

# Yoga

## - ein Heilsweg für Deutsche?

Eine Betrachtung aus kulturanthropologischer Sicht

Hendrik Schulthe M.A.

## I. Hinführung: Yoga als Thema der Kulturanthropologie

*"Bist du krank, komm' zu uns. Willst du gesund bleiben, geh' zum Yoga." [Ayurveda-Spruchwort]*

zitiert nach: Hella Naura  
Die Medizin der Zukunft  
In: Dao - Magazin fernöstlicher  
Lebens-Kunst  
S. 74

Am Beginn dieser Betrachtung muß zunächst die Frage stehen: Warum ist die Beschäftigung mit einer traditionsreichen indischen Methode zur Heilsgewinnung und Selbstverwirklichung überhaupt ein Thema für die Kulturanthropologie? Welche sinnvollen Erkenntnisse über Phänomene der Heilsvorstellung und Heilssuche in unserer Gesellschaft kann eine Betrachtung des Themas aus dieser Sicht erbringen?

Es mag sich als sinnvoll erweisen, zunächst mit einer Ausklammerung dessen zu beginnen, was die Kulturanthropologie in diesem Zusammenhang sicherlich *nicht* leisten kann: so kann es keineswegs darum gehen, die physischen und psychischen Wirkungsebenen des Yoga zu analysieren und zu werten – dies sind Fragen, mit denen sich (Ethno-)Medizin und Psychologie auseinandersetzen müssen. Auch die religions- & geistesgeschichtlichen Aspekte sind nur sekundär von Bedeutung. Vielmehr sollte Yoga zunächst als ein Phänomen begriffen werden, das integraler Bestandteil des Alltags- & Kulturvollzugs vieler hunderttausender von Europäern ist – und zwar ein meist sehr bewußt gewählter und gelebter Bestandteil<sup>1</sup>. Das macht ihn nicht nur ganz selbstverständlich zu einem ethnologischen Thema, sondern zeitigt auch die Frage nach den *Gründen* für den Erfolg des Yoga im Okzident, obschon er in Europa ja keinerlei traditionsgestützte Verankerung besitzt. Unter Betonung der Perspektive jener, die Yoga ausüben, liegt auch die Ergänzungsfrage nahe, was Yoga erfüllt bzw. zu erfüllen scheint, was in unseren eigenen abendländischen Methoden der Heils- & Selbstverwirklichung offenbar von vielen vermißt wird.

Zur Quellenlage sei angemerkt, daß es zwar eine Vielzahl von Quellen zum Thema Yoga gibt, aber nur wenige davon als objektive Darstellungs- & Deutungsversuche angesehen werden können. Quellen, welche sich mit der Bedeutung des Yoga in unseren Breiten beschäftigen, gibt es noch weniger. So steht z.B. die hier u.a. zugrundegelegte Dissertation von Christian Fuchs zur Geschichte des deutschen Yoga mit Ausnahme einiger kritischer Aufsätze vergleichsweise isoliert da. Das macht eine schwerpunktmäßig literaturgestützte Betrachtung wie diese nicht von vornherein unmöglich, bedarf jedoch teilweise einer Überprüfung durch eigene Nachfragen; eine solche Stichprobe ist im weiteren Verlauf miteingearbeitet.

---

<sup>1</sup> Wie noch zu erläutern sein wird, ist diese Bewußtheit auch eine der wesentlichen Grundlagen des Yogaweges.

## II. Die Idee des Yoga

*Das Wort <yoga> ist ein Sanskrit-Nomen, abgeleitet von der Verbwurzel <yuj>. [...] Die Urbedeutung der Wurzel <yuj> liegt im Anschirren der (Zug)Tiere, im Einspannen unter das Joch.*

*Diese Urbedeutung des Anjochens (der Pferde, Ochsen etc.) öffnete aber bereits den Weg für zwei grundlegende Bedeutungsebenen des Begriffes yoga: einmal die Ebene des Vereinigens (wie man verschiedene Zugtiere unter einem Joch vereinigt), zum anderen die Ebene des Beherrschens (wie man die Zugtiere durch das Joch beherrscht). Beide Bedeutungsebenen spielen in der mehr als zweitausendjährigen Geschichte des indischen Yoga eine Rolle.*

Dr. Christian Fuchs  
Zur Herkunft des Wortes Yoga  
in: BDY (Hg.):  
Der Weg des Yoga  
S. 3

Die in diesem Zitat bereits angedeutete Vielschichtigkeit des Begriffes Yoga in der indischen Philosophie läßt sich für die vorliegende Betrachtung bündeln und konkretisieren, wenn man hinter den Begriff Yoga in Gedanken das Suffix "-Weg" setzt<sup>2</sup>. Yoga hat dabei drei interagierende Bedeutungsebenen. Zusammengefaßt ist Yoga zu verstehen

- a. als Oberbegriff für eine Reihe von praktischen Übungs- & Heilstechniken;
- b. als eines der sechs klassischen indischen Philosophiesysteme;
- c. als allgemeiner Ausdruck für ‚Fertigkeit‘, ‚Fähigkeit‘, ‚Technik‘ etc. (auch als Terminus technicus, z.B. in der Algebra oder Astronomie).<sup>3</sup>

Gemeinsam ist allen Bedeutungsebenen die Zuweisung einer Tendenz zu systematisierter Harmonisierung (in okzidentalem Kontext könnte man hier auch von Ganzheitlichkeit sprechen). Für die vorliegende Betrachtung ist vornehmlich die erste der drei Bedeutungsebenen relevant.

Der **Yogaweg** ist weder eine Religion noch eine Therapieform. Am ehesten kann man ihn als eine Philosophie und Erfahrungswissenschaft, evtl. besser noch als eine Weltauffassung verstehen, deren Ziel darin besteht, den/die Einzelne/n in Einklang mit sich selbst und dem Universum zu setzen und sein/ihr persönliches Heil zu finden. Es gibt innerhalb des Yoga viele verschiedene Schulen bzw. methodische Konzepte, die jedoch alle dieser einen Zielsetzung verpflichtet sind.

