

Macht das alles überhaupt noch Sinn?

Gedanken über das Leitthema von Zinal 05, von Alexandra Eichenauer-Knoll

Das Thema „Yoga und soziales Bewusstsein: Yama und Niyama“ war Leitfaden durch das heurige Treffen der europäischen Yogaunion in Zinal. In vielen Seminaren wurden die Yamas und Niyamas aus den Yoga-Sutren von Patanjali thematisiert. So auch im Workshop von HP Hempel, den ich eine Woche lang besuchte. Für den Yogalehrer und Professor für Politikwissenschaften an der TU-Berlin sind diese Sutren soziale Imperative, die allerdings kritisch hinterfragt und ergänzt werden sollten.

Der Titel seines Seminars zitiert eine Fragestellung von Adorno: „Ist ein richtiges Leben im falschen möglich?“ Womit gemeint ist: Können wir nach Auschwitz überhaupt noch eine Ethik festschreiben? Und kann man angesichts atomarer und sonstiger globaler Bedrohungen überhaupt noch an das Gute im Menschen glauben? Gerade am Beispiel der 5 Yamas dekonstruierte der streitbare Professor zu Seminarbeginn die Lügengebäude unserer Gesellschaft. Ich gebe einiges davon hier wieder, angereichert durch meine eigenen Gedanken:

AHIMSA/Gewaltlosigkeit: Wir leben in einer sehr gewalttätigen und gewaltbereiten Welt. Nicht zu vergessen die gewaltigen atomaren Waffenarsenale und die permanente militärische Aufrüstung. Aber auch im privaten müssen wir uns fragen (auch wenn es etwas polemisch klingt): Können wir ohne zu

töten überhaupt über eine Wiese gehen? Und was ist mit der Gewalt in unserer Sprache?

SATYA/leben in Wahrheit: Für HP Hempel gehört die Unwahrheit geradezu zum konstitutiven Element unserer Gesellschaft. Ein Politiker, der tatsächlich die volle Wahrheit sagte, würde als viel zu radikal und nicht vertrauenswürdig eingestuft werden. Hempel: „Was sich in der Politik abspielt, ist reines Theater. Auch der Politiker arbeitet in einer Maschinerie der Sachzwänge, ist oft hilflos. Die wahre Macht sitzt in den multinationalen Konzernen.“ Und wie steht es mit unserer privaten Wahrheit und unserer Fähigkeit die jüngere Vergangenheit zu bewältigen?

ASTEYA/nicht stehlen: Auch hier müssen wir uns fragen. Steht uns das wirklich zu, was wir erwirtschaften? Wieso werden die einen immer reicher und die anderen immer ärmer? Und verbrauchen wir hier in der ersten Welt nicht ohnehin zu viele Ressourcen auf Kosten der dritten Welt? Gerade am Beispiel Afrika sieht man, wie die Spirale aus Ausbeutung, Waffenhandel und Aids einen Kontinent ruiniert, von dessen Rohstoffen wir aber alle profitieren. Können wir eigentlich so tun, als ginge uns das nichts an? Machen wir uns nicht alle mit-schuldig?

BRAHMACARYA/Wandeln in Brahman: Jede Kultur erfindet ihren Gott neu und setzt ihn als Machtinstrument ein. Gerade durch die Institutionalisierung einer Religion ent-

steht ein Machtfaktor, der im schlimmsten Fall von Fanatikern instrumentalisiert und missbraucht wird. Spiritualität und eigene persönliche Erfahrungen werden von den Institutionen meist eher argwöhnisch beäugt. Man denke nur an den Fall von Willigis Jäger, den erfolgreich christlichen Zen-Meditationslehrer, der von seinem Vorgesetzten -damals noch Kardinal, heute Papst- Joseph Ratzinger mit Rede- verbot belegt worden ist. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch der Lebensweg von Jiddu Krishnamurti: Er löste die Theosophische Gesellschaft auf und plädierte dafür, dass die Leute sich selber Fragen stellen müssten, statt auf die Antworten eines neuen Führers zu warten.

APARIGRAHA/ nicht horten: Wir leben in einer Konsumgesellschaft, das Horten ist uns Glück, Trost, Suchtmittel, Statussymbol, Wirtschaftsfaktor etc - die Probleme sind hinlänglich bekannt.

Nun, das waren ja ganz schön schwer verdauliche und nicht gerade ermutigende Thesen, die wir da serviert bekommen haben. Aber welche Schlüsse ziehen wir daraus? Wir wollen doch als YogInis bewusst und achtsam leben und auch unsere Schüler ermutigen. Machen diese Anstrengungen aber überhaupt Sinn? Eine Woche lang diskutierte eine Gruppe aus Deutschen, Österreichern, Schweizern, Niederländern und Belgiern mit Prof. Hempel diese Fragen. Für mich die wesentlichsten Schlüsse:

Unsere Welt ist undurchschaubar, fraktioniert, die globalen Strukturen rauben

uns schier den Atem und auch in den Wirbelsäulen der Menschen manifestieren sich zunehmend die Erschütterungen, mit denen wir leben. HP Hempel plädiert deshalb für eine Kultur der Bescheidenheit: Wir müssen uns von der Idee befreien, alles wissen zu müssen und die Geschicke lenken zu können. Wer das versucht, wird hoffnungslos scheitern.

