

Barbara Dehm, Musikerin und Yogalehrerin

von Linda Mülli, Text, und Alex Spichale, Bild



Barbara Dehm: «Es lohnt sich, Ideen und Träumen nachzugehen und zu versuchen, sie zu verwirklichen.»

Barbara Dehm unterrichtet Oboe an Musikschulen und Gymnasien in der Region. In Baden und Kirchdorf leitet sie Yoga-Gruppen. Seit sieben Jahren wohnt sie in Ennetbaden.

Im Corona-Jahr hat Barbara Dehm, 58, ihren lang gehegten Traum eines einjährigen Sabbaticals, eines unbezahlten Urlaubs, erfüllt: Bis im

Frühling dieses Jahres lebte sie in Norwegen und wohnte in einem Haus direkt an einem Fjord. Vorgesehen war, dass sie in Tromsø als Touristenführerin arbeiten würde. «Hier hätte ich meine Sprachkenntnisse anwenden können.» Doch es kam bekanntlich anders: Die Touristinnen und Touristen mussten zuhause bleiben – und Barbara Dehm hatte «ein ganz freies Jahr». Sie habe sich, so ganz ohne Ver-

pflichtungen, «einfach treiben lassen». «So sind viele Dinge entstanden, insbesondere musikalischer Art», freut sie sich. «Doch ich habe auch viel Online-Yoga praktiziert.» Sie hat sich weitergebildet und viele Ideen gesammelt.

Barbara Dehm hat zwei Berufe: Als Musikerin unterrichtet sie Oboe und gibt Konzerte. Daneben leitet sie Yoga-Gruppen. Vor langer Zeit sei sie einmal Primarlehrerin gewesen, doch dies nur, um einen «normalen» Brotberuf ausüben zu können. Sie erinnert sich lachend daran. Denn bald nach der ersten Ausbildung begann sie am Konservatorium Oboe zu studieren. «Es ist ein Instrument, das viel Kraft und Energie braucht.» Barbara Dehm suchte nach einem Ausgleich und begann, sich für Körperarbeit zu interessieren. In Kalifornien, während einer dreimonatigen Massage-Ausbildung, sei sie auf Yoga gestossen. «Das war 1994. Yoga war damals noch völlig exotisch.» Heute sind Yoga, die Atem- und Körperübungen und die damit verbundene Philosophie von Achtsamkeit mit dem Ziel der Bewusstseinsweiterung längst bei den Massen angekommen.

Barbara Dehm hat allerdings erst lange nach ihrem Aufenthalt in den USA begonnen, ernsthaft Yoga zu praktizieren. «Ich habe immer gearbeitet und zudem zwei Töchter grossgezogen.» Doch dann, 2006, wollte sie sich beruflich weiterbilden und begann eine vierjährige Yoga-Ausbildung. Heute sagt die diplomierte Yoga-Trainerin: «Die Ausbildung war durch einen westlichen Zugang geprägt. Der Fokus lag auf Anatomie und der Philosophie. Alternativ hätte ich natürlich auch nach Indien zu einem Guru gehen können.» Heute bietet sie selbst Hatha Yoga an, angereichert mit «Flow-Elementen».

Doch wie versteht Barbara Dehm Yoga konkret? Es sei eine Bewusstseinschulung von Körper, Atem und Geist. «Der Weg in die innere Freiheit», sagt Barbara Dehm lachend, wohl wissend, dass spätestens zu diesem Zeitpunkt die eine oder der andere sie fragend ansieht.

Sie erklärt: «Je mehr ich meine inneren Regungen und Reaktionen kenne, desto freier werde ich, Dinge von einer anderen Perspektive zu betrachten. Ich kann nicht immer steuern, was im Leben geschieht, aber ich kann steuern, wie ich es erlebe.»

Wer sich gegen innen richtet, kann sich auch gegen aussen öffnen. So geniesst Barbara Dehm den Kontakt zu Menschen. Sie ist beruflich nicht nur an diversen Orten präsent, sondern bewegt sich auch unter verschiedenen Menschen und sagt: «Ich bin in der Region gut vernetzt.» In ihrer Freizeit geht sie gerne in die Berge und lernt Sprachen. Derzeit liest sie – gerade nach dem Norwegen-Jahr – viel nordische Literatur. «Oft wird die Nähe zur Natur thematisiert, das Leben in der kargen Landschaft. Das fasziniert mich.»

«Yoga hat mir als Musikerin und Person geholfen», sagt sie. «Ich mache jeden Morgen mindestens eine halbe Stunde meine Übungen.» Das Ergebnis: «Heute musiziere ich viel freier und entspannter – aber gleichzeitig auch fokussierter.» So entstand die Idee, neue Gruppen für Yoga zu begeistern und spezifisch anzusprechen. «Ich denke da an Musikerinnen und Musiker, aber auch an ältere Menschen», sagt sie. Denn: «Yoga kann man eigentlich praktizieren, solange man atmet.»

Schliesslich kommt Barbara Dehm nochmals auf ihr Jahr in Norwegen zurück. Sich für ein Jahr «rauslösen zu können», sei eine einmalige Chance gewesen, die sich mehr als gelohnt habe. «Ich brauchte etwas Neues in meinem Leben», begründet Barbara Dehm und ergänzt: «Jetzt habe ich wieder Energie – für mindestens zehn Jahre!» Sie lacht. Diese Erfahrung habe ihr gezeigt: «Es lohnt sich, Ideen und Träumen nachzugehen und zu versuchen, sie zu verwirklichen.» Das sei ein enorm bestärkendes Gefühl. Und hier schliesst sich vielleicht der Kreis zum Yoga: sich auf sich selbst zu besinnen, sich selbst Gutes zu tun: «Ich bin stolz und glücklich. Denn ich habe mir das Jahr in Norwegen ermöglicht.»