

Überlegungen zu kritischem Yogaunterricht

Abschlussarbeit

im Rahmen der 200h Element Yoga-LehrerInnen Ausbildung
von Florian Ferger

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Yoga, mehr als Wellness und Selbstoptimierung? | 2 |
| 2 | Unser Körper als Bindeglied zwischen Selbst und Welt | 3 |
| 3 | Körperliche Probleme und gesellschaftliche Widersprüche | 4 |
| 4 | Yoga-Philosophie und Gesellschaftliche Dynamik | 6 |
| 4.1 | Samkyha | 6 |
| 4.2 | Tantrische Yogaphilosophie | 7 |
| 5 | Überlegungen zu kritischem Yogaunterricht | 8 |
| 6 | Das Stundenthema als Methode des kritischen Yoga-Unterrichts | 9 |
| 6.1 | Kriterien für ein gutes Stundenthema | 10 |
| 6.2 | Umsetzung im täglichen Yoga-Unterricht | 12 |
| 7 | Ausblick | 13 |

1 Yoga, mehr als Wellness und Selbstoptimierung?

Im Zuge der massenhaften Verbreitung von (Hatha)Yoga in Westeuropa spielen die in der indischen Philosophie verankerten Wurzeln des Yoga häufig nur eine untergeordnete Rolle. Yoga wird so zu reiner Körperarbeit. Wer einmal die Woche Körperübungen macht, der tut ohne Zweifel sich und seinem Körper eine Menge Gutes. Körperliches Wohlbefinden ist meiner Erfahrung nach auch der Aspekt, der die meisten Menschen dazu bringt, Yoga zu praktizieren: Die Aussage „Es tut mir einfach gut!“ bringt diese Erfahrung vermutlich am besten auf den Punkt. Auf den unzähligen Yogaseiten im Internet wird Yoga dementsprechend auch vor allem als individuelles Wellnessprogramm verkauft:

Schaffe Ausgleich, indem du dir genau das gibst, was dein Körper braucht. Hattest du einen stressigen Tag? Dann nutze deine *Self Practice*, um den Tag achtsam und ruhig ausklingen zu lassen. Bist du unausgelastet, dann power dich richtig aus. Du weißt am besten was du brauchst. [...] Je mehr wir uns mit unserem eigenen Atem und unserem Körper verbinden, umso mehr spüren wir, was wir gerade wirklich brauchen und uns was uns gut tut. [...] Nur wenn wir wissen, was in uns vorgeht, können wir auf unsere individuellen Bedürfnisse eingehen und unsere Yogapraxis dazu nutzen, um uns selbst zu nähren und uns das zu geben was wir wirklich brauchen.¹

Neben diesem „*selfcare*“ Aspekt wird Yoga meist als *individueller Weg* dargestellt: Die Praxis führe nicht nur zu mehr Glück, Gesundheit und Schönheit, sondern auch zu mehr Erfolg und Leistungsfähigkeit im Privaten wie im Beruflichen. Diskursiv bleibt von Yoga dann nicht viel mehr übrig als ein Mittel des Individuums im modernen Kapitalismus sich permanent zu optimieren und dem Idealbild des zeitgemäßen, flexiblen und kreativen Arbeitnehmer und Unternehmers anzunähern.² Yoga ist dann kein Gegenpol zur Leistungsgesellschaft, sondern fügt sich perfekt in diese ein: nach einem stressigen und anstrengenden Arbeitstag ist Körperarbeit und Entspannung angesagt um am nächsten Tag noch mehr Leistung zu erbringen, die Anforderungen des Arbeitgebers noch besser zu erfüllen – und damit noch besser im System funktionieren zu können.

Modernes, westliches Hatha Yoga ist somit stark auf das Individuum fixiert: „Praktiziere, damit es *dir* besser geht!“ Das hat nicht mehr allzu viel mit den philosophischen Grundlagen zu tun – dort ist Yoga als ganzheitlicher Weg, als Lebensschule zu verstehen, mit dem Ziel *Einheit* zu schaffen. Und Einheit bedeutet eben auch Einheit mit mir und der Welt. Die Weisheit des Yoga ist es damit nicht nur, mich und meine Bedürfnisse kennenzulernen. Sondern mich in der Welt, mich und die Welt, mich als Produkt dieser Welt und die Welt als Produkt meines Handelns. Soziologen sprechen von Individuum und Gesellschaft und stellen ganz ähnliche Fragen: Inwiefern bin ich selbst ein Produkt dieser Gesellschaft? Wie forme ich die Gesellschaft durch mein eigenes Handeln neu? Und wie kann ich mich und die Gesellschaft verändern? Das sind moderne Fragen, auf die die uralte Yogaphilosophie einige Antworten zu bieten hat. Wie diese Antworten aussehen, wie sie sich mit moderner Sozialtheorie verbinden lassen und wie beides ganz praktisch Teil des Yogaunterrichts werden kann, davon handelt diese Arbeit.

¹ <http://surfmysoul.de/self-practice-wie-du-deine-eigene-yogapraxis-etablierst/> (2018-05-14)

² Vgl. Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main 2007 (im Folgenden zit. als Bröckling, *unternehmerisches Selbst*).

2 Unser Körper als Bindeglied zwischen Selbst und Welt

Zunächst stellt sich die Frage, warum eine Praxis, die im wesentlichen aus Körperübungen besteht, das überhaupt leisten soll: mich und die Welt verstehen und auch noch verändern. Ist das nicht ein wenig anmaßend für ein paar Verrenkungen auf der Matte?

