

## WAS YOGA IST

# Eine Yoga-Spurensuche

Yoga ist sehr populär. Doch wenn es darum geht, was Yoga denn überhaupt ist, reichen die Antworten von Gymnastik über Religion bis zur Wissenschaft.

Text: Dr. Christian Fuchs



Esoterisch angehauchte  
Gymnastik mit indischem  
Background.



Ganzheitlicher  
Übungsweg



Die praktische Seite  
gelebter Spiritualität



Selbstfindung

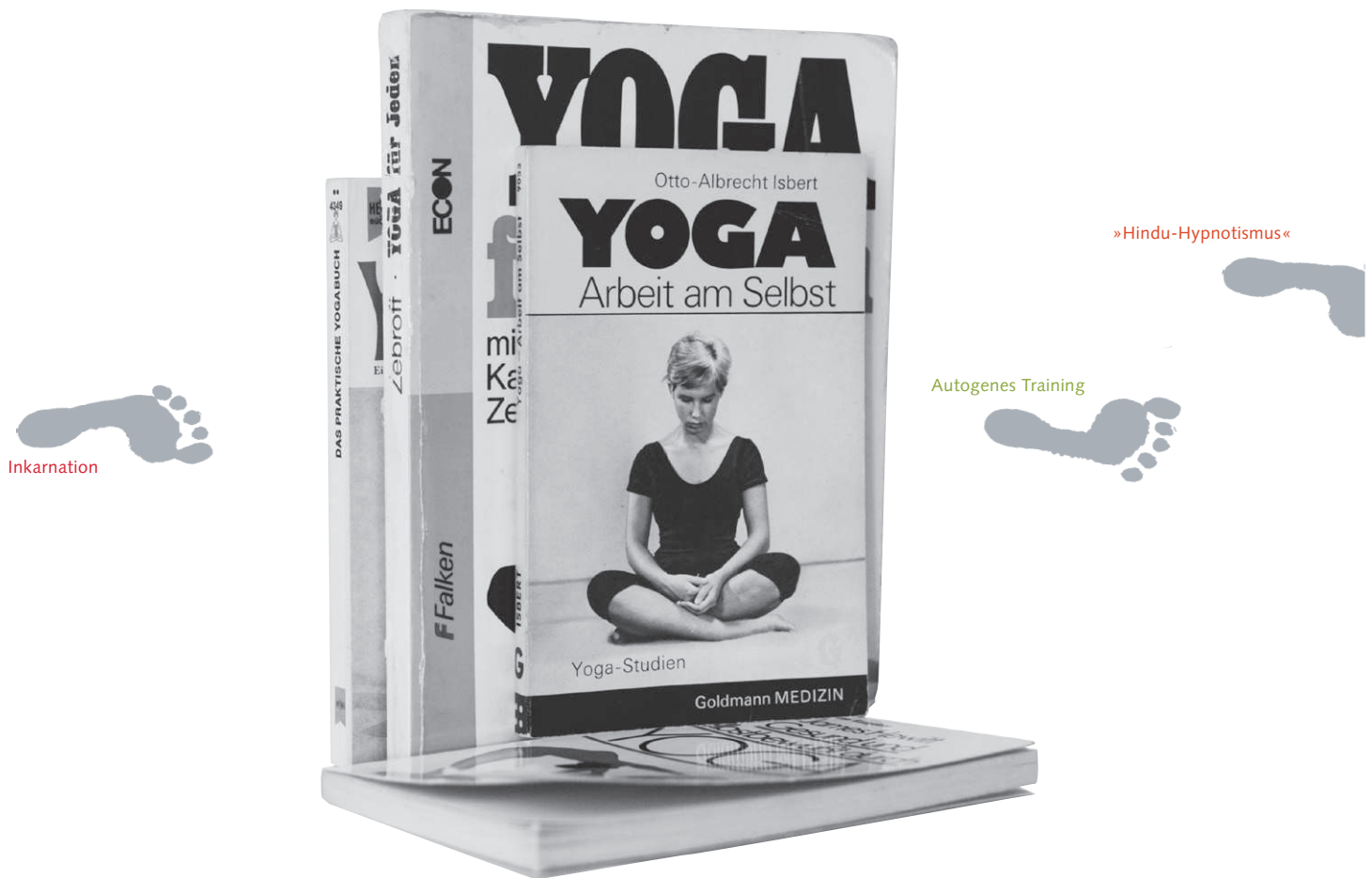
Yoga boomt. Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht eine – scheinbar – neue Yoga-Form auf den Markt kommt: »Aqua-Yoga« und »Acro-Yoga«, »Guerilla-Yoga« und »Bondage-Yoga«, »Yoga für Faulpelze« oder »Yoga für Dummies«, die Liste ließe sich fast beliebig fortsetzen. Auch unsere vierbeinigen Freunde werden nicht verschont: »Yoga für Hunde« – »Doga« – und »Yoga für Katzen«, selbst gestresste Papageien sollen schon bei »Yoga-Übungen« gesichtet worden sein (siehe [www.vogelforen.de/showthread.php?146989-Papageien-Yoga](http://www.vogelforen.de/showthread.php?146989-Papageien-Yoga)). Yoga ist in aller Munde, ist hip und trendy und aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken.