Doch wir können uns sehr wohl Schritt für Schritt in unserem Umfeld engagieren. HP Hempel: „Engagiert euch auf der Ebene, auf der ihr gerade seid. Da, wo uns der Teufel noch eine Lücke lässt (Zitat A. Kluge). Wenn ihr in der Schule seid, organisiert euch dort, wenn ihr in einer Hausgemeinschaft wohnt, engagiert euch dort. Auch Engagement muss man lernen. Jede Epoche hat ihre Fragen und wir sind sehr wohl aufgefordert, mit unseren Möglichkeiten authentisch darauf eine Antwort zu finden, uns also zu verantworten.“ Das ist übrigens ein Sutra, das HP Hempel fehlt: Verantwortung für andere zu übernehmen.

Rückzug in die Privatheit und Kopf in den Sand stecken sind keine Lösungen, auch wenn viele gerade dieses Zurückziehen mit Yoga verbinden. Im Gegenteil: gerade Yoga lehrt uns, unser Bewusstsein zu schärfen und zu erweitern und unsere soziale Kompetenz zu stärken. Yoga hilft, auf Distanz zu gehen, um dann mehr aushalten und Chancen erkennen zu können. Gerade dieser bewusste Wechsel zwischen sich-zurückziehen und sich-wieder-den-anderen-öffnen zeichnet ja unseren Yogaweg aus. Und es ist auch der Weg über



Der streibare Professor HP Hempel plädiert für soziales Engagement statt Rückzug.

den Körper, der uns auf der Suche nach unserer Bestimmung in der Gesellschaft behilflich ist.

Auch Anna Trökes meint in einem ihrer Vorträge sinngemäß dasselbe, wenn sie dafür plädiert, nicht so sehr auf Gesetze, sondern auf einen Zuwachs an Bewusstheit zu setzen, um zukünftige Probleme zu lösen.

Um diese Bewusstheit zu schulen, kann es auch hilfreich sein, sein eigenes Glaubensbekenntnis zu formulieren, eine Aufgabe die wiederum fixer Bestandteil in der Luna-Yoga Ausbildung von Adelheid Ohlig ist.

A. Ohlig hat uns auch das Zitat von Paul Claudel über die drei Gaben Gottes zum Abschied mitgegeben, womit ich meine Conclusio abschließen möchte: „Ich wünsche euch Mut, das zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Kraft, das zu ändern, was veränderbar ist. Und die Einsicht, zwischen diesen beiden Situationen unterscheiden zu können.“



Christine Schönherr macht soziales Bewusstsein lustvoll im Tanz erfahrbar.

Und wie lässt sich dieses soziale Bewusstsein nun in der Praxis schulen? Schließlich suchen wir ja alle nach Umsetzungsmöglichkeiten für unsere Seminare.

Abschließend noch ein paar Anregungen:

A. Ohlig leitete in ihrer Morgenpraxis eine ganz einfache Übung an: Man stehe mit eng zusammengestellten Füßen, nehme sich also wenig Platz und spüre in die Haltung hinein. Und dann nehme man eine breitbeinige, viel Platz greifend Haltung ein, wie fühlt sich das nun an? Und dann stelle man sich so, wie es einem entspricht. Dazu ein Vergleich, der nachdenklich stimmt: Vorgesetzte beim Militär stehen gerne breitbeinig, während ihre Untergebenen zum Umfallen stramm stehen müssen.

Noch ein Gedankensplitter von A. Ohlig zum Thema Atmen: Jeder atmet individuell, hat seinen eigenen Rhythmus, aber alle

atmen die gleiche Luft. Und nicht nur wir Menschen, auch Pflanzen und Tiere sind in dieses System integriert. Wir können also ohne einander gar nicht leben, jede meiner Handlungen löst Reaktionen aus.

Die Salzburgerin Christine Schönherr machte soziales Bewusstsein lustvoll mit dem Thema Yoga und Tanz erfahrbar. Sich in die Augen schauen, sich die Hände geben, zusammen einen Tanz improvisieren, miteinander sein und sich aneinander freuen, all das sind wunderbare Methoden um soziale Interaktion auszulösen. C. Schönherr baut Tänze gerne einleitend in ihre Yogastunden ein.

Der Rumäne V. Mario begeisterte für ein „Yoga de la communication“ mit sehr feinen Übungen, die das gemeinsame Atmen, Tönen und sich-und-den-anderen-Wahrnehmen schulen. Ein Beispiel einer Paarübung: wir saßen uns gegenüber, ein Finger in meinem Gesicht, ein Finger im Gesicht des Partners. Und dann fuhr ich mein Gesicht entlang und die gleichen Punkte zeichnete ich bei meinem Gegenüber nach. Wie spüre ich mich, wie den anderen? Eine sehr eigenartige, sehr zärtliche Übung.

Es gibt also genug praktische Übungen, um das Thema Yoga und soziales Bewusstsein auch unseren Kursteilnehmern zu vermitteln. Liebevoll, achtsam, Schritt für Schritt und ohne an den großen Fragen unserer Zeit verzweifeln zu müssen.



Ein paar liebe Schnapshots aus Zinal: Shakti Siedler aus Innsbruck (oben), Gyöngyi Hajdu aus Wien (Mitte), Karin Kriwanek und Dieter Strehly aus Wien (unten)