

Rezension: „Yoga und soziale Verantwortung“

 zweite-aufklaerung.de/rezension-yoga-und-soziale-verantwortung/

Prof. Lutz Frühbrodt

15. Oktober 2022



Soll und will ich als Yogi der Welt entrücken und mich allein auf mein individuelles Seelenheil konzentrieren? Oder soll ich die Kraft und das Selbstvertrauen, das ich durch den Yoga gewinne, auch konstruktiv für ein besseres gesellschaftliches Miteinander einbringen? Darüber hat Alexandra Eichenauer-Knoll ein genauso lesenswertes wie wichtiges Buch geschrieben.

Wie politisch ist Yoga? In Indien, dem Mutterland des Yoga, wird er zumindest seit einigen Jahren politisiert. Dort versucht Premierminister Narendra Modi durchaus erfolgreich, die Kreuzung aus philosophischer Lehre und sanfter Körperertüchtigung für seine hindu-nationalistischen Ziele zu instrumentalisieren. Was unter anderem darin Ausdruck findet, dass Modi vor ein paar Jahren ein Ministerium für Yoga und die indische Heilkunst Ayurveda eingerichtet hat.

Die Journalistin Jolinde Hüchtler behauptet dagegen 2019 in einem 'taz'-Essay: „Yoga macht unpolitisch“. Die Tochter des Grünen-Mitgründers Lukas Beckmann lässt eine regelrechte Suada über Yoga und seine Praktizierenden hernieder, wobei ihre Kritik sich vor allem gegen die Yoga-Freunde in der westlichen Welt richtet: Yoga würde vorrangig zum Zwecke der persönlichen Selbstoptimierung praktiziert und nicht, um sich fit zu machen für den Widerstand gegen das kapitalistische System. Da sich vor allem Frauen im Yoga üben statt in den Boxring zu steigen, würden sie nolens volens die Vorherrschaft der Männer zementieren.

Alexandra Eichenauer-Knoll (AEK) schlägt mitnichten in genau dieselbe Kerbe wie die Beckmann-Tochter. Gleichwohl liest sich ihr 220-Seiten-Buch wie ein freundlicher Appell an die sehr heterogene Yoga-Gemeinde, sich stärker den aktuellen Problemen dieser

Welt zuzuwenden und eben soziale Verantwortung zu übernehmen. Denn, so die Mahnung der Yoga-Lehrerin aus Österreich: „Yoga ohne ethische Reflektion droht zu einer sportlichen Selbstdarstellung zu werden.“ AEK betont allerdings auch: „Ich will niemandem meine eigenen Gedanken überstülpen, sondern ich möchte Lust darauf machen, das fragende Hinspüren selbst auszuprobieren.“ Ihr Aufruf richtet sich keineswegs nur an ein paar Hundert kleine Übungsgruppen. Denn Yoga ist in der postmodernen Gesellschaft ziemlich angesagt. Allein im deutschsprachigen Raum üben mehrere Millionen Menschen regelmäßig den herabschauenden Hund, die kleine Kobra oder die verdrehte Katze, allerdings meist nur als eine Art Sport zur Straffung des Bodys, verbunden mit dem netten Nebeneffekt, neben dem Körper auch die Seele baumeln zu lassen. Andere wiederum, die Minderheit, verstehen Yoga primär als spirituelles Rückzugsgebiet, in dem sie nicht mehr in Berührung mit den Unbilden der schnöden Alltagswelt kommen müssen. AEK bezeichnet dies als „Weltflucht, ein Weg, der zwar keinen Schaden anrichtet, aber auch keinen Beitrag für ein erfüllendes Miteinander leistet.“



Man könnte sogar noch weitergehen und von unterlassener Hilfeleistung sprechen, denn die Weltgeflüchteten tun dies ja gerade, weil sie um die Grausamkeiten der Realität wissen. Doch selbst dann leben sie ja nicht im luftleeren Raum, es sei denn, sie haben sich für ein abgeschottetes Eremiten-Dasein entschieden. Also werden auch sie wie alle anderen Mitglieder der Gesellschaft Opfer ihrer äußeren Umstände – handele es sich nun um Klimawandel, drohenden Krieg oder zunehmende Aggressivität und Spaltung innerhalb der westeuropäischen Gesellschaften. Genau deshalb hat AEK ihr Buch auch mit dem ehrenwerten Motiv verfasst, einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, in einer zunehmend zerrissenen Welt die Risse zu kitten und die Demokratie zu stärken.