Bei all diesen geradezu inflationären Tendenzen in der modernen Yoga-Szene stellt sich aber die berechtigte Frage, was Yoga eigentlich ist. Die Antworten darauf sind vielfältig: Viele Westler meinen, Yoga sei eine Art esoterisch angehauchter Gymnastik mit indischem Background. Indische Traditionalisten betonen, Yoga sei die praktische Seite gelebter Spiritualität. Manche Yoga-Einrichtungen formulieren, Yoga sei ein ganzheitlicher Übungsweg der »Selbstfindung«. Da stellt sich die Frage, was Yoga denn also ist und ob es für die vielen anzutreffenden Formen und Praktiken so etwas wie einen gemeinsamen Nenner gibt.

### Ein kleiner Rückblick in die deutsche Yoga-Geschichte

Um uns möglichen Antworten auf diese Fragestellungen anzunähern, unternehme ich zunächst einen kleinen Ausflug in die deutsche Yoga-Geschichte. Dabei mag es angesichts der heutigen Popularität des Yoga erstaunen, dass dieses System in unseren Breiten schon deutlich mehr als 100 Jahre praktiziert wird. Bereits die Theosophen kannten im ausgehenden 19. Jahrhundert nicht nur eine Reihe von indischen Yoga-Texten, sondern versuchten sich auch in einer praktischen Umsetzung der dort gelehrt Übungen. Wobei anzumerken ist, dass sich die deutschen Theosophen wie Franz Hartmann damals vorwiegend um die Anwendung von Konzentrations- und Meditations-Techniken bemühten.

Die heute populären Übungen des Hatha-Yoga waren bei ihnen dagegen vollkommen verpönt. Die Mitbegründerin der Theosophie, H. P. Blavatsky, verstieg sich sogar in die drastische Warnung: »Ich möchte jedem Schüler strengstens davon abraten, irgendeine dieser Hatha Yoga Übungen zu versuchen, denn er wird sich entweder gänzlich ruinieren oder sich selbst soweit zurückwerfen, daß es nahezu unmöglich sein wird, den verlorenen Boden in dieser Inkarnation wiederzugewinnen ... Hütet euch sage ich!« (Christian Fuchs: Yoga in Deutschland, Stuttgart 1990, S. 33).



In der Zeit vor dem Ersten Weltkrieg erfuhr die hiesige Yoga-Entwicklung eine neue Ausrichtung: Esoterik, Spiritismus und Okkultismus waren nun in Mode und führten dazu, dass zahlreiche Publikationen zum Thema erschienen; beispielsweise in der Berliner »Talisman-Bibliothek«. Yoga wurde von diesen Autoren als eine Art »Hindu-Hypnotismus« verstanden, mit dem man etwa lernen könne, »In zwei Stunden nicht mehr nervös!« zu sein. Ein Novum war hier auch die Form der »Yoga-Vermittlung« durch ein schriftliches Medium: Das Buch trat in gewisser Weise an die Stelle der persönlichen Unterweisung durch einen Lehrer oder eine Lehrerin. Adressaten dieser quasi öffentlichen Weitergabe von Yoga-Techniken waren nun in der Regel anonyme Personen, die Empfehlungen für ihre individuelle, häusliche Praxis erhielten.

