



© nadia_snopek / Adobe Stock

SOZIALER YOGA

Die Ethik des Yoga als Basis für ein achtsames Miteinander in Corona-Zeiten

Den Weg des Yoga von der Matte zu einem verantwortlichen Handeln weiter zu führen, gehört zu den zentralen Anliegen der Autorin Alexandra Eichenauer-Knoll und des Autors Eckard Wolz-Gottwald. Die Zeiten der Ruhe des Lockdowns eröffneten ihnen die Möglichkeit, tiefer in die Ethik des Yoga einzudringen. Als Ergebnis werden nun im März 2022 zwei Bücher erscheinen. In einem Gespräch loten sie aus, inwieweit die Ethik des Yoga auch für den Umgang mit den Konflikten in der Yoga-Szene um den Umgang mit der Corona-Pandemie hilfreich sein kann.

Text: Alexandra Eichenauer-Knoll und Eckard Wolz-Gottwald

Alexandra: Derzeit ist sehr viel von gesellschaftlicher Spaltung die Rede, von steigenden Aggressionen und gegenseitigem Unverständnis. Auch in der Yoga-Szene gibt es sehr unterschiedliche Meinungen, aktuell zu den Maßnahmen gegen die Pandemie. Aber letztlich ist das nur einer von mehreren Diskursen, die uns alle noch in Zukunft beschäftigen werden. Ich denke, es ist sinnvoll Ethik anhand von konkreten Beispielen zu üben. Daher möchte ich einen prototypischen Fall aus der letzten Zeit bringen. Vielleicht haben ja einige, die unser Gespräch jetzt lesen möchten, Ähnliches erlebt. Eine Geschichte kam mir zu Ohren, wo eine Yogalehrerin eine Teilnehmerin aufgrund der damals geltenden 2G-Regel, die ungeimpften Personen den Studiobesuch verbietet, aus ihrem Unterricht ausschließen musste. Die Teilnehmerin protestierte gegen den Ausschluss mit dem Argument, dass nach der Yoga-Philosophie niemand ausgeschlossen werden dürfe.

Eckard: Wir haben beide in den Zeiten des Lockdowns die Gelegenheit genutzt, uns weiter in die Ethik des Yoga zu vertiefen. Im März erscheinen von uns sogar zwei Bücher zu diesem Thema. Eigentlich müssten wir zu solchen Konflikten also etwas Sinnvolles sagen können.

Alexandra: Genau, das müsste möglich sein. Für mich macht diese Vertiefung in die Ethik nur Sinn, wenn sie hilfreich und heilsam im Hier und Jetzt eingesetzt werden kann. Natürlich wussten Patañjali und alle, die am Projekt Yoga-Sūtra mitgedacht hatten, noch nichts von Epidemiologie und schon gar nicht, ob eine 2G-Regel sinnvoll ist oder nicht. Aber im Yoga-Sūtra wird uns bereits im ersten Glied des achtfachen Pfades ein Handwerkszeug mitgegeben, mit dem auch aktuelle Fragen durchgedacht werden können.

Eckard: Es geht also nicht um eine Antwort, die uns die Yoga-Philosophie geben würde, sondern um ein Handwerkszeug?

Alexandra: Jedenfalls geht es nicht um das

rasche Äußern von Meinungen, die dann betonhart zwischen uns stehen, sondern um ein gemeinsames Einlassen auf einen Reflexionsprozess. Wobei ich in diesem Zusammenhang eher von Durchdenken oder Tieferdenken sprechen möchte und nicht so von Querdenken. Nicht nur, weil letzterer Begriff inzwischen politisch besetzt ist, sondern weil es mir bei diesem Tieferdenken immer auch um das heilsame Ganze geht. Wie können wir miteinander sprechen, ohne dass sich eine Seite verletzt fühlt? Solange das nicht wirklich funktioniert und sich eine Seite belehrt oder gar abgekanzelt fühlt, hat das yama noch nicht seine Wirkung getan.

Eckard: Wie kann man sich das Üben der yama vorstellen?