Entscheidend dafür ist, dass der Körper im Yoga nicht als Ziel (das wäre Sport), sondern als Mittel verstanden wird. Der Körper ist das Bindeglied zwischen dem Selbst und der Welt, und als solches das beste Forschungsobjekt um beides besser verstehen zu können. Er ist das „Organ oder Medium [...], mit dem die Wahrnehmung und das Erleben von Welt möglich wird, während er zugleich das Medium und Instrument ist, mittels dessen sich das Subjekt in der Welt zum Ausdruck bringen und handelnd Einfluss nehmen kann“.³

Der erste Punkt (1) – unser Körper als Medium des Welterlebens – ist der Aspekt der in der klassischen Yogaphilosophie⁴ am stärksten betont wird. Jegliche Weltwahrnehmung wird über unsere Sinnesorgane gefiltert. Damit sind es zugleich auch die Sinnesorgane die unsere Wahrnehmung tendenziell „verzerrt“. Die Weisheit, die in der klassischen Yogaphilosophie und auch im Buddhismus auf dem Weg zur Erleuchtung angestrebt wird ist somit eine, die sich der Verzerrung durch unsere Sinnesorgane entledigt hat. Zweitens (2) wirken wir über die Welt auf unseren Körper ein: Ob wir mit anderen Menschen kommunizieren, Texte schreiben, Yoga unterrichten oder handwerkliche Tätigkeiten ausüben. Stets läuft unsere Einwirkung auf die Welt über unseren Körper und hängt das Ergebnis meiner Handlungen ganz wesentlich von meiner Geschicklichkeit, Kraft, Stimme etc. ab.

Hartmut Rosa spricht hier von *Inskription* (1) und *Expression* (2) – einerseits schreibt sich die Welt von außen in uns ein, hinterlässt ihre Spuren, andererseits bringt der Körper auch unser Selbstverständnis, unsere Persönlichkeit, die Art und Weise wie wir in die Welt gestellt sind, zum Ausdruck.

Im Hinblick auf Hatha-Yoga folgt aus beidem eine äußerst spannende Tatsache: Unser Verhältnis zur Welt ist ganz wesentlich in unseren Körper eingeschrieben. Sowohl die Art und Weise auf die wir der Welt entgegentreten (*Expression*) als auch die Erfahrungen, die wir in der Welt gemacht haben (*Inskription*) sind im Laufe der Jahre Teil unserer Körperlichkeit geworden. Unsere körperliche Haltung bringt unsere Weltbeziehung zum Ausdruck: „Am Körper (am Blick, am Gang, am Lachen, an der Kopf- und Schulterhaltung usw.) wird gleichsam ablesbar, wie ein Subjekt in die Welt gestellt ist“.⁵ Auch Moshé Feldenkrais macht diesen Aspekt in der Darlegung seiner Methode besonders deutlich: „Wie einer seinen Kopf hält, Schultern und Bauch; seine Stimme und sein Ausdruck; seine Art zu stehen; seine Körperhaltung und sein Auftreten: dies alles beruht auf dem Bild, das er sich von sich macht“.⁶ Körperarbeit im Yoga ist somit viel mehr, als ein bloßes Erkennen „was ich gerade brauche“. Unser Körper kann im Yoga zum ganz zentralen Forschungsobjekt werden, das mir nicht nur verrät, wer ich bin, sondern auch, wie ich in

³ Hartmut Rosa, *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin 2016 (im Folgenden zit. als Rosa, *Resonanz*), 145f.

⁴ Matthew Remski, *threads of yoga. a remix of patañjali-s sutras with commentary and reverie*. 2012 (im Folgenden zit. als Remski, *Threads of Yoga*).

⁵ Rosa, *Resonanz*, 146.

⁶ Moshé Feldenkrais, *Bewußtheit durch Bewegung. der aufrechte Gang*. Frankfurt am Main 1978 (im Folgenden zit. als Feldenkrais, *Bewußtheit*), 47f.

die Welt gestellt bin, was also meine Welt *ist*.

Aus dem Gesagten folgt nun auch, dass es nicht nur um ein Erkennen (von mir und der Welt) geht, sondern direkt auch um Transformation. Unsere Körperlichkeit ist ja nicht nur passives Abbild unseres in-die-Welt-gestellt-seins, sondern konstituiert unsere Wahrnehmung und unser Verhalten in der Welt. Feldenkrais legt in seiner Methode ausführlich dar, warum Veränderungen unserer Bewegungen zu Veränderungen unseres kompletten Selbstbildes führen. Denn wie „einer gebaut ist und in welchem Ausmaß er sich bewegen kann, ist für sein Ich-Bild wahrscheinlich wichtiger als irgend etwas sonst“.⁷ Gleichzeitig ist unser Bewegungsapparat ein so integraler Teil unseres zentralen Nervensystems, dass Veränderungen „der motorischen Region parallele Wirkungen aufs Denken und Fühlen haben“.⁸ Demnach können Körperübungen uns selbst, unser Denken und unser Handeln verändern. Und da die Welt durch unsere Wahrnehmung erst konstituiert und durch unser Handeln verändert wird, verändern wir nicht nur uns selbst, sondern auch die Welt in der wir leben.

3 Körperliche Probleme und gesellschaftliche Widersprüche

Auf der Matte arbeiten wir uns an Problemen ab: verkürzte und verspannte Muskeln, einem unruhigen Geist, verzerrter Körperwahrnehmung und vielem mehr.

Verstehen wir unseren Körper aber – wie oben dargelegt – als Objekt der Erkenntnis und Veränderung, dann geht es dabei nun gar nicht nur um unseren Körper. Die bewusste Körperarbeit im Yoga ermöglicht es uns, nicht nur unseren Körper wahrzunehmen und zu verändern, sondern gleichzeitig unser *In-die-Welt-gestellt-Sein* jetzt und in unserem Lebenslauf zu reflektieren und schließlich selbst in die Hand zu nehmen.

Die körperlichen „Probleme“ denen wir uns auf der Matte widmen, verweisen meist auf Abschnitte in unserem Leben die dazu geführt haben, dass wir ungünstige (körperliche und psychische) Verhaltensmuster erlernt und verinnerlicht haben. Und diese Probleme betreffen in den allermeisten Fällen nicht nur mich persönlich, sondern sind das Ergebnis von gesellschaftlichen Widersprüchen. Dieses Wissen – dass die Probleme nicht nur meine persönlichen sind, sondern viele Menschen betreffen und dass auch mein Umgang damit nichts rein individuelles ist, sondern *menschlich* – kann für viele Menschen eine große Erleichterung bedeuten. Es holt den einzelnen aus der Isolation und schafft Verbindung (in der Yogastunde ganz konkret zum Lehrer und den anderen Praktizierenden). Für mich ist dieser Aspekt hier von so großer Bedeutung, da er es ist, der von der individualistischen Selbstfixierung wegführt und die Welt (oder die Gesellschaft) mit in die Yogastunde holt.

