

DISKUSSION

Yoga in der Krise?

Yoga liegt seit einigen Jahren im Trend. In den letzten Monaten haben nun kritische Stimmen Yoga zur Diskussion gestellt. Yogalehrende sollten konstruktiv mit dieser Kritik umgehen.

Text: Alexander Peters

Yoga boomt – daran wird niemand zweifeln. Einige Millionen Deutsche und geschätzte 250 Millionen Menschen in aller Welt praktizieren auf die eine oder andere Art Yoga. Es ist für sie Teil ihres Tagesablaufs geworden, der Fitnessaspekte, Lebensgestaltung und soziale Zugehörigkeit beinhaltet. Yogaschulen mit immer neuen Namen schießen fortwährend wie Pilze aus dem Boden. Kein Fitnessstudio, das nicht auch Yoga-Kurse im Angebot hätte. Kaffeeengeschäfte verkaufen Yoga-Videos und amerikanische Yoga-Gurus erobern den deutschen Markt.

Kaum eine Werbung, die noch ohne Model im Lotussitz auskämme. Kreuzfahrtreisen, Kosmetika, Gesundheitscoaching – nirgends darf der Verweis auf Yoga mehr fehlen. Und auch der Yoga-Accessoires-Markt lässt fast keinen Wunsch offen. Sicher ist: Yoga ist in der Massengesellschaft angekommen und allein in Deutschland werden jedes Jahr mehrstellige Millionenbeträge mit dem Business »Yoga« umgesetzt.

Alles hat seinen Preis

Diese Entwicklung hat allerdings ihren Preis: Unzureichend ausgebildete YogalehrerInnen überschwemmen den Markt, denen es vor allem an Erfahrung und langjähriger Begleitung durch ihre eigenen Lehrer fehlt. Besonders kritisch wird es dann, wenn schlecht ausgebildete Lehrer auf noch ehrgeizigere TeilnehmerInnen treffen und diese in ihrer narzisstischen Übungspraxis bestätigt anstatt gebremst werden. Sicher mangelt es vielen Lehrern auch an einem tiefgehenden Verständnis des Yoga, so dass sie die körperlichen Aspekte des Übungswegs häufig überbetonen.

Auf der anderen Seite kommt Yoga in einer Gesellschaft, in der chronischer Bewegungsmangel und Fehlbelastung durch stundenlange, monotone Büroarbeit an der Tagesordnung sind, als »ganzheitliches Workout« gerade wie gerufen, um gegen Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen, Burn-out, Erschöpfung oder Depression anzukämpfen. Dabei stellt sich die Frage, wie denn der Laie in einem Ozean von Angeboten und Qualitätssiegeln herausfinden soll, welche Lehrer, Schulen und Ausbildungen denn nun wirklich geeignet sind.

Kritische Stimmen mehren sich

Nachdem Yoga lange Zeit als Allheilmittel galt, mehren sich nun auch die kritischen Stimmen: Am 26.03.2011 erscheint in der Berliner Zeitung der Artikel »Die Selbstverbesserer«, in dem es um drei Berliner Yogalehrerinnen geht, deren Yoga-Ausbildungsweg skeptisch beleuchtet wird. Am 05.01.2012 erscheint im Magazin der New York Times der Artikel »How can Yoga wreck your body?« (»Wie Yoga ihren Körper ruinieren kann«), in dem William J. Broad, ein Journalist der New York Times, zu den Risiken der Yoga-Praxis Stellung nimmt. Der Artikel ist eine Adaption seines Buches »The science of Yoga: The risks and rewards«, erschienen am 07.02.2012 bei Simon & Schuster. Am 30.01.2012 bezieht sich der Berliner Tagesspiegel im Artikel »Überdehnt« auf die Veröffentlichung der New York Times und schließt mit dem Zitat der Wissenschaftshistorikerin Meera Nanda, dass »Yoga heute ein Teil der US-Kultur ist, wie McDonalds ein Teil der indischen Kultur«. »Gefährlicher Kopfstand« ist die Überschrift eines Beitrags im Spiegel vom 02.04.2012. Und am 04.02.2012 berichtet die Süddeutsche

Zeitung in ihrem Artikel »Wenn die Krähe Schmerzen bringt« über die Gefahren des Yoga, der nicht nur ein »sanfter Wohlfühlspor ist, sondern ... der Gesundheit auch schaden (kann).«

Vielen Artikeln dieser neuen Entwicklung des »Yoga-Bashing« ist zu eigen, dass sie in einer leicht spöttischen und verunglimpfenden Weise die Yoga-Szene beleuchten und Fachleute zu den Nebenwirkungen befragen. Sind diese kritischen Stimmen berechtigt oder handelt es sich um eine neue Art, sein Interesse an Yoga zu bekunden und darüber zu schreiben, weil alles andere schon gesagt ist, nur noch nicht von jedem? Steckt in den etwas hämischen Feststellungen, dass Yoga schaden kann, nicht auch einfach nur viel Unwissenheit und etwas Neid? Ist vielleicht etwas grundsätzlich falsch mit dem Yoga oder mit der Art und Weise, wie er gelehrt wird? Gab es jemals einen »richtigen« Yoga, der mittlerweile zum Falschen verkommen ist? Und ist Yoga gefährlicher geworden – wenn ja, woran krankt dann der moderne Yoga?