Nach dem Ersten Weltkrieg ging die Beschäftigung mit Yoga stetig weiter. 1922 war Hermann Hesses »Siddhartha« erschienen und hatte eine »Indienbegeisterung« angefacht. Und Anfang der 1930er Jahre war der Yoga in der Schweiz bereits so populär, dass G. R. Heyer kritisch anmerkte: »Ferner: Es ist Mode geworden, zu introspezieren, zu meditieren, Yoga zu treiben. Aber nur der innerste Notstand führt legitim zu solchem Geschehen. Aber ohne solche wesentlichen Unterschiede zu

beachten, wendet man vielfach Yoga-, Atem- und Gymnastikübungen, indisch-asketische Diät heute und hier an.«

Zu diesem großen Interesse an Yoga haben unter anderem auch die einschlägigen Forschungen und Publikationen von renommierten Wissenschaftlern wie H. Zimmer, C. G. Jung und J. H. Schultz beigetragen. Letzterer sagte über die Oberstufe des von ihm entwickelten »Autogenen Trainings« sogar wörtlich: »In diesem Sinne darf das autogene Training als physiologisch rationalisierter und systematisierter Yoga bezeichnet werden.« Gegen Mitte und Ende der 1930er Jahre des letzten Jahrhunderts kam dann in Mitteleuropa eine neue Form der Yoga-Vermittlung zum Zug: Die Etablierung eines regelmäßigen, öffentlich zugänglichen Yoga-Unterrichts. Fast zeitgleich führten damals Boris Sacharow in Berlin und Selvarajan Yesudian in Budapest ihre Wochenkurse durch und schufen damit die Vorläufer der heute typischen Unterrichtsform.

Nach dem tiefen Einschnitt des Zweiten Weltkriegs dauerte es Jahre, bis hierzulande wieder von einem nachhaltigen Interesse an Yoga die Rede sein konnte. Bekannte Autoren wie H. U. Rieker, H. Jürgens und F. Riemkasten hatten zwar bereits in den 1950er Jahren einige Yoga-Bücher publiziert, aber der

Durchbruch in der öffentlichen Wahrnehmung des Themas gelang erst in den 1960er und 1970er Jahren. Die Beatles reisten Anfang 1968 nach Indien und gingen unter anderem in den Ashram von Maharishi Mahesh Yogi. Hierzulande gründeten sich nun vermehrt Yoga-Schulen, die zunächst eher in kleinem Rahmen agierten.

Ich erinnere mich noch gut: Als mein Vater, Rudolf Fuchs, Mitte der 1960er Jahre seine Yoga-Schule gründete, reagierten viele Menschen im privaten Umfeld zunächst mit Verwunderung und Skepsis. Als uns in Ludwigsburg bei Stuttgart zwei Inder mit Turban besuchten, hingen die Nachbarn mit kritischem Blick in den Fenstern. Noch 1968 formulierte eine »Rundverfügung« der Oberfinanzdirektion Frankfurt am Main, die »im Einvernehmen mit den obersten Finanzbehörden der Länder und mit Zustimmung des Bundesministers der Finanzen« erging, entsprechend: »Die weitaus überwiegende Mehrheit der Bevölkerung steht der Yoga-Lehre ablehnend oder zumindest gleichgültig gegenüber. Hieraus ergibt sich ..., daß diese Lehre nicht die Allgemeinheit fördert.«

Nur vier Jahre später aber fällte der Bundesfinanzhof BFH dann bereits ein Urteil, in dem einer Yoga-Organisation die Gemeinnützigkeit zugesprochen wurde. In diesem Urteil verwies der