Asanas – Yamas – Niyamas

Ihre Kernthese formuliert die Autorin so: „Yoga vermittelt uns eine Vision für ein achtsames, respektvolles Miteinander.“ Plastisch formuliert gehe es nicht nur darum, „eine bessere Aufrichtung der Wirbelsäule, sondern auch ein moralisches Rückgrat zu entwickeln, das uns im Alltag Haltung bewahren lässt.“ Dies kann auf unterschiedliche Weise funktionieren. Zunächst einmal über die klassischen Körperübungen, über die

'Asanas'. Wer mit Hingabe und Wohlwollen statt unter Druck und von Ehrgeiz getrieben übe, wird diesen Ansatz quasi automatisch auch auf andere Lebensbereiche übertragen, ist AEK überzeugt. Denn tatsächlich endet Yoga nicht mit dem Einrollen der Matte, sondern ist ein Lebensstil. Eine Philosophie, deren achtfacher Pfad zur inneren Selbstbefreiung führen soll.

Doch am Anfang dieses Pfades stehen nicht die Asanas, vielmehr beginnt der lange Weg mit den Yamas, Verhaltensregeln für soziale Begegnungen, und den Niyamas, den individuellen Tugenden. Diese sind verankert in den 2000 Jahre alten Sutren, die der indische Gelehrte Patanjali, „Vater des Yoga“, zusammengetragen hat. Die Sutren sind allerdings sehr knapp gehalten und lassen deshalb viel Raum für Interpretation. AEK betont, wie wichtig es sei, die Kernaussagen Patanjalis nicht zu verwässern. Sie hebt aber auch hervor, dass sie selbst nie in Indien war und sich dem westlichen Yoga verpflichtet fühle. Folglich nimmt sie sich auch die – berechnete – Freiheit, die Yamas und Niyamas mit aktuellen, eher westlichen, teils jedoch universellen Vorstellungen der jeweiligen Tugend zu verknüpfen.

Die Kurzfassung der ethischen Imperative sieht bei den Yamas dann so aus:

- *Gewaltfreiheit* (Ahimsa): „Konsequent keinen Schaden für Mensch, Tier und Natur anrichten, und auch nicht soziale Ungerechtigkeit (= strukturelle Gewalt) und die Schwäche von Minderheiten zu ihrem Nachteil ausnützen.“
- *Wahrhaftigkeit* (Satya): „Konsequent ehrlich sein und dabei klar, unmissverständlich und dennoch mit Feingefühl kommunizieren.“ Heißt konkret: Mit der eigenen Wahrheit und mit den Wahrnehmungen von Realität anderer behutsam umgehen – allerdings stets auf der Basis gemeinsamer Grundannahmen, also keine Akzeptanz von Verschwörungs-Schwurbelei.
- *Die Rechte anderer respektieren* (Asteya): Im Wesentlichen ist dieser Aspekt identisch mit der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der UNO von 1948, soll aber erweitert gedacht werden auf Tiere und Natur. Asteya umfasst einerseits Rechtssicherheit in all ihren Facetten, andererseits das politische Recht auf gesellschaftliche Teilhabe.
- *Gemäßigter Lebenswandel* (Brahmacharya): „Konsequent darauf achten, die Sinne nicht zu überreizen und von allen suchterzeugenden Verhaltensweisen Abstand zu nehmen.“ Der yogische Lebensstil wirkt hier als konkret vorgelebter Gegenentwurf zu einem angepassten Lifestyle in einer durch und durch materialistischen Welt voller Kicks und der aus ihnen folgenden Suchtkrankheiten.
- *Nicht horten, lieber teilen* (Aparigraha): Auch dieses Yama interpretiert AEK als Aufruf zu einem gemäßigten Lebensstil, hier aber vor allem verbunden mit der Idee, Objekte auf Basis ihres Nutzwertes zu erwerben und nicht, um diese als soziale Statussymbole zu missbrauchen. Die Autorin versteht diese Tugend auf gesellschaftlicher Ebene auch als Ansporn, um solidarisch und kooperativ zu wirtschaften.