Zur Geschichte des Yogas ist anzumerken, daß im allgemeinen vom Nebeneinander- & Zusammenwirken verschiedener geistiger Strömungen gesprochen werden kann, die sich unter

---

<sup>2</sup> Womöglich rührt daher auch, daß es sich in der deutschsprachigen Yogaliteratur durchgesetzt hat, das Wort als Maskulinum - *der* Yoga - zu betrachten.

<sup>3</sup> vgl. C. Fuchs, Das Bedeutungsfeld des Begriffes <Yoga>, in: BDY (Hg.): Der Weg des Yoga. S. 3.

dem Oberbegriff des Yoga subsummieren lassen. Neben der brahmanischen Yoga-Tradition, deren älteste Bezüge die Rigveda darstellen, die auf ca. 1200 v.u.Z. datiert werden, entwickelten sich etwa tausend Jahre später aus buddhistischer Weltauffassung heraus weitere yogische Meditationstechniken. Die 18 Lehrgesänge des Bhagavadgita (ca. 200 u.Z.) stellen eine der weiteren wesentlichen Textgrundlagen des Yoga dar.<sup>4</sup> Als letzte wichtige textliche Quelle lassen sich noch die etwa zweitausend Jahre alten Yogasutras des Patañjali anführen, die zugleich Quellen für das ebenfalls mit Yoga bezeichnete Philosophiesystem darstellen.

Auf die unüberschaubare Vielzahl der verschiedenen Yogatexte, -lehren, -lehrer & -schulen, die in Indien im Laufe der Jahrhunderte bis zur Gegenwart eine Bedeutung (gehabt) haben, muß in dieser Darstellung nicht weiter eingegangen werden. Relevanter sind die verschiedenen Ausprägungen, die - auch in Wechselwirkung mit den Gegebenheiten im europäischen Raum - der Yoga in der okzidentalen Gegenwart hat, ferner die Frage, wie und warum Yoga überhaupt ein in unseren Regionen verbreitetes Kulturphänomen werden konnte.

---

<sup>4</sup> vgl. K. Mylius S. 244f..

### III. Zur Etablierung des Yoga in Deutschland

Angesichts der Prämisse, Yoga vornehmlich als Bestandteil der Alltagsumsetzung einer größeren Gruppe von Menschen zu sehen, muß eine exakte Datierung schwerfallen. Dennoch läßt sich der Beginn eines europäischen Interesses gegen Ende des 19. Jahrhunderts lokalisieren. Zum einen etablierte sich zu dieser Zeit in weiten Teilen des Okzidents ein dauerhaftes Interesse an nah- & fernöstlichen Philosophien und Heilslehren - im Zusammenhang mit Indien wird hier u.a. an die Reisen Swami Vivekanandas erinnert, der durch seine Teilnahme am Chicagoer "Parlament der Religionen" 1893 und seinen in den folgenden Jahren unternommenen Reisen durch Nordamerika und Europa zu diesem Interesse beitrug.<sup>5</sup> Fuchs datiert die

*"erste systematische Aufnahme und Umsetzung des indischen Yoga in Theorie und Praxis"*

Dr. Christian Fuchs  
Yoga in Deutschland  
S. 19

in Deutschland ebenso auf etwa 1890. Als Initiatoren dieser Rezeption sieht er die Theosophische Bewegung, deren geistige Urheberin Helena P. Blavatsky ihre von indischer Philosophie beeinflussten Lehren direkt aus dem Ursprungsland übernommen habe.<sup>6</sup> In diesem Zusammenhang verweist er zugleich darauf, daß seinerzeit praktisch ausschließlich der spirituell orientierte Raja-Yoga befürwortet worden sei. Der - in der Gegenwart in Deutschland populärste - Weg des körperbetonten Hatha-Yoga sei von Blavatsky polarisierend zu einem dem Irdischen zu sehr verhafteten, sogar dem Satanischen nahestehenden Irrweg erklärt worden.

In diesem Sinne waren auch die meisten frühen europäischen Buchveröffentlichungen zum Yoga abgefaßt - darunter die 1904 ins Deutsche übersetzten "Yoga Aphorisms of Patanjali" von William Quan Judge von 1893 sowie die 1908 erschienene "Introduction to Yoga" der Blavatsky-Nachfolgerin Annie Besant. Der u.a. durch diese Wertung ausgelöste Diskurs innerhalb der Theosophischen Bewegung - der lt. Fuchs einen der Gründe für die Distanzierung Rudolf Steiners von der Theosophischen Gesellschaft darstellte<sup>7</sup> - ist hier in seinen Details weniger interessant; immerhin wird jedoch durch ihn verdeutlicht, daß zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Auseinandersetzung mit dem Yoga meistens eine Angelegenheit elitärer Kreise war und noch lange kein Massenphänomen. Erst die allmähliche Trennung der spirituellen und

---

<sup>5</sup> vgl. z.B. W. Huchzermeyer, Wie Yoga in den Westen kam, in: DAO - Magazin fernöstlicher Lebens-Kunst, Yoga-Sonderheft, Mai 1995, S. 20-22. Selbstverständlich ist es erforderlich, bei der Rezeption solcher Darstellungen zu berücksichtigen, daß bzgl. des Wirkens solcher in bestimmten Bereichen wegweisenden Persönlichkeiten stets ein gewisses Maß an Mythenbildung existiert. Ab ca. den 1940er Jahren war dies z.B. in Bezug auf Paramhansa Yogananda in hohem Maß der Fall. Man kann hier durchaus zu der Vermutung gelangen, diese Mythenbildung sei eine recht häufige Ingredienz der ‚Konsolidierung‘ einer Heilslehre - was speziell in kulturellen Kontexten, in denen dieser Heilsweg ursprünglich *keine* Wurzeln besitzt, als Verstärker dienen mag.

