



Schwwestern im Geist

Die spirituelle Kraft der Meerestiere

Gibt es etwas, das ähnlich heilsame Energie freisetzt wie Yoga?

«Ja, Delfine», sagt Fiona Trachsel. Die begeisterte Yogini setzt sich leidenschaftlich für den Schutz von Meerestieren ein.

 Text: [Tania Lienhard](#) *

«Delfine wirken ähnlich tief wie Yoga.»

Das Meer ist spiegelglatt. Noch ist die Hitze, die sich bald über den Tag legen wird, kaum zu spüren. Das Morgenrot weicht langsam der aufgehenden Sonne. Es ist 6 Uhr in der Früh, mitten auf dem Tyrrhenischen Meer. Einige Hundert Meter entfernt speit der Stromboli Lava. Und dann tauchen sie auf. Wie aus dem Nichts sind sie plötzlich da: Streifendelfine. Ganz nah hüpfen, tanzen, springen sie vor dem Bug des Segelbootes.

Spontan spielerisch – spürbar spirituell. Delfine haben eine ähnlich tiefe Wirkung auf Menschen wie Yoga. Beide haben die Kraft, unsere Sicht auf die Welt zu verändern, davon ist Fiona Trachsel überzeugt. Die 36-Jährige praktiziert seit ihrer Studienzeit täglich unterschiedliche

Yogastile und ist Co-Präsidentin der **Meeresschutzorganisation KYMA sea conservation & research**.

Sie kennt die Gefühle, die sowohl Meeressäuger als auch Achtsamkeitsübungen auslösen können, bestens: «Die Begegnung mit Delfinen kommt einer Reise zu sich selbst gleich, wie sie auch beim Yoga geschieht. Bei beidem finde ich die Ruhe, um den Blick nach innen zu richten und danach die Aussenwelt mit wohlwillenderen Augen zu betrachten.»

Yoga ist Teil des Alltags

Schon als Kind begeisterte sie sich für das Meer und dessen Bewohner. «Ich kannte sogar die lateinischen Namen der Wale und Delfine», sagt sie lachend. Den Weg zum Yoga fand sie mit 19 Jahren. Sie hatte gerade ihr Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften begonnen, als sie die erste Lektion an der Uni Zürich besuchte. Es war Ashtangayoga und der Lehrer erklärte nichts, denn die Teilnehmer*innen kannten die Abfolge der Übungen. Fiona Trachsel versuchte mitzu-

halten, hatte jedoch ihre liebe Mühe. «Ich spürte Muskeln, von denen ich gar nicht wusste, dass es sie gibt. Und das, obwohl ich bereits seit Jahren viel Sport machte», erzählt sie.

Der Yoga liess ihr keine Ruhe, sie wollte sich beweisen, dass sie der Herausforderung gewachsen war. Sie probierte nacheinander sämtliche von der Uni angebotenen Yogastile aus. Mit der Zeit lernte sie, dass es nicht so sehr darauf ankommt, ob die Übungen perfekt aussehen. «Eine meiner Yogalehrerinnen brachte mir bei, sanft zu mir zu sein», sagt sie.

Der Yoga gehört seit 17 Jahren zu ihrem Alltag und bereichert diesen. Sie möchte nicht darauf verzichten: «Bei welcher anderen sportlichen Betätigung horchst du in dich hinein und fragst dich, wie es dir geht?»

Die Ruhe des Meeres

Sich zu hinterfragen, eine Momentaufnahme des Innern vorzunehmen – das machen viele auch auf hoher See. Und zwar automatisch. Denn Wasser wirkt beruhigend, Stunde um Stunde vergeht beim stillen Blick aufs offene Meer. Das Rauschen der Wellen erinnert Yoginis und Yogis ganz bestimmt an den Ujjayj-Atem, der diesem nachempfunden ist. «Atmen im Yogastudio mehrere Menschen gleichzeitig aus, fühle ich mich wie am Strand», sagt Fiona Trachsel.



«Die Begegnung mit Delfinen ist eine Reise zu sich selbst.»

