

Jürgen Kuberski

**Yoga –
Von Wellness bis
Weltanschauung**

SCM Hänssler

Inhalt

Kurz und bündig	4
Vorwort des Herausgebers	5
I. Ausprägungen des modernen Yoga	6
1. Die Aktualität des Yoga heute	6
2. Die Ausprägungen des Yoga heute	9
II. Hintergründe des modernen Yoga	14
1. Yoga als religiöses und philosophisches System ...	14
2. Der klassische Yoga	18
3. Der Hatha-Yoga	24
4. Wie der Yoga in den Westen kam	42
III. Hilfen zur Beurteilung	48
1. Yoga aus medizinischer Sicht	48
2. Yoga aus Insider-Sicht	52
3. Yoga aus christlicher Sicht	57
4. Übersicht über moderne Yogastile	68
Literatur	72
Informationen über Yoga im Internet	76
Glossar zu Begriffen aus Yoga und Hinduismus	78
Anmerkungen	81

I. | Ausprägungen des modernen Yoga

1. Die Aktualität des Yoga heute

Yoga ist »in«

Das Interesse an Yoga nimmt deutlich zu. Unübersehbar sind Werbeplakate, auf denen Models in einer Yogapose für Mineralwasser, Kosmetik oder Kleidung werben. In den Discountern gibt es immer wieder Yogakleidung und -zubehör zu kaufen, in jeder Buchhandlung findet man Bücher über Yoga. In Fitness- und Wellness-Illustrierten wird über Yoga berichtet, es gibt mehrere deutsche Yoga-Magazine. Jede Volkshochschule, viele Sportvereine und manche Kirchen und Gemeinden bieten Yogakurse an; praktisch in jeder Stadt findet man eine Yogaschule, in Großstädten wie Berlin und München sogar überdurchschnittlich viele. Es gibt Yogafestivals, Yogakonzerte¹, und viele Ausbildungsmöglichkeiten zum Yogalehrer.² Yoga ist voll im Trend.

Das zeigt auch eine repräsentative Umfrage aus dem Jahr 2009.³ Demnach hat jeder vierte Deutsche (24,5 Prozent) Interesse an Yoga und Meditation, jeder fünfte (19,7 Prozent) praktiziert Übungen in diesem Bereich. Als Gründe dafür werden hauptsächlich Stressabbau, positive Aspekte für die Gesundheit, zum Beispiel zur Muskelkräftigung oder bei Rückenproblemen, sowie mehr Ruhe und Konzentrationsfähigkeit genannt. Am meisten Interesse an Yoga haben die 30- bis 39-Jährigen (27 Prozent). Hier sind auch die meisten Praktizierenden zu finden, doch auch in der Altersstufe von 50 bis 59 Jahren interessiert sich jeder vierte für Yoga. Im Jahr 2003 rechnete man in Deutschland mit drei Millionen Yogapraktizierenden (5 Prozent der Bevölkerung) und 15 000

Yogalehrern – diese Zahl ist seither sicher gestiegen. Davon sind 70 Prozent im Alter von 25 bis 40 Jahren. Die meisten Yogaübenden in Deutschland sind Frauen (75 Prozent).⁴

Viele Prominente praktizieren Yoga,⁵ unter anderem die *Schauspieler* Jennifer Aniston, Nicolas Cage, Angelina Jolie, Christine Kaufmann, Michael Keaton, Ruth Maria Kubitschek, Sarah Jessica Parker, Julia Roberts und Meg Ryan; *Sportler* wie Oliver Bierhoff, Steffi Graf und John McEnroe; *Schriftsteller* wie Erich Fromm, Janosch und Martin Walser. Auch *Musiker* nutzen Yoga zur Steigerung ihrer Kreativität, darunter Sheryl Crow, Thomas D. (Die Fantastischen Vier), Peter Gabriel, Madonna, Paul McCartney, John McLaughlin, Yehudin Menuhin, Nena, Luciano Pavarotti, Paul Simon, Britney Spears, Sting und Karlheinz Stockhausen. Dadurch, dass viele Prominente mit Yoga in Verbindung gebracht werden, wird Yoga immer populärer.

Yoga für jeden

Yoga war noch vor einigen Jahrzehnten etwas für esoterisch Interessierte oder für Leute, die einen exotischen Sport suchten. Doch inzwischen hat sich das Spektrum der Yogaübenden enorm verbreitert. Ein Blick auf die neueren Veröffentlichungen zu Yoga zeigt, dass viele Zielgruppen direkt angesprochen werden. So gibt es Yoga für Einsteiger, Schwangere, Mutter und Kind, Kinder und Teens, Frauen, Frauen in den Wechseljahren, Männer, Familien, ältere Menschen, Manager, Süchtige und Abhängige – und für Hobbyköche gibt es ein spezielles Yogakochbuch.⁶ Die vielen neuen Bücher, CDs und DVDs, die in den letzten Jahren über Yoga veröffentlicht wurden, sind ein Gradmesser für das enorme Interesse am Yoga.