Was sind gesellschaftliche Widersprüche? Letztlich geht es darum, dass grundlegende menschliche Grundbedürfnisse⁹ unter den vorzufindenden gesellschaftlichen Bedingungen nicht realisiert werden können. Ob ich durch meinen stressigen Job vom *Burn Out* bedroht bin, meinen Körper durch ungesunde Haltungen im Bürostuhl schädige, ob ich meinen unruhigen Geist durch ständiges Blicken auf mein Smartphone unter Kontrolle zu bringen versuche, ob ich zu wenig Zeit für mich und meine Familie habe oder ob ich mein Bedürf-

⁷ Feldenkrais, *Bewußtheit*, 60.

⁸ Feldenkrais, *Bewußtheit*, 66.

⁹ Feldenkrais spricht von „organischen Bedürfnissen“. (Feldenkrais, *Bewußtheit*, 25)

nis nach Anerkennung statt durch zwischenmenschliche Beziehungen durch gesteigerten Konsum und übermäßiges berufliches Erfolgsstreben zu befriedigen suche – stets verweisen diese Widersprüche auf gesellschaftliche Strukturen und sind viel mehr als nur mein individuelles Problem. Kapitalismuskritisch verweisen die Widersprüche unserer Gesellschaft stets darauf, dass unser kapitalistisch verfasstes Wirtschaftssystem bestimmte Lebensstile fördert und andere sanktioniert und so elementare menschliche Grundbedürfnisse zu kurz kommen.¹⁰ Individuelles Vorteilstreben, Effizienz- und Erfolgsorientierung, ein Selbstbild als Selbstunternehmer der seine Arbeitskraft permanent optimiert und auf dem Markt als Ware verkauft – das sind Eigenschaften die gefördert werden und mit denen es sich gut leben lässt. Andere menschliche Grundbedürfnisse dagegen haben in der dieser Gesellschaftsordnung weniger Platz. Hartmut Rosa legt in seiner Resonanztheorie ausführlich da, inwiefern das kapitalistische Wirtschaftssystem systematisch instrumentelle und rein kausal gedachte („stumme“) Beziehungsmuster fördert und so ein gelingendes Leben erschwert. Gelingende, „*resonante*“ Weltbeziehungen sind laut Rosa dagegen „solche, in denen die Welt den handelnden Subjekten als ein antwortendes, atmendes, tragendes, in manchen Momenten sogar wohlwollendes, entgegenkommendes oder ‚gütiges‘ ‚Resonanzsystem‘ erscheint“¹¹ – und daran mangelt es systematisch. Moshé Feldenkrais macht diesen Aspekt in der Grundlegung seiner Methode so stark, wie er vielleicht in keiner anderen Körperarbeit zu finden ist:

Durch Strafen und Entzug ihrer Unterstützung unterdrückt sie [die Gesellschaft] jede Neigung, die nicht „zur Regel“ gehört, und versieht gleichzeitig den einzelnen mit Wertungen, die ihn zwingen, spontane Bedürfnisse und Wünsche zu überwinden und von sich zu tun. Infolgedessen leben die meisten erwachsenen Menschen hinter einer Maske. Diese Maske ist das Gesicht, das einer vor anderen haben möchte wie vor sich selbst. Damit sie die organische Eigenart des einzelnen nicht verraten, werden eigene Zielsetzungen und spontane Bedürfnisse und Wünsche einer scharfen inneren Kritik unterworfen. [...] Die Kompensation, die ihm „sein“ Leben trotz dieser Opfer lebbar macht, ist die Anerkennung, welche ihm die Gesellschaft je nach seiner Stellung in ihr und nach seinen Leistungen zollt. [...] Nur Erfolg hat Erfolg; und der einzelne braucht Erfolg um Erfolg, um auf diesem Weg überhaupt aushalten zu können. [...] Misslingt einem dies, so werden für ihn nicht nur die Lebensbedingungen schwieriger: es wird auch sein Wert in seinen eigenen Augen so sehr abnehmen, daß seine geistige und körperliche Gesundheit in Gefahr gerät.

Es geht an dieser Stelle nicht darum, und es wird auch im Yogaunterricht nicht darum gehen, die Schüler mit komplexen Gesellschaftstheorien vertraut zu machen. Festzuhalten bleibt hier, dass wir gesellschaftliche Widersprüche permanent verarbeiten, in unserem Körper „prozessieren“ und sie so Teil unserer Persönlichkeit und unserer Körperlichkeit werden. Körperarbeit verweist daher auf Gesellschaft. Und ein Yoga-Unterricht der über den

¹⁰ Peter Ulrich, Integrative Wirtschaftsethik: Grundlagenreflexion der ökonomischen Vernunft, in: Ethik und Sozialwissenschaften 11.4, 2000, 555–566 (im Folgenden zit. als Ulrich, integrative Wirtschaftsethik), Hartmut Rosa, Kapitalismus und Lebensführung, in: Deutsche Zeitschrift für Philosophie 47.5, 1999, 735–758 (im Folgenden zit. als Rosa, Kapitalismus und Lebensführung).

¹¹ Hartmut Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik. Berlin 2012 (im Folgenden zit. als Rosa, Weltbeziehungen).

Wellness-Aspekt hinausgehen möchte, der sollte sie daher in die Yogastunden hineinholen. Wie das funktionieren kann, dem werde ich mich in den folgenden Kapiteln nähern.

4 Yoga-Philosophie und Gesellschaftliche Dynamik

Gesellschaftliche Widersprüche sind nichts *per se* Negatives. Eine Gesellschaft ohne Widersprüche wäre eine statische, unbewegliche Gesellschaft. Das ist nicht nur wenig wünschenswert sondern auch theoretisch nicht vorstellbar. Es widerspräche sowohl der soziologischen Erkenntnis dass Gesellschaft nur als permanente Dynamik zu verstehen ist, als auch dem viel älteren Wissen, dass nichts ist, sondern alles im Fluss.

Es gilt daher, ein positives Verständnis gesellschaftlicher Dynamik zu entwickeln. Natürlich verweisen Widersprüche häufig auf gesellschaftliche Missstände – zugleich liegt in Ihnen aber immer die Keimzelle für Neues.¹² Ein Widerspruch verweist auf die Dialektik von These und Antithese. In der Synthese entsteht dann ein Zustand völlig neuer Qualität, der die gesellschaftliche Entwicklung auf eine neue Stufe stellen kann.