Sie war Anfang zwanzig, als sie ihre Lieblingstiere auf einer Forschungsexpedition, an der auch Laien teilnehmen konnten, zum ersten Mal hautnah erlebte. «Als ich unter Wasser einen Pottwal in seiner ganzen Pracht sah, weinte ich in meine Taucherbrille.»

Momente wie denjenigen vor dem Stromboli hat sie seither oft erlebt. Trotzdem freut sie sich immer auf die nächste Begegnung mit den Meeressäugern, die jedes Mal so viel intensiver ist, als sie es sich in ihrer Kindheit vorgestellt hatte.

Auf ihrer ersten Forschungsexpedition lernte sie Silvia Frey kennen, welche Jahre später die Organisation KYMA gründete, die Fiona Trachsel zusammen mit Sandra Ludescher von Beginn an präsidierte. «Wir können alle bis heute nicht genug kriegen vom Anblick der tollen Tiere», erzählt sie und ergötzt: «Kein Wunder, ist das **Shishumarasana** auch unter dem Namen Delfin bekannt: Die Umkehrübung stärkt, harmonisiert und erdet – wie ihr natürliches Vorbild.» Zudem gibt das Shishumarasana Mut, festigt die Willenskraft und ermöglicht einen anderen Blickwinkel, wortwörtlich und spirituell. Die Übung trainiert die Schultern, die so oft die Last des Alltags tragen.

Wer kräftige Schultern hat, geht entspannter und spielerischer durchs Leben. Genauso, wie die Delfine mühelos durchs Wasser tanzen.

Das Shishumarasana ist nicht das einzige Beispiel, bei dem Yoga sich an der Sprache des Meeres orientiert: Bewegungen sollen nicht selten fließen, die Übungen werden durchgeführt wie eine Welle. Das gefällt der Powerfrau besonders: «Die Verbindung von Yoga mit dem Meer, die über den Körper, den Geist und die Sprache stattfindet, fasziniert mich.»

Plastik statt Wasser

Fiona Trachsel schärfte auf ihrer ersten Forschungsexpedition im Mittelmeer ihren Blick für die bedrohte Natur: «Ich war den ganzen Tag in einer Traumwelt und genoss den Anblick der tollen Tiere. Abends im Ha-



Fiona Trachsel



fen erwachte ich jäh, weil ich vor lauter Plastik das Wasser fast nicht mehr sah. Einfach schlimm!»

Plastik- und Ölverschmutzung, Unterwasserlärm und nicht zuletzt die Überfischung der Meere bedrohen nicht nur Delfine und Wale, sondern auch Haie, Schildkröten und andere Meerestiere. Die Industriefischerei tötet durch ihr nicht selektives Vorgehen Delfine hunderttausendfach als Beifang. «Die Tiere brauchen unsere Hilfe»,

«Wasser wirkt
beruhigend.»

sagt die Tierschützerin. Deswegen engagiert sie sich ehrenamtlich und leidenschaftlich, trotz ihres Vollzeitjobs im Moment noch als Head of Corporate Communication, ab Juli als CEO eines

Ingenieur- und Planungsbüros mit 150 Mitarbeitenden. Kraft dafür holt sie sich von den Delfinen selbst – und vom Yoga. Letzteres entweder in ihrem Lieblingsstudio in Zürich oder zu Pandemiezeiten übers Internet. «Manchmal weiss ich gar nicht, was mich in den Yogalektionen erwartet», sagt sie. Sie mag es, ständig andere Yogastile mit ständig wechselnden Lehrer*innen zu praktizieren. Es darf gerne auch mal eine Meditation sein. Spontan spielerisch – spürbar spirituell.



Schutz der Meerestiere

KYMA sea conservation & research ist eine 2019 gegründete NGO, die sich für den Schutz der Meerestiere und deren Habitate einsetzt. Ein wichtiges Anliegen ist dem ehrenamtlich tätigen Vorstand, dass die Menschen den Zusammenhang von Überfischung und massiven Schäden für die gesamte Umwelt verstehen. Und dass sie wissen, warum es wichtig ist, keine Meerestiere zu essen. Informationen: www.kyma-sea.org

* Die Autorin ist Journalistin bei marina.ch