<sup>6</sup> vgl. C. Fuchs, Yoga in Deutschland, S. 32-33.

<sup>7</sup> ebd., S. 48.

kulturgeschichtlichen Hintergründe von den verschiedenen Atem- & sonstigen Körpertechniken als Hilfsmittel auf dem Weg zur Heilsfindung scheint im Okzident eine erfolgreiche Popularisierung langfristig ermöglicht zu haben<sup>8</sup>. Yoga -

*"die Wissenschaft von der Aufmerksamkeit, der Übung und der Verschönerung des menschlichen Körpers"*

Rama Prasad  
Die feineren Naturkräfte und  
die Wissenschaft des Atems  
(1910),  
zitiert nach C. Fuchs  
Yoga in Deutschland  
S. 43

- scheint lediglich in dem Maße Anklang bei einer Vielzahl von Menschen gefunden zu haben, in dem es entexotisiert und den westlichen Normen angepaßt wurde.

Als ein Indiz für diese These könnte man den Umstand nennen, daß der körperbetonte Hatha-Yoga langsam gegenüber den spiritueller orientierten und daher geistes- & kulturgeschichtlich stärker an ihre Herkunft gebundenen Yogawegen an Boden gewann. Zwar entstand im angloamerikanischen Raum im Laufe des 20. Jahrhunderts eine relativ konstante Interessentengruppe - gerne wird in diesem Zusammenhang auf das Erscheinen der "Autobiography of a Yogi" von Paramhansa Yogananda im Jahre 1946 verwiesen, die half, auch den spirituellen Aspekten des Yoga bis zum Ende der Hippie-Ära ein breites Interesse zu sichern. In Deutschland jedoch fanden diese Yogaaspekte keine so dankbare Aufnahme - trotz der allgemeinen "Indienfreundlichkeit" in den 1920ern, auf die Fuchs verweist.

Ab Mitte der 20er Jahre entwickelte der deutsche Nervenarzt Heinrich Schultz die Grundlagen des Autogenen Trainings unter Miteinbezug yogischer Techniken. Zwischen 1930 und 1940 entstanden auch - deklariert als Schulen für "Indische Körperertüchtigung"<sup>9</sup> - erstmals öffentliche Schulen für praxisorientierten Yoga. Selbst zu Zeiten des Nationalsozialismus gab es Ansätze zu einer ideologisierten Form des sog. "arischen Yoga", die jedoch - diesen Eindruck erweckt auch Fuchs in seinem historischen Überblick - den eigentlichen indischen Yoga durch ein Konglomerat aus politischen und rassistischen Schlagworten in Verbindung mit Anknüpfungen an den nationalsozialistischen Gesundheits- & Körperkult zu ersetzen trachteten.<sup>10</sup>

Der Hatha-Yoga wurde im Nachkriegsdeutschland u.a. durch die Gründung einer Yogaschule in Stuttgart durch Felix Riemkasten mitetabliert. Eine langsam, aber stetig steigende Nachfrage

<sup>8</sup> ebd., S. 66. Fuchs spricht an späterer Stelle auch von einer "Säkularisierung" des Yoga (ebd., S. 91).

<sup>9</sup> Diese Gründungen erfolgten u.a. durch Boris Sacharow in der Reichshauptstadt Berlin. Bereits die Benennung läßt auf eine gewisse Tendenz zur Körperorientiertheit schließen.

<sup>10</sup> vgl. C. Fuchs, Yoga in Deutschland, S. 89-91. Der Autor merkt an, dieser Ideologisierungsversuch sei - a) mangels großen Erfolgs und b) da recht offenkundig von anderen als den wirklich Yogakundigen initiiert - dem Ruf des Yoga in Deutschland überraschend wenig abträglich gewesen.

fürhte in den Folgejahren zu einer Vielzahl weiterer solcher Gründungen; zuletzt bildeten sich auch die z.T. bis heute bestehenden Dachverbände wie das Münchner Yogazentrum (ab 1960), der Verein Deutsches Yoga-Institut für Forschung, Lehre & Praxis (ab 1962) oder der Berufsverband Deutscher Yogalehrer (BDY, ab 1967). Letztere Entwicklung war zugleich begleitet von einer Professionalisierung der Yogavermittlung. War ursprünglich die indische Heimat des Yoga die einzige "seriöse" Lehrstätte für werdende YogalehrerInnen gewesen, so etablierten sich nach und nach Möglichkeiten, solche Qualifikationen auch in Deutschland zu erwerben.

Von einem *Yogaboom* in Deutschland kann man ab 1973 sprechen. Einer der Hauptauslöser (und in dieser Form ein früher Vorläufer der jüngeren Fitneßwellen wie Aerobic, Callanetics usw.) war eine von der in Deutschland geborenen Wahlkanadierin Kareen Zebroff moderierte Fernsehreihe im ZDF, die eine nunmehr gänzlich entexotisierte Yogagymnastik vorstellte. Hinzu kam das nach und nach flächendeckende Weiterbildungs- & Freizeitgestaltungsangebot öffentlicher Bildungsstätten, vornehmlich der Volkshochschulen, deren Yogaangebot sich weitestgehend parallel zur Verbreitung der privaten Schulen etablierte.<sup>11</sup>

Eine Umfrage von 1995 kommt zu dem Ergebnis, daß ca. 3-3½ Millionen Bundesbürger zum Kreis der regelmäßig Yoga-Ausübenden zählen. Von diesen sind - lt. Fuchs ein rein deutsches Phänomen - ca. 80% weiblich. Als Motive werden angabegemäß vornehmlich die "Suche nach Entspannung" sowie der "Wunsch nach körperlicher Gesundheit und Fitneß" genannt.<sup>12</sup> Man kann davon ausgehen, daß es heute in Deutschland praktisch flächendeckend ein breites Yogaangebot für den allgemeinen oder spezielleren Bedarf<sup>13</sup> gibt.

