

In einer faszinierenden Bandbreite von ernsthafter spiritueller Schulung bis zur leicht konsumierbaren Wellness hat Yoga einen Siegeszug in unserer gestressten Zivilisation angetreten. In der Anthroposophie ist eine unbefangene Auseinandersetzung mit diesem Phänomen immer noch schwierig: Hat doch Steiner einerseits die Atmungs-Praxis des Yoga als überholt bezeichnet, andererseits aber eine Yoga-Schrift wie die Bhagawad Gita hoch geschätzt und in seinem Schulungsweg selbst Elemente des klassischen Yoga, des Weges der Pflicht und Disziplin, aufgenommen. Ein Plädoyer für eine unbeschwerte Auseinandersetzung mit dem Schulungsweg des Yoga.

INFO3



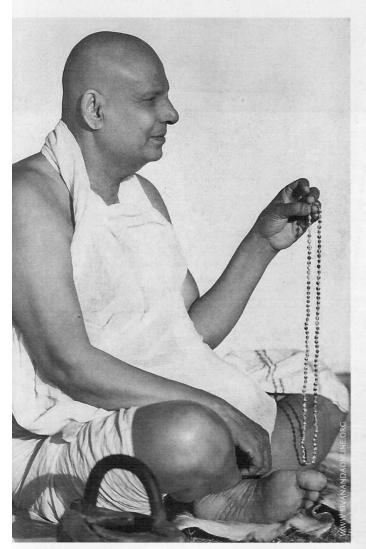
FLORIAN HEINZMANN

war sieben Jahre lang begeisterter Waldorf-Oberstufenlehrer für Deutsch, Geschichte und freie Religion, bevor er sich als Yogalehrer selbstständig machte. Jetzt leitet er mit seiner Frau ein Studio für Yoga in Köln, bietet deutschlandweit Retreats an und arbeitet als Stressmanagement-Trainer für ein großes Unternehmen. http://www.unity-training.de.

VON FLORIAN HEINZMANN

us dem Fundus der gegenwärtigen Spiritualität ist Yoga nicht mehr wegzudenken. Yoga ist eine Weltbewegung geworden. Allein in Deutschland gibt es mittlerweile weit über 100.000 Yogalehrer, darunter 10.000 hauptberuflich Tätige und zwischen zweieinhalb und fünf Millionen Praktizierende. Allein der zweitgrößte Yoga-Berufsverband (BYV) bildet jährlich etwa 1000 Yogalehrer aus. Die Tendenz ist steigend. In den USA gehört Yoga mittlerweile zu den zehn wichtigsten Wachstumsbranchen.

Unter Anthroposophen gilt Yoga allerdings oft noch als rotes Tuch. Wer sich in anthroposophischen Kreisen öffentlich als Yogi



Swami Sivananda, einer der Väter des modernen Yoga.

outet, erntet meist erstaunte Blicke und läuft Gefahr, als unwissend oder sogar gefährlich beurteilt zu werden. Ein offener Dialog ist, abhängig davon, wo man sich szenemäßig befindet, immer noch nicht einfach. Das negative Bild der Anthroposophie vom Schulungsweg des Yoga hat nicht zuletzt dazu beigetragen, dass die Anthroposophie sich selbst im Dialog mit den spirituellen Traditionen aus dem Osten isoliert hat. Dabei ist davon auszugehen, dass die Yoga-Praktizierenden auch innerhalb der anthroposophischen Kreise, seien es Eltern, Schüler oder Kollegen oder auch in gesundheitlichen Zusammenhängen, eher zunehmen werden. Konflikte sind daher vorprogrammiert. Dabei bezeichnet Steiner selbst in einem Vortrag (Die Sendung Michaels) das, was in einer zukünftigen Spiritualität geschehen müsse nämlich die Verbindung von "Menschheitswille und Weltgedanken" -, als "den neuen Jogawillen" und verwendet das Wort hier sogar quasi synonym mit "Michael-Kultur" (GA 194, Vortrag vom 30.11.1919, S.112).

STEINERS SICHT AUF DEN YOGA

Dennoch nennt Rudolf Steiner in seinen Vorträgen den klassischen Yoga "etwas Vergangenes". Er gibt dafür drei Gründe an:

1) Yoga vertrete einen Dualismus in Form einer Trennung von Materie und Geist, verbunden mit einer Entfremdung von der Erde und Hoffnung auf ein Heil im Jenseits. In Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten setzt Steiner dem entgegen: "Die Aufgabe des Menschen ist durchaus auf der Erde zu suchen. Und wer den Aufgaben auf der Erde sich entziehen und in eine andere Welt flüchten will, der mag sicher sein, dass er sein Ziel nicht erreicht."

2) Die Kultivierung der Atemtechnik (*pranayama*) nennt Steiner den "Luftseelenprozess". In alter Zeit hätten die Yogis über die Luft eine Kraft eingeatmet, die heutzutage durch die Meditation über das Licht – durch den "Lichtseelenprozess" – zu beziehen sei (GA 211, S.97).

