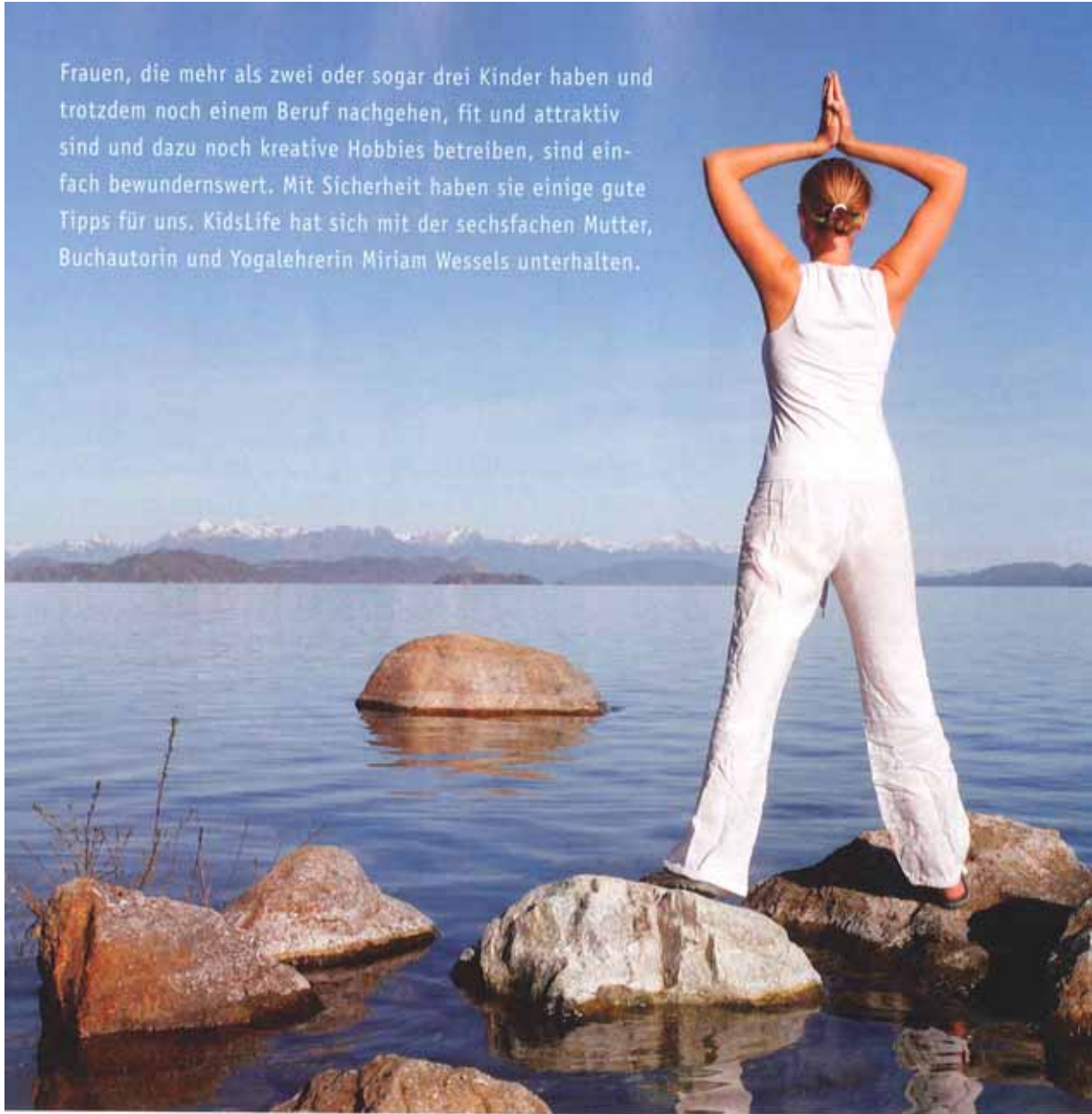


**Quelle** Kids Life – Das Elternmagazin Nr. 1/2010  
**Seite** 26 ff.  
**Ressort** Leben & Erziehen

Frauen, die mehr als zwei oder sogar drei Kinder haben und trotzdem noch einem Beruf nachgehen, fit und attraktiv sind und dazu noch kreative Hobbies betreiben, sind einfach bewundernswert. Mit Sicherheit haben sie einige gute Tipps für uns. KidsLife hat sich mit der sechsfachen Mutter, Buchautorin und Yogalehrerin Miriam Wessels unterhalten.