Alexandra: Was mich an den yama so begeistert: Sie beschreiben soziale Begegnungen, in dem Fall eine Begegnung im Ärger, als Prozess. Ahimsā, die Gewaltfreiheit, ist also nicht ein Du-sollst oder Du-sollst-nicht, sondern eine Interaktion: Ich lasse Druck nach, du reagierst darauf, dann wieder ich, vielleicht verändert sich dadurch auch mein Umfeld, vielleicht deines. Jedenfalls passiert etwas.

Eckard: Wie könnte das Üben von ahimsā im Verhältnis der Yogalehrerin und der verärgerten Teilnehmerin heilsam wirken?

Alexandra: Sie empfindet diese Verordnung als Ausschluss von der Gemeinschaft und daher nicht im Sinne der Yoga-Philosophie. Nun, grundsätzlich ist ein soziales Miteinander existentiell wichtig für uns. Ich habe gerade mit großer Begeisterung das Buch von Joachim Bauer »Schmerzgrenze« gelesen. Er erklärt, dass bei einem körperlichen Schmerz und bei sozialer Ausgrenzung unser Gehirn im gleichen Bereich aktiviert wird.

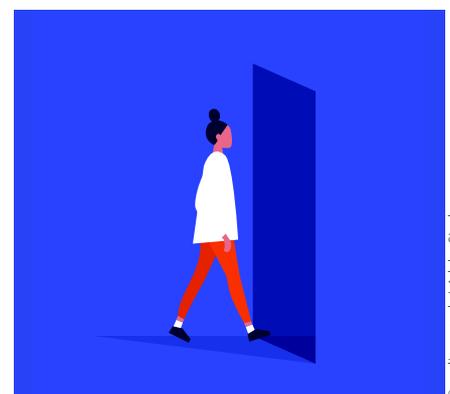
Eckard: Das klingt spannend.

Alexandra: Die Gehirnforschung ist wirklich eine Inspirationsquelle zum Weiterdenken. In beiden Fällen reagiert der

Mensch also automatisch mit Aggression, ein eigentlich normales Verhalten, weil Ausgrenzung in früheren Zeiten, und möglicherweise mancherorts jetzt noch, zu einer existentiellen Bedrohung führen kann. Es ist also verständlich, dass die Teilnehmerin verärgert ist, wenn sie vom Yoga-Kurs ausgeschlossen wird. Das kann man ihr auch so mitteilen. Wertschätzung, auf Augenhöhe, das ist die Basis für ein ernstzunehmendes Gespräch. Ich kann ihr auch mein Mitgefühl für ihre erschwerte Situation zeigen. Vielleicht kann auch die Teilnehmerin meine schwierige Position als Yoga-Anbieterin verstehen. Und dann, im Idealfall, könnte man gemeinsam weiterdenken.

Eckard: Was bedeutet das konkret?

Alexandra: Wir können uns Fragen stellen wie: Wo ist jetzt das Leid am größten? Schließlich sind wir ja auch als Yoga-Übende in eine Gesellschaft eingebunden, wir haben Mitmenschen. Wir sitzen nicht allein im Wald. Was bewirkt also die Entscheidung, mich nicht impfen und möglicherweise auch nicht testen zu lassen? Die Krankheit ist gefährlich und erzeugt Leid und Druck (himsā). Wo spüre ich Druck als Gesunder, quer durch alle Altersgruppen, und wie äußert sich dieser Druck am anderen Ende – an den Intensivstationen? Was bedeutet Verbundenheit im Yoga angesichts dieser Bedrohung? Mit wem bin ich verbunden? Fühle ich nicht auch mit den Kranken und den Pflegenden mit? Jedem gebührt in diesen Beziehungsketten Respekt.



Eckard: In deinem Buch nennst du bestimmte Kriterien für sozial verantwortliches Handeln im Sinn des Yoga.

