

Yoga-Pionierin mit Wissen aus erster Hand

Luise Wörle ist seit 28 Jahren Dozentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie

Als Luise Wörle ihre erste Yoga-Stunde nahm, wollte sie eigentlich nur etwas für ihre Gesundheit tun. Heute, knapp 40 Jahre später, hat die 60-Jährige hierzulande einen großen Namen. Ihr ist es zu verdanken, dass die Lehre und Praxis von B.K.S. Iyengar in Deutschland und in der Kneipp-Bewegung eine wichtige Rolle spielt.

Yoga und Heilkunst ergänzen sich, und Yoga und Kneipp ebenfalls, sagt die Wahl-Münchnerin. Ähnliche Ideen und Inhalte verbinden die Lehre von der Kneippschen Lebensordnung und Yoga, obwohl die beiden Konzepte aus verschiedenen Kulturen stammen. Da bei Kneipp kein differenzierter Übungskanon besteht, bietet sie sich dafür an.

Luise Wörle hat ihr Wissen aus erster Hand in Pune in Indien gelernt und ver-

tieft – und an viele angehende Yoga-Lehrer/innen weitergegeben. Für die Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) des Kneipp-Bund e.V. ist sie seit 1980 als Dozentin tätig, und hoffentlich noch viele Jahre in der Zukunft! Zu ihren Qualifikationen gehören neben ständiger Yoga-Weiterbildung auch eine Ausbildung als Heilpraktikerin und ein Studium der Osteopathie, so dass sie auch als Wegbereiterin des therapeutischen Yoga gelten kann.

Geboren im oberbayerischen Brannenburg, träumte Luise Wörle als junges Mädchen davon Tänzerin zu werden. Stattdessen studierte sie erst einmal etwas „Anständiges“ für den Lebensunterhalt: Mathematik und Physik. Wegen gesundheitlicher Probleme versuchte sie es damals mit einem Yogakurs und spürte schnell: „Das tut mir gut.“

Schon bald zeigte sich ihr Talent, und der Volkshochschul-Leiter sprach sie an, ob sie nicht eine Yogalehrer-Ausbildung machen wollte. Sie versuchte es, sprang für einen erkrankten Dozenten ein, und seither ist Luise Wörle Yogalehrerin. 1973 begann sie ihre Laufbahn in München, seit 1980 lehrt sie auch an der SKA.

Damals galt diese indische Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationspraxis in Deutschland noch als etwas für Außenseiter. Es sei mutig von der SKA gewesen, sie überhaupt anzubieten, findet Luise Wörle. Die Zeit hat den Pionieren natürlich Recht gegeben. Yoga hat sich nicht nur in der Kneipp-Bewegung dank seiner positiven Wirkung flächendeckend durchgesetzt, und Spinner werden die Übenden wohl nirgends mehr



Luise Wörle wird 60.

genannt. Dazu haben seriöse Einrichtungen wie eben die SKA sicher beigetragen. Allerdings hat Yoga in Deutschland weit mehr Erfolg bei den Frauen als bei den Männern, zumindest bisher. Erst in jüngster Zeit wächst das Interesse von Männern daran.

In den Anfängen erarbeitete sich Luise Wörle ihr Fach erst einmal nebenberuflich, im Urlaub, an den Wochenenden, in der Freizeit. Eine Zeitlang arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Technischen Universität München, später übernahm sie Freizeit- und Gesundheitsprojekte für eine Bank. Langsam, aber sicher nahm Yoga einen immer höheren Stellenwert in ihrem Leben ein, beanspruchte immer mehr Zeit und entwickelte sich schließlich zum beruflichen Schwerpunkt.

1979 reiste sie zum erstenmal nach Pune nahe Bombay ins Institut von B.K.S. Iyengar und erhielt in der Folge direkt, im persönlichen Gespräch, Impulse für die Inhalte der Yogalehrer-Ausbildung auch an der SKA. Praxisgrundlagen, die noch heute in dieser Form gültig sind. Wie hat sie den indischen Meister erlebt? „Als Mensch sehr warmherzig. Als Lehrer klar, fundiert, überzeugend“, sagt Luise Wörle. Iyengar habe ausgestrahlt, dass er alles lebt, was er lehrt und sei absolut authentisch.

Von da an reiste die bayerische Yoga-Pionierin immer wieder nach Indien, insgesamt elfmal, und machte Intensiv-



Luise Wörles Lehrzeit bei B.K.S. Iyengar in Indien.

kurse, assistierte auch in seiner Medical Class.

Parallel erhielt sie immer mehr Schüler/innen und fand schließlich in Schwabing (München) ein optimales Studio. Während sie ständig Yoga lehrte – in München, an der SKA, aber auch extern –, wuchs ihr Interesse an der Heilkunst und an den Zusammenhängen zwischen Bewegung und Heilung. Sie bildete sich in diese Richtung fort, wovon auch ihr Verständnis der Yoga-Arbeit

profitierte. Als ideale Ergänzung für Yoga empfindet sie die Osteopathie und hat eine entsprechende Ausbildung in London absolviert. Umgekehrt gibt sie jetzt Yogakurse für Fachleute aus der Medizin, beispielsweise Manualtherapeuten, und lebt teils in München, teils in England.

Am 30. März wird Luise Wörle 60 Jahre. Wir gratulieren und wünschen ihr weiterhin Gesundheit, viel Erfolg und dass sie ihr umfassendes Wissen weiterhin den angehenden Yogalehrer/innen

bei der SKA zur Verfügung stellt. Fragt man sie nach ihren Zukunftsplänen, so antwortet Luise Wörle, sie will ihr Arbeitspensum langsam herunterfahren, bei der Arbeit die Zusammenhänge des Therapeutischen Yoga stärker einfließen lassen und sich beim Lehren mehr auf dieses Spezialfach konzentrieren. „Nebenher“ schreibt sie übrigens auch ein Buch – eine ganz neue Erfahrung für eine Frau, die bisher vor allem Ausbildungskonzepte erarbeitet hat.