## Mit Yoga Familie & Alltag gelassen meistern

**MITTEN IM TÄGLICHEN TRUBEL DIE EIGENE MITTE FINDEN UND BEWAHREN**

INTERVIEW: MARTINA VOIGT-SCHMID



Foto © Miriam Wesells

## MIRIAM WESSELLS IM GESPRÄCH

**Miriam, du hast 6 Kinder und zwei Hunde, unterrichtest sehr engagiert Yoga, bist sogar Ausbilderin für Kinder-Yoga, bist Yoga-Buchautorin, hast das Yoga-Mode-Label „Adi Shakti Fashion“ gegründet und eine Plattenfirma „Yogini Music“ ins Leben gerufen. Wie schaffst du das alles?**

Der wichtigste Aspekt ist, dass ich alle meine Unternehmungen mit Partnerinnen mache, die auch Kinder haben. Dadurch bin ich nicht allein verantwortlich und wir ergänzen uns jeweils in unseren Stärken. Die Problematik ist bei allen Müttern gleich und es herrscht ein hohes Maß an Verständnis füreinander. Bücher schreibe ich mit Heike Oellerich, Yogamode mache ich mit Cornelia Horn, Musik mit Florine Dimonye. Jede von ihnen ist eine starke Persönlichkeit und eine Arbeitsbiene.

**War es immer schon dein/euer Wunsch, viele Kinder zu haben?**

Als ich 16 Jahre alt war, wollte ich gern vier Kinder haben. Mein Mann wollte zwei bis drei. Wir haben uns dann auf sechs geeinigt!

**Wie organisierst du deinen Haushalt? Helfen dein Mann und alle Kinder mit? Und – tun sie das freiwillig, oder gibt es viele Ermahnungen?**

Mein Mann und ich sind ein gutes Team. Wir organisieren den Haushalt und die Familie gemeinsam. Alle Kinder beteiligen sich an der Hausarbeit: alle müssen mit den Hunden „Gassi“ gehen, einer kocht oft, einer muss den Müll rausbringen, die Mädchen legen die Wäsche zusammen, alle müssen aufräumen, alle kümmern sich ums Baby. Klar gibt's auch Ermahnungen, aber alle helfen viel und im Großen und Ganzen funktioniert unser Familienleben gut!

Zudem haben wir glücklicherweise viel Unterstützung: Meine



Mutter kommt ein- bis zweimal pro Woche, kocht, kümmert sich um die Wäsche und hilft uns, wo es gerade nötig ist. Dann haben wir eine wunderbare Tagesmutter, die auch am Wochenende kommt, wenn wir beide arbeiten. Das gibt uns die Möglichkeit entspannt unserer Berufstätigkeit nachgehen zu können, weil wir wissen, dass die Kinder so kompetent betreut sind. Und einmal wöchentlich bringt seit kurzem eine Putzhilfe das Haus auf Vordermann.

Für meine Büroarbeit beschäftige ich eine Büroperle, die mir in allem unter die Arme greift. Sie nimmt mir allen Schreibkram ab, unterstützt mich auch mal im Haushalt oder kümmert sich um meine Kinder, wenn diese krank sind und ich nicht frei machen kann.

Einerseits haben wir so viel Unterstützung, andererseits bedeutet das auch, dass wir für ihre Finanzierung verantwortlich sind. **Hast du eine besondere Routine, die dir hilft, einen Tag voller Anforderungen gut zu überstehen? Hast du feste Zeiten am Tag, die dir gehören, Zeiten, die du mit den Kindern verbringst? Zeiten, die du deiner Arbeit widmest, der Entspannung?**

Das Beste an meiner Arbeit ist, dass sie meine Leidenschaft ist. So finde ich auch während meiner Yoga-Stunden oft ein paar Minuten der Besinnung und Ruhe bzw. tanke Kraft aus den Yoga-Übungen und -Meditationen. Aber natürlich geht es ohne Routine, klare Aufgabenverteilung und Zeiten auch bei uns nicht. Dabei sind Erholungspausen für mich allein oder mit meinem Mann fester Bestandteil. Nachdem mein Mann morgens um 5.30 Uhr aufgestanden ist, geht er mit unseren beiden Hunden spazieren. Dann macht er Frühstück für alle. Ich stehe um 6.45 Uhr auf, nachdem ich das Baby gestillt habe. Um 7.00 Uhr stehen die Kinder auf, und wenn sie alle um 7.45 Uhr das Haus verlassen, stille ich noch mal das Baby und gehe dann los, um zu unterrichten. Teilweise nehme ich das Baby mit, teilweise wird es von der Tagesmutter betreut.