Die Frage, *ob* der Yogaweg in Deutschland - neben all den gegebenen Alternativen, von der reinen Schulmedizin über Formen der Alternativmedizin bis hin zur Gesundheitsbetung - als ein möglicher Heilweg Akzeptanz gefunden hat, scheint damit zunächst 3-3½millionenfach beantwortet zu sein. Es stellt sich jedoch darüberhinaus die Frage, *in welcher Weise* dieser dem Okzident ursprünglich so unvertraute Weg beschritten wird und was im Vergleich zur Vielzahl anderer möglicher Heilswege für ihn charakteristisch und kennzeichnend ist.

---

<sup>11</sup> ebd., S. 197f.; Fuchs schätzt, daß Mitte der 80er Jahre über 80% der deutschen Volkshochschulen Yogaveranstaltungen in ihrem Programm hatten. In dem von ihm untersuchten Rahmen seien ca. 50% aller angebotenen Kurse im VHS-Rahmen durchgeführt worden. Aufgrund der rahmenstrukturell bedingten relativ kurzfristig wirksamen Wechselwirkung zwischen Kursnachfrage und -angebot in diesem Bildungsbereich sind diese Werte gut geeignete Indikatoren für die Popularität des Yoga insgesamt.

<sup>12</sup> Die Ergebnisse dieser Umfrage sind entnommen: C. Fuchs, *Yoga in Ost und West*, S. 11.

<sup>13</sup> Mit "speziellerem Bedarf" ist hier Yoga für bestimmte Zielgruppen gemeint: Rückengeschädigte, ältere Menschen, Kinder, Schwangere, Behinderte usw..

#### IV. Charakteristika des deutschen Yoga

Bereits der vorangegangene Kurzaufsatz zu Inhalten und Geschichte des Yoga läßt vor allem eines deutlich werden: Yoga ist nicht gleich Yoga. Und nicht jede Form von Yoga findet in unserem Kontext die gleiche Akzeptanz. Welches sind also die Eigenschaften, die Yoga als Heilsweg für so viele unserer Mitmenschen "qualifizieren" - und wo gibt es evtl. im Sinne dieser Fragestellung nachteilige Eigenschaften?

Ein wichtiges Charakteristikum des Yoga wurde schon genannt: er entstammt einem uns im wesentlichen unvertrauten Kulturkontext. Dennoch hat er sich in Deutschland so etablieren können, daß es im Prinzip für jeden Menschen, der heute mit Yoga beginnen möchte, in der Nähe ein entsprechendes Angebot gibt. Hinzu kommen eine Vielzahl von Buch- & Filmpublicationen, welche die Übungsgrundlagen für den Anfänger aufbereiten. Im Vergleich zu einigen anderen Heilswegen spricht der Aspekt der **Zugänglichkeit** also durchaus zugunsten des Yoga. Diese Zugänglichkeit erstreckt sich auch auf die Inhalte und Ziele:

*"Ich möchte an dieser Stelle jedoch darauf hinweisen, daß Yoga zu keiner Religion mit einer Theologie und rituellen Vorschriften gehört. Yoga kennt keine Hierarchie. Er ist eine kulturelle und spirituelle Disziplin, die allen Menschen ohne Unterschied der Kaste, des Glaubens, der Hautfarbe, der Rasse, des Geschlechts oder des Alters offensteht. Die einzige notwendige Vorbedingung ist wohl der Glaube an die Möglichkeiten des eigenen Bewußtseins und das Bestreben, durch das Befolgen der Gesetze des Bewußtseins selbst sein höchstes Potential zu verwirklichen."*

B.K. Sundara Raja Iyengar  
Licht auf Pranayama  
S. 15

Selbstverständlich muß man angesichts eines so umfassenden **Offenheitsverständnisses** - wie hier einem populärwissenschaftlichen Yogawerk entnommen - einschränken, daß der Selbstanspruch einer Methodenlehre stets nur so gut oder so schlecht realisiert wird, wie es den u.U. abweichenden Zielen und Qualifikationen der Vermittler entspricht<sup>14</sup>. Dennoch ist der Grundgedanke selbst - wenn er denn richtig übermittelt wird - sicherlich dazu angetan, bei vielen Interessierten Hemmschwellen und Berührungängste abzubauen. Verglichen mit den doch recht elitären Zugängen z.B. der frühen Theosophischen Bewegung ist dies die wohl grundlegendste Veränderung des Yoga in Deutschland in den letzten einhundert Jahren.

---

<sup>14</sup> Abweichende Zielsetzungen einzelner LehrerInnen können z.B. darin bestehen, den Aufbau einer gewissen persönlichen Abhängigkeit der SchülerInnen zu betreiben. Eine der Möglichkeiten, dies zu bewerkstelligen, bestünde wiederum darin, die umfangreichen theoretischen Yogagrundlagen gar nicht wirklich zu vermitteln, sondern sie vielmehr als Geheim- oder Fachwissen zu deklarieren, von dem man nur über die jeweilige Lehrerpersönlichkeit profitieren könne. Solche Strukturen existieren in Bezug auf viele Heilswege und sind auch Funktionsgrundlage zahlreicher Sekten.



Dabei scheint die fehlende kulturelle Verwurzelung kein wesentliches Argument gegen oder für den Yogaweg zu sein. Das läßt sich zum einen vermuten, weil in unserer globalorientierten Medienwelt die **Faszination des Exotischen** - zumindest solange sich selbiges in übersichtlichem und kontrolliertem Rahmen bewegt - häufig eventuelle Vorbehalte gegen außerkulturelle Phänomene aufhebt oder sogar ins Gegenteil umwandelt; ein Blick auf die Werbung vieler Produktbereiche mag hier als Indiz gelten dürfen. Was aber noch wichtiger scheint, ist das bereits angedeutete Potential zur Entexotisierung und Anpassung, das dem Yoga (und besonders dem Hatha-Yoga) zu eigen ist. Diese **Variabilität** hat dem Yoga bei seiner Etablierung geholfen: die Verknüpfung mit anderen Bereichen - von der Anthroposophie bis hin zum Autogenen Training - wäre ohne diese Eigenschaft ebensowenig möglich gewesen wie die teilweise Umwandlung des Hatha-Yoga zu einer speziellen Form der Gymnastik<sup>15</sup>. Im Gegensatz zu zahlreichen anderen Heilswegen existiert im Yoga im Prinzip **kein Ausschließlichkeitsanspruch**. Das Ausprobieren und Auswählen ist ausdrücklich gestattet, vor allem weil im Yoga davon ausgegangen wird, daß sich Irrungen letztendlich selbst negieren<sup>16</sup>.