In diesem Abschnitt möchte ich diese – für einen sich als kritisch verstehenden Yoga-Unterricht zentralen – Überlegungen mit der indischen Yogaphilosophie zusammenbringen.

4.1 Samkyha

Samkyha ist eines der ältesten philosophischen Systeme indischen Ursprungs und steht als Denkgebäude hinter den Yoga-Sutren des Patañjali¹³ – der zentralen Schrift der meisten Yoga-Richtungen. Diese philosophische Strömung lässt sich als „dualistisch“ beschreiben, das heißt, sie geht von einer absoluten Trennung von Geist (*puruṣha*) und materie (*prakṛiti*) aus.¹⁴ *Puruṣha* ist die Ontologie, die hinter allen lebenden Wesen steht und ihnen Bewusstsein verleiht. *Prakṛiti* wiederum ist alles Materielle, also die äußere Welt, und dazu – das ist entscheidend – gehören auch das Denken, die sinnliche Wahrnehmung und unsere Körperlichkeit. Hierin liegt die Ursache von Nichtwissen. Der Mensch ist sich der Trennung von beidem nicht bewusst und hält irrtümlich seine Gefühle, seine Gedanken und seine körperlichen Empfindungen für einen Teil seiner Selbst. Die Praxis des Yoga wie sie in den Yoga-Sutren beschrieben wird, d.h. insbesondere mentale Übungen wie Meditation, dienen dazu, sich des Dualismus bewusst zu werden und so den Weg der Erkenntnis zu beschreiten und den Weg des Leidens zu verlassen. In der Gedankenmeditation beispielsweise lernt der Meditierende seine Gedanken zu beobachten und erkennt sie als etwas „äußerliches“ – Gedanken kommen und gehen und haben nichts mit dem wahren, ruhenden Selbst gemeinsam.

In der klassischen Yogaphilosophie spielen somit körperliche und mentale Bedürfnisse eine große Rolle – allerdings als grundlegende Hindernisse auf dem Weg der Erkenntnis. Der Meditierende setzt sich mit den fünf Kleshas auseinander (die Patañjali in Vers 2.3. beschreibt: Nichtwissen, Ichverhaftung, Begierde, Ablehnung und Angst)¹⁵ und übt sie auf

¹² Das ist im übrigen genau die Sichtweise auf Widersprüche, die Marx aus der Hegel'schen Dialektik übernommen hat.

¹³ Remski, *Threads of Yoga*.

¹⁴ Sue Hamilton, *Indian Philosophy. A Very Short Introduction*. Oxford 2001 (im Folgenden zit. als Hamilton, *Indian Philosophy*), 110ff.

¹⁵ Remski, *Threads of Yoga*.

seinem Weg zu überwinden.

4.2 Tantrische Yogaphilosophie

Die tantrische Yogaphilosophie – wie sie die Grundlage des *Anusara-Yoga* und auch des *Element-Yoga* darstellt – geht von grundlegend anderen philosophischen Prämissen aus. Der kashmirische Śivaismus – der sich als philosophischer Überbau des tantrischen Yogas beschreiben lässt – ist grundlegend nicht-dualistisch.¹⁶ Das bedeutet, dass die Vorstellung der Trennung von Geist und Materie aufgegeben, und alles, was existiert zu reinem, göttlichen Bewusstsein wird. Nichtwissen ist hier nicht mehr auf das nicht-Erkennen der Trennung von Geist und Materie zurückzuführen, sondern wird als „verzerrtes Bewusstsein“ verstanden. Die Verse des *Pratyabhijnāhrdayam* („Das Herz des Wiedererkennens“) – hier in der gut verständlichen Transkription von Alexander Kröker¹⁷ – zeigen, wie das Individuum durch verzerrte Wahrnehmung in Unwissenheit lebt und durch üben seine Begrenzung aufheben kann.

- 1./2. Das Universum ist ein Produkt des Bewusstseins. Es entfaltet sich durch die Prozesse des Bewusstseins, als ein Teil ihrer selbst.
4. Das Selbst ist Bewusstsein in einem kontrahierten Zustand.
5. Sein Geist wird durch die Objektivierung der Wahrnehmung und der Wahrnehmungsobjekte begrenzt.
6. Deswegen erfährt jedes Individuum („Maya“), eine eingeschränkte Erfahrung von Realität.
9. Das Selbst reproduziert seine eigene Begrenztheit kontinuierlich.
12. Ein Individuum erschafft sich seine eigene eingeschränkte Realität durch seinen eigenen Wahrnehmungsprozess, wenn es sich seines Wahrnehmungsprozesses nicht bewusst ist.
13. Wenn es sich seines Wahrnehmungsprozesses aber voll bewusst ist, wird der Geist selbst Bewusstsein. Dies erreicht man, indem man durch Reflektion seiner Wahrnehmungsprozesse die Möglichkeiten des Verständnisses immer mehr erweitert.
14. Jede Wahrnehmungserfahrung trägt das Potential in sich, Bewusstheit zu erhöhen.
15. Dann wird man zum Schöpfer seines Universums.

Die Folgen, die sich aus diesen philosophischen Prämissen für den Weg des Yogi ergeben, sind immens und unterscheiden sich erheblich vom „klassischen“ Yoga-Weg (Samkyha). Zwar bleibt ein erster Schritt ähnlich: Unsere Wahrnehmung ist verzerrt. Durch mentale Übungen können Yogis sich ihres Wahrnehmungsprozesses – der über unseren Körper und unsere Sinnesorgane abläuft – bewusst werden und ihre „Möglichkeiten des Verständnisses“ permanent erweitern.

Darüber hinaus zeigen sich aber erhebliche Unterschiede. Aus der Prämisse, dass alles Bewusstsein ist, folgt logisch, dass eine Verbindung mit diesem jederzeit und überall möglich ist – und gerade auch dort, wo es bisher am wenigsten erwartet wurde. Ein Rückzug

¹⁶ Bettina Bäumer, Trika: Grundthemen des kashmirischen Śivaismus. Hrsg. v. Ernst Furlinger. Bd. 21. (Salzburger theologische Studien.) Innsbruck 2003 (im Folgenden zit. als Bäumer, Trika), 12.