BFH darauf, dass »... sich die Rechtsprechung jeweils mit einer Änderung der Meinung der Mehrheit des Volkes ändern könne.« Mitte der 1970er Jahre war die Zeit endgültig reif für eine größere Wahrnehmung und Anerkennung des Yoga in der bundesdeutschen Öffentlichkeit. Die Deutsch-Kanadierin Kareen Zebroff hatte seit Ende 1973 in der »Sportinformation« des ZDF einen regelmäßigen fünfminütigen Auftritt unter dem Titel: »Yoga für Yeden«. Dieser Beitrag fand offensichtlich so viel Anklang, dass das ZDF sich entschloss, Kareen Zebroffs Tele-Kursus ab Anfang 1975 in die populäre Sendung »Dreh-scheibe« aufzunehmen, die unter der Woche täglich ausgestrahlt wurde. Der damalige Chef der ZDF-Sportredaktion, Hans-Joachim Friedrichs, kommentierte den ungewöhnlichen Erfolg von Zebroffs Yoga-Darbietung mit den Worten: »Wir müssen einen rohen Nerv getroffen haben.«

Die starke Popularität, die der Yoga in jenen Jahren gewann, veranlasste den »Spiegel« im Januar 1975 zu einer Titelstory über das Thema: »Volkssport Yoga – Heil aus dem Osten?« (»Der Spiegel« Nr. 5 1975, Titelseite und S. 92 – 102). Die Ausweitung der Yoga-Rezeption sollte dort mit Zahlen belegt werden: »Yoga, die Kunst der leib-seelischen Selbstkontrolle, ist dabei zu einer Art Volkssport mit tieferer Bedeutung geworden: Mindestens 100 000 Westdeutsche, schätzen Experten,



Volkssport mit tieferer Bedeutung



Heil aus dem Osten



Die Kunst der leib-seelischen Selbstkontrolle



Eine Art Gymnastik



turnen tagtäglich die komplizierten Yoga-Figuren mit Namen wie »Kobra«, »Heuschrecke« oder »Pfau«, und der Zustrom schwillt stetig an.«

### Was Yoga nicht (nur) ist

Angesichts dieser – für die damaligen Verhältnisse beieindruckenden – Zahlen können wir heute nur müde lächeln. Bereits bei Abfassung meiner Dissertation Ende der 80er Jahre hatte sich die Zahl der Yoga-Praktizierenden in Deutschland mindestens verzehnfacht. Und heute kann hierzulande von drei bis fünf Millionen Yoga-Anhängern ausgegangen werden. Über die gesellschaftliche Anerkennung des Yoga müssen wir uns also keine Gedanken mehr machen. Das bringt uns aber wieder zurück zu der eingangs gestellten Frage, was Yoga eigentlich ist. Ich könnte nun den Versuch unternehmen, eine Art Definition des Yoga zu leisten. Aber erstens möchte ich den Autorinnen und Autoren in diesem Heft und in den nächsten Heften nicht vorgreifen. Und zweitens probiere ich hier mal einen anderen Weg: Ich versuche an drei Beispielen darzulegen, was Yoga aus meiner Sicht nicht ist.

### Yoga als eine Art Gymnastik

Die Körperhaltungen oder āsana des Hatha-Yoga weisen bei äußerlicher Betrachtung eine gewisse Ähnlichkeit zu Übungen

aus der westlichen Gymnastik auf. Auch der Zweck der Übungen scheint zunächst der gleiche zu sein: Der Körper soll beweglicher, elastischer und letztlich gesünder werden. Von daher liegt für manche Zeitgenossen die Vermutung nahe, dass es sich beim Yoga um eine Art indisch-angehauchter Gymnastik handle. In der DDR hießen bestimmte Formen der Yoga-Praxis folgerichtig »Yoganastik«. Würden wir bei der Verwendung des Wortes »Gymnastik« auf seinen begrifflichen Ursprung zurückgehen, dann würden wir bei den Griechen der Antike landen, die im damaligen »Gymnasion« die ganzheitliche Schulung von Körper und Geist des Menschen im Sinne hatten.

