komposterde werden – bestens geeignet für Gemüsebeete. Wurmhumus ist sehr nährstoffreich, fördert das Wur-



- ↖ **Aussicht.** Wer hier wohnt, kann den Tafelberg vom eigenen Balkon aus sehen.
- ↗ **Morgenritual.** Lockerungsübungen.
- ↗ **Natur pur.** Bucht bei Kapstadt.

zelwachstum und stärkt die Widerstandskraft der Pflanzen gegen Krankheiten. Nach circa vier Monaten läuft eine Wurmbank auf vollen Touren und verarbeitet die Abfallmenge eines Zwei- bis Dreipersonenhaushalts!» Ich bin beeindruckt von so viel Initiative und Begeisterung.

Hip-Hop-Yoga. Am nächsten Tag lerne ich meine zweite Yogaklasse an der Zerilda-Schule in Lavender Hill kennen. Diese Gegend ist berüchtigt für die vielen Gangs, die sich ihr Überleben mit bewaffneten Raubüberfällen und Drogenhandel sichern. Von Zeit zu Zeit kommen auch Schiessereien in der Schule vor. Leider sind viele Kinder in die Gangstrukturen

involviert, leben zeitweise auf der Strasse, nehmen Drogen und haben grosse Konzentrationsschwierigkeiten. Beim Verlassen des Autos raunt Noks mir zu: «Im Grunde brauchen alle ganz viel Liebe, vergiss das nie!» Etwas mulmig ist mir schon, als ich den Klassenraum betrete. Als Erstes fällt mir auf, wie schmutzig alles ist. Kein Vergleich zu der gepflegten Schule in Khayelitsha. Nun gut, ich beginne, die Matten für alle auszulegen, und überlege, wie wir eine Putzaktion starten könnten.

Als sich meine neuen Yogaschüler einfinden, verraten ihre neugierigen Blicke, dass sie Yoga ziemlich cool finden. Alle sind athletische Teenager, denen der Rhythmus im Blut liegt. Sofort fällt mir ein Mädchen auf: Ihre ganze Körpersprache wirkt wie aus einem amerikanischen Gangsterfilm, in der zerrissenen Schuluniform macht sie einen ziemlich verwahrlosten Eindruck. Spontan entscheide ich, sie an meiner Seite als Assistentin in die Stunde zu integrieren, damit sie nicht auf dumme Gedanken kommt. Es funktioniert, sie macht konzentriert mit! Einem Jungen fällt es besonders schwer, ruhig zu sitzen. Für die allgemeine Konzentration nicht gerade hilfreich, klettert er plötzlich auf den Schulschrank und beginnt, dort oben zu meditieren. Für den Moment lasse ich ihn gewähren, denn er ist mit bewundernswerter Geschicklichkeit da emporgestiegen. Ich bin zuversichtlich: Zukünftig wird es mir schon gelingen, den Yogaunterricht mit diesen liebenswerten Gangsterkids so zu gestalten, dass sie auch dranbleiben.

Mir ist bewusst, dass es wichtig sein wird, ihr Vertrauen zu gewinnen, sie dort abzuholen, wo sie stehen, und den Unterricht so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Also hören wir bei der nächsten Yogastunde nach dem Sonnengruss – yogische Aufwärmübung – das Lied «Spiritual Warrior» von MC Yogi auf dem iPod, und ich lasse mir ihre «Hip-Hop-Moves» zeigen. Total begeistert, wollen die Kinder über den Text reden. Nach der Stunde sitzen wir alle im Kreis und unterhalten uns über den Inhalt des Liedes und den Bezug zum eigenen Leben. Besonders die Passagen: «Sei der Wandel, den du in der Welt sehen möchtest» und «Brauche dein Herz

EARTHCHILD PROJECT

Anforderungen für einen Volunteer-Einsatz bei ECP:

Freude am Umgang mit Kindern, Offenheit und Kreativität.

Länge des Volunteer-Einsatzes:

Nach Absprache mit Earthchild Project.