Das Wort Yoga ruft bei vielen Anthroposophen das Bild überholten Gurutums hervor. Die Zeiten haben sich aber geändert.

3) Die harte Askesetechnik der Yogis habe dazu geführt, "den Körper abzustumpfen" und ihm "Schmerz zuzufügen" (GA 212, S. 141).

Aus einer Perspektive von vor 100 Jahren ist diese Ansicht nachvollziehbar. Sie bezog sich damals auf eine der Überlieferung nach uralte, nach den schriftlichen Quellen mittelalterliche Praxis des indischen Hatha- und Kundalini-Yoga. Die moderne Yogapraxis in der westlichen Welt ist allerdings mit dem mittelalterlichen indischen Hatha- und Kundalini-Yoga nicht mehr gleichzusetzen. Der moderne Yoga ist eine Neu- und Umgestaltung des alten Yogaweges durch eine Handvoll indischer Yogalehrer des 20. Jahrhunderts, deren westliche Schüler den Kern ihrer Lehre praktizierten und wiederum auf die Bedürfnisse der westlichen Welt anpassten.

Wer heute in Deutschland in ein Yogastudio geht, lernt durch langsame und achtsame Bewegungen, seinen Körper zu flexibilisieren, zu öffnen und zu kräftigen. Er lernt, durch die Zusammenführung von Bewegung und Atmung eine Kohärenz von Herzschlag und Atmung herzustellen. Er lernt, bewusst lang und tief zu atmen. Und er lernt, sei es in einer liegenden, sitzenden oder stehenden Position, die Unruhe im Geist zu beobachten und in einen meditativen Zustand zu kommen.

WELTFLUCHT UND ASKESE

Mit Weltflucht und Askese hat die heute gelehrte Yoga-Praxis zumindest in der Ausbildung der großen Berufsverbände – BDY, YA (Yoga-Alliance), BYV (Bund der Yoga-Vidya-Lehrer) – nichts mehr zu tun.

Ein Beispiel dafür ist die gegenwärtig übliche Beschreibung des Ziels des Yogaweges. In einem der ältesten Yogatexte, der Bhagavad Gita, wird das höchste Ideal des Yoga-Weges, moksha bzw. mukti (Befreiung), noch als ein Eingehen in ein jenseitiges Reich (avyayam padam, Bhagavad Gita 15,5) definiert. Offenbar hat in Bezug auf die Verwendung des Begriffs der "Befreiung" jedoch eine Entwicklung stattgefunden. Im modernen Yoga ist das alte, weltabgewandte Ideal der Befreiung aus dem Zyklus von Geburt und Tod (samsara) in den Hintergrund getreten und durch ein anderes ersetzt worden: das Ideal des jivanmukta, des im Leben (jiva) befreiten Menschen, das Ideal der Befreiung (mukti) des Geistes während des Lebens auf der Erde. Ein Beispiel: Zwei der erfolgreichsten Yogalehrer der Welt, Sharon Gannon und David Life aus New York, haben ihre Yogaschule nach diesem Ideal Jivamukti-Yoga genannt. In dieser Schule hat auch der Münchner Patrick Broome gelernt, der als Yogalehrer die deutsche Fußball-Nationalmannschaft betreut hat.



"Ziel des modernen Yoga ist nicht mehr der Ausbruch aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, sondern die Beendigung des Leidens und die Erkenntnis der im Menschen wohnenden Freudenquelle."

Swami Sivananda, einer der Väter des modernen Yoga des letzten Jahrhunderts, bekam einst von einem seiner Schüler die Frage gestellt: "Was ist Moksha?" Seine Antwort war: "Es ist Sarvaduhkhanivritti (Beseitigung allen Leids) und Paramanandaprapti (Erlangung der höchsten, unsterblichen, ewigen Glückseligkeit)." Auch das Standard-Yogalehrer-Handbuch *Der Weg des Yoga* des größten Deutschen Dachverbands BDY betont die diesseitige Ausrichtung des Yoga: "Yoga ist das Aufdecken der geistigen Wirklichkeit in der materiellen Erscheinungswelt", so Friedrich Schulz-Raffelt. Ziel des modernen Yoga ist also nicht mehr der Ausbruch aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, sondern die Beendigung des Leidens und die Erkenntnis der im Menschen wohnenden Freudenquelle – hier auf dieser Erde.