Den größten *nachteiligen* Aspekt, welcher dem Yoga in Deutschland zu eigen ist, muß man sicherlich im Bereich der **LehrerInnenqualifikationen** suchen. Im Rahmen der Vorarbeiten zu dieser Darstellung befragte ich über ein Internet-Diskussionsforum<sup>17</sup> auch einige der dort verzeichneten Yoga-ExpertInnen, um einen etwas repräsentativeren und aktuelleren Eindruck von der Richtigkeit meines allgemeinen Vorwissens in diesem Punkt zu gewinnen. Aus den 9 Antworten (15 ExpertInnen wurden von mir kontaktiert) ging u.a. hervor, daß es aktuell *keinerlei* einheitliche Richtlinien zur Ausbildung von YogalehrerInnen in Deutschland gibt. Zwar existieren diverse Zertifikatserteiler - wie z.B. der BDY (Bund Deutscher Yogalehrer) -, aber auch über die Qualität der jeweiligen Ausbildungen herrscht offenbar weder Klarheit noch Einigkeit (obwohl es logischerweise gemeinsame Basisanforderungen gibt wie z.B. eine Mindestdauer der eigenen Yogaerfahrung von im Durchschnitt 3 Jahren). Es besteht ferner keine Verpflichtung zur Zugehörigkeit zu einer solchen Vereinigung. Der Begriff des Yogalehrers bzw. der Yogalehrerin ist damit offenbar ähnlich ungeschützt wie z.B. die Bezeichnung Heilpraktiker. Somit ist

---

<sup>15</sup> Aus emischer Sicht - d.h. der Perspektive von YogaexpertInnen, die auch in engem Kontakt zu den kulturellen Ursprüngen des Yoga stehen - wäre dies natürlich eine eher zu bedauernde Reduktion. Interessanterweise ist das entsprechend gestaltete Begleitbuch zu der ersten Fernsehreihe von Kureen Zebroff bis heute in praktisch unveränderter Form unter den meistverkauften Büchern über Yoga zu finden. Dies ist wohl vor allem ein Indiz dafür, daß dieses Bild durchaus auch den Vorlieben vieler *Erst*interessierter entspricht.

<sup>16</sup> Das wiederum hat natürlich mit dem Reinkarnationsgedanken zu tun, aus dem sich nicht nur ganz andere Erklärungsmuster für Krankheit und Leid ergeben, sondern der dem überzeugten Yogi auch eine für den Außenstehenden nur schwer nachvollziehbare zeitliche Makroperspektive verleiht: das Leben nicht als Gesamtrahmen, sondern als der überschaubare Abschnitt eines viel längeren persönlichen Heilsweges.

<sup>17</sup> [www.wer-weiss-was.de](http://www.wer-weiss-was.de); über eine Auswahlfunktion ist es möglich, auf die Userprofile anderer Benutzer zuzugreifen und an ExpertInnen in bestimmten Bereichen gezielte fachliche Anfragen zu stellen.

es den ggf. vorhandenen Institutionen, in deren Rahmen Yogaunterricht angeboten wird, selbst überlassen, die fachlichen und persönlichen Qualifikationen der LehrerInnen zu überprüfen. Für privat erteilten Yogaunterricht scheint es kaum Möglichkeiten zur Qualitätskontrolle zu geben.

Es kann hier nicht beurteilt werden, inwiefern die Implikationen daraus potentiellen InteressentInnen im allgemeinen bewußt sind. Es gibt auch keine Studien darüber, inwiefern von SchülerInnen zwischen den naturgemäß sehr unterschiedlichen individuellen Vermittlungsmethoden und Yogakonzepten einzelner Unterrichtender kritisch verglichen wird. Insgesamt scheint es meist so zu sein, daß die dauerhafte Teilnahme an Yogaschulungen davon abhängt, ob die jeweiligen Themenschwerpunkte und Vermittlungsstile den subjektiven Geschmack der Interessierten treffen oder nicht.

Die sich daraus ergebenden Beurteilungen über den Yoga als Heilsweg mögen daher auch oft in Unkenntnis der potentiellen Unterschiedlichkeit der Vermittlungsweisen erfolgen: eine von mir hierzu befragte Yogalehrerin, die eigener Aussage nach selbst sehr viel Wert auf wertungsneutrale Offenlegung der philosophischen Hintergründe legt, berichtete mir, daß viele neue TeilnehmerInnen davon sehr überrascht seien, weil ihr Bild des Yoga sich bislang ausschließlich auf die Körperübungen erstreckt habe. Dies werde auch von vielen anderen LehrerInnen nicht anders vermittelt. Es muß hier offenbleiben, ob dies eine repräsentative Erfahrung ist.

Ein weiterer für seinen Erfolg in Deutschland potentiell nachteiliger Aspekt des Yoga soll hier als **konzeptuelle Fremdheit** zusammengefaßt werden: der Yoga basiert (u.a. dort, wo er Bezüge z.B. zum Buddhismus herstellt) auf geistigen Grundlagen, die sich nur bedingt an die okzidentale Weltauffassung annähern lassen - zwar läßt sich zu Begriffen wie "Reinkarnation", "Nirvana", "Karma" usw. vergleichsweise leicht eine nachvollziehbare Definition finden; aber dies ist häufig offensichtlich nur eine abstrakte Behelfsvorstellung. Noch deutlicher wird dies im Zusammenhang mit der Metaphorik des yogischen Heilsweges, wie sie z.B. in den eingangs erwähnten Yogasutras des Patañjali zu finden ist. Der Yoga verweist hier - und ist darin durchaus mit anderen religiösen Heilswegen verwandt - auf die Selbsterfahrung und das intuitive Verstehen im Augenblick der Reife. Dennoch mag dies von Außenstehenden als in eher abstoßender Weise befremdlich empfunden werden, was der zuvor genannten ‚Faszination am Exotischen‘ eine Grenze setzt.