¹⁷ Alexander Kröker, Skript zur Element YogalehrerInnen-Ausbildung. Unpublished. 2016 (im Folgenden zit. als Kröker, Ausbildungsskript 2016).

in die Einsamkeit und Abgeschlossenheit des Klosters ist nicht nötig – die tantrische Lehre ist viel aktiver und weltlicher. Die Praxis besteht nicht mehr nur darin loszulassen und sich von allen Begrenzungen freizumachen, sondern aktiv die „Kontraktion und Expansion“ von Bewusstsein zu üben. Das geht aber nur, wenn man sich ganz bewusst in den Fluss des Lebens hineinbegibt. In der *Hatha Yoga Pradipika*¹⁸ werden Körperübungen als Weg der Erleuchtung angesehen. Die philosophisch begründete Diesseitsorientierung des Tantra führt dazu, dass der Körper eine ganz andere Bedeutung bekommt als in der klassischen Yoga-Philosophie. Der Körper ist dort (zumindest in der kritischen Lesart) letztlich nur „ein Problem“, da er eine wichtige Ursache für Unwissen und verzerrte Wahrnehmung darstellt. Die tantrische Yogaphilosophie dagegen akzeptiert, dass die Begrenztheit Teil des Menschen ist. Ziel ist es aber, die Begrenztheit zu erkennen – und in jedem Augenblick zu sehen durch was wir begrenzt werden und zu erkennen welche Möglichkeiten es gäbe, wenn wir nicht begrenzt wären. Körperarbeit wird damit zu einem wichtigen Werkzeug auf dem Weg zu einem erleuchteten Leben. Für den Yoga-Unterricht bedeutet dies, dass die Schüler ermächtigt werden sollen den Körper in seinen Begrenzungen bewusst wahrzunehmen und aktiv an der Erweiterung ihrer Möglichkeiten zu arbeiten. Dieses Verständnis von Körperarbeit passt – soviel sollte deutlich geworden sein – recht gut zum oben erarbeiteten Verständnis des Körpers als Mittler zwischen Selbst und Welt.

Von zentraler Bedeutung dabei ist der oben zitierte Vers 15: „Dann wird man zum Schöpfer seines Universums“. Der Yogi, der seine eigene, selbst reproduzierte, Begrenztheit durchbrochen hat und sie durch jede Wahrnehmungserfahrung weiter aufhebt, der erfährt ungeahnte Möglichkeiten sein Leben und die Welt um sich herum selbst zu gestalten. Wenn wir erkennen, dass es nicht nur die eine Möglichkeit gibt, auf die Welt zu schauen, sondern unendlich viele, dann können wir uns bewusst für eine dieser Möglichkeiten entscheiden. Dieses Erkennen ermöglicht uns die unendliche Freiheit, unser Leben nach unseren eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen zu gestalten. Der oder die mit gesellschaftlichen Widersprüchen konfrontierte Yogi/Yogini kann daher auf ganz besondere Weise aktiv werden. Er oder sie wird den Widerspruch nicht negieren, auch nicht sinnlos dagegen ankämpfen, sondern erkennen, dass es andere, bisher ungeahnte Möglichkeiten gibt, mit dem Widerspruch umzugehen. Und kann so auf kreative Weise neues Schaffen und das Leben und die Gesellschaft aktiv mitgestalten.

5 Überlegungen zu kritischem Yogaunterricht

Zunächst möchte ich anmerken, dass überhaupt nichts dagegen spricht, Yoga als reine Körperarbeit zu praktizieren. Ohne Frage hat Hatha Yoga erhebliche positive Auswirkungen auf unseren Körper. Die bewusste Körperarbeit hilft uns darüber hinaus, überschüssige Spannungen abzubauen, unseren Geist zur Ruhe zu bringen und bewusster wahrzunehmen. Wie oben deutlich geworden ist, ist die bewusste Wahrnehmung der erste Schritt auf dem Weg *eines jeden* Yogis. Vieles spricht dafür Wahrnehmungsprozesse zu schulen indem wir uns unseres Körpers bewusst werden. Auch wer sich gegen Hatha Yoga entscheidet und beispielsweise mit dem Meditieren beginnt, wird zunächst seine Aufmerksamkeit auf körperliche Vorgänge richten („den Atem beobachten“).

¹⁸ *Yogi Hari*, Hatha-yoga-pradipika. Ursprung und Quelle des Hatha-Yoga. Petersberg 2007 (im Folgenden zit. als Hathapradipika).

Die Überlegungen zu kritischem Yogaunterricht wie ich sie hier anstelle sind für Schüler gedacht, die einen Schritt weiter gehen möchten und Yoga nicht nur als Körperübung und Trendsport ansehen, sondern als Lebensphilosophie begreifen. Alle Erfahrung zeigt, dass ein wachsendes Bedürfnis existiert sich mit grundlegenden Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Säkularisierung und Kapitalisierung haben in den okzidentalischen Gesellschaften ein großes Vakuum hinterlassen. Die auf Quantifizierung und Mathematik beruhenden rationalen Wissenschaften sind offensichtlich nicht geeignet auf grundlegende Fragen menschlichen Zusammenlebens Antworten zu geben. In der Folge ist ein riesiger Markt für obskure esoterischen Strömungen entstanden, die einfache und meist pseudowissenschaftlich begründete Antworten liefern. Ein kritischer Yoga-Unterricht jedoch grenzt sich deutlich von jeglicher Esoterik und einfachen Antworten irgendwelcher Gurus oder sonstiger Autoritäten ab. Entscheidend dabei ist das emanzipatorische Menschenbild, das sich auch aus der tantrischen Philosophie ableiten lässt: Um Fragen zu beantworten die auf mein Leben innerhalb dieser Gesellschaft abzielen, brauchen wir weder wissenschaftliche Experten mit ihren Modellen, noch irgendwelche nicht zu hinterfragende Autoritäten. Statt dessen sind wir selber Experten und können uns – unterstützt durch die regelmäßige Yoga-Praxis – ermächtigen, die richtigen Antworten auf diese Fragen zu finden.