Mittags bin ich wieder zurück und nehme die beiden Grundschüler in Empfang. Nachdem wir uns ausgetauscht haben, lege ich mich für eine halbe Stunde schlafen. Nachmittags und/oder abends bin ich für die Kinder da, arbeite ich im Büro oder gebe Kurse. Vor dem Schlafengehen meditiere ich gemeinsam mit meinem Mann für 15 Minuten.

**Du hältst dich nicht nur selbst mit Yoga fit, sondern gibst auch etliche Kurse – findest du es nicht stressig, dort auch**

Foto © Fotolia.com

## LEBEN & ERZIEHEN

### noch mit Menschen konfrontiert zu sein, die etwas von dir erwarten?

Manchmal ist es stressig, besonders bei den Kinderkursen, wenn meine eigenen Kinder anstrengend sind. Aber eigentlich entspannt mich das Arbeiten und ich schöpfe Kraft und Inspiration aus dem Kontakt mit meinen Schülern.

### Viele Eltern machen sich viele Gedanken um die Erziehung – befolgst du bestimmte Grundsätze? Hast du ein Motto?

Erziehung ist für uns ein Prozess, denn alle Kinder sind so verschieden und haben ganz unterschiedliche Bedürfnisse. Die Mädchen sind von sich aus sehr strukturiert und bewältigen sowohl ihre Aufgaben in der Familie als auch die Anforderungen in der Schule selbstständig. Brauchen sie Hilfe, kommen sie auf uns zu.

Die Jungs benötigen von außen deutlich mehr Grenzen, die sie auch immer wieder aufzuweichen versuchen. Ich wünschte manchmal, dass ich strenger wäre, damit das Zusammenleben mit den „Kerlen“ leichter würde. Die Grenzen zu halten, kostet mich aber so viel Kraft, dass ich auch nachgebe. Konkret bedeutet das, dass die Jungs öfter später ins Bett kommen als ihnen gut tut oder dass weniger für die Schule gelernt wird, als wir uns wünschen würden.

### Was tust du, wenn einmal nichts klappt und du dich einfach überfordert fühlst?

Ich brause auf, meckere rum, bin unleidlich. Glücklicherweise unterstützen mich die Kinder in diesen Situationen oft und nehmen mir was ab. Irgendwie gehen diese Zeiten auch vorbei. Ein Glück! Die tägliche Meditation hilft mir dabei, mein inneres Gleichgewicht relativ schnell wieder zu finden.

### Du scheinst deine Schwangerschaften und Geburten alle gut überstanden zu haben – hat Yoga dir dabei geholfen?

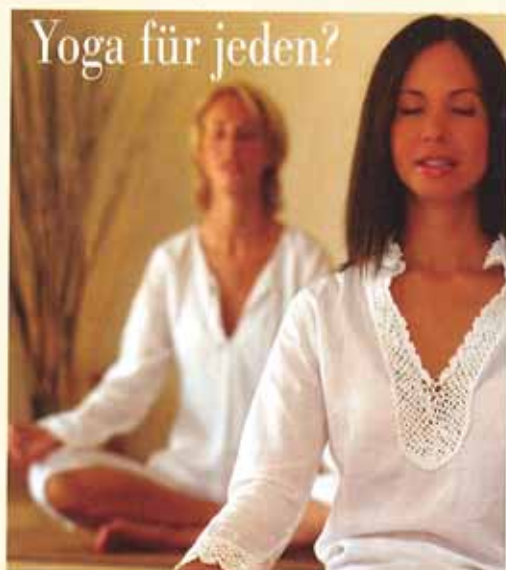
Auf jeden Fall, das Praktizieren der Übungen und Meditationen haben mir die innere Stärke und die körperliche Gesundheit gegeben.

Das Mulbandh ist die unterste Körperschleuse des Kundalini Yogas. Man aktiviert es, indem man den Beckenboden und Unterbauch anspannt. Das fördert die Durchblutung des Unterleibes und stärkt die Themen der unteren drei Energiezentren des Menschen: Urvertrauen und Stabilität, Kreativität und Beziehungen, Verantwortung und Durchhaltevermögen. Da im Yoga mit Achtsamkeit die Muskulatur gekräftigt wird, ist das eine besonders förderliche Bewegungsform für eine gesunde Schwangerschaft, denn ein gut trainierter Muskel kann auch besser loslassen.