Bei dieser ganzheitlichen Sichtweise gäbe es durchaus Parallelen zum Yoga. Freilich, wie wir alle wissen, hat sich die moderne Gymnastik vom hehren Anspruch ihrer antiken Begründer weit entfernt. Gymnastik zeigt sich heute in der westlichen Gesellschaft vor allem als rein körperliche Methode: entweder – noch mit einem gewissen gesundheitlichen Anspruch – im Breitensport oder – unter eher leistungsorientierten Aspekten – als Teil des Leistungs- und Spitzensports und in der rhythmischen Sportgymnastik sogar als Disziplin der Olympischen Spiele. Aus meiner Sicht passen aber weder Leistungsdenken zum Yoga noch die Reduzierung auf körperliche Techniken und rein gesundheitliche Aspekte. Ganzheitlicher Yoga hat defini-



Eine Art Religion

Yoganastik

Rhythmischen  
Sportgymnastik





tiv einen höheren Anspruch: Er möchte nicht nur Körper und Geist des Menschen entwickeln und harmonisieren, sondern er strebt letztlich ein spirituelles Ziel an: Die Befreiung des Menschen aus seinen leidvollen Verstrickungen *duḥkha*.

### Yoga als Religion

Damit stellt sich unweigerlich die nächste Frage, ob Yoga dann eine Art Religion ist. Auch die bekannten (Welt-)Religionen streben ja bekanntlich eine »Erlösung« oder »Befreiung« des Menschen aus seiner leidvollen weltlichen Existenz an. Das scheint doch grundsätzlich dasselbe Thema zu sein. Dazu wird immer mal in einschlägigen Publikationen suggeriert, der Yoga sei durch seine Herkunft aus Indien dem Hinduismus ohnehin sehr nahe wenn nicht gar ein Teil desselben. Letztere Ansicht kann allerdings schnell entkräftet werden. Weder gehört(t)en Yogis und Yoginis im traditionellen Indien zum Kastensystem, noch werden das Yoga-Sutra des Patañjali samt der zugehörigen Kommentarliteratur den klassischen hinduistischen Schriften zugerechnet. Dennoch bleibt die Frage, ob Yoga als ein religiöser Weg zu verstehen ist. Auch hier kann wieder der Blick auf die Etymologie des Begriffes »Religion« helfen. Leiten wir es ab von dem lateinischen Wort »religare«, dann heißt »Religion« ursprünglich so etwas wie »anbinden«, »anspannen« und dann haben wir fast die gleiche Wortbedeutung wie bei dem Sanskrit-Begriff »Yoga«, der ja bekanntlich mit »anspannen«, »anschrillen« übersetzt werden kann.

Aber nicht nur etymologisch, auch inhaltlich weisen beide Begriffe eine große Nähe auf: Geht es nicht im Yoga – wie im Kern des Religiösen – darum, dass der Mensch sich wieder mit seinem Innersten »verbinden« kann; dass er seinen Geist

»anbindet« für das höchste Ziel der Selbstverwirklichung. Das Problem, das wir modernen Weltbürger mit dem Begriff »Religion« haben, kommt also nicht von der ursprünglichen Bedeutung des Wortes. Vielmehr verstehen wir unter Religionen heute meist Wertesysteme, in denen bestimmte Inhalte geglaubt werden sollen. Dafür passt aber der Begriff »Konfession« viel besser, der sich vom Lateinischen »confessio« für »Bekanntnis« ableitet. Wären wir konsequent, dann würden wir – nicht nur in amtlichen Dokumenten – häufiger von »Konfessionen« als von »Religionen« sprechen. Dann bliebe dem Begriff »Religion« seine ursprüngliche Bedeutung erhalten, mit der wir aus Sicht des Yoga gut leben könnten. Denn unbestritten ist: Yoga fordert dazu auf, nicht einfach zu glauben, sondern zu überprüfen und selbst zu erfahren.

### Yoga als Wissenschaft

Damit bewegen wir uns in einem Themenfeld, das zur nächsten Frage führt. Wenn die Yoga-Praktizierenden gefordert sind, ihre Wahrnehmungen und Erfahrungen zu überprüfen und immer wieder kritisch zu hinterfragen: Dann hat Yoga viel mit der Wissenschaft gemein, der es ja auch um eine allgemeingültige Überprüfung von Erkenntnissen geht. Dann könnten wir sogar zugespitzt sagen: Yoga ist eine Wissenschaft, ist die Wissenschaft der Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung.