Alexandra: Ich stellte mir beim Schreiben konkret die Frage, unter welchen Prämissen nun ein sozial verantwortliches Handeln geübt werden kann. Ich habe für mich vier Kriterien aufgestellt: Verzicht, Verbundenheit, Freiwilligkeit und Zukunftsorientiertheit. Worauf kann ich also freiwillig verzichten, damit wir bald die Krise meistern können und sich unsere Gesellschaft nicht noch weiter spaltet beziehungsweise wieder mehr Konsens erreicht werden kann. Ich denke, freiwilligen Verzicht werden wir noch viel mehr üben müssen, auch angesichts des Klimanotstands. Gerade an der Freiwilligkeit ent-rüstet man sich derzeit aber am meisten, es wird sehr viel von Zwang gesprochen, sogar von Diktatur.

Eckard: Bevor wir eine Antwort bekommen, scheint es wichtig zu sein, erst einmal eine Haltung der Offenheit für das Fragen zu entwickeln.

Alexandra: Genau! Das ist ein gutes Stichwort. Als Yogalehrende üben wir, den Körper zu öffnen, den Atem in Fluss zu bringen, Qualitäten zu benennen wie Weite und Offenheit. Und mit dieser Haltung könnten wir dann an das Fragen herangehen. Neugierig, unvoreingenommen. Das Fragen bringt uns auch sicher weiter als Vorwürfe und Belehrungen. Du hast dich intensiv mit der Bhagavadgītā beschäftigt. Dort geht es ja auch um scheinbar unlösbare Probleme. Um eine Spaltung innerhalb der Familie, ein aktuelles Thema.

Eckard: Die Bhagavadgītā ist das Konfliktbuch schlechthin. Sie spielt sogar auf einem Schlachtfeld, auf dem der in der Bhārata-Familie seit vielen Jahren schwebende Konflikt um die Herrschaft im Lande, der zu seiner letztgültigen Entscheidung kommen soll. Der Protagonist Arjuna weiß nicht, ob er kämpfen und sich wehren soll oder der Rückzug angesagt ist. Verzweifelt wendet er sich fragend an seinen

göttlichen Lehrer Krishna. Dem werden nun in einem fiktiven Dialog von den Autoren der Bhagavadgītā mehrere Antworten in den Mund.

Alexandra: Die Antwort der Bhagavadgītā zur Lösung des Konflikts ist also nicht eindeutig?

Eckard: Nur wenn man den Text als heiligen Text des Hinduismus versteht, ist sie eindeutig. Als hinduistischer Gott fordert Krishna: Richte dich nach den in den heiligen Schriften vorgegebenen Geboten. Nur so kannst du die deinem Handeln entsprechenden »Früchte« erlangen. Für das Befolgen der Gebote verspricht Krishna die Früchte Lohn im Himmel und Ruhm auf Erden. Bei Missachtung droht er ihm mit entsprechender Strafe.

Alexandra: Nun befinden wir uns aber nicht in der hinduistischen Kultur Indiens.

Eckard: In unserer säkularen Kultur des modernen Europas richten wir uns nicht nach hinduistischen Geboten. Das von Krishna dargelegte Prinzip guten Handelns gilt jedoch in gleicher Weise auch für uns. Sowohl in Österreich wie auch in Deutschland schreiben die Regierungen in Corona-Schutzverordnungen vor, wer in einem Yoga-Kurs zugelassen werden darf und wer nicht. Man verspricht für das Befolgen zwar nicht den Himmel oder Ruhm auf Erden. Es reicht schon das Prinzip der Bestrafung bei Nichteinhaltung, das die meisten Menschen motiviert, sich an die Gesetze und Verordnungen zu handeln.

Alexandra: So einfach scheint es dann doch nicht zu sein, wie der eingangs beschriebene Konflikt uns deutlich vor Augen führt.

Eckard: Von religiösen oder weltlichen Instanzen vorgegebene Gebote und Handlungsanweisungen sind für ein geordnetes Zusammenleben notwendig und hilfreich. Sie geben Halt und Sicherheit. Die Bhagavadgītā als Schrift des Yoga

will jedoch mehr als ein Leben nach von außen vorgegebenen Gesetzen.