Als auffällig ist sicherlich der **synergetische Charakter** des Yogaweges anzusehen: potentiell umfaßt der Yoga die gesamte Lebensbewältigung, von der körperlichen Gesund(erhalt)ung bis

hin zur spirituellen Heilssuche. Dies ist ein Charakteristikum, das den meisten Heilswegen nicht zu eigen ist.

Es ist an dieser Stelle nicht möglich, den Yogaweg mit allen anderen im Okzident verbreiteten Heilswegen zu vergleichen. Einige exemplarische Vergleichsziehungen zur etablierten klassischen Schulmedizin seien hier jedoch gestattet, weil diese beiden Heilswege - zumindest auf den ersten Blick - einen besonders großen Kontrast zu bilden scheinen.

## V. Exkurs: Yoga versus Schulmedizin

*"Die Parameter der Schulmedizin berücksichtigen [...] etwas sehr Wesentliches nicht, nämlich die Lebenseinstellung der Kranken."*

Hella Naura  
Die Medizin der Zukunft  
In: Dao - Magazin fernöstlicher  
Lebens-Kunst  
S. 74

Das Schlagwort der "Ganzheitlichkeit" ist in den letzten Jahren im Rahmen der Etablierung alternativmedizinischer Heilmethoden zu einer gewissen Anerkennung gelangt. Auch die okzidentale Schulmedizin<sup>18</sup> hat teilweise an dieser Entwicklung partizipiert - dazu zählen mittlerweile anerkannte Erkenntnisse über die Funktionsweisen des vegetativen Nervensystems oder Grundlagenwissen im Bereich der Psychosomatik. Dennoch erscheint das o.a. Zitat nicht unzutreffend: zwar ist die klassische Schulmedizin nach wie vor die hierzulande etablierteste körperorientierte Form der Heilssuche, aber sie unterliegt offenbar Beschränkungen, welche die Suche nach Alternativen zur Folge hat; anders ist der Boom der Alternativmedizinen in Deutschland kaum zu erklären.

Fehlende Ganzheitlichkeit ist dabei einer der häufig genannten Kritikpunkte: die mechanistische Betrachtungsweise des Körpers und die fast ausschließlich kurative Ausrichtung stehen für viele offenbar in negativem Verhältnis zu sanfteren, umfassenderen Methoden. Ferner sind in den Medien in der Regel die Mißerfolge der Schulmedizin (bzw. ihre derzeitigen Erkenntnisgrenzen, z.B. im Hinblick auf Krebs-, AIDS- oder Tierseuchenbekämpfung) eher ein Thema als ihre Erfolge<sup>19</sup>.

Im Unterschied dazu beansprucht Yoga für sich, ein jedem zugänglicher Weg zu sein, dessen erstes Teilziel darin besteht, den Menschen gar nicht erst erkranken zu lassen. Dem hochspezialisierten, unübersichtlichen Expertenwissen der medizinischen Forschung stellt sie die angeleitete Selbsterfahrung gegenüber. Hinzu kommen nachvollziehbare Faustregeln, wie hier für den Bereich der Herzvorsorge:

*"Yoga ist nicht mehr und nicht weniger als ein besserer Lebensstil. Gesunde Ernährung, positive Arten von Körperübungen, vernünftige Gewohnheiten, ausreichend Erholung und Schlaf sowie innere Ausgeglichenheit, die insgesamt zu wünschenswerten inneren Haltungen führen, sind der beste Schutz... [...]"*

Dr. J. Yogendra, zitiert nach:  
Hella Naura  
Die Medizin der Zukunft  
In: Dao - Magazin fernöstlicher  
Lebens-Kunst  
S. 74

---

<sup>18</sup> Dies ist selbstverständlich eine Typisierung, derer man sich bewußt sein muß, um adäquat kritisch mit ihr umgehen zu können. Es seien darunter jene medizinischen Bereiche verstanden, deren Verständnis sich stark an den Naturwissenschaften Physik und Chemie orientiert, nach deren Kausalitätsprinzip den menschlichen Körper und seine Komponenten als - leicht überspitzt formuliert - biomechanischen Apparat verstehen.

<sup>19</sup> Zwiespältige Erfolge wie im Bereich der Gentechnologie werden kontrovers diskutiert, was in manchen das Gefühl der Entfremdung gegenüber dem Gesamtapparat schulmedizinischer Institutionen eher verstärken mag.

Im Gegenzug steht der Yoga in stärkerem Kontrast zu vielen der uns vertrauten gesellschaftlichen Ideale: berufliche Belastbarkeit, Freizeitaktionismus, Extrovertiertheit, Leistungsfähigkeit, Konsumfreude, permanente Mobilität & Flexibilität. Er lehnt diese Ideale nicht ausdrücklich und umfassend ab, versucht jedoch, den einzelnen Menschen auf die Wahrnehmung der *wirklichen* Bedürfnisse zurückzuführen<sup>20</sup>. Wo dies sich auf den Bereich des Konsums erstreckt, steht der Yoga dann durchaus in stärkerem Kontrast zu den okzidental Idealen des a) durch seine Leistungen kaufkräftigen und b) mit vielfältigen Bedürfnissen ausgestatteten Konsumenten, als es von Schulmedizinern normalerweise formuliert wird.