Ähnlich wie im Falle der beiden vorangegangenen Themen zeigt sich bei oberflächlicher Betrachtung zunächst eine Reihe von Gemeinsamkeiten. Yoga und Wissenschaft teilen scheinbar nicht nur den Wunsch nach einer Erweiterung und Vertiefung des menschlichen Wissens und nach kritischer Überprüfbarkeit grundlegender Erkenntnisse und Erfahrungen, sondern auch



Spirituelle Wissenschaft



das Streben nach Offenheit im interdisziplinären Austausch und in der angstfreien Kommunikation über die Ergebnisse eines Forschungsprozesses.

Aber der erste Eindruck einer weitgehenden Übereinstimmung trägt. Denn moderne westliche Wissenschaft steht in den allermeisten ihrer Disziplinen noch vor einer Hürde, die im Yoga bereits übersprungen wurde: Viele akademische Fächer bestehen darauf, dass die Welt und ihre Phänomene mit den Mitteln des Verstandes analysiert und – soweit möglich – erklärt werden soll. Große Teile der modernen westlichen Wissenschaft weigern sich (noch) anzuerkennen, dass es Erkenntnisse und Wahrheiten gibt, die jenseits der Wahrnehmungsmöglichkeiten des menschlichen Verstandes liegen und die dennoch nicht einfach geglaubt werden müssen.

Der indische Advaita-Vedanta hat dafür ein gutes Modell. Er differenziert in die »niedere Wahrheit« oder vyavahāra, in der die Welt mit den Mitteln des Verstandes lückenhaft und relativ wahrgenommen werden kann, und die »höhere Wahrheit« oder paramārtha, die zu einer grenzenlosen und absoluten Schau des Seins in der Lage ist. Das Erfreuliche ist: Nicht nur der Yoga weiß um die Grenzen des Verstandes, auch immer mehr moderne Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen erkennen die Begrenztheit und Relativität ihrer Erkenntnisse an. Die materielle Ausrichtung der westlichen Wissenschaft wird damit zunehmend in Frage gestellt.

Der renommierte Physiker Hans-Peter Dürr, ehemaliger Mitarbeiter des Nobelpreisträgers Werner Heisenberg und langjähriger Direktor am »Max-Planck-Institut für Physik« in München drückt es folgendermaßen aus: »Im Grunde gibt es

Materie gar nicht. Jedenfalls nicht im geläufigen Sinne. Es gibt nur ein Beziehungsgefüge, ständigen Wandel, Lebendigkeit. Wir tun uns schwer, uns dies vorzustellen. Primär existiert nur Zusammenhang, das Verbindende ohne materielle Grundlage. Wir könnten es auch Geist nennen. Etwas, was wir nur spontan erleben und nicht greifen können. Materie und Energie treten erst sekundär in Erscheinung – gewissermaßen als geronnener, erstarrter Geist« (vgl. den Eintrag »Hans-Peter Dürr« in wikipedia.de am 13.12.2013). Diese Aussage Dürrs ist dem Sāṃkhya-Modell der indischen Philosophie, auf dem auch Patañjali im Yoga-Sutra aufbaut, sehr nahe.

Teile der modernen Wissenschaft und vor allem der Quantenphysik nähern sich den Erkenntnissen des Yoga immer mehr an und verlassen damit endlich die ausgetretenen Pfade der reinen Verstandesbezogenheit. Diese Entwicklung lässt nicht nur uns Yoga-Übende hoffen. Gehen wir diesen Weg konsequent weiter, dann könnte ein künftiger Artikel meine eingangs gestellte Frage doch noch so beantworten: Yoga ist eine, nein die spirituelle Wissenschaft.

#### Literatur

Fuchs, Christian: Yoga in Deutschland, Stuttgart 1990

Zitate, die nicht anderes ausgewiesen sind, finden sich in diesem Titel mit Beleg der Originalquellen.



**Dr. Christian Fuchs**, Yogalehrer BDY/EYU, studierte Indologie und Religionswissenschaft und promovierte 1989 über »Yoga in Deutschland«. Das ehemalige BDY-Vorstandsmitglied (Öffentlichkeitsarbeit) lebt heute in Bad Boll und betreibt dort zusammen mit seiner Frau die »Yoga-Akademie Stuttgart«. [www.yoga-akademie.de](http://www.yoga-akademie.de)