Keine einfachen Antworten

Genauso wie die Geschichte des Yoga vielfältig und die heutige Yoga-Szene in ihren Auswüchsen unüberschaubar und komplex erscheint, so erfordern diese Fragen auch differenzierte Antworten und ein genaues Hinschauen. Die einfache Forderung nach mehr Regulierung und der Verweis auf die bestehenden Qualitätsstandards ist vor diesem Hintergrund nur zu verständlich, aber ihre Wirkung bleibt angesichts eines Tätigkeitsfeldes zu bezweifeln, welches sich in schwindelerregendem Maße ausdehnt und – da weder staatlich anerkannt noch reguliert – sich immer diejenigen finden werden, die auch im Namen des Yoga das leisten, was der Markt heute verlangt. Es reicht also nicht einfach, »schlechten« Lehrern den schwarzen Peter zuzuschieben, sondern als Yogalehrende sind wir alle immer wieder dazu berufen, die Frage nach unserem Tun aufs Neue zu stellen.

Yoga wirkt

Einige Feststellungen lassen sich aber angesichts der Lage dennoch treffen: Yoga wird ernst genommen und deshalb nehmen sich auch die großen Medien dieses Themas an. Nachdem lange Zeit die Meinung vorherrschte, dass ein bisschen Yoga ja nie schaden kann und er daher systematisch verharmlost wurde, ist längst klar geworden: Yoga ist ein machtvolleres Werkzeug, das in sehr verschiedene Richtungen wirken kann.

Wie für alle wirkungsvollen Methoden gilt auch im Besonderen für Yoga: Das Werkzeug entfaltet erst in der Hand dessen, der es benutzt, seine nützliche oder schädliche Wirkung. Dies gilt für Lehrende im besonderen Maße, wie auch für Übende in ihrer Eigenverantwortung. Darüber hinaus ist der Rat, sich seine Lehrer sorgfältig auszusuchen, schon so alt wie der Yoga selbst. Auch die Upanishaden lehren schon seit jeher, dass der Weg des Yoga auf Messers Schneide verläuft.

Yoga ist also nicht per se das prophezeite Allheilmittel, sondern bedarf der angemessenen Anwendung, um eine wie auch immer geartete Wirkung zu erzielen. In diesem Wissen besteht die Kunstfertigkeit der Lehrenden, indem sie Nutzen und Schaden gegeneinander abwägen und über die Fähigkeit verfügen, die Übungen den einzelnen Menschen anzupassen, um im Sinne des Yoga einen Weg zu bahnen. Die Verliebtheit in die äußere Form der āsana erweist sich dabei nur als ein Hindernis von vielen, über das so mancher den wahren Wert dieses ganzheitlichen Übungssystems verkennt.

Kritik als Chance

Die kritische Bewertung des Yoga in den Medien kann dazu führen, dass wieder vermehrt die Fragen nach dem »Warum«, »Was« und »Wie« des Yoga gestellt werden. Indem die blinde Gutgläubigkeit wachgerüttelt und überkommene Annahmen in Bezug auf den Yoga desillusioniert werden, kann neues Vertrauen in die Bedeutung von Lehrer-Schüler-Beziehungen entstehen, wie sie für die längste Zeit im Yoga üblich waren und in einer schnelllebigen Zeit leider an Bedeutung verloren haben, ebenso wie Geduld, Ausdauer und Umsicht, auf deren Nährboden die Früchte heranreifen, die der Yoga hervorzubringen imstande ist.

Auffällig in dem gesamten bisherigen Diskurs ist, dass Yoga in der Öffentlichkeit – auch in seiner kritischen Betrachtung – immer noch auf der Ebene einer Art wirkungsvoller, aber nicht ganz ungefährlicher Spezial-Gymnastik wahrgenommen wird. Von spirituellen Einflüssen bereinigt, steht dem Zweck, Yoga als einen unverzichtbaren Mosaikstein in das kapitalistische Leistungsgefüge zu integrieren, nun nichts mehr im Wege. Anstatt Yoga vor dem Hintergrund finanzieller Interessen eines maroden Gesundheitssystems zu einer handzahmen Präventionsgymnastik zurechtstutzen zu wollen, sollten wir uns wieder des gesamten Potentials einer Jahrtausende alten Kultivierung der Lebenskraft besinnen, auf deren Grundlage sinnvolle Werte, Gesundheit und Innovation einer Gesellschaft aufbauen können.

Auch die Yoga-Welt mit ihren Interessen an Geld, Prestige und Macht – auch dies keine neue und ausschließlich westliche Erscheinung – unterscheidet sich in ihren Mechanismen nur wenig von anderen Branchen und viele ihrer Vertreter täten ebenfalls gut daran, ihren spirituellen Narzissmus abzulegen. Die Schelte, der sich der Yoga zurzeit aussetzen muss, wird zur glücklichen Fügung, wenn sie dazu beiträgt, aus der Kritik Achtsamkeit und aus Wissen Weisheit heraus zu destillieren. In welchem Maße Yoga in Zukunft einen Beitrag zu persönlicher und gesellschaftlicher Transformation leisten kann, wird davon abhängen, ob und wie wir diese Herausforderung annehmen und unsere eigene Glaubhaftigkeit und die des Yoga bewahren werden.