### Teilt deine Familie deine Begeisterung für Yoga?

Wie gesagt, mein Mann meditiert täglich mit mir! Einmal im Jahr fährt die ganze Familie mit Begeisterung zum Yoga-Festival und da machen dann alle gerne mit. <<

Weitere Informationen: [www.miriamwessels.de](http://www.miriamwessels.de).



Yoga ist heute auch bei uns im Westen sehr populär und wird in verschiedenen Stilen und Schulen unterrichtet – jeder kann für seinen Geschmack das Passende finden. Es ist besonders geeignet, um zeitgenössischen Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit und Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen werden durch regelmäßige Yoga-Praxis sanft behoben. Aus der positiven Erfahrung, die einem die Übungen langfristig vermitteln, gelingt es ohne Probleme, eine gesundheitsorientierte und lebensbejahende Lebensstellung zu entwickeln.

Miriam Wessels praktiziert Kundalini-Yoga, ein System, das 1968 von Yogi Bhanjan aus Nordindien in den Westen gebracht wurde. Es umfasst neben Körper- und Meditationsübungen auch Heiltechniken wie Sat Nam Rasayan und yogische Massage, Gatka – eine Kampfkunst, die vor allem durch die Sikhs in Indien entwickelt wurde, Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda sowie eine yogische Lebensweise. Yoga für Schwangere und Geburtsvorbereitung bilden einen Spezialbereich. Alle Bereiche des Kundalini-Yoga sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln. Es geht darum, den jeweils individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden.

### BUCHTIPPS:

Wenn Sie mehr zum Thema Yoga/Kundalini-Yoga wissen möchten, können wir folgende Bücher von Miriam Wessels und Heike Oellerich empfehlen:

**Wellness-Yoga für Schwangere: Wohlbefinden für Sie und Ihr Baby. Mit Übungen zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung.** Blv Buchverlag, 12,95 Euro

**Gymnastik in der Schwangerschaft: Sanfte und wirksame Übungen – auch für die Rückbildung.** Blv Buchverlag, 16,95 Euro

**Kundalini-Yoga (mit DVD-Video).** Gräfe & Unzer Verlag, 19,99 Euro

**Yoga für den Bauch: So stärken Sie Ihre körperliche und seelische Mitte. Mit geführten Übungen auf CD.** Blv Buchverlag, 14,95 Euro



**ZU GEWINNEN  
3 x das Buch**

**Yoga für den Bauch**

Miriam Wessels, Heike Oellerich  
Blv Buchverlag

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Yoga“ an [info@kidslife-magazin.de](mailto:info@kidslife-magazin.de)

## 3 einfache Yogaübungen für Einsteiger

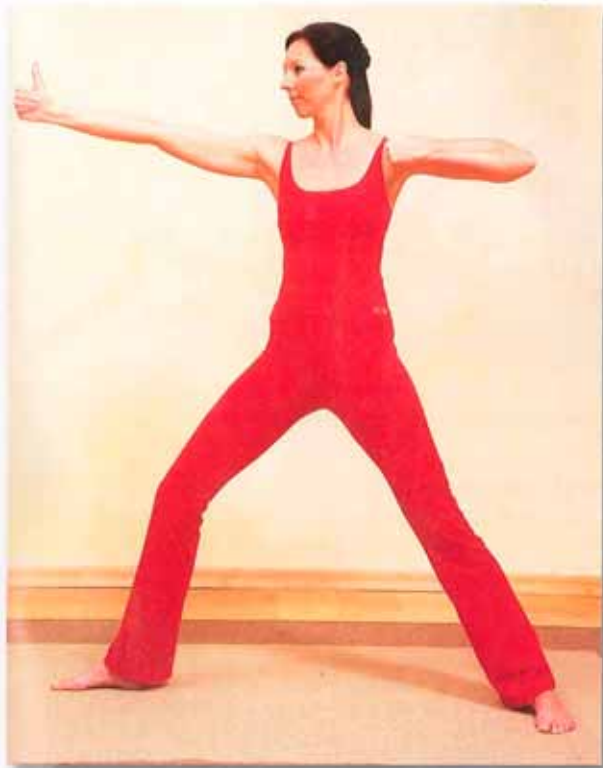


Foto © Bir Bucherling

Bevor Sie mit den Übungen beginnen:

Richten Sie sich für die Yogaübungen und die Tiefenentspannung feste Zeiten in Ihrem Tagesablauf ein. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Tragen Sie lockere Kleidung und stellen Sie sich ein Glas stilles Wasser bereit.

