

Kultur Körper Kulturkörper

Kalashnikow oder Yoga: Wirken Körper- und Mentaltechniken gesellschaftsverändernd?

Am Höhepunkt meiner Karriere, als Inhaberin einer recht erfolgreichen PR- und Marketingagentur, so mit Mitte 50, stellten sich bei mir merkwürdige Symptome ein. Herzrasen, Wutanfälle, Bandscheibenvorfälle, Schlafprobleme etc. Dazu kam Wut. Wut auf gereitete Banken, Wut über die Demokratie erodierende Sätze, wie: „too big to fail“, Wut auf erkennbar lobbygesteuerte politische Entscheidungen, die die Rechte der Frauen, der Tiere und der Natur stumpf ignorieren.

Konsumismus als Mittel, die zunehmende soziale Ungerechtigkeit zu verschleiern, kotzte mich mehr und mehr an. Die Vorstellung, mir eine Kalashnikow zu besorgen, und dann.... verstüßte mir so manche Nacht. Der Spiegel nennt Burnout einen Seeleninfarkt. Gut! Das Wort Sinnkrise trifft es auch ganz gut.

Ich belegte einen Yogakurs, Am Anfang kam ich immer zu spät und völlig gestresst an. Aber dann war plötzlich etwas ganz Neues, ganz Ungewohntes spürbar, wenn ich mich auf

der Matte beim Yoga bewegte und entspannte. Da war wieder Kraft, pure Lebensenergie. Spannend, dachte ich. Wie macht Yoga das? Ziemlich angefixt begann ich eine Yogalehrer- ausbildung und stellte fest, dass das alles gar nicht so viel mit schlanken Muskeln und einem flachen Bauch zu tun hat, sondern dass dahinter eine uralte, sehr schlüssige Philosophie, Psychologie und Ethik stecken.

Die wohl mehr als 3.000 Jahre alten Yoga-Sutras (Leitfäden für ein gutes Leben, individuell und für die Gesellschaft) des Gelehrten Patanjali sind deutlich weitgehender und „moderner“ als die im Vergleich dazu eher beschränkten christlichen zehn Gebote. Yoga war jahrhundertlang das Geheimwissen ausschließlich der Männer der oberen Kasten und der Kriegerkaste und wurde wohl behütet. Die Yogapraktiken dienen nicht nur der spirituellen Entwicklung, sondern auch der Erhöhung und Ausrichtung des gesamten psychischen und physischen Potenzials. Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam Yoga in den



Einmal im Monat findet an einem Sonntagmorgen „VOLX YOGA – Yoga für alle!“ mit Gudrun im Husumer Speicher statt, dem einzigen alternativen Kulturzentrum und Musikklub in Nordfriesland. Die Yogastunden sind kostenlos. Wer mag, spendet für den Speicher. Foto: Andreas Birresborn

Westen und damit auch zu uns Frauen. „Yoga macht uns nicht zu einem angepassten Schafchen, das mit Yogaübungen irgendwie ruhig gestellt wird und sich in seine kleine Welt zurückbesinnt, sondern im Gegenteil: Yoga führt zur inneren Kraft und eben auch dazu, dass man sich nicht mehr so viel gefallen lässt“, sagt Sukadev Bretz, Begründer und Leiter von Yoga Vidya, der europaweit größten Aus- und Weiterbildungsstätte für alle Bereiche des ganzheitlichen Yoga.

„Yoga ist zunächst einmal Rückzug und Wellness. Das ist oft das, weshalb Menschen mit Yoga beginnen. Es macht sie feinfühler und öffnet den Geist; auch für das Leid in der Welt. Wenn ich Teilnehmer dann nach ein, zwei Jahren wiedertreffe, dann erzählen sie, sie engagieren sich bei Greenpeace oder in der Vegan- oder Tierschutzbewegung oder haben eine Initiative im Stadtviertel mitbegründet. Meine Beobachtung ist: Wer Yoga übt, der bekommt die Kraft, sich auch langfristig für gesellschaftliche Veränderungen zu engagieren.“, sagt Sukadev Bretz, Gründer von Yoga Vidya, das in seinen vier Seminarzentren seit 1993

