



Elisa Malinverni

Mit Geschichten, die Herzen berühren

Die Berner Yogalehrerin und Autorin Elisa Malinverni hat ein packendes Buch über Sucht geschrieben. Sie zeigt darin, wie Yoga dabei helfen kann, das Suchtverhalten zu überwinden. «Wir alle haben Süchte», sagt sie. Die im Yoga entstehende Selbstbeobachtung helfe, hinzuschauen und eigene Muster zu verändern.

 Text: Karin Reber | Bilder: Clémentine Girardeau

«Wir sind alle süchtig.»

Vor mir sitzt nicht nur eine versierte Yogalehrerin mit viel Erfahrung und einem achtsamen Blick aufs Leben, sondern auch eine Geschichtenerzählerin. Es sind nicht einfach Fakten und Ereignisse, die Elisa Malinverni aufzählt, um einen Einblick in ihr Leben zu geben. Vielmehr entstehen kleine Geschichten und malt sie Bilder, die etwas in uns anrühren und die Türen öffnen, um mit den eigenen Geschichten und Erinnerungen in Berührung zu kommen.

So ist ihr Buch **«Yoga for Recovering Addicts – Stories of Hope and Ways of Self-Healing»** durchaus ein Sachbuch. Doch das Herzstück sind auch hier die Geschichten der Menschen, die sie interviewt hat. Menschen, die sich zeigen und damit verletzlich sind. Die dank ihrer Yoga- oder Meditationspraxis gewaltige Transformationen erlebt haben. Die sich aus dem tiefsten Loch herausgeholt haben und nun viel geben, kreativ sind. Es sind Geschichten, die Elisa Malinverni inspiriert haben – genauso wie ihre Geschichte inspiriert, weil auch sie sich in ihrem ganzen Sein zeigt.

Sucht und Abstinenz

«Es hat mich beim Schreiben des Buches immer wieder beschäftigt, dass ich keine klassische Suchtvergangenheit habe», erzählt sie. Doch sie ist überzeugt, dass wir alle in irgendeiner Form süchtig sind. Es gebe einfach Süchte, die von der Gesellschaft komplett stigmatisiert und verurteilt würden, und solche, welche die Gesellschaft unterstütze: dauernd Leistung erbringen zum Beispiel, Perfektionismus oder der Fitnesswahn.

Spannend ist für sie auch, dass Sucht ein Konzept repräsentiert, das in der Yogaphilosophie eine grosse Bedeutung hat: **Verlangen oder Gier** – die urmenschliche Eigenschaft nach «ich will noch mehr». «Sucht ist eine extreme Form dieses Verlangens. Sie verdeutlicht diese Eigenschaft so gut, dass wir aus Süchten ganz viel lernen können.»

Beim Schreiben des Buches stiegen die Bilder der **offenen Drogenszene in der Schweiz** wieder in ihr hoch, die sie als Sechs- bis Zehnjährige gesehen hatte. Auf ihrem Weg nach Hause fuhr sie immer mit dem Tram am Kocherpark vorbei. Der Kocherpark in Bern und der Platz-

spitz in Zürich gehörten zu den grössten offenen Drogenszenen Europas. Bettelnde Junkies und Süchtige, die sich auf offener Strasse einen Schuss setzten, gehörten zum Alltag. Drogen waren sehr präsent. Ebenso die Vorstellung, mit der auch die Drogenprävention in der Schule arbeitete: Ein Ausrutscher und es ist vorbei. Die Sucht nimmt uns unseren Willen, wir kommen nie mehr aus diesem Sumpf heraus.

Die Selbstbeobachtung stärken

Dass diese Wahrnehmung der Sucht nicht stimmt, wurde Elisa Malinverni spätestens bei der Begegnung mit ihrem Mentor klar. Dieser bot ein Seminar «Yoga for Writers» an und offenbarte in der Ausschreibung, er sei ein abstinent Alkoholiker. Yoga war für ihn ein entscheidender Faktor gewesen, um abstinent zu werden und vor allem abstinent zu bleiben.