INFO3 MAI 2015 ANTHROPOSOPHIE IM DIALOG



PRANAYAMA - DIE ATEMTECHNIK

Vor dem Pranayama, also der Atemtechnik, wird von Rudolf Steiner mit Nachdruck gewarnt. Der Grund dafür liegt, wie oben angedeutet, in Rudolf Steiners Darstellung vom Yoga als "Luftseelenprozess". Im Yoga-Sutra, dem ältesten Yoga-Lehrbuch bedeutet allerdings Pranayama nichts weiter als die Beruhigung des Atems. Im kompletten Yoga-Sutra verwendet der Autor Patanjali fünf Lehrsätze (Sutras) auf die Atemtechnik. Die Definition des Pranayama in den Sutras lautet: "Die Atemtechnik (Pranayama) ist ein Innehalten im Rhythmus von Einatmung und Ausatmung." Sie soll "lang und sanft" sein, und dabei in ihrer "Dauer und Anzahl der Atemzüge" beobachtet werden. Die "Anhaltephase" soll dabei "länger sein als die Einatmung und Ausatmung". Das wichtigste Sutra zum Thema Pranayama ist aber das nächste, wo es heißt, das als Folge des Pranayama "der Schleier vom Licht des wahren Selbst" verschwindet (2, 52). Dieser Vers ist ein wichtiger Beleg für die yogische Sicht vom lichthaften Wesenskern des Menschen, der vom Schleier des psychosomatischen Systems überdeckt wird. Der Vorgang des Yoga besteht in der Auflösung dieses Schleiers. Durch Pranayama wird über die Beruhigung des Atems auch "das Gedankensystem (citta) beruhigt" (2, 54) und somit auf die Meditation vorbereitet.

Im landläufigen Unterricht in den Yoga-Studios im Westen hat die Pranayama-Praxis, sieht man einmal von der Kundalini-Yoga-Tradition ab, im Regelfall nur die Funktion, in den Asanas (Körperstellungen) Atem und Bewegung zusammenzuführen und die Gedanken für die Meditation zu beruhigen - und dies mit nachweisbarer Wirkung: In den USA wurde 2012 eine Studie durchgeführt, für die der Neurologe Richard Davidson mit amerikanischen Kriegsveteranen, die unter der posttraumatischen Belastungsstörung litten, ein siebentägiges Pranayama-Training durchführte. Motivation der Studie war die enorme Suizidrate amerikanischer Veteranen aus dem Irak und Afghanistan. Davidson konnte bewirken, dass die PTBS-Beschwerden und Angst-Symptome der traumatisierten Veteranen durch die Yoga-Atemübungen gesenkt werden konnten, bei einigen um 40 Prozent, Schlafbeschwerden gar bis zu 70 Prozent. Der Verlauf der Studie wurde von der Dänin Phie Ambo in dem hoch geachteten Dokumentarfilm "Free the Mind" in die Kinos gebracht.

DER MEDIZINISCHE ASPEKT DES YOGA

Im modernen Yoga wird innerhalb der großen Berufsverbände keine harte Askese im Sinn des klassischen Hatha-Yoga mehr gelehrt. Der heutigen Yoga-Praxis wird von Seiten der zeitgenössischen psychologischen und neurologischen Forschung einhellig ein positives Zeugnis ausgeschrieben.

In einer Studie des BDY (Bund Deutscher Yogalehrer) wurde ermittelt, dass 90 Prozent der aktuell Yoga-Praktizierenden (und 100 Prozent der Männer!) aufgrund der Yoga-Praxis eine "Veränderung bei sich wahrgenommen haben": Sie sind "ausgeglichener/entspannter (59 Prozent), körperlich fitter (32 Prozent), fühlen sich wohler (30 Prozent), haben eine bessere Atmung (elf Prozent) und sind konzentrierter (sieben Prozent)". Die Zeitschrift GEO wertete für ihr Titelthema im Juni 2013 sämtliche neueren Studien aus und bescheinigte der Kultbewegung eine positive Wirkung auf die Schlafqualität, den Blutdruck, auf Depressionen und Angsterkrankungen, auf Belastungssituationen, Prostata-Krebs, Brustkrebs, die posttraumatische Belastungsstörung und sogar die Gehirnleistung.

Yoga hat durch erfolgreiche wissenschaftliche Evaluation den Zugang in die Schulmedizin gefunden. Es wird mittlerweile therapeutisch auf ärztliche Anweisung bei koronaren Herzerkrankungen, bei Diabetes, bei Asthma, bei chronisch-degenerativen Rückenschmerzen, bei verschiedensten Schmerzsyndromen, bei leichten und mittelschweren psychischen Erkrankungen und bei verschiedensten Süchten eingesetzt.

Yoga ist mittlerweile von allen gesetzlichen Krankenkassen als primärpräventive Maßnahme zur Steigerung der Stressbewältigungskompetenz im Sinne des Präventionsleitfadens anerkannt.

Der moderne Yoga hat sich nicht mehr weltablehnend, nicht mehr jenseitsorientiert, nicht mehr körperfeindlich und auch nicht schädlich oder gefährlich für Körper oder Psyche entwickelt. Im Gegenteil: Ein genaueres Hinschauen zeigt, dass sich der alte Schulungsweg des Yoga weiterentwickelt hat zu einer zeitgemäßen Welt- und Körperfreundlichkeit.

Hier liegt wohl eine Erklärung für den enormen Erfolg und die rasante Verbreitung des Yoga in der westlichen Welt. ///