



Mein Name ist Anna-Lena Bach, ich bin 24 Jahre jung und lebe in der Nähe von Berlin. Ich bin selbstständig als Yogalehrerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Wohlbefinden. Die Besonderheit bei mir ist, dass ich auf Grund einer seltenen Augenkrankheit inzwischen fast blind bin. Dementsprechend weiß ich selbst nur zu gut, welche speziellen Bedürfnisse Menschen mit (starken) Seheinschränkungen oder im Spektrum der Blindheit haben. In den folgenden Zeilen schreibe ich über meine Geschichte, meinen persönlichen Erfahrungen zum Leben mit Seheinschränkung und meinen beruflichen Werdegang.

Yoga für Blinde von Blinden

Ebenso möchte ich gern meine Idee teilen, wie wir besser für uns sorgen können und liebevoller mit dem Auf und Ab des Lebens umgehen können. Diese Worte mögen als Inspiration dienen, die Hoffnung und Mut für eine selbstbestimmte Zukunft schenken.

Von Anna-Lena Bach, luminous life – Yoga & Coaching.

Alles auf Anfang. Ich wuchs behütet am Rande eines kleinen Dorfes auf. Lachte, spielte, weinte und machte alle Erfahrungen, die Kinder beim Heranwachsen machen. Ich konnte noch vollständig sehen. Beim Foto-tag im Kindergarten wurde meiner Mutter mitgeteilt, dass ich einen „Silberblick“ hätte, was so viel bedeutet, als dass meine Augen leicht in verschiedene Richtungen schauen. Bisher alles „normal“ und nichts, worüber man sich Gedanken machen müsste. Die Jahre vergingen und ich kam zur Schule. Lernete „normal“ lesen und schreiben, malte

gern und hatte viel Freude am Sport. Eines Tages fand ich mich wieder in der dritten Klasse. Ich saß in der vierten Reihe und bemerkte, dass ich irgendwie die rote Kreide an der Tafel nicht erkenne, dann auch die gelbe und weiße nicht mehr. Ich wurde nach vorn gesetzt und mir wurde gesagt, dass ich wohl eine Brille bräuchte. Doch als ich auch in der ersten Reihe nichts mehr an der Tafel lesen konnte, wurden alle etwas stutzig. Schnellstmöglich gingen meine Eltern mit mir zum Augenarzt und dieser stellte fest, dass ich eine schwere Augenkrankheit habe,

die nicht mehr weg geht und es laut der Schulmedizin auch keine Behandlungsmöglichkeiten gibt. So erzählte der Arzt es ohne Einfühlungsvermögen meiner Mutter klipp und klar im Behandlungszimmer, während ich in der Ecke saß und gar nicht wusste, wie mir geschieht. Tief erschüttert, sprachlos und traurig fuhren wir nach Hause. Wir waren überfordert und hatten alle einfach nur auf eine starke Brille gehofft, aber mit einer Makula-Degeneration (mit Vermutung auf Morbus Stargardt) hatte niemand gerechnet.

Der Ärzte-Marathon begann. Auf Anraten des Arztes holten wir uns natürlich auch noch mehr Meinungen ein und waren in Berlin, Brandenburg, Potsdam und Leipzig. Viele Untersuchungen und stundenlanges Warten, um immer wieder zu sagen, was ich sehe und vor allem, was ich nicht sehe. Vermutlich ist klar, dass es zusätzlich zur körperlichen Beeinträchtigung auch eine starke psychische und auch emotionale Belastung war. Als acht-jähriges Kind plötzlich so schlecht sehen zu können, war schwer zu begreifen, geschweige denn zu verarbeiten. Nach ewigen Terminen stand damals fest, dass ich „Morbus Stargardt“ habe, was für Kinder untypisch sei, aber bei mir der Fall ist. Man kann es sich so vorstellen, dass in der Mitte von Sichtfeld ein krisseliger Fleck ist. Mit dem Rand kann ich sehen, auch nicht verschwommen oder ähnliches, sondern einfach anders. Die einzige Hilfe, die sie mir anbieten konnten waren behinderungsbedingte Hilfsmittel. Zu Beginn waren es Lupen und größere Ausdrucke der Arbeitsblätter etc.. Der Krankheitsverlauf schritt fort und die Hilfsmittel wurden angepasst. So saß ich im Gymnasium einer Regelschule mit Laptop, starker Vergrößerungssoftware mit Sprachausgabe und einer Tafelbildkamera im Unterricht. Damals war es noch sehr komisch, dass Jemand mit Laptop in der Schule war. Dieses Equipment musste ich zusätzlich zu meinen schweren Schulbüchern auf dem Rücken dann in einem kleinen schwarzen Hartschalenkoffer von Raum zu Raum durch die Schule ziehen. Mittlerweile war ich zwölf

Jahre alt und fand es unfassbar peinlich und anstrengend. Ich hätte auch eine Speziale Schule für Menschen mit Seheinschränkungen besuchen können, fühlte mich dem allerdings nicht gewachsen, weil ich dann auf ein Internat gemusst hätte und mir mein emotionaler Halt von Freunden und Familie wichtig war.