Alexandra: Jetzt bin ich aber gespannt, wie du die Antwort des Yoga formulierst.

Eckard: Die Antwort des Yoga nach dem guten Handeln steht weder in heiligen Schriften, noch in Verordnungen. Sie schlummert gleichsam als innerer Schatz tief verborgen in uns, ohne dass wir ihn in unserem Alltagsbewusstsein wahrnehmen. Wir nehmen nicht wahr, was wirklich wichtig ist, weil wir an den besagten Früchten unseres Handelns anhaften. Es ist ganz natürlich und sollte nicht verurteilt werden, wenn eine Yogalehrerin ihrer Schülerin den Zutritt zu ihrem Yoga-Unterricht verweigert, wenn gesetzliche Regelungen dies verbieten und sie sonst eine Bestrafung zu befürchten hätte. Und es ist auch verständlich, dass die Schülerin nicht vom Unterricht ausgeschlossen werden will, der ihr bisher so gutgetan hat. Dies gilt insbesondere dann, wenn sie davon ausgeht, dass nach der Yoga-Philosophie niemand ausgeschlossen werden darf. All dies ist verständlich, aber keineswegs die letzte Möglichkeit, die uns im Sinn der Ethik des Yoga zur Verfügung steht.

Alexandra: Was heißt das nun konkret?

Eckard: Für eine Antwort des Yoga, die in die Tiefe eines bewussten und achtsamen Lebens führt, müssen wir uns die Zeit der Übung lassen. Es kann nicht um eine schnelle Lösung gehen. Das mag diejenigen enttäuschen, die eine schnelle Antwort suchen. Die Bhagavadgītā spricht hier von Karma-Yoga, von der Übung des Yoga mitten im Handeln. Karma-Yoga üben heißt, sich auch im Alltag immer wieder die Zeit zu lassen, uns in die Achtsamkeit des Augenblicks zurückzurufen. Auch und gerade im Konflikt gilt es immer wieder inne zu halten und sich unserer Gebundenheit an die Früchte des Handelns bewusst zu werden. Handeln wir nur, um belohnt zu werden oder Bestrafung zu vermeiden? Was ist wirklich wichtig in diesem Augenblick?

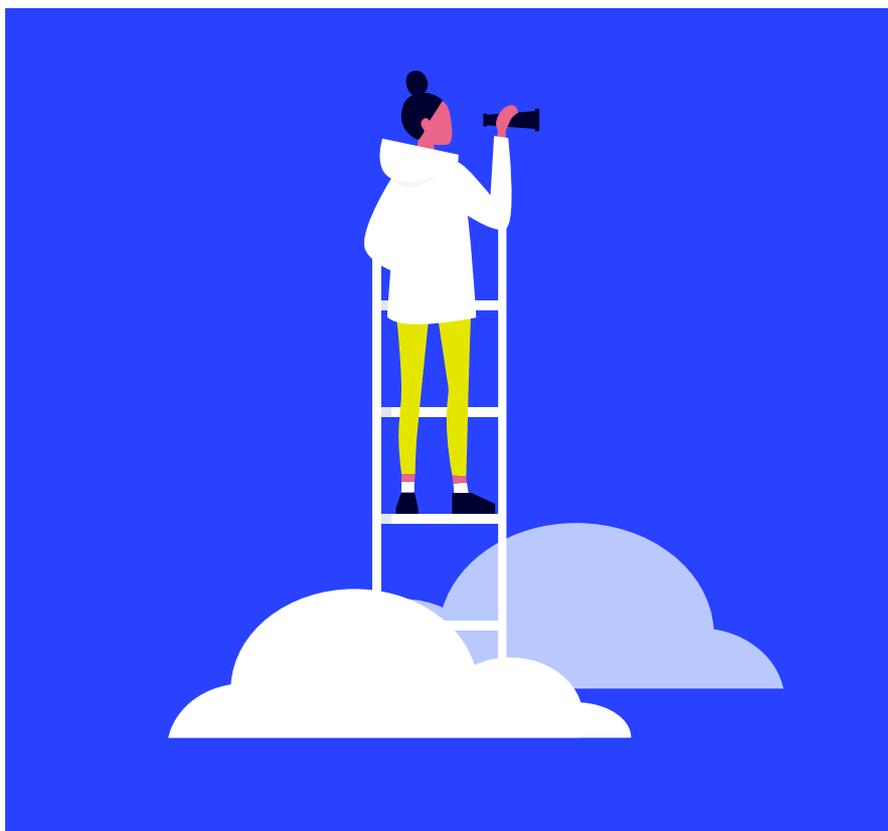
Alexandra: Was heißt dies dann für den Konflikt zwischen unserer Yogalehrerin und ihrer Teilnehmerin?