### Bogenschütze

Machen Sie einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn. Drehen Sie den linken Fuß im 90°-Winkel nach außen. Beugen Sie Ihr rechtes Knie so, dass es über dem Fußgelenk steht. Strecken Sie Ihren rechten Arm gerade nach vorne aus. Machen Sie eine Faust mit ausgestrecktem Daumen. Ziehen Sie mit dem linken Arm auf Schulterhöhe so zurück, als wollten Sie einen Bogen spannen. Stabilisieren Sie Ihren Rumpf, indem Sie Ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur fest in sich hineinziehen.

Konzentrieren Sie sich auf den Halbmond Ihres rechten Daumennagels und atmen Sie lang und tief.

Wechseln Sie die Seite.

#### Körperliche Wirkung

Sie stärken Ihr Nervensystem und intensivieren Ihr elektromagnetisches Energiefeld (Aura). Durch die Dehnung des Brustraums aktivieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System.

### Herzöffner im Stehen

Stellen Sie sich hüftbreit hin, Füße parallel zueinander. Erzeugen Sie eine Spannung in Beckenboden und Unterbauch, um eine stabile Ausgangsposition herzustellen.

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr Brustbein und strecken Sie Ihren linken Arm so nach hinten aus, dass sich Ihre linke Hand höher als Ihre Schulter befindet. Atmen Sie bewusst durch die Nase ein, wechseln Sie die Seiten und atmen Sie durch die Nase aus. Pendeln Sie sich in Ihrem Rhythmus ein und werden Sie dann immer dynamischer.

#### Tipps

Geben Sie Ihrem Herz und Ihren Lungen mehr Platz, indem Sie die Übung weiter nach hinten ausdehnen.

#### Tipps

Durch Druck auf Ihre Fußinnenkanten erzeugen Sie mehr Spannung in Ihrem Beckenboden.

#### Körperliche Wirkung

Sie öffnen den Brustraum, steigern Ihr Atemvolumen und regen das Herz-Kreislauf-System an.



Der „Kamelritt“, eine sanfte Übung, die die Wirbelsäule beweglich hält. Sie simuliert die Bewegung beim Reiten eines Kamels – die Sitzhocker gleiten dabei über die Fersen.

Wenn Sie Probleme dabei haben, auf ihren Fersen zu sitzen, können Sie auch ein Kissen unterlegen.

## Kamelritt

Nehmen Sie den Fersensitz ein. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel. Stabilisieren Sie Ihre Lendenwirbelsäule, indem Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen. Strecken Sie nun Ihr Brustbein weit nach vorne und atmen Sie ein. Machen Sie dann die Gegenbewegung, indem Sie Ihren Rücken runden, und atmen Sie aus. Werden Sie im Wechsel dynamischer.

### Tipp

Arbeiten Sie vorrangig mit Ihrem Brustkorb. Der Kopf und das Becken bleiben ungefähr an ihrem ursprünglichen Ort, also in der Mitte.

### Körperliche Wirkung

Sie massieren Ihre inneren Organe und regen Ihre Verdauung an. Sie verbessern die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule.

## Entspannung

Gönnen Sie Ihrem Körper nun Zeit, sich zu entspannen. Trinken Sie etwas, ziehen Sie Socken an und decken Sie sich zu. Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Unterstützen Sie Ihren Körper ggf. mit Kissen unter Ihren Knien oder Ihrem Kopf. Ihre Arme liegen locker neben Ihrem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Lassen Sie Ihre Füße auseinanderfallen. Entspannen Sie Ihre Muskeln und machen Sie Ihren Geist frei. Mit ein wenig Übung kommen Sie in den Zustand der Tiefenentspannung. Ähnlich wie im Schlaf, kann der Körper diesen Zustand nutzen, um Ressourcen wieder aufzufüllen. Sie kommen am Ende erfrischt und ausgeruht wieder zu Bewusstsein. Einmal erlernt, kann man jede Möglichkeit einer Pause im (Arbeits-)Alltag zur Tiefenentspannung nutzen und so Energie auftanken.

### Tipp

Um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern, entspannen Sie zweimal am Tag für 11 Minuten.

### Körperliche Wirkung

Sie beruhigen das Nervensystem und die Kraft des Yoga kann ihre optimale Wirkung zeigen.

(Alle Übungen aus: Yoga für den Bauch)



Entspannung: Ein Luxus, den Sie sich gönnen sollten. Grundsätzlich sollte eine Frau am Tag 2-mal 11 Minuten oder 1-mal 22 Minuten entspannen, unabhängig davon, ob sie vorher Yogaübungen gemacht hat.