In unserem kapitalistischen Kontext muß man sich - ganz egal, wie man sich persönlich damit arrangiert - dessen bewußt sein, daß das Streben nach Gesundheit als dem sprichwörtlichen "höchsten Gut des Menschen" - mit ökonomischem Vokabular gesagt - nichts anderes darstellt als ein enormes Nachfragepotential, das gewissermaßen danach schreit, in für Anbieter lukrativer Weise befriedigt zu werden. Unsere Leistungsgesellschaft steigert (ungewollt?) diese Nachfrage, indem sie um uns immer mehr Streßfaktoren (Lärm, Konkurrenzdruck, Umweltgifte, mediale Reizüberflutung usw.) anhäuft, die uns krank werden lassen - oder indem sie Krankheit bzw. Unvollkommenheit suggeriert (was m.E. im Bereich der Fitneßwellen & infolge der Schlank- & Schönheitsideale besonders deutlich zutage tritt). Staatliche und private Institutionen und Vertreter des Gesundheitswesens sind zwangsläufig in dieses System eingebunden, das sich auf das Vorhandensein eines gewissen Prozentsatzes von Kranken stützen muß, um (gewinnträchtig) zu funktionieren.

Innerhalb dieses Systems besitzt die kurative Medizin gegenüber präventiven Heilswegen zwei entscheidende Vorteile:

a) Mit Medikamenten, Kuren, Gesundheitsratgebern, Spezialkleidung, Nahrungsergänzungen usw. läßt sich um ein Vielfaches effektiver ein Markt aufbauen als mit Sachbüchern und Kursen zur Prävention.

b) Kurative Erfolge sind kurz- & mittelfristig meßbarer als präventive Erfolge, speziell in einem vom Kausalitätsprinzip durchsetzten Weltbild.

---

<sup>20</sup> Dennoch sind natürlich nicht alle Yoga-Ausübenden mit diesen Motiven gesellschaftliche Aussteiger. Die innere Distanzierung und Hinterfragung ist bereits der Beginn einer persönlichen Heilsentwicklung, ohne daß dies zwangsläufig zu radikalen Lebensumstellungen führen müßte - dies ist wieder eine Frage der Selbststeuerung.

## VI. Ausblick: Yoga als Heilsweg für Deutsche

Bereits aus diesem kurzen Exkurs läßt sich ersehen, daß - so zynisch es teilweise wirken mag - eine der wichtigsten Fragen in Bezug auf einen Heilsweg sicherlich lautet: *wer* ist *warum* daran interessiert, daß eine Heilssuche einen *bestimmten* Weg einschlägt? Diese Frage wird besonders relevant, wenn es sich um einen, vielleicht sogar in großem Rahmen, institutionalisierten Heilsweg handelt.

Will man innerhalb der großen Bandbreite der Heilswege (von der Schulmedizin bis hin zur Religion) den Yoga in etwelcher Weise positionieren, so stößt man nicht nur auf die hier genannten Eigenschaften dieser speziellen Heilsgewinnungsmethode, sondern kommt auch um Vergleiche mit auf den ersten Blick naheliegenderen Heilswegen (wie eben der Schulmedizin) nicht herum. Beides konnte in diesem Darstellungsrahmen nur angerissen werden, zumal im Hinblick auf die für die Kulturanthropologie hochinteressanten Motive und Perspektiven der "RezipientInnen" dieses und anderer Heilswege noch erheblicher Ermittlungsbedarf besteht, was seine eigenen methodischen Schwierigkeiten mit sich bringt.

Dennoch lassen sich m.E. einige vorläufige Ergebnisse festhalten:

Der heutige Yoga in Deutschland ist nicht der Yoga, der vor über einhundert Jahren aus Indien erstmals zu uns getragen wurde. Das ist - gewißlich auch aus yogischer Perspektive - durchaus legitim, denn ein Heilsweg muß dort beginnen, wo die Heilssuchenden stehen, sich also zunächst ihren Gegebenheiten annähern. Im Falle Deutschlands im Jahre 2006 ist das eine leistungs- & konsumorientierte Gesellschaft, die ein vergleichsweise luxuriöses Gesundheitssystem besitzt, welches jedoch seine eigenen Gesetzmäßigkeiten hat und außerdem - gerade zur Zeit - auch seine eigenen Krisenphasen durchläuft.

Die Motive, welche so viele Menschen die entexotisierten Varianten des Yoga versuchen lassen, sind - so ist zu vermuten - sowohl negativer als auch positiver Natur, d.h.: naheliegenderen Heilswegen (bei uns vornehmlich: Schulmedizin & Christentum) fehlen offenbar in den Augen vieler die Fähigkeiten oder Möglichkeiten, bestimmte Heilsbedürfnisse zu erfüllen. So entsteht die Nachfrage nach Alternativen, unter denen - dies sind dann die positiven Motive - der Yoga in der Perspektive vieler durch einige *seiner* Charakteristika besticht.

Die hier entscheidenden Charakteristika des Yoga sind m.E. - neben "bloß" organisatorischen wie der Zugänglichkeit - vor allem die  
a) der Ganzheitlichkeit,

b) der Selbststeuerung, und

c) des fehlenden Ausschließlichkeitsanspruches:

a) Wie bereits gesagt wurde, ist es Ziel des Yoga, den Menschen in all seinen körperlichen, emotionalen und geistigen Aspekten auf sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse zurückzuführen. Dieser Anspruch nimmt - akzeptiert man die damit verbundenen Implikationen für sich selbst - vieles von dem Druck fort, dem man ständig unterliegt, wenn man sich den leistungs- & konsumorientierten Ansprüchen und Heilsdefinitionen der Gesellschaft unterwirft. Es liegt nahe, zu dem Schluß zu kommen, daß die Möglichkeit einer solchen Alternative attraktiver wird, je mehr der gesellschaftliche Druck zunimmt.