Anknüpfungspunkte finden sich auch in aktuellen Diskussionen in linken emanzipatorischen Kreisen, die zunehmend die Frage nach dem guten Leben (*buen vivir*) stellen:¹⁹ Wie sieht ein Leben aus, das meine materiellen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse deckt, *im Einklang mit* den Bedürfnissen der anderen Gesellschaftsmitglieder und nicht auf Kosten der natürlichen Lebensgrundlagen?

Die Frage nach dem guten Leben hängt unmittelbar mit der oben entwickelten Perspektive auf gesellschaftliche Widersprüche zusammen. Wer nach Widersprüchen fragt, der problematisiert: Wo bin ich Widersprüchen ausgesetzt (gewesen)? Wo passt also die Welt, in der ich lebe, nicht zu meinen Bedürfnissen? Und wo passen meine Bedürfnisse nicht zu den Bedürfnissen anderer Menschen? Wo gehen meine Bedürfnisse auf Kosten der natürlichen Lebensgrundlagen? Wer dagegen nach dem guten Leben fragt, der wendet die Frage positiv und fragt nach den Möglichkeiten eines gelingenden, eines guten Lebens – also eines Lebens ohne diese Widersprüche. Die Frage so positiv zu formulieren passt sehr gut in die lebensbejahende Sichtweise der tantrischen Yogaphilosophie und in die Didaktik einer Yogastunde. Wer Yoga praktiziert, der ermächtigt sich selbst, sich im hier und jetzt auf die Suche nach dem guten Leben zu machen.

6 Das Stundenthema als Methode des kritischen Yoga-Unterrichts

Um Fragen nach dem guten Leben in die Yogastunde zu holen, muss die Didaktik nicht vollkommen neu erfunden werden. Im *Anusara-Yoga*²⁰ und auch im daran angelehnten *Element-Yoga*²¹ werden in den Yogastunden lebensphilosophische Fragen thematisiert.

¹⁹ Eduardo Gudynas, Buen Vivir. Das gute Leben jenseits von Entwicklung und Wachstum. 2012. URL: https://www.rosalux.de/fileadmin/rls_uploads/pdfs/Analysen/Analyse_buenvivir.pdf.

²⁰ John Friend, Anusara Yoga. Handbuch zur Lehrerausbildung. 9. Auflage. 2008 (im Folgenden zit. als Friend, Anusara Yoga), Barbra Noh, Mit Kraft und Anmut leben. Bielefeld 2016 (im Folgenden zit. als Noh, Kraft und Anmut).

²¹ <https://elementyoga.de/>

Ausgangspunkt sind dabei die von John Friend eingeführten *inneren Einstellungen* oder *Herzqualitäten*.²² Diese Qualitäten können sein (um nur einige wenige Beispiele zu nennen): Mitgefühl, Toleranz, Willenskraft, Kreativität, Öffnung, Anspruchslosigkeit, Geduld u.v.m. Alexander Kröker²³ übernimmt die Idee der Herzqualitäten im Element Yoga und bringt sie mit der Elementenlehre des Ayurveda zusammen. Damit gelingt es ihm über die fünf Elemente eine plastische und für den Übenden sehr einleuchtende Verbindung zwischen Herzqualitäten und Körperbereichen herzustellen. So ist – um ein Beispiel zu nennen – die Herzqualität Willenskraft dem Element Feuer zuzuordnen und dieses Element wiederum entwickeln wir auf der körperlichen Ebene indem wir Übungen machen, die den Bauch aktivieren. In einer typischen Yogastunde führt der Yogalehrer zunächst in das Stundenthema ein, erläutert die Bedeutung der Herzqualität für das Thema – häufig indem er einen persönlichen Bezug herstellt – und bringt auch während der Körperübungen immer wieder die Herzqualität ins Spiel. Diese Methode ist meines Wissens die bisher elaborierteste und systematischste Art und Weise lebensphilosophische Fragen im Yoga-Unterricht zu thematisieren. Meine Erfahrungen als Schüler und Lehrer von Element Yoga zeigen wie sehr diese Methode den Bedürfnissen der Yoga Schüler entgegen kommt und welche Entwicklungspotenziale dadurch angestoßen werden können.

Dennoch weißt die Methode vor dem Hintergrund obiger Überlegungen einige Schwächen und blinde Flecken auf. So werden die Herzqualitäten von John Friend *ad hoc* eingeführt, eine Bezugnahme zu einem dahinterstehenden philosophischen Denkgebäude findet kaum statt.²⁴ Darüber hinaus – und auf diesen Punkt kommt es mir hier an – bleiben die Herzqualitäten komplett der individuellen Ebene verhaftet. Eine Einordnung in *das Ganze* – also in die Welt, in der wir leben – findet nicht statt.

6.1 Kriterien für ein gutes Stundenthema

Praktisch habe ich diesen Bezug in sehr vielen Element Yoga-Stunden dennoch wiedergefunden. Dadurch, dass der Lehrer die Herzqualität nicht in den leeren Raum stellt, sondern ein Beispiel aus seinem eigenen Leben nennt, kommt oft automatisch die Gesellschaft mit ins Spiel. Systematisch entwickelt wurde es allerdings nicht – Kriterien für gute Stundenthemen finden sich weder bei Friend noch bei Kröker.

Abgeleitet aus obigen Überlegungen geht es im kritischen Yoga-Unterricht darum, folgende Fragen aufzuwerfen:

1. Wie sieht ein gutes Leben für mich aus?
2. Was ist der Widerspruch? Also: was hindert mich daran, dieses gute Leben zu leben?
3. Wie lässt sich dieser Widerspruch auflösen?

Nehmen wir ein Beispielthema: Der Yogalehrer war bei seiner Familie in seiner alten Heimatstadt zu Besuch und wie immer gab es Streit weil die Verwandtschaft seine vegetarische Ernährungsweise nicht nachvollziehen kann. Die Herzqualität ist in diesem Fall *Mitgefühl*. In dem Beispiel hat unser Yogalehrer diesmal keinen Streit gesucht, sondern

²² Friend, *Anusara Yoga*, 92.

²³ Alexander Kröker, Skriptentwurf Element Yoga Lehrertraining 2017 Stand 28.10.2017. Unpublished. 2017 (im Folgenden zit. als Kröker, Skriptentwurf 2017).