AEK ergänzt und rundet ihre Gedanken mit den individuellen Tugenden, den Niyamas, ab: Reinheit, tiefe Zufriedenheit, Disziplin, Selbsterforschung und Hingabe. Für diesen Abschnitt und jedes einzelne Niyama empfiehlt sie sogenannte Stilleübungen, meist meditative Sequenzen, über die der Einzelne zu sich finden kann. Die Yamas veranschaulicht AEK größtenteils mit eigenen Erfahrungen und Erlebnissen, die sie interpretiert und einordnet. Nicht immer wirken diese Beispiele zu einhundert Prozent passgenau, wenn es etwa darum geht, einem Bettler dennoch ein Almosen zu geben, obwohl klar ist, dass dieser für eine kriminelle „Organisation“ aus dem Osten Europas unterwegs ist.

Ist das die überfällige Initialzündung?

Die zeitgemäße Ausdeutung der Yamas hätte man sich an der einen oder anderen Stelle noch etwas ausführlicher und elaborierter gewünscht. Wer dem Ansinnen der Autorin eh schon skeptisch gegenübersteht, egal von welcher weltanschaulichen Position aus, könnte leichter Hand linksliberales, grün angehauchtes Gedankengut aus dem (urbanen) „Gutbürgertum“ wittern. Dies mag auf manchen ideologisch einengend und zugleich zu Zeitgeist-beliebig wirken.

Diese Kritikpunkte sind allerdings Jammern auf hohem Niveau. Denn bei „Yoga und soziale Verantwortung“ handelt es sich um eines der ersten, obendrein wohl formulierten Bücher, die eine Verbindung zwischen Yoga und dem Politischen im weiteren Sinne herstellen. Es drängt sich auf, dieser Thematik genauer „nachzuspüren“ (um hier eine beliebte Wendung des Buches aufzugreifen). Denn Yoga diffundiert in die Breite und Weite der Gesellschaft hinein. Und er ist bekanntlich kein reiner Sport, sondern weist überdies eine philosophische, oft spirituelle Komponente auf, weshalb sich zwingend die Frage nach den Werten dieser Lehre stellt. Und die sollten die „richtigen“ sein – jenseits von Konfessionen (wie in Indien) und sich auch nicht in den Dunstkreis esoterischer Spinnerei verirren.

Wie genau dieser Wertekanon aussehen kann und soll, ist sicher diskutabel. Die ausführliche Wortmeldung von Alexandra Eichenauer-Knoll gibt dazu einen extrem wichtigen Impuls und animiert zum Sinnieren über das Thema „Der Yogi/die Yogini als soziales Wesen“. Jeder, der mit diesem Buch in Berührung kommt, kann seinen eigenen Zugang entwickeln.

Um darauf Antworten zu finden, die auch auf breiterer Ebene Gehör finden und zu einer Art „Common Sense“ des westlichen Yoga sublimieren, braucht es allerdings auch passende, größere Foren. So bleibt die spannende Frage, ob und inwieweit diese Foren



Autorin Alexandra Eichenauer-Knoll.
Foto: Windpferd

in der ziemlich verstreuten Yoga-Community schon vorhanden sind oder entstehen werden. Das Buch „Yoga und soziale Verantwortung“ könnte hierzu die Initialzündung erzeugen.

Eichenauer-Knoll, Alexandra (2022): Yoga und soziale Verantwortung. Sich gründen im Außen und Innen mit Yama und Niyama. Aitrang: Windpferd-Verlag. 20,00 Euro.

© **Die Zweite Aufklärung 2022** (Titelfoto: Zhagunov/Depositphotos)