Kontakt: Earthchild Project

117 Hatfield Street

Gardens

8005 Cape Town

www.earthchildproject.org

janna@earthchildproject.org

Tel. +27 (0)21 462 2218

anstelle deiner Faust» inspirieren zu angeregten Diskussionen über das Leben von Mahatma Gandhi. Wir finden interessante Parallelen zu Nelson Mandela. Beide studierten Rechtswissenschaft in Südafrika, erfuhren Rassentrennung und Diskriminierung am eigenen Leib und wurden wegen ihrer politischen Aktivitäten ins Gefängnis gesteckt. Trotz der Ungerechtigkeiten schafften sie es, ihre Wut konstruktiv zu nutzen, indem sie den Weg des gewaltfreien Widerstandes gegangen sind. Wir haben einen gemeinsamen Ansatz gefunden, mein Plan ist aufgegangen. Von nun an laufen die Yogastunden wie am Schnürchen.

Die Wochen vergehen wie im Flug. Trotz den krassen gesellschaftlichen Unterschieden, die mich immer wieder von Neuem erschüttern, erlebe ich eine unbeschwertere Zeit, eingebettet in die grossartige Natur Südafrikas. Aus den «Moves» der Kinder entwickeln wir eine kleine Yoga-Hip-Hop-Choreografie und rappen dazu über Menschenrechte. In einer gemeinsamen Putzaktion knöpfen wir uns den Klassenraum vor und gestalten Wunschbücher, in denen die Jugendlichen ihren Visionen und Träumen Ausdruck verleihen können. Bei der Teamsitzung gratuliert mir Janna: «Du hast die Kids geknackt.» Ich bin angekommen in Kapstadt, dafür bin ich zu tiefst dankbar!

Klassenfahrt zu neuen Horizonten. Heute steht viel Spass auf dem Programm – gemeinsam sind wir unterwegs, um eine grosse Biogärtnerei zu besuchen. ECP legt Wert auf Nachhaltigkeit und Gesundheit, darum werden die Kinder zu einem Leben in Harmonie mit der Natur inspiriert, sie können ihr Wissen im Schulgarten und in Workshops aktiv anwenden und sich selber im Gärtnern üben. Nachdem sich die Teenager der beiden Townships gegenseitig beschnuppert und sich die Hormonhaushalte beim Anblick des anderen Geschlechts wieder beruhigt haben, verteilt die «Gartenmama» Michele Schuberts, eine ECP-Teilzeitmitarbeiterin, die Arbeitsblätter. «Ein Wissensparcours», verkündet Asive begeistert. Alle drehen sich zu ihm um. Asive sitzt aufgrund seiner Glasknochenkrankheit im Rollstuhl. Er geht erstaunlich gelassen mit seiner Zerbrechlichkeit um. Seinen gläsernen Knochen fehlt das Kollagen, das den Knochen Festigkeit gibt. Die Krankheit hat sich auch auf seine Haut, Muskeln, Bänder und Sehnen ausgedehnt, und es kam zu schwachem Bindegewebe und Minderwuchs, weswegen er so klein ist. Seine legendäre Gelassenheit überträgt sich immer wieder auf die anderen, so auch heute. Der Parcours findet zwischen den Gemüsebeeten statt, es müssen Kräuter, seltene Gemüse- und Blumenarten sowie Setzlinge ausfindig gemacht werden. Asives würdevolle Zuversicht steckt an, so-



- ↑ **Bio-Gemüse.** Engagierte Kids im Garten der Sakumlandela-Schule in Khayelitsha.
- **Kapstadt von oben.** Blick vom Tafelberg.

fort erklären sich Kinder bereit, ihn zwischen den Beeten hindurchzuschieben. Los gehts!

