



Für Sabine Jagat Prakash und Herrmann Sat Sewak steht fest: In Viechtach brodeln es.

Foto: Julia Rabenbauer

## Wenn es keine Fragen mehr gibt

Sabine Jagat Prakash und Herrmann Sat Sewak wollen Yoga den Viechtachern näher bringen

Von Julia Rabenbauer

Ein Mann mit langem, weißem Bart öffnet die Haustüre des hell gestrichenen Neubaus in einer Viechtacher Wohnsiedlung. Er sieht unkonventionell aus, trägt ein lockeres, weißes Baumwollgewand und darüber eine dunkelgraue Weste. Herrmann Altman, der sich den spirituellen Nachnamen Sat Sewak gegeben hat, strahlt eine ruhige, aber freundliche Energie aus. Er führt in den Keller des Hauses, in dem seine Frau Sabine Neuhaus wartet. Ihr spiritueller Nachname lautet Jagat Prakash.

Sie lächelt herzlich und zeigt stolz ihr nagelneues Yogastudio, das „yoga- & healing Haus Viechtach“. Ein heller, lichtdurchfluteter Eingangsbereich, führt zu zwei Räumen. Sie weist auf den größeren Raum. Er ist weiß gestrichen und hell, eine große Fensterfront gibt den Blick auf den grün bewachsenen Garten des Grundstücks frei. An einer Wand hängt ein bunter Teppich mit einer orientalisch aussehenden Frau darauf. Gleich daneben steht ein hohes, weißes Regal, gefüllt mit verschiedenfarbigen Sitzkissen und Yogamatten. In der Mitte des Raumes liegen, in einem Kreis angeordnet, drei graue Matten. Das Ehepaar setzt sich. Sat Sewak und Jagat Prakash fangen an, zu erzählen. Was steckt hinter dem Ehepaar, das von nun an den Viechtachern Yoga näherbringen will?

### „Mein Freund warnte mich vor Scharlatanen“

Herrmann Sat Sewak ist gebürtiger Viechtacher, wuchs sogar auf dem Grundstück des neu erbauten Hauses auf. Hier stand bis vor Kurzem noch sein Elternhaus. „Yoga hat mich schon sehr früh interessiert“, erzählt er, „ich war anfangs etwas skeptisch, weil mich ein Freund vor Scharlatanen warnte. Abgesehen davon gab es auch einfach nichts in Viechtach.“ Richtig zum Yoga kam Sat Sewak erst während seiner Studienzzeit. „Ich besuchte einen Freund in Hamburg. Er ging einmal in der Woche zu einem Yogi. Morgens übte er immer die Yogaübungen und ich machte mit. Zu-

fällig traf es sich, dass genau in dieser Woche zwei Yogastunden stattfanden. Es hat mir eigentlich gar nicht so gut gefallen. Aber ich hatte das Gefühl, dass das eine Gelegenheit ist, die ich jetzt ergreifen muss.“ So besuchte er auch in München, wo er zu dieser Zeit wohnte, regelmäßig Yogastunden. „Einmal kam eine andere Lehrerin zu einem Workshop.“ Ab da hätte es bei Sat Sewak richtig „geschnackelt“. Er war begeistert vom Kundalini-Yoga, das er bis heute praktiziert. Hierbei liegt der Fokus auf der geistigen und spirituellen Arbeit. „Das ist kein Wohlfühl-Yoga, man kommt schnell an seine Grenzen“, erklärt Sat Sewak, „wir haben alle unser Erlebtes in uns eingelagert. Wenn eine Übung eine Stelle berührt, an die man nicht so gerne geht, drängt einen das Kundalini-Yoga weiter.“

### Ab da hat es bei ihm „geschnackelt“

Das Ehepaar fokussiert sich in seiner Beschäftigung nicht nur auf das bloße Praktizieren von Yoga-Übungen, sondern auch auf die Heilarbeit. „Zum Teil kommt beim Yoga alter Schmerz und tiefe Traurigkeit zum Vorschein. Der Weg des Yogas ist es, das mit Gelassenheit durchzustehen“, weiß Sat Sewak. Seine Frau merkt dazu an: „Manchmal kann man bei den Übungen an seine geistigen Grenzen kommen, weil man sich fragt, was der Schmarrn eigentlich soll.“ Auch sie weiß aber heute aus eigener Erfahrung, was Yoga bei Menschen bewirken kann. „Ich habe einmal eine Übung gemacht, bei der ich plötzlich keine Luft mehr bekommen habe.“

Da habe ich mich erinnert, dass mir als Kind einmal jemand die Kehle eingedrückt hat. Wenn wir auf sowas mit Wohlwollen reagieren, hat das eine heilende Wirkung“, sagt sie mit einem leichten Lächeln. Etwas ernster erklärt sie außerdem: „Ich weiß, was Schmerz ist. Man sagt, die Heiler sind die, die das Dunkel kennen.“

Sabine Jagat Prakash kommt ursprünglich aus einem ganz anderen Berufsfeld. Die Münchnerin arbeitete früher im Marketing und in der

PR. „Ich liebte die Psychologie und die weltweite Zusammenarbeit mit anderen Ländern. So kam ich dann auch ins Coaching.“ Yoga praktiziere sie bereits seit über 35 Jahren. Sie startete damals in ihrem Wohnzimmer mit Ashtanga-Yoga, eine anspruchsvolle Form des Yogas, die den Körper formt und stärkt. Nachdem sie ihre zwei Kinder bekommen hatte, startete sie auch mit Hatha Yoga, ein Stil, der Bewegung, Atem und Meditation vereint. „Ich wollte dann tatsächlich eine Ausbildung als Hatha-Yogalehrerin machen. Eine Freundin meinte dann, ich soll mit zu einem Shakti-Dance-Workshop gehen“, weiß die heute 54-Jährige. Shakti-Dance ist eine sakrale Energietanzform, entwickelt auf Basis der Techniken des Kundalini-Yoga.