Diese Aussage macht für sie viel Sinn: «Im Yoga beginnen wir den Körper zu beobachten. Irgendeinmal haben wir den Raum, um den Atem zu beobachten, und irgendeinmal haben wir noch mehr Raum und können unsere Gedanken und Emotionen beobachten.» Schön am Yoga ist für sie, dass Svadhyaya, die Selbstbeobachtung, bei den meisten fast automatisch geschieht – plötzlich ist dieses Bewusstsein da, angeknipst wie ein Lämpchen: «Jetzt sehe ich mich!»

Selbstbeobachtung ist eine grosse Chance bei allen Krisen und Problemen und bei Sucht ganz speziell. Plötzlich erkennen wir das Muster: «Ich bin gestresst und habe Lust auf ein Glas Wein. Ich bin überflutet von den Anforderungen der Kinder und beginne, Schokolade zu essen. Ich habe eine Deadline und scrolle als Bewältigungsstrategie auf den sozialen Medien herum.»

Im Yoga hat man die Matte oder das Meditationskissen, um sich zu beobachten. Man merkt in der Selbstbeobachtung auch: «Heute ist der Tag gerade etwas schwierig, ich werde anfälliger für meine Lieblingsdroge.»

Yoga ist zum Glück immer auch Selbstfürsorge. «Sobald wir mit dem Bewegen und dem Atmen beginnen, geht es uns sofort etwas besser. Das ist das Wunderbare am Yoga – er nährt uns auch.»

«Wir können viel aus Süchten lernen.»

Kinderspiele mit dem Lama

Für Elisa Malinverni persönlich ist auch der spirituelle Aspekt wichtig: «Yoga bringt mich in eine Verbundenheit, die ich nicht benennen kann und muss.» Es sei nicht Gott oder Buddha, aber es sei etwas da, das grösser ist als sie selbst, dem sie sich zuwenden und das sie um Unterstützung bitten kann.

Sie kam schon als kleines Mädchen mit Spiritualität in Berührung. Mit 40 Jahren stiess ihre Mutter auf das **tibetisch-buddhistischen Zentrum Rabten Choeling** auf dem Mont Pèlerin oberhalb von Vevey. Sie begann regelmässig dorthin zu gehen und nahm ihre damals siebenjährige Tochter oft mit. Elisa Malinverni spielte mit dem jungen Lama, war bei Essen und Festen dabei und erlebte als Jugendliche oft Wochenenden mit Belehrungen. So erfuhr sie ganz nebenbei etwas über die buddhistische Philosophie.

Yoga for Recovering Addicts

kr. Elisa Malinverni erinnert in ihrem Buch «Yoga for Recovering Addicts. Stories of Hope and Ways of Self-Healing» daran, dass wir alle in irgendeiner Form süchtig sind: nach sozialen Medien, Essen, Einkaufen, Pornografie, Netflix, Fitness usw. Wenn man sich dies bewusst macht, entsteht ein neues Mitgefühl für Menschen, die starke Drogen konsumieren.

Das informative Buch stellt die Sucht in einen grösseren Zusammenhang und zeigt, wie Yoga dazu beitragen kann, die Wahrnehmung nach innen und damit auf die eigenen Muster zu lenken. Erkennt man diese, wird es möglich, abstinenz zu werden und die Abstinenz beizubehalten.

Die zwölf Menschen, die im Buch zu Wort kommen, erzählen, wie ihnen der Weg in ein suchtfreies Leben gelang – und verheimlichen auch nicht, dass Yoga durchaus eine Art Ersatzdroge sein kann. Santana zum Beispiel nimmt kein Heroin mehr und hat ihre Essstörungen im Griff, doch sie braucht jetzt jeden Tag Ashtanga-Yoga.

Im praktischen Teil geht es darum, wie Yoga genutzt werden kann, um aus einer Sucht herauszukommen, und auf was man auf dem Yogaweg achten muss. Zudem stellt die Autorin vier kurze Yogasequenzen vor, die einfach zu lernen sind und gut zu Hause praktiziert werden können.

