



Foto: Busch/Media Group

Fascinating India 3D Dokumentarfilm von Simon Busch

Mit kleinem Team und modernster Ausrüstung sind Regisseur und Produzent Simon Busch sowie Kameramann Alexander Sass monatelang durch die Mitte des indischen Subkontinents gereist, den Norden und den Süden Indiens haben sie dabei außen vor gelassen. Auf ihrer Reise ging es ihnen in erster Linie um malerische Aufnahmen von jener Architektur Zentral-Indiens, die gerne von Touristen aus aller Welt besichtigt wird: Vom Taj Mahal und den Oasenstädten bis nach Khajurao und den Ghats in Varanasi und als Schlusspunkt einige geraffte Impressionen von der Kumbh Mela: 35 Millionen Teilnehmer an den Ufern des Ganges, Menschenmassen und ein-

zelne Hindus frierend im Wasser beim Ritual, nächtliches Treiben am Ufer des Ganges und auf Booten, das sind die Bilder, die einen Eindruck von der Kumbh Mela in Allahabad vermitteln sollen.

Die beiden Filmemacher greifen 90 Minuten tief in die Klischee-Kiste und sie lassen kein Touristen-Highlight Zentral-Indiens aus. Hinzu kommen Aufnahmen von Schlangenbeschwörern und Tigern, heilige Kühen, Saris und buntem Treiben auf dem Basar. Da das Filmen des Verbrennens von Menschen auf Stapeln von Holz verboten ist, besticht der Filmemacher Simon Busch die Verantwortlichen an den Ghats von Varanasi, ein Internum, das er im Interview offenbart. Er wird somit Teil der verbreiteten Korruption in Indien, aber zugleich lässt er die Stimme aus dem Off unentwegt von den spirituellen Tiefen, den ewigen Weisheiten und dem Heiligsten aller Heiligen sprechen. Plattitüden und Allgemeinplätze werden wiederholt aneinander gereiht, als hätte das indische Ministerium für Tourismus diesen Film in Auftrag gegeben und finanziert.

Leider ist der Film auch technisch zum Teil unsauber. Häufig laufen Passanten sehr nahe an der Kamera durch das Bild, was sich bei 3D-Aufnahmen ungünstig auswirkt. Was als Eindruck von diesem Film bleibt, sind bekannte architektonische Sehenswürdigkeiten, die größtenteils als Weltkulturerbe der UNESCO gelistet sind, illegal gefilmte Verbrennungen von Leichen auf Scheiterhaufen am Ganges und im Wasser stehende Hindus bei der Ausübung von Ritualen, von einer Drohne mit Kamerasystem aus der Luft aufgenommen. »Fascinating India« ist zumeist technisch brillant, aber inhaltlich mager und in der Art des Vorgehens mitunter schlicht respektlos. Dem Filmtitel wird der Film selbst nicht gerecht, dafür fehlt es an Tiefe und auch an einem größeren geografischen Radius.

Mathias Tietke



In Kürze Ratgeber

Matthias Braunholz von ASG Beratungsstelle für Arbeitslose in Hannover hat einen Leitfaden für ALG II AufstockerInnen erstellt. Der Leitfaden gibt einen Überblick darüber, was bei Aufstockungs-

anträgen zu berücksichtigen ist und welche Zuschüsse sowie Förderungen möglich sind www.harald-thome.de/media/files/Leitfaden_Selbststaendigkeit_und_ALGII.pdf.

Quelle: www.geld-und-rosen.de



Abendlexikon Traumatalexikon Yoga

Yoga und Trauma Tagung in Heidelberg

Yoga praktizierende Menschen wissen es schon lange: »Es gibt weder eine Medizin für Körper ohne Seelen noch eine Psychotherapie für Seelen ohne Körper.« Diese Erkenntnis setzt sich inzwischen in allen Heilberufen durch.

Die Milton-Erikson-Gesellschaften Heidelberg und Rottweil, die Carl-Auer-Akademie und Michael Bohne hatten deshalb zu einer Tagung vom 1. bis 4. Mai 2014 nach Heidelberg eingeladen. Unter dem Motto »Reden reicht nicht – bifokale-multisensorische Interventionen« informierten sich 1400 TeilnehmerInnen und 100 ReferentInnen in Workshops und Vorträgen über moderne neurobiologisch orientierte Psychotherapietechniken, die bifokal-multisensorische Interventionen (BMSI) nutzen.

Die systemisch-ganzheitliche Wirkung des Yoga in der Traumatherapie – Bifokal multisensorische Stimulation im Yoga stellten Regina Weiser und Angela Dunemann in einem dreistündigen Workshop vor. Für die Heilung von Menschen, die unter den Folgestörungen eines Traumas leiden, hat Yoga, diese »uralte Wissenschaft«, viel zu bieten. Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, stabilisiert Körper und Psyche und reduziert nachweislich die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung, kurz PTBS.

Neurowissenschaftliche und psychobiologische Forschungsergebnisse haben in letzter Zeit die körperlichen Auswirkungen eines Traumas deutlich gemacht und auf die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Therapie hingewiesen, die den Körper in den Heilungsprozess einbezieht. Bessel van der Kolk, Medical Doctor der Boston University School of Medicine und selber Yoga-

Praktizierender, konnte in verschiedenen klinischen Studien zeigen, dass Yoga die klassischen PTBS-Symptome wie Intrusionen und Hyperarousal signifikant verringert. Gemessen wurde die Herzfrequenz-Variabilität, die zur Zeit beste Möglichkeit, die Interaktion zwischen sympathischem und parasympathischem Tonus zu messen und Hinweise auf die Affektregulationsfähigkeit zu geben.

Ein Trauma führt unter anderem zu einem veränderten Atem, eingeschränkter Bewegungsfreiheit und vergangenheitsgebundenem Bewusstsein. Auf diesen drei Feldern setzt Yoga an: Es wird geübt, die drei Grundpfeiler des Yoga – Bewegung, Atem und Bewusstsein – zu koordinieren. Die Konzentration auf die Synchronisation dieser drei Energieträger bindet das Bewusstsein an die Gegenwart, so dass diese sich im Sinne einer Rückkopplungsschleife gegenseitig in salutogenetischer Weise verstärken.

Nach einer kurzen Einführung in das Wesen von Trauma und Yoga wurden im Workshop vor allem die komplementären Beziehungen zwischen Yoga und Trauma dargestellt. Das Interesse an praktischen Erfahrungen durch Bewegungen (E-Motionen), Haltungen und Atemübungen aus dem Yoga war besonders groß. Mit Hilfe der Spürübungen und anschließender Verbalisierung der Körpererfahrung konnten neue Erfahrungen verankert werden. Die anschließenden Rückmeldungen bestätigten, dass Yoga in der Psychotherapie einen wichtigen Beitrag leisten kann.

Wer Interesse an weiteren Informationen und/oder Fortbildungen hat wendet sich bitte an den Arbeitskreis Yoga und Trauma, Ansprechpartnerin Angela Dunemann, dunemann@mandala-wetzlar.de, www.mandala-wetzlar.de.

In Kürze Qualität im Yoga



Einen interessanten Beitrag darüber, wie wichtig eine qualifizierte Yogalehrerbildung und der achtsame Umgang mit Üben sind, können Sie auf der Seite »Radioplexikon Gesundheit« des Deutschlandfunks nachhören. Sie finden den Beitrag unter der Rubrik »Sprechstunde« www.deutschlandfunk.de/sprechstunde.708.de.html. Der Beitrag wurde am 29.04.2014 ausgestrahlt.