b) Unter Selbststeuerung ist hier zu verstehen, daß der Yoga grundsätzlich jedem selbst überläßt, in welcher Weise und wie konsequent er oder sie diesen Weg beschreiten möchte. Im Prinzip kann es so etwas wie eine "yogische Missionierung" nicht geben - lediglich Einladung und Überzeugung durch das eigene Beispiel. Trotz vereinzelter Gegenbeispiele - die Variabilität der Yoga-Philosophie schließt Mißbrauch durch selberrnannte Gurus nicht aus - ist dies im Vergleich zu manch anderen Heilswegen ein wesentlicher Aspekt<sup>21</sup>. Im Zusammenhang damit steht, daß im Yoga das An-etwas-glauben weit zurücksteht hinter dem Gespürt-haben und dem Durch-(Selbst)Erfahrung-von-etwas-überzeugt-sein.

c) Yoga kann parallel zu anderen Heilswegen beschritten werden und verweigert sich dem auch nicht. Ein Christ kann ebensogut wie ein Moslem Yoga ausüben, da aus Sicht des Yoga die Heils*metaphorik* keine wirkliche Rolle spielt. Auch gestattet es der Yoga durchaus, begleitend schul- oder alternativmedizinische Heilswege zu versuchen, instrumentalisiert sie teilweise auch selbst<sup>22</sup>. Dies ist insofern bemerkenswert, als selbst die hiezulande "altetablierten" Heilswege des Christentums und der Schulmedizin<sup>23</sup> immer wieder in scheinbar unlösbare Konflikte miteinander geraten: Gentechnologie, Sterbehilfe und Abtreibung sind klassische Reibungspunkte. Es kann hier nicht beurteilt werden, welche "Antworten" diesbezüglich die Yoga-Philosophie anzubieten hat - fest steht nur, daß sie in den Augen ihrer Befürworter differenzierter vorzugehen

---

<sup>21</sup> Gerade die "vermeintlichen" Heilswege - von der "Scientology Church" bis zu harten Drogen - existieren ja mittelfristig u.a. dadurch, daß dem Heilsversprechen die Irreversibilität folgt: wer diesen Weg einmal eingeschlagen hat, kann nur schwer oder gar nicht mehr davon abgehen.

<sup>22</sup> So wird schulmedizinisches Vokabular auch im Yoga verwendet; ferner werden moderne medizinische Meßmethoden zur Belegung yogischer Heilserfolge herangezogen, wovon u.a. Naura berichtet [vgl. Naura, Die Medizin der Zukunft, in: Dao - Magazin fernöstlicher Lebens-Kunst, S. 74-77].

<sup>23</sup> Es sollte nicht vergessen werden, daß auch die Schulmedizin nur Teil einer umfassenderen naturwissenschaftlich-kausalistischen Weltauffassung ist.

scheint, weil sie weniger abhängig von der Notwendigkeit ist, politisch verwertbare Doktrinen zu formulieren.

Es gibt selbstverständlich noch eine ganze Anzahl weiterer möglicher Motive für den Erfolg des Yoga in Deutschland, über die hier nur spekuliert werden könnte: das Bedürfnis, der eigenen Autobiographie eine Besonderheit hinzuzufügen, eine Identifikationsalternative angesichts der in Deutschland nicht mehr ganz seltenen Institutionenmüdigkeit (belegt durch zahlreiche Kirchen- & Parteiaustritte) usf.. Und man sollte auch die Möglichkeit nicht außer acht lassen, daß für den/die durchschnittliche/n Vertreter/in der okzidentalen Lebensweise der Yoga *tatsächlich* der spürbar wirkungsvollste Heilsweg sein mag.





## VII. Referenzwerke

- Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hg.)  
1994  
Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende.  
Petersberg: Via Nova Verlag.
- Fuchs, Christian  
1990  
Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie.  
Stuttgart [u.a.]: Kohlhammer Verlag.
- Fuchs, Christian  
1995  
Yoga in Ost und West.  
In: DAO - Magazin fernöstlicher Lebens-Kunst. Sonderheft  
Yoga. Mai 1995. S. 8-11.
- Hahn, Liesel  
2000  
Yogawege im Vergleich. Yoga im Alltag - Großer Übungsteil  
- Philosophische Grundlagen - Verschiedene  
Yogarichtungen.  
Ober-Hilbersheim: Eigenverlag.
- Huchzermeyer, Wilfried  
1995  
Wie Yoga in den Westen kam. Swami Vivekananda.  
In: DAO - Magazin fernöstlicher Lebens-Kunst. Sonderheft  
Yoga. Mai 1995. S. 20-22.
- Iyengar, B. K. Sundara Raja  
1981  
Licht auf Pranayama.  
Bern [u.a.]: O.W. Barth/Scherz Verlag.
- Jacquemart, Pierre /  
Elkéfi, Saïda  
1995  
Yoga als Therapie. Lehrbuch für die Arzt- & Naturheilpraxis.  
Augsburg: Weltbild Verlag.
- Meyer, Walter  
1990  
Yoga und die Religionen. Die Philosophie des Yoga im  
Vergleich zu den Grundlagen der wichtigsten  
Weltreligionen.  
Ottweiler: Ottweiler Verlag.
- Mylius, Klaus  
1988  
Geschichte der altindischen Literatur. Die 3000jährige  
Entwicklung der religiös-philosophischen, belletristischen  
und wissenschaftlichen Literatur Indiens von den Veden bis  
zur Etablierung des Islam.  
Bern [u.a.]: Scherz Verlag.
- Naura, Hella  
1995  
Die Medizin der Zukunft.  
In: DAO - Magazin fernöstlicher Lebens-Kunst. Sonderheft  
Yoga. Mai 1995. S. 74-77.
- Vivekananda, Swami  
1993  
Vedanta – Der Ozean der Weisheit. Eine Einführung in die  
spirituellen Lehren und die Praxis des geistigen Yoga in der  
indischen Vedanta-Tradition.  
Bern [u.a.]: Scherz/Barth Verlag.
- Yogananda, Paramhansa  
1996  
Autobiographie. Übersetzung der Originalausgabe von  
<Autobiography of a Yogi> aus dem Jahre 1946.  
München: Droemer Knauer Verlag.  
(Knauer Tb 86109).