Das Buch kann direkt bei der Autorin bestellt werden: www.elisamalinverni.com

Der tibetische Buddhismus ist ihr etwas zu dogmatisch. Mit der Abnabelung von den Eltern distanzierte sie sich davon, waren ihr andere Dinge wichtig. «Spannenderweise landete ich zehn Jahre später für die Grundausbildung in New York im **OM Yoga Center von Cindy Lee**, das nicht hinduistisch, sondern buddhistisch inspiriert ist.» Samatha- und Vipassana-Meditation gehörten ganz selbstverständlich zur Yogalehrerinnen-Ausbildung.

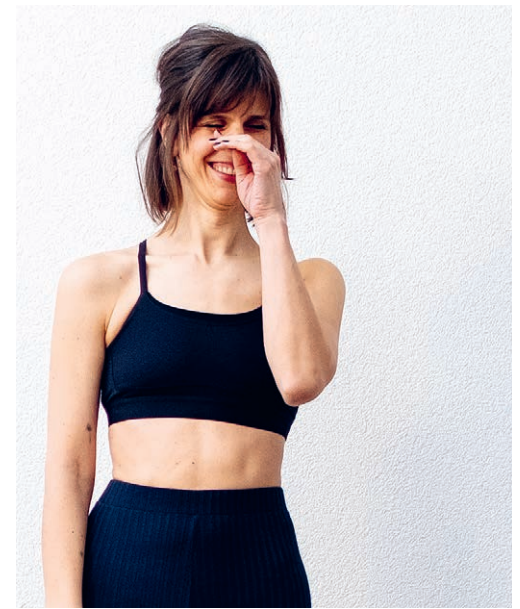
Offenbarung in New York

Als passionierte Tänzerin, die sie war, ging sie nach dem Studium für eine Weiterbildung in zeitgenössischem Tanz nach New York. Weil sie vom vielen Tanzen ausgelaugt und erschöpft war, nutzte sie das Yogaangebot im Tanzstudio. Als einmal eine Stellvertreterin Yoga bewusst für Leute unterrichtete, die gewohnt waren, den Körper zu pushen, hatte Elisa Malinverni eine grosse Offenbarung: «Ihr verdanke ich **die Erkenntnis, dass ich auf meinen Körper hören darf** und ihn nicht die ganze Zeit zu Leistungen zwingen muss. Das war für mich lebensverändernd», erzählt sie. «Ich merkte, dass ich auch mal einen Block nehmen darf oder in die Kinderstellung gehen kann, wenn ich erschöpft bin.»

Um 2007 war in New York der Vinyasa Flow angesagt und in den ersten Jahren als Lehrerin war der fließende, kraftvolle Vinyasastil ihre Praxis. «Ich war allerdings nie eine Kamikaze-Yogini», sagt sie lachend. Sie habe mit ihrer Hypermobilität gar nicht die körperlichen Voraussetzungen für die akrobatischen Umkehrstellungen und Armbalancen. «Es hat mich schon immer mehr zum Weicheren gezogen.»

Abstecher nach Taiwan

Nachdem Elisa Malinverni eine Weile in verschiedenen Zürcher Yogastudios unterrichtet und sich weitergebildet hatte, zog es sie ins Ausland. Sie erhielt eine Stelle in einem Yogastudio in Taiwan und entschied sich, in der Schweiz alles aufzugeben und nach Taipei auszuwandern. Doch wie es im Leben manchmal so geht – sie lernte kurz vor ihrer Abreise ihren jetzigen Mann kennen. Sie ging trotzdem nach Taipei, merkte aber schnell, dass Taiwan ein schwieriges Pflaster für eine Europäerin ist. Hier begann sie auch Yin Yoga zu unterrichten und lernte



ihre Lehrerin Sarah Powers kennen. Als sie schwanger wurde, kehrte sie nach Bern zurück und liess sich als Yogalehrerin in ihrer Heimatstadt nieder.