Eckard: In diesem Fall könnte Karma-Yoga in einem Gespräch geübt werden. Ein Gespräch kann dann zur Übung des Karma-Yoga werden, wenn beide Seiten dazu bereit sind, sich ihrer Anhaftungen an die Früchte des Handelns zu stellen. Durch die Formulierung meiner Gedanken an ein Gegenüber, das anders denkt, kann ich meiner eigenen Anhaftungen und Muster bewusst werden. Vor allem wird es jedoch wichtig, dass beide Seiten die Anhaftungen auch beim Gegenüber wechselseitig anzunehmen lernen. Diese wechselseitige Anerkennung könnte der Schlüssel dafür sein, dass sich die Gebundenheit an die persönlichen Interessen auflösen beginnt und einem klareren Blick Platz macht.

Alexandra: Solche Gespräche sind mit Sicherheit nicht leicht und wohl immer ein Wagnis.

Eckard: Niemand sagt, dass die Antwort des Yoga leicht zu finden ist. Ein sich als Übungsweg verstehendes Gespräch zu wagen, bedeutet für uns alle eine Herausforderung. Die sich dann eröffnende Möglichkeit eines achtsamen Miteinanders, eines tieferen Spürens für das wirklich Notwendige, dies erscheint mir jedoch durchaus verlockend. Sicher ist hier nichts. Aber vielleicht können beide Parteien vorher nicht beachtete Lösungsmöglichkeiten ihres Konflikts in den Blick bekommen.

Alexandra: Ich hoffe, dass solche Gespräche zwischen Yogalehrenden und Teilnehmerinnen derzeit trotz allem möglich sind. Es wäre jedenfalls wünschenswert. Vielleicht brauchen wir auch neue Yoga-Formate, die das Üben von wertschätzendem Dialog mitberücksichtigen. Wir müssen eine gemeinsame Basis finden, gemeinsame Grundannahmen oder zumindest einmal gemeinsame Fragen formulieren. 1G, 2G, 3G, das sind dann Entscheidungen der Gesundheitspolitiker.



© nadia_snopek / Adobe Stock

Eckard: Die großen Texte der Yoga-Tradition wie die Yoga-Sūtras oder die Bhagavadgītā bilden hier mit Sicherheit eine große Quelle der Inspiration, die uns darauf hinweist, was in unserem Leben und Handeln wirklich wichtig ist.

Literatur

Eichenauer-Knoll, Alexandra: Yoga und soziale Verantwortung. Sich gründen im Außen und Innen mit Yama und Niyama. Aitrang: Windpferd Verlag 2022 (erscheint im März)

Wolz-Gottwald, Eckard: Die Bhagavadgita im Alltag leben. Die vier großen Übungswege des Yoga. Petersberg: Verlag Via Nova 2022 (erscheint im März)

ALEXANDRA EICHENAUER-KNOLL
Yogalehrerin BYO/EYU, Mitglied im Vorstand von Yoga Austria (BYO), Gründerin von »Vyana – Raum für Yoga«, Obfrau des Vereins »Herzverstand«, der sich für Integration einsetzt.
www.vyana.at, kontakt@vyana.at

ECKARD WOLZ-GOTTWALD
Mitgründer der Yoga-Akademie Münster Osnabrück und Autor zentraler Werke zur Philosophie des Yoga.
www.ya-mo.de, yoga@ya-mo.de