Der Workshop habe für Jagat Prakash alles verändert: „Ich hatte einen inneren Ruf, es gab einfach keine Fragen mehr. Ich wusste, das mach ich jetzt.“ Seit zehn Jahren unterrichtete sie mittlerweile diese yogische Form des Tanzens.

Geschnitten haben sich die Lebenswege von Sat Sewak und Jagat Prakash schließlich 2015 in einem Yogazentrum in München, in dem sie beide unterrichtet. Sie wurden ein Paar und heirateten, fingen zudem an, ihr Wissen auch gemeinsam zu vermitteln.

### „Viechtach ist kein Niemandsland“

Vor einiger Zeit entschlossen sie sich dann dazu, ihr eigenes Yogastudio zu eröffnen – mitten im Bayerischen Wald. „Schon als das alte Haus noch gestanden hat, haben wir die Gegend hier oft besucht. Da kamen wir auch mit den Leuten ins Gespräch und haben gemerkt, wie offen sie sind“, so Jagat Prakash. Sie ist sich sicher, dass das „yoga- & healing Haus“ viele spirituelle Leute anziehen wird, auch aus der weiteren Umgebung. „Uns begegnet nur Offenheit. Unsere Architektin meinte gleich, sie bringe ihr Schwester mit und die Nachbarn wollen auch kommen. Daraus haben wir Mut geschöpft“, erzählt sie begeistert.

Trotz des yogischen Lebensstils

des Ehepaars, trafen auch sie die Entscheidung, ihr Yogastudio in Viechtach zu errichten, nicht ohne Weiteres. „Hier ist etwas am Brodeln. Wir sind hier nicht im Niemandsland, das ist eine total interessante Stadt. Es liegt hier irgendwas in der Luft“, ist sich Sat Sewak sicher.

Das Ehepaar ist begeistert von dem Interesse, das ihnen von den Einwohnern entgegengebracht wird. „Natürlich ist dieses Projekt mit Geld, Gedanken und Mühe verbunden. Manchmal kommen Zweifel, aber das ist nur mein menschliches, kleines Ich. Ohne Yoga hätten wir nie den Mut gehabt, so etwas zu machen“, so beschreibt es Jagat Prakash.

### „Ich freue mich über jede geweinte Träne“

Ihr Mann erzählt dazu von einer Situation, die ihm in Erinnerung geblieben ist: „Ich kam öfter hierher und fragte mich, zu was wir uns da entschlossen haben. Dann fuhr ich in den Hof, machte die Autotür auf, stieg aus und roch die Luft. Da waren alle Fragen verschwunden.“ Was im Gespräch mit dem Ehepaar auffällt: Die beiden reden viel über die Begleitung ihrer Teilnehmer bei der Heilung von Schmerz und Verlusten. Hat dies keine negativen Auswirkungen auf ihre eigene Psyche? „Ich habe Rituale, wie beispielsweise zu Lüften, um Energien rauszulassen, oder zu Räuchern. Aber ich freue mich über jede geweinte Träne und über jede Dunkelheit, in die jemand kommt, damit sich etwas lösen kann“, so Jagat Prakash. Die 54-Jährige finde es im Gegenteil toll, wenn sich bei ihren Teilnehmern etwas tut. Ihr Ehemann stimmt zu: Er habe in seiner persönlichen Heilarbeit schmerzhaft Erfahrungen miterlebt. Heute weiß er deshalb: „Mir war in jeder Situation klar, dass ich da durchkommen werde. Wenn jemand anderes bei mir vor Weinen fast zusammenbricht, habe ich auch die Zuversicht, dass dies zu seinem Weg dazugehört. Ich gebe zwar meine Kraft und Sein dazu, um zu helfen, aber ich bin einfach froh, dass ich das kann.“

per-  
im  
ta-  
der  
sen-  
jeff-  
skal  
tat-  
im  
ben  
nd-  
mit  
.114  
ellt;  
ahl-  
ahle-  
iefe  
Uhr  
s in  
ge-  
abe  
den  
icht

nule  
hti-  
und  
nit-  
vird  
eine  
der  
abe  
ich-  
oll-  
be-  
die  
ein-  
ahl-  
rckt  
tel-  
ge-  
erin  
ilft

so-  
dem  
den  
uß-  
los-  
an-  
.22  
inie

aus  
.10  
Uhr  
erg  
ach.  
8.20  
und

ers-  
Bus  
4.45  
irka  
it 5  
2.25

g hat  
Kreis  
Cham  
on ei-  
rurs-  
wur-  
g zw-  
Park-  
st. An  
stand  
etwa  
ar zur  
quen-  
Viech-