Frauen haben unter den Yogaübenden immer noch den größten Anteil, doch das wandelt sich zusehends. Das Interesse der Männer an Yoga steigt, denn mehr als jeder sechste männliche Deutsche interessiert sich für Yoga oder Meditation, mehr als ein Drittel davon zunehmend.⁷ Daher werden die Männer in letzter Zeit von der Yogabranche besonders umworben.⁸

Die Fußballnationalmannschaft und ihre Trainer praktizieren inzwischen schon Yoga.⁹ Die Spieler Philipp Lahm und Mario Gomez, aber auch Trainer Joachim (»Jogi«☺) Löw und Manager Oliver Bierhoff üben regelmäßig Yoga. Schon vor der Weltmeisterschaft 2006 bot der Yogalehrer Patrick Broome (»Yoga für den Mann«)¹⁰ Gruppen- und Einzelunterricht für die Mannschaft an.

Das Interesse an Yoga hat auch bei Managern deutlich zugenommen, wie die Innvestment-Studie zeigt. Demnach interessiert sich jede fünfte deutsche Führungskraft für Yoga oder Meditation, davon vier von zehn in zunehmend stärkerem Maß, das entspricht mehr als 800 000 Managern. Jeder sechste davon praktiziert Yoga oder Meditation – hauptsächlich um Stress abzubauen und wegen der gesundheitlich positiven Effekte, zum Beispiel bei Rückenproblemen. Fazit der Untersuchung: »Yoga und Meditation ist in deutschen Chefetagen etabliert.«¹¹

Yoga als Wirtschaftszweig

Bei dem stark zunehmenden Interesse an Yoga ist es nicht erstaunlich, dass die Wirtschaft diesen Bereich für sich entdeckt hat. Bücher, Zeitschriften, Accessoires, Kurse, Ausbildungsangebote, Yogurlaub und mehr – insgesamt ein ernst zu nehmender wirtschaftlicher Faktor. In den USA ist Yoga inzwischen ein Wirtschaftszweig mit einem Jahresumsatz von fünf Milliarden Dollar.¹² Während andere Sportarten wie Aerobic oder die »Rückenschule« heute nicht mehr in Mode sind, boomt der Yoga-Markt »seit Jahren ungebrochen – mit jährlich zweistelligen Zuwachsraten«.¹³ So verzeichnet der inländische Wellness-Tourismus, der mit Yoga und Ayurveda für Kurzzeit-Entspannung wirbt, jährliche Zuwächse von rund zehn Prozent.¹⁴

Ein Beispiel für die wirtschaftlichen Möglichkeiten des Yoga ist der 1948 in Kalkutta geborene Bikram *Choudhury*. Er kam 1973 in die USA und unterrichtete in Kalifornien seinen speziellen Yogastil: In einem auf etwa 38 Grad Celsius aufgeheiz-

ten Trainingsraum wird eine bestimmte Reihenfolge von 26 Yogaübungen in 90 Minuten zweimal durchgeführt – was recht große Beweglichkeit und Fitness erfordert. Hintergrundwissen über Yoga wird hingegen wenig vermittelt. Dieses »Bikram-Yoga« wurde in den USA so beliebt, dass Bikram *Choudhury* seinen Stil – den er selbst mit McDonalds vergleicht – als »Trademark« eintragen ließ und etwa 1 200 Schulen gründete. Auch in Deutschland gibt es heute in mehreren Städten Zweigstellen. Inzwischen ist Bikram *Choudhury* Multimillionär, lebt in Beverly Hills und sammelt Oldtimer.¹⁵

Die deutsche Yogaschule »Yoga Vidya« ist mittlerweile der größte Yogaanbieter in Deutschland. Zu Yoga Vidya gehören 68 Zweigstellen in Deutschland und Österreich, Seminar- und Ferienhäuser sowie eine eigene Yogalehrer-Ausbildung. Alle Angebote werden in einem Hauptkatalog von 238 Seiten beschrieben.¹⁶ Geschäftsführer ist der 1963 geborene Unternehmenssohn und Diplomkaufmann Volker »Sukadev« Bretz.¹⁷ Er lernte Yoga bei Swami Vishnu-Devananda, einem Schüler von Swami Sivananda. In einer Vision beauftragte ihn Swami Sivananda, der damals bereits seit 24 Jahren verstorben war, Yoga »noch mehr mit demokratischen Ideen, humanistischen Idealen und westlicher Wissenschaft« zu verbinden, weil Yoga in der kommenden Weltkultur einen hohen Stellenwert bekommen würde.¹⁸ So leitete Bretz zunächst weltweit einige Yogazentren seines Lehrers Vishnu-Devananda und gründete später in Frankfurt ein eigenes Yogazentrum, aus dem sich die Yoga Vidya Bewegung entwickelte.