²⁴ Von der Klassifizierung als „maskulin“ und „feminin“ ganz zu schweigen.

sein Mitgefühl aktiviert und so besser nachvollziehen können, *warum* seine Verwandtschaft so unverständlich auf seine Ernährungsweise reagiert. Durch dieses Verständnis konnte er die Situation ganz anders wahrnehmen, anders reagieren und gleichzeitig seiner Familie seine Beweggründe viel näher bringen als auf allen Familientreffen zuvor.

Ein solches Stundenthema entspricht den Ideen für eine gute Stunde (im Sinne des hier entwickelten *kritischen Yoga-Unterrichts*):

1. Es benennt einen *Widerspruch*: gut mit der Familie sein und gleichzeitig integer zur eigenen fleischlosen Ernährungsweise stehen ging bisher nicht zusammen.
2. Die *individuelle Ebene* wird benannt: Das sind meine Bedürfnisse und das war bisher meine Art und Weise meinen Bedürfnissen innerhalb der Gesellschaft Ausdruck zu verleihen.
3. Die *gesellschaftliche Ebene* kommt ins Spiel. Das sind Werte der Gesellschaft und so sieht das Beharrungsvermögen der Gesellschaft auf, wenn sie mit meinen (ungewöhnlichen) Bedürfnissen in Berührung kommt.
4. Durch das *eigene Handeln entsteht etwas Neues*. Sowohl das Individuum hat sich verändert (bringt der Verwandtschaft jetzt mehr Mitgefühl und Verständnis entgegen) als auch die Gesellschaft (ein Dialog wurde begonnen, die Offenheit für neue Ernährungsweisen ist gestiegen).

Ein anderes Stundenthema erfüllt diese Kriterien nicht: Wenn der Lehrer davon berichtet mit den Belastungen durch Beruf und Familien nicht klar gekommen zu sein, aber seit er täglich Yoga praktiziert viel leistungsfähiger geworden zu sein, dann fehlen ganz entscheidende Punkte. Es wird kein Widerspruch genannt (warum bin ich überlastet?), das eigene Bedürfnis nicht ausgeführt (außer: besser klar kommen zu wollen), die gesellschaftliche Ebene kommt nicht ins Spiel (was sind die Gründe für die Überlastung) und vor allem: Es wird nichts Neues geschaffen, die Situation nicht verändert. Es bleibt alles beim alten, außer, dass unser Lehrer sich durch mentales und körperliches Training effektiver regenerieren kann.

Wichtig ist hier noch einmal anzumerken, dass – wie oben dargelegt – ein gutes Leben bzw. ein Leben ohne Widersprüche ein Leben ist, dass nicht nur (1) *meine Bedürfnisse* respektiert, sondern auch die (2) *Bedürfnisse anderer Menschen* und die (3) *natürlichen Lebensgrundlagen* der Erde nicht ausnutzt. Hier ist der kritische Yogalehrer ganz explizit aufgefordert, Stundenthemen zu finden die sich auf (2) – also die Bedürfnisse anderer Menschen – und (3) – die natürlichen Lebensgrundlagen – beziehen. Solche Stunden habe ich tatsächlich äußerst selten angetroffen. Die meisten Stunden bleiben bei eigenen, individuellen Bedürfnissen stehen.

Ein Beispiel für (2) könnte folgendes sein: Ich sehe die Not meiner alten und gebrechlichen Nachbarin, die ihren Haushalt nicht mehr selbstständig organisiert kriegt. Die alte Dame ist einsam und hat niemanden, der ihr dabei helfen kann. Ihr regelmäßig zu helfen widerspricht aber meinen Zeitplänen oder Bedürfnissen. Wenn ich hier eine kreative Lösung gefunden habe, ist das ein toller Ausgangspunkt für ein Stundenthema. Oder auch passiver: Ich sehe die Not der im Mittelmeer ertrinkenden Flüchtlinge und fühle mich schlecht und hilflos. Mit welcher Herzqualität kann ich diesem Widerspruch begegnen?

Im Hinblick auf (3) finden sich viele Beispiele, wenn ich darüber reflektiere, welche meiner Bedürfnisse ich nur dadurch befriedigen kann, dass ich die existenziellen Grundlagen

der Erde und anderer Menschen zerstöre (Flugreisen, sonstiger Komfort). Die Herzqualitäten können dann beispielsweise helfen die eigenen Bedürfnisse zu reflektieren (Einfachheit, Entsagung, Bescheidenheit) oder aber auch die Gesellschaft kritisch zu hinterfragen, die solche Bedürfnisse als normal voraussetzt (Integrität, Entschlossenheit).

6.2 Umsetzung im täglichen Yoga-Unterricht

Ich bin der Meinung hier einige brauchbare und für die Stundenkonzeption auch praktisch umsetzbare Kriterien für kritischen Yogaunterricht entwickelt zu haben.

Bei der Umsetzung dieser Kriterien ist dennoch sehr viel Fingerspitzengefühl angesagt. Dies hängt damit zusammen, dass Stundenthemen, die gesellschaftliche – und nicht nur individuelle – Fragestellungen behandeln, *politische* Stundenthemen sind. Zumindest dann, wenn wir einer gängigen Definition folgen, und Fragen dann als politisch klassifizieren, wenn sie *das Gemeinsame* (und nicht nur das Private) betreffen. Wir leben nun in einer Gesellschaft, die solche Fragestellungen zunehmend aus dem öffentlichen Raum verbannt. Immanent politische Fragen wie z.B. nach Armut und psychischer Gesundheit werden individualisiert: sie sind dann kein Problem der Gesellschaftsgestaltung mehr. Statt der Einkommensverteilung wird dann das individuelle Bildungsniveau zum Problem, statt psychischer Belastungen durch steigenden Druck am Arbeitsplatz wird die fehlende individuelle Prävention zum Problem. Insbesondere im kommerziellen Bereich gilt das Ansprechen politischer Fragen als absolutes *no go* und geschäftsschädigend. Dies sind natürlich Gründe dafür, warum modernes Yoga so dargestellt und verkauft wird, wie ich es im ersten Kapitel dargelegt habe.

