

YOGA

Das Magazin



Ralf Bauer

Engagement für Tibet

Yoga im Alter

Mobil und flexibel bleiben

Veganismus

Für einen gesünderen Planeten

Mit Informationen von Yoga Schweiz

yoga

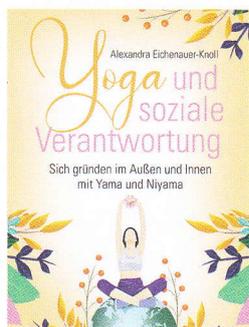
schweiz suisse svizzera

Ella Maillart

Abenteurerin und Pionierin

CHF 12.50





Yoga im Alltag

Alexandra Eichenauer-Knoll. Yoga und soziale Verantwortung. Sich gründen im Aussen und Innen mit Yama und Niyama. Windpferd Verlag 2022. 224 Seiten, Fr. 29.90

Ein aussergewöhnlich gewöhnliches Yogabuch. Aussergewöhnlich, da es schlicht daherkommt, ohne mit schreienden Farben zu blenden. Aussergewöhnlich, da es der Autorin gelingt, alte Yogaprinzipien in unsere Sprache zu transportieren. Aussergewöhnlich, da der Ansatz unser Alltag ist. Aussergewöhnlich vom Stil her, da es keine Anglizismen hat. Ein wunderbar freundliches Buch: Alexandra Eichenauer-Knoll spricht ihr Lesepublikum als gleichwertiges Gegenüber an. Aus ihren Sätzen spricht langjährige Erfahrung mit Yoga, Meditation, Bewusstseins- und sozialer Arbeit. Sie nimmt die Yamas und Niyamas, die ersten Abschnitte des achtgliedrigen Yogapfads, als ethische Richtlinien für soziale Begegnungen und als Schritte zu mehr Selbsterkenntnis. Sie folgert: «Wenn ich auf der Matte möglichst ohne Druck übe, also ohne Ehrgeiz und Anspannung, sondern mit Hingabe und Wohlwollen, dann kann dieser achtsame Umgang mit Druck, der ja auch eine Form von Gewalt ist, auch meine sozialen Beziehungsmuster verändern.» Dazu flicht sie Beispiele aus dem Alltag ein.

Sie spannt den Bogen von der Psychologie zur Soziologie, von der Verant-

wortung Einzelner zum politischen und sozialen Tun. Sie verbindet die Philosophie Immanuel Kants mit der Yogaphilosophie, das Engagement des österreichischen Mediziners Victor Adler und dessen Anliegen, Leid, besonders das der Ärmsten, zu lindern, mit den moralischen Grundwerten des Yoga. Und sie zitiert, was andere Wissenschaften zu Ethik und Moral zu sagen haben.

Die Autorin schaut nach vorn, bringt machbare, nachvollziehbare Vorschläge. Ein Yama der Verantwortung, schreibt sie, ist zukunftsorientiert, «im besten Fall visionär». Es wird nicht nach Schuldigen gesucht, sondern nach Lösungen. Wenn Moral Trennendes aufzeigt statt des Gemeinsamen, ist sie noch nicht tief genug gegründet.

Warum also Yoga? «Körperhaltungen erzeugen Gefühle, und Gefühle entwickeln sich zu Lebenseinstellungen.» Sie rät zu Behutsamkeit und vertrauensbildenden Massnahmen. «Behutsame Menschen sind vorsichtig, rücksichtsvoll, achtsam, möglicherweise auch zärtlich.» Ja, diese Qualität ist dem Buch zu eigen: Es nimmt verständnisvoll an die Hand und zeigt Möglichkeiten guten Lebens auf – frei, freundlich, friedlich. Da haben auch Verzeihen und Vergeben Platz. «Aus der Reibung dieser (der alten Sanskrittexte) und meinem Ansinnen, Moral mit einem bestimmten Anspruch zu formulieren, entsteht Neues», schreibt Eichenauer-Knoll. Es ist ihr gelungen!

Adelheid Ohlig



Antirassistischer Alltag

Tupoka Ogette. Und jetzt du. Rassismuskritisch leben. Penguin Verlag 2022. 329 Seiten, Fr. 34.90

Tupoka Ogettes neuestes Buch richtet sich direkt an weisse Menschen, die lernen wollen, antirassistisch zu leben – oder «Happyland zu verlassen», wie sie es nennt.

Das Buch ist eine Mischung aus Alltagsanekdoten, Instagram-Posts, Vorschlägen und Fragen, die Lesende anregen sollen, sich gegenüber BIPOC (Black and Indigenous People of Color) achtsamer und verständnisvoller zu verhalten. Dazu muss man die eigenen Gedanken kritisch analysieren und akzeptieren, dass Rassismus unvermeidbar ist. Jede und jeder von uns verhält sich manchmal rassistisch. Das Buch ist informativ und emotional zugleich. Die Autorin findet eine gute Balance zwischen Erzählungen aus dem Alltag von BIPOC, konkreten Statistiken und Definitionen. So bleibt das Buch spannend und berührend und bietet zugleich neue Informationen, egal wie lange man sich schon mit dem Thema auseinandersetzt. Besonders berührend ist das Kapitel mit Kommentaren von BIPOC auf Tupoka Ogettes Instagram-Post, in dem sie fragt, was andere machen würden, wenn es keinen Rassismus gäbe. Eine Aussage lautet: «Einfach nur mal 100% statt 200% geben und dennoch gerecht bewertet werden.» «Und jetzt du» gibt uns die Grundlage, solche Räume für BIPOC zu schaffen.

Jennifer Ammann