

Yoga reicht weit über die Übungsmatte hinaus

Der Yoga-Kenner Dr. Christian Fuchs im Gespräch über Lebensqualität

INTERVIEW: Angelika Stehle
FOTO: STAUFENPRESS



Dr. Christian Fuchs (geb. 1955) studierte 1977–1983 in Tübingen Indologie, Religionswissenschaft und Philosophie und promovierte über „Yoga in Deutschland“. Bei seinem Vater Rudolf Fuchs absolvierte er eine Ausbildung zum Yogalehrer und gründete das „Institut für Yoga-Forschung“ in Stuttgart. Ab 1991 war er neun Jahre lang Vorstandsmitglied des „Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e. V.“ (BDY). 1993 eröffnete er mit Stefan Delfs das „Yoga-Zentrum Stuttgart“ und 1997 mit seiner Frau Kerstin die „Yoga-Akademie Stuttgart“. Seit 1999 leitet das Ehepaar die Yoga-Akademie in Bad Boll.

Yoga tut gut. Davon haben sich schon viele Menschen überzeugt. Denn dahinter steht das Versprechen einer besseren Lebensqualität. Was stimmt wirklich daran?

Dr. Christian Fuchs: Üblicherweise steigen Menschen über die bekannten Körperübungen in Yoga ein. Diese sogenannten āsanas haben Yoga im Westen auch so populär gemacht. Regelmäßige Yoga-Praxis führt tatsächlich zu mehr Entspannung, zu Stressreduktion und zu einem gesteigerten körperlichen wie geistigen Wohlbefinden. Das belegen heute zahlreiche wissenschaftliche Studien. Dies dürfte auch einen Teil des immensen Yoga-Booms erklären. Denn Yoga-Schüler erfahren so einen bedeutenden Schritt zu mehr Lebensqualität. Das beste Beispiel ist mein Vater Rudolf Fuchs. Er feiert in diesem Mai nicht nur seinen 94. Geburtstag, sondern auch das 50-jährige Jubiläum seiner „Yoga-Schule Stuttgart“. Zum Yoga kam mein Vater durch große körperliche und psychische Not. Er war noch keine 40 Jahre alt, als ein Arzt ihm – aufgrund seines schlechten körperlichen Zustandes – nur noch wenige Jahre zu leben gab. Yoga hat sein Leben komplett zum Guten verwandelt.

Vor allem bei körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Schlafstörungen sowie bei emotionalen und psychischen Problemen scheint Yoga ja ganz gut zu helfen.

Fuchs: Ja. Aber das geht noch viel weiter. Den meisten, die länger als drei Jahre beim Yoga bleiben, reichen die Übungen auf der Matte nicht mehr aus. Sie gehen von selbst deutlich weiter. Ob in der

Umstellung der Ernährung, in einem bewussteren sozialen Miteinander oder in einem veränderten Konsumverhalten: Kaum ein Lebensbereich bleibt bei einem Yoga-Anhänger von den positiven Wirkungen des Yoga ausgenommen.

Beißt sich so ein „Yoga-Leben“ nicht mit dem unserer modernen Leistungsgesellschaft?

Fuchs: Menschen, die Yoga praktizieren, kommen oftmals an den kritischen Punkt, an dem sie sich fragen, ob sie weiter einfach so funktionieren wollen. Nach meinen Beobachtungen stellt sich dann oft die Frage einer beruflichen Neuorientierung: weg vom Beruf als reinem Broterwerb hin zur sinnerfüllenden „Berufung“. Wem dieser Schritt gelingt, dem fällt es leichter, Yoga und Alltag harmonisch zu verbinden. Denn Yoga findet dann nicht mehr nur auf der Übungsmatte statt. Es durchdringt das ganze Leben.

Was macht Yoga für uns heute so faszinierend?

Fuchs: Die indischen Yogis haben schon vor über 3.000 Jahren erkannt, dass der Mensch mehr braucht als die Erfüllung seiner Grundbedürfnisse. Aus Yoga-Sicht stellt die Selbsterkenntnis das eigentliche Ziel einer selbstbestimmten menschlichen Existenz dar. Das entspricht der altgriechischen Philosophie. Über dem Eingang des Orakels von Delphi stand die Inschrift: „Erkenne dich selbst.“

Die asiatische Kultur verfügt über ein großes geistiges Gut, das wir im Abendland dringend benötigen. Viele Menschen bei uns fühlen sich ausgebrannt und suchen nach einem höheren Sinn in ihrem Leben.

Machen wir hierzulande irgendwie alles falsch?

Fuchs: So einfach lässt sich das nicht beantworten. Schließlich hat der Westen auf gesellschaftlichem, wirtschaftlichem und technischem Gebiet eine Menge erreicht. Wir leben heute in Europa in weitgehend friedlichen, demokratischen und gesicherten Verhältnissen. Diesbezüglich haben andere Länder noch einiges aufzuholen.

Aber die geistige Tradition des Ostens saugen wir offensichtlich gerade auf wie ein Schwamm.

Fuchs: Das liegt an der Ganzheitlichkeit der Lebensauffassung, die wir nicht mehr wahrnehmen. Yoga beispielsweise setzt auf mehreren Ebenen an: zunächst mit der Kombination wirkungsvoller Körper- und Entspannungsübungen; dann auch durch einen bewussteren Umgang mit dem Atem, den wir als „Lebensenergie“ (prāna) erfahren. Darüber hinaus gibt es höhere geistige Ebenen im Yoga, die sich mit Konzentrations- und Meditationstechniken erreichen lassen. Nicht zu vergessen die spirituelle Dimension, in der die bereits erwähnte Selbsterkenntnis und die Sinnfindung für den Menschen im Mittelpunkt stehen. Yoga gibt die Mittel und begleitet den Weg; aber Yoga lässt das Ziel offen für die eigene Erfahrung. ☸