So kämpfte ich mich zielstrebig durch die Schule und hatte immer eine Sonderbehandlung und trotzdem einen extremen Mehraufwand. Auch bei der Berufswahl wurden mir Hürden aufgezeigt und ich merkte immer wieder, wie ich durch viele Raster des klassischen Berufsbildes fiel. Nach einigen Praktika, einer schulischen Ausbildung im sozialen Bereich und einem Versuch nun doch noch mein Abitur an einer speziellen Schule nachzuholen, reichte es mir. Ich wollte gern etwas machen, was mir liegt, etwas, das mir einspricht und vor allem etwas bei dem meine vermeintlichen Schwächen zu Stärken werden. Nach langer und tiefer Selbstreflexion und philosophischen



Fotos: Anna-Lena Bach, Jelizaveta Voronina

Gedanken über den Sinn des Lebens und was ich der Welt geben kann, entschloss ich mich Yogalehrerin zu werden. Dadurch konnte ich Menschen dabei begleiten, sich selbst wieder besser wahrzunehmen und mehr Achtsamkeit in ihren Alltag zu bringen, was in meinem Leben schon ein ganz anderes Selbstverständnis ist. Zusätzlich spürte ich den innerlichen Ruf, dass ich Menschen auch bei ihren persönlichen Themen eine begleitende Unterstützung mit Coachinggesprächen sein möchte, da ich besonders gut hören kann und mir kleine Veränderungen in der Stimme auf Grund von Emotionen schnell auffallen. Beides setzte ich mit international anerkannten Ausbildungen um und baue nun mein Business „luminous life – Yoga & Coaching“ für (d)ein persönliches und achtsames Wachstum auf. Ich lasse mich von den Meinungen der anderen nicht klein halten und ging meinen Weg. Es ist so schön, dass ich etwas mache, was mir Freude bereitet und ich dadurch mehr Wohlbefinden in die Welt bringen kann. Seit März 2023 arbeite ich nun endlich mit einer behinderungsbedingten Arbeitsassistenz zusammen, durch die so viel mehr möglich ist. Ich bin so dankbar für diese Unterstützung, auch wenn ich mir zeitgleich immer mal wieder wünsche, dass ich sie nicht bräuchte.

Innerlich ist es ein stetiges Auf und Ab. Immer wieder über sich hinauswachsen und schnell über die Form der Blindheit sprechen und die damit verbundenen Besonderheiten. Mittlerweile fühle ich mich meist relativ sicher und kommuniziere meine Bedürfnisse auf Grund der Seheinschränkung gut und an anderen Tagen würde ich mich immer noch am liebsten verstecken und wünsche einfach vollständig zu sehen. Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals so offen mit diesem Thema umgehe und mich zeige, auch wenn es sich immer noch etwas verletzlich anfühlt. Es ist ein stetiger Prozess und ich bin froh, dass ich einen Schritt nach dem anderen gegangen bin und mutig mein Leben gestalte. Ich glaube fest daran, dass es trotz aller Hindernisse unser Geburtsrecht ist, ein schönes und selbstbestimmtes Leben zu führen, auch wenn es manchmal nicht so scheint.

"Wir selbst haben es
in der Hand, was wir
aus den Gegebenheiten
machen!"

Anna-Lena Bach



Bei dieser Meditation im Schneidersitz an meiner Oase der Ruhe genieße ich es, einfach nur zu sein."

Weil wir selbst entscheiden können, womit wir unsere Zeit füllen und wie wir sie gestalten, möchte ich gern noch ein spezielles Angebot teilen. Egal ob groß oder klein, unser Alltag ist meist voll und stressig. Für Menschen mit (starken) Seh-einschränkungen oder im Spektrum der Blindheit ist das zusätzlich verstärkt. Der Grund dafür ist u.a. eine höhere Grundspannung im Körper und Geist, sowie der behinderungsbedingte Mehraufwand. Umso wichtiger ist es, einen angenehmen Ausgleich zu finden und gut für sich zu sorgen.

Gerne möchte ich die Achtsamkeit und Entspannung, die uns Yoga mit seinen Körper-, Atem- und Meditationsübungen schenkt, weitergeben, sodass immer mehr Menschen unabhängig von ihrer Sehkraft auf diesem Wege ihre Gesundheit, ihr allgemeines Wohlbefinden und somit ihre Lebensqualität verbessern.

Dafür habe ich nun einen speziellen „blind(folded) Yoga“ Onlinekurs ins Leben gerufen. Dieser richtet sich an (stark) sehingeschränkte Menschen, sowie Menschen im Spektrum der Blindheit und alle Sehenden, die in diese faszinierende Erfahrungswelt eintauchen wollen. Es ist oft so, dass in „normalen“ Yoga-klassen nicht detailliert genug angeleitet und vieles visuell vermittelt wird. Doch Yoga geht auch anders! Dabei leite ich die verschiedenen Übungen sehr genau und ausführlich an, sodass alle unabhängig von ihrer Sehkraft die Augen schließen können und trotzdem gesund und sicher Yoga praktizieren können. Die Einheiten sind langsam fließend und zugleich kraftvoll. Sie stärken achtsam das Körperbewusstsein und das Vertrauen in sich selbst. Dieser Online-live-Yogakurs (mit Aufzeichnung) allgemein richtet sich nicht speziell an junge Kinder, kann aber gern von Heranwachsenden genutzt werden. Ich vermute, dass es frühestens ab 12 Jahren interessant werden könnte. Alle Kinder können gerne gemeinsam mit ihren Eltern teilnehmen. Bei Interesse gern einfach melden.



Inspirational questions to reflect on yourself for more mindfulness, selfcare and wellbeing

Wie kannst Du heute gut für Dich sorgen?

—luminous life - Yoga & Coaching—



Kontakt:

Anna-Lena Bach
Yogalehrerin & well-being-Coach
Gründerin & Inhaberin von: "luminous life - Yoga & Coaching"

Tel.: +49 151 2018 0957
Mail: luminouslife.yogaundcoaching@gmail.com
Web: <https://luminouslife-yogaundcoaching.mydigibiz24.com/home-page>
IG: https://www.instagram.com/luminous.life__
YT: <https://youtube.com/@luminouslife-yogacoaching1773>

Fotos: Anna-Lena Bach, Jelizaveta Voronina