und 18.000 Yogalehrer ausgebildet hat. „Was früher „Ich mach was mit Medien“ war, ist heute häufig: „Ich werde Yogalehrer/in“. Zumeist leistungsstarke Führungskräfte entscheiden plötzlich, auszusteigen, der Treitmühle zu entfliehen, um als Yogalehrer/in auf der Yogamatte mit ihren Kursteilnehmern Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) zu praktizieren, um in Savasana (Entspannungshaltung) Glücksgefühle zu empfinden. „Ich halte viel davon, wenn die Wirtschaft sich öffnet für das Thema Acht-

samkeit und davor weder zurückschreckt noch es belächelt. Ich weiß aus Gesprächen, die ich geführt habe, dass sehr viele Politiker und Wirtschaftsführer bereits Yoga praktizieren, sich aber damit nicht gerne zeigen, aus Angst, angreifbar zu werden. Die weibliche Perspektive mit einzubeziehen, die ja jeder Mensch in sich trägt, auch jeder Mann, das halte ich für sehr wichtig. Dann werden wieder Prozesse gefördert wie Intuition, Kreativität, geistige Klarheit und Empathie“, sagt Maïke Czieschowitz, früher Pressereferentin für Wirtschaftsunternehmen und seit 2017 Yo-

galehrerin und Pressereferentin des Yoga Vidya e. V. Die Kalashnikow ist für mich keine Option mehr, obwohl ich dank meiner Yoga Praxis jetzt garantiert zielsicherer treffen könnte. Ahimsa, Gewaltlosigkeit gegenüber jedem Lebewesen (Tiere und Pflanzen einbeziehend!), ist das grundlegende und erste Gebot im Yoga und auch wieder meines. Als ich 60 wurde, habe ich ein Yogastudio eröffnet.

Gudrun Kromrey baute von 1978 bis 1982 den Vertrieb der taz auf.

Kulturwandel

Nicht nur in der westlichen Welt hat sich das Verhältnis der Menschen zu ihrem Körper in den letzten 40 Jahren tiefgreifend verändert, auch in der taz. Die neue Aufmerksamkeit hat Folgen. So ist die körperliche Unversehrtheit im Fokus, die Toleranz für Übergewicht ist verschwunden. Zugleich ist es für viele Menschen zum selbstverständlichen Bestandteil ihres Alltags geworden, den eigenen Körper zu verändern, mit ihm zu arbeiten und ihn zu gestalten – und damit auch wieder handlungsfähig zu werden. Was ändert das in den Köpfen? Und ist das auch politisch? Hier äußern sich Gudrun Kromrey, die frühere Vertriebsleiterin der taz, der Politikredakteur/Politikberater Peter Grafe und die ehemalige Kulturredakteurin Annette C. Eckert (Eckerts Artikel siehe www.taz.de/gruender taz).

Yoga kann politisch sein

Wie Bewegung die Wahrnehmung der Welt verändern kann

Yoga als Gelenkgymnastik ist Einstieg in ein weiter gespanntes Universum. Wir fangen mit simplen Körperübungen an. Die fördern Beweglichkeit und entspannen. Zuerst fühlen wir die steifen Muskeln, lernen sie zu lockern. Nach einiger Zeit kommen Atemübungen hinzu, dann Meditation.

Wir beginnen, Körperteile bewusst wahrzunehmen: Füße, Unterschenkel, Knie – bis zur Verspannung am Hinterkopf. Möglichst viele gleichzeitig. Lernen die Empfindungen, die mit Körperhaltungen und Bewegungen verbunden sind. Dann nehmen wir die Wahrnehmung des Atems hinzu. Später erfahren wir den Einfluss unserer Gedanken, schließlich der Emotionen auf Körper und Atem: Wer wütend wird, atmet schneller und spannt Muskeln an. Da wir auf unsere Wut konzentriert sind, entgehen uns im Alltag jenseits der Matte körperliche Veränderungen. Emotionen entstehen, wenn wir unsere Wahrnehmungen deuten. Geprägt von Ge-

sichte und sozialem Umfeld bewerten wir uns und alles, was um uns herum geschieht, sind erfreut, verärgert, ängstlich. All dies ist körperlich zu spüren.