Sich für Mütter einsetzen

Durch ihr eigenes Muttersein begann Elisa Malinverni sich auf Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga sowie auf Yin Yoga zu konzentrieren. Das tut sie noch heute auch aus einer politisch-sozialen Motivation heraus. **«Das Schwanger- und Muttersein hat sehr wenig Platz in unserer Gesellschaft.** Es wird uns als entscheidender Meilenstein im Leben verkauft, doch gleichzeitig hat man als Mutter, als Frau wenig Unterstützung.» Es werde so viel von den Müttern erwartet: weiterhin arbeiten, eine gute Mutter und Partnerin sein, schnellstmöglich die Figur zurückbekommen und alle liebevoll umsorgen. «Das hat mich gekitzelt. Ich ermutige die Frauen, für sich einzustehen und sich abzugrenzen. Yoga bietet ihnen einen Raum, um ihre eigenen Bedürfnisse zu spüren und wenn immer möglich darauf einzugehen.»

Die Transformation, die Elternwerden mit sich bringt, inspiriert Malinverni immer wieder, werdende und junge Mamas zu unterstützen: «Mich hat nichts so sehr verändert und in die Knie gezwungen wie das Muttersein. Die Jahre mit Schlafentzug und das ständige Verfügbarsein mit Babys und Kleinkindern möchte ich nicht noch einmal durchmachen müssen! Trotzdem wünsche ich mir, dass wir diese Zeit als Chance sehen können.»

Sie ist seit acht Jahren Mutter und kommt immer wieder in Situationen, in denen ihr nichts anderes übrigbleibt, als sich zu ergeben. Wenn sich die Kinder zum Beispiel weigern, Gemüse zu essen oder abends lange nicht einschlafen können. «Wenn ich nicht Mutter wäre, gäbe es viel weniger Anlässe im Leben, wo ich mich einfach hingeben muss. Mit Kindern muss ich als Perfektionistin

ständig fünf gerade sein lassen. Das ist für mich ein grosses Geschenk.»

Authentisch bleiben

Mit den Kindern hat sich auch ihre Yogapraxis verändert. «Ich übe nicht besonders viel Yoga», sagt sie unverblümt. Konstant ist, dass sie am Morgen vor der Familie aufsteht und eine halbe Stunde meditiert. Anschliessend übt sie zwanzig Minuten Asanas. «Ich wüsste zurzeit wirklich nicht, woher die Zeit für 90 Minuten Yogapraxis nehmen!» Elisa Malinverni ist mittlerweile Ausbilderin für Yin Yoga, bietet mehrmals im Jahr Retreats an und hat vor Kurzem mit einer Freundin den Storytelling-Podcast *KopfHerz Vulva* lanciert. Sie hat schon lange keine hochgesteckten Ziele mehr im Yoga. **«Ich praktiziere nicht, um neue Meilensteine zu erreichen, sondern um meine Gesundheit aufrechterzuhalten.»**

Das ist auch für Menschen mit Suchtvergangenheit oder psychischen Beschwerden besonders unterstützend und relevant: Ein kurzes und dafür tägliches Check-in mit sich selbst erlaubt uns, Momente von erhöhter Verletzlichkeit und ein Rückfallrisiko frühzeitig zu identifizieren und uns Hilfe zu holen.

Sie bedauert, dass es in der Yogawelt so viel «Ich muss» gibt. Gute Vorsätze wie vegan leben, viel Yoga üben und alles unverpackt kaufen, seien durchaus löbliche Absichten. Doch die Welt sei nicht nur schwarz und weiss. «Wenn wir uns erlauben, in der Grauzone zu leben, also authentisch und mit unseren Macken okay zu sein, darf sehr viel heilen. Wenn wir uns selber annehmen für die, die wir sind, dann brauchen wir auch weniger Bewältigungsstrategien, weniger Suchtmittel, die das Unwohlsein überdecken.»



Weitere Informationen:
www.elisamalinverni.com