Kräuter werden nach ihren jeweiligen Duftkriterien gefunden, Blumenarten und Setzlinge gelistet, wenig bekannte Gemüsesorten untersucht. Das muntere Treiben belebt den Garten. Nach einigen Stunden finden sich alle in einem schattigen Blumenpavillon ein. Aufgeregt werden die Ergebnisse analysiert und dazu heiss hungrig Sandwiches verschlungen. Plötzlich betritt Michele mit einem grossen Paket den Pavillon und steuert auf Asive zu. Der letzte Schultag vor den grossen Sommerferien in Südafrika naht, bald ist Weihnachten. Asive kann sein Glück kaum fassen, er wird mit einer Trommel beschenkt! Vor Freude beginnt er zu weinen. Ein Kind erzählt: «Asive lag in diesem Schuljahr mehrere Monate im Krankenhaus, die Trommel ist ein Gemeinschaftsgeschenk, sie soll ihn glücklich machen.» Es dauert keine

INFOS ZU KAPSTADT

Einwohnerzahl | Rund 3,8 Millionen Menschen (Grossraum Kapstadt). Genaue Zahlen sind schwer zu ermitteln, da über die Anzahl der Township-Bewohner keine Übersicht besteht.

Bevölkerungsgruppen | 45% Coloureds, 35% Schwarze und 20% Weisse.

Grosses Gefälle | Der Lebensstandard der meisten Weissen ist mit dem der Bewohner wohlhabendster Industrienationen der Welt vergleichbar. Ihr Einkommen beträgt im Durchschnitt ein Mehrfaches desjenigen der Schwarzen. Die Hälfte der Schwarzen lebt in Townships und unterhalb der Armutsgrenze. Die Arbeitslosenquote dieser Gesellschaftsschicht liegt bei gegen 50%. Obwohl die Regierung Südafrikas seit Jahren versucht, dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sind die Spuren der Apartheid noch immer klar spürbar, und die Durchmischung der verschiedenen Bevölkerungsgruppen schreitet nur langsam voran.

Townships | Die Geschichte der Townships in Südafrika ist vergleichsweise jung. Die älteste Township Kapstadts, Langa, wurde im April 1927 gegründet – Khayelitsha, eine der jüngsten, 1983. Die Entstehung dieser Gebiete ist unter anderem ein Produkt der Apartheid: Den «Nicht-Weissen» wurden Wohnsitz und Landerwerb nur noch in den ihnen zugewiesenen Territorien, eben den Townships, gewährt. Seit je leiden die Bewohner unter hoher Arbeitslosigkeit, Kriminalität, sozialen Missständen und unter den Folgen von sich verbreitenden Krankheiten. Nach Beendigung der Apartheid und dem Wegfall der einschränkenden Gesetze besserte sich die Situation teilweise: Die Townships Südafrikas besitzen heute teilweise die Ausmasse von mittleren und grossen Städten, sind organisiert mit eigener Verwaltung, Lebensmittelversorgung, Schulen und ärztlichen Diensten.



weitere Sekunde, bis alle zum Rhythmus von Asives Trommel singen und tanzen. «Musik und Tanz sind ein soziales Ereignis in Afrika und tief verwurzelt im Alltagsbewusstsein der Menschen. So werden, mal gefühlvoll, mal ironisch, Freud und Leid verarbeitet und wird über das Leben reflektiert», erklärt Michele.

Zu Weihnachten liegen 24 kleine Yogis und Yoginis entspannt auf dem Rücken, ein kollektives Ausatmen geht durch den Raum. Meine letzte Yogalektion ist vorüber. Für die Kinder ist das Schuljahr zu Ende, die Zeugnisse sind in der Tasche. Endlich beginnen die Sommerferien – das muss gebührend gefeiert werden! Weihnachtslieder ertönen, begleitet von den rhythmischen Klängen der Trommel. Bei gefühlten 45 Grad im Yogacontainer werden Geschenke, Kuchen und Getränke verteilt, und wir danken Jesus. Weihnachten mal ganz anders. Der Abschied nach sechs Monaten fällt mir sehr schwer. ECP ist während dieser Zeit zu einer Art Familie geworden. Mir wurde gezeigt, wie in Südafrika an einem gesellschaftlichen Wandel und Leben in Frieden gearbeitet wird – mit Yoga und dem Bewusstsein, dass im Universum durch die Kraft der Liebe alles miteinander verbunden ist. Alles hat seine Zeit. info@black-production.com

Inklusive
SIE
PRO