Was ist daran politisch? Der Schlüssel liegt in der Philosophie der Wahrnehmung: „Ich nehme mich wahr.“ Wir bemerken, dass ein Großteil der „Wirklichkeit“, nach der wir uns richten, aus emotional geprägten Deutungen besteht. Das fängt beim Selbstbild an, wie wir uns darstellen, an was wir uns messen. Wir nennen das „Identität“, klammern uns daran. Gesicht wahren ist eine Umschreibung dieser Behauptung.

Ob als Deutsche oder Italiener, als Lesben, Schwule, Heteros, als Frauen oder Männer, als Journalisten oder Bundeskanzlerin – im Yoga gelten „Identitäten“ als Imaginationen des Egos, die mit der Substanz des Selbst nichts zu tun haben. Diese liegt in der Wahrnehmung. Und in der Yoga- Perspektive gehören Identitäten zum Wahrgenommenen. Wenn wir loslas-

sen könnten, lebten wir in einer anderen Welt. Wir würden Konflikte nicht verschärfen, sondern entspannt nach Lösungen suchen – im Privaten wie im Gesellschaftlichen. Das schließt andere Ansichten nicht aus, die gehören unausweichlich zum Leben. Wie wir von Aladin El-Mafalaani erfahren, ist Multikulti konfliktreich, damit konstruktiv umzugehen, müssen alle lernen.

Angeht das Klimawandels sind wir zu Verhaltensänderungen aufgefordert. Yoga fördert die Achtsamkeit und hilft dabei, eine andere Auffassung vom Sinn unseres Lebens zu entwickeln. Nicht mehr im Wettbewerb um Distinktionsgewinne kämpfen, sondern die Bewahrung der Umwelt und friedliche Konfliktlösung als natürliche und selbstverständliche Lebenspraxis verkörpern. Insofern ist die private Übungspraxis des Yoga überaus politisch.

Peter Grafe macht seit 15 Jahren tibetisches Yoga.

40 JAHRE PANTHER VEGETARISCH 30 JAHRE PHÖNIX INTERNATIONAL

Pioniere von einst, Urgesteine von heute:
Für HIGH TEXT ist es nie zu spät!

LETTRE INTERNATIONAL 122: 100 Jahre Erster Weltkrieg – 100 Jahre Ratlosigkeit
Franz Maciejewski • B-2 über Libyen William Langewiesche • Schlachtfeld Anonymität
Anonymus • Starman gegen die NASA Frank Beuth • Immer schön demütig sein!
Hannes Böhringer • Theater und Zeitgeist Georges Banu • Becketts politische
Imagination Fintan O'Toole • Prinzip Schönheit Andrea Breth • Glücksapparat Bühne

Hans Neuenfels • Dionysos kehrt zurück Theodoros Terzopoulos • Theater des
Anthropozäns Frank Raddatz • Endspiel Kultur Alexander Düttmann • In Kambod-
scha François Fontaine • Mit Orwell in Myanmar Martin Pietraszkiewicz • Callas liebt
Pasolini Dacia Maraini • Veduten Volker Demuth • Kosmopolis Tanger Simon-Pierre
Hamelin • Babel Buenos Aires Beatriz Sarlo • Blaue Sandalen Simon Glinvad
• Salz in die Wunde Nikos Panajotopoulos • Barjavel's Zeitreisen Heiko Arntz • Wie man

Stars macht Santiago Roncagliolo • Die Aura der Spirale Hans-Jörg Rheinberger •
Marcel Hénaffs Generosität André Sauge • Amerikas Blockaden Tom Engelhardt
• Foucaults Geständnisse des Fleisches Sergio Benvenuto • Kurven und Geraden Wolf
Reiser • Theater und Fürst Andrea Porcheddu ... Kunst Antoine D'Agata • AB HEUTE!

LETTRE INTERNATIONAL 122. KIOSK, BUCHHANDEL, VERLAG!

Das Urgestein-Seniorenabo Jubiläums-Sonderpreis
1 Jahr: 40,- Euro (statt 49,- Euro, bis 5.10.2018)
Anruf genügt!

TEXTE UM LÄNGEN VORAUSS

www.lettre.de • vertrieb@lettre.de • T. 030 308 704 62