2. Die Ausprägungen des Yoga heute

Vier Arten von Yoga

Das Bild des modernen Yoga ist sehr facettenreich, das Angebot von verschiedenen Schulen und Richtungen ist inzwischen

fast unübersehbar. Der folgende Überblick zeigt vier generelle Hauptrichtungen des Yoga auf.¹⁹ Eine kurze Darstellung einzelner Yogastile befindet sich im Anhang.

Yoga als Gymnastik und Wellness

In der westlichen Welt ist dies der vorherrschendste Aspekt des Yoga. Viele praktizieren Yoga, um ihre Beweglichkeit und allgemeine Fitness zu verbessern. Sie suchen hier eine Art sanften »Work-out« ohne Muskelkater. So werden in fast allen Volkshochschulen und vielen Sportvereinen gymnastikorientierte Yogakurse angeboten – mit wachsendem Zulauf. Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik, Yoga für Kinder und andere Yogaformen nutzen (teilweise modifizierte) Körperübungen des Hatha-Yoga. Die meisten modernen Bücher über Yoga erklären verschiedene Yogahaltungen, teilweise mit CD und DVD als Übungshilfe, selten wird der hinduistische Hintergrund des Yoga dargestellt.

Yoga als Entspannung

Für andere ist Yoga weniger Gymnastik als vielmehr eine willkommene Entspannungsmethode. Man sucht nach einer Methode, um ruhiger zu werden, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken – und findet sie oft im Yoga. Das Interesse der – mehrheitlich männlichen – Manager am Yoga wurde schon erwähnt,²⁰ aber auch Frauen schätzen die entspannende Wirkung von Yoga. Laut der Innervestment-Studie nennen Frauen am häufigsten folgende Gründe dafür, dass sie Yoga praktizieren: »Stressabbau, gesundheitlich positive Effekte, mentale positive Effekte (Ruhe, Kraft, Konzentrationsfähigkeit).«²¹ In manchen Yogastilen werden dazu Körperübungen angeboten, bei denen die Muskeln kontrolliert gedehnt und entspannt werden, aber vor allem Atemtechniken und Meditationsübungen. Bei manchen Yogaangeboten in Schulen und Betrieben werden auch Entspannungstechniken wie Phantasie Reisen mit dem Yoga verbunden.

Yoga als Meditationsweg

Immer mehr Menschen der westlichen Welt suchen nicht nur Entspannung, sondern Besinnung und Meditation. Sie sehen im Yoga eine willkommene Möglichkeit für eine individuelle Spiritualität: Persönliche Meditation unabhängig von einer Gruppe, von Zeit und Ort. Viele, die Yoga mit diesem Schwerpunkt praktizieren, sind fasziniert von der jahrtausendealten Tradition des Yoga und erhoffen sich von Yogalehrern fachkundige Anleitung für die Meditation. »Meditation ist ohne Zweifel DAS Herzstück des Yoga«, stellt Anna Trökes fest: Alles, was Yogalehrer über die Jahrhunderte überliefert haben, sei »von ihnen im Zustand der Meditation geschaut und erfahren worden.«²² So wurde auch das Ziel des Yoga am Anfang der klassischen Yoga-Sutra deutlich formuliert: »Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.«²³ In manchen Yogastilen wie dem Integralen Yoga verwendet man kaum Körperübungen, sondern konzentriert sich auf Atem- und Meditationstechniken. Die meditativen Formen des Yoga sind deutlich mehr von der hinduistischen Weltanschauung geprägt als die beiden ersten Formen.

Yoga als religiöse Gruppenerfahrung

Manche kommen zum Yoga, weil sie von einem Bekannten zu einer Yogagruppe eingeladen wurden. Sie kommen öfter, finden Anschluss und werden immer mehr von den Werten und Zielen der Gruppe geprägt. Dazu gehören meistens die Anerkennung einer geistlichen Autorität – meist ein indischer »Guru« – feste Meditationszeiten, ein vegetarischer Lebensstil, Mantra-Singen und viel Einsatz für die Gruppe. Ein derartiger »denominationaler Yoga« mit sektenartigem Charakter findet sich bei manchen Guru-Bewegungen wie der frühen Transzendentalen Meditation, bei Sri Chinmoi oder zum Teil im Sivananda-Yoga.

Wenn hier einzelne Yogastile genannt wurden, dann zeigt das jeweils eine Tendenz an, eine genaue Eingruppierung verschiedener Richtungen ist kaum möglich.