Wer sich also für einen Yoga-Kurs anmeldet wird meist nicht erwarten, mit politischen Fragen konfrontiert zu werden und möchte das möglicherweise auch gar nicht. Dennoch gehe ich davon aus – und das ist eine zentrale Prämisse dieses Aufsatzes – dass ein weit verbreitetes Bedürfnis besteht, lebensphilosophischen Fragen nachzugehen. Und auch Fragen nach dem guten Leben zu stellen. Wie oben schon erwähnt schaffen solche Fragestellungen Verbindung. Es sind Fragen und Probleme, denen sich jede und jeder zu stellen hat. Solche Stundenthemen brechen daher die Vereinzelung und das Alleinsein in den eigenen Problemen auf und schaffen Verbindung zu anderen Menschen – in der Yogastunde erst einmal ganz konkret zu den anderen Schülern und zum Lehrer.

Um solche Aspekte in den Yogaunterricht einfließen zu lassen, muss der kritische Yogalehrer seine Zielgruppe sehr gut kennen. In alternativen urbanen Milieus können möglicherweise auch explizit politische Themen angesprochen werden. Andere Zielgruppen (insbesondere solche, die Yoga als körperlichen Ausgleichssport betrachten) könnten dagegen schnell verschreckt und überfordert werden. Darüber hinaus besteht die Kunst darin, gesellschaftliche Widersprüche auf kleine Alltagssituationen herunterzubrechen die der Lebenswelt der jeweiligen Zielgruppe entsprechen. Wenn es um das Aushandeln eines Konfliktes mit meiner Nachbarin geht, dann wird dies sicher nicht als politisches Thema konnotiert werden. Dennoch kann auch bei solchen Themen das Schema von Widerspruch, individueller und gesellschaftlicher Ebene sowie Auflösung des Widerspruchs angewendet werden. Die entscheidenden Elemente eines kritischen Yoga-Unterrichts – nämlich dass es nicht nur um meine Bedürfnisse geht, sondern auch um die heutigen und zukünftigen Bedürfnisse von anderen Menschen und das diese ausgehandelt werden müssen – kann auch durch solche Stundenthemen vermittelt werden.

Zuletzt sollte nicht vergessen werden, dass Bewusstheit die Grundlage von allem darstellt. Alles was darüber hinaus geht ist fortgeschritten und muss nicht in jeder Yogastunde thematisiert werden. Yogastunden die Bewusstheit schulen, sollten einen zentralen Platz in jedem Kurs einnehmen. Hier besteht also immer die Möglichkeit, das Niveau der philosophischen Fragestellungen an die Bedürfnisse der Kursteilnehmer anzupassen.

7 Ausblick

Mir ging es in dieser Arbeit darum, darzulegen dass Lebenswelt und Gesellschaft Kategorien sind, die immanent in der yogischen Körperarbeit angelegt sind. Sie zu ignorieren und Yoga als individuelles Wellness-Programm zu verkaufen, verschenkt ein großes Potenzial der Yoga-Praxis. Ich habe dann versucht deutlich zu machen, inwiefern unsere komplette Körperlichkeit Produkt und Ursache der Welt ist in der wir leben und inwiefern die Körperarbeit im Yoga geeignet ist, Entwicklungen anzustoßen und Neues zu schaffen (weit über den individuellen Wohlfühlaspekt hinaus). Ein solchermaßen verstandenes Yoga kann als kritisch bezeichnet werden: Es akzeptiert den *status quo* nicht als unabdingbar, sondern lehrt dass es andere Möglichkeiten gibt auf die Welt zu schauen und sie zu verändern. Eine solche Sichtweise ist in der tantrischen Yogaphilosophie bereits angelegt. Zuletzt habe ich Überlegungen angestellt inwiefern diese bisher meist vernachlässigten Aspekte in den Yoga-Unterricht „zurückgeholt“ und Bestandteil der Didaktik werden können. Die Methoden des Anusara- und des Element-Yoga bieten sehr brauchbare Anknüpfungspunkte.

Eine umfassende Didaktik für kritischen Yogaunterricht konnte hier aus Platz- und Zeitgründen nicht entworfen werden. Der genaue Zusammenhang von gesellschaftlichen Widersprüchen und Körperlichkeiten musste hier ebenso offen bleiben wie die Bedeutung von Herzqualitäten. Für spätere Arbeiten wäre es interessant die Elementenlehre des Element-Yoga als Ausgangspunkt zu nehmen und auf dieser Grundlage systematisch Zusammenhänge von Körpertypus, Sinnstrukturen und gesellschaftlichen Widersprüchen zu entwickeln.

Literatur

- Ulrich Bröckling*, Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt am Main 2007.
- Bettina Bäumer*, Trika: Grundthemen des kaschmirischen Śivaismus. Hrsg. v. Ernst Furlinger. Bd. 21. (Salzburger theologische Studien.) Innsbruck 2003.
- Moshé Feldenkrais*, Bewußtheit durch Bewegung. der aufrechte Gang. Frankfurt am Main 1978.
- John Friend*, Anusara Yoga. Handbuch zur Lehrerausbildung. 9. Auflage. 2008.
- Eduardo Gudynas*, Buen Vivir. Das gute Leben jenseits von Entwicklung und Wachstum. 2012. URL: https://www.rosalux.de/fileadmin/rls_uploads/pdfs/Analysen/Analyse_buenvivir.pdf.
- Sue Hamilton*, Indian Philosophy. A Very Short Introduction. Oxford 2001.
- Yogi Hari*, Hatha-yoga-pradipika. Ursprung und Quelle des Hatha-Yoga. Petersberg 2007.
- Alexander Kröker*, Skript zur Element YogalehrerInnen-Ausbildung. Unpublished. 2016.
- Skriptentwurf Element Yoga Lehrertraining 2017 Stand 28.10.2017. Unpublished. 2017.
- Barbra Noh*, Mit Kraft und Anmut leben. Bielefeld 2016.
- Matthew Remski*, threads of yoga. a remix of patañjali-s sutras with commentary and reverie. 2012.
- Hartmut Rosa*, Kapitalismus und Lebensführung, in: Deutsche Zeitschrift für Philosophie 47.5, 1999, 735–758.
- Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin 2016.
- Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik. Berlin 2012.
- Peter Ulrich*, Integrative Wirtschaftsethik: Grundlagenreflexion der ökonomischen Vernunft, in: Ethik und Sozialwissenschaften 11.4, 2000, 555–566.