

## YOGA ZWISCHEN INSPIRATION, WERTSCHÄTZUNG UND KULTURELLER ANEIGNUNG – TEIL 1

# Indien als Inspiration

Der Vorwurf der kulturellen Aneignung des Yoga durch den Westen geht um und erschreckt viele. Könnten sich die Inder den Yoga patentieren lassen? Oder verdanken die Inder die Wiedergeburt des Yoga gar den Suchenden aus dem Westen?

Text: Ingrid Wiltschek



Auf der Suche nach einer befriedigenden Lebensaufgabe und mit Interesse an Kunst und alter Kultur reiste ich in den siebziger Jahren fast ein ganzes Jahr durch Indien. Schon vorher, während des Studiums der Sozial- und Verhaltenswissenschaften in Deutschland, hatte ich grundlegende Erfahrungen mit westlicher humanistischer Psychologie gemacht, mit einfühlsamer Körperarbeit, Atemtherapie und auch mit Yoga. Aufgeschlossen, neugierig, aber nicht unkritisch, ließ ich mich in Indien auf viele Experimente ein: Ich lernte neue Musikinstrumente spielen, versuchte mich im indischen Tanz und landete beim Rückzug aus dem turbulenten Indien gelegentlich in der Ruhe eines Yoga-Ashrams.

### Indien war lange Zeit mein Sehnsuchtsort

Die damalige Āsana-Praxis in Indien erinnerte eher an Zirkuskünste: Wie beim Leistungsturnen wurde meist ein gleichbleibendes Programm absolviert. Manchmal wurden wir in Positionen gedrückt und gezogen, mussten vieles auch unter Schmerzen sehr lange halten und aushalten – wir verweilten beispielsweise bis zu fünfzehn Minuten im Drehsitz – und prānāyāma erinnerte eher an Atemexperimente für angehende TaucherInnen. Stilles Meditieren, das ich so liebte, gab es kaum, dafür manchmal ziemlich naive Belehrungen und stundenlanges Chanten mit Anrufungen aller Heiligen der Welt. Auf meine Frage, weshalb im Ashram keine indischen SchülerInnen, sondern nur westliche Frauen und Männer anwesend wären, erntete ich verständnisloses Kopfschütteln: Das hätten Inder doch gar nicht nötig, geschweige denn indische Frauen. Als emanzipierte und sozialkritische Frau war ich oft erstaunt über das autoritäre und wenig einfühlsame Verhalten einiger Yoga-Meister oder Gurus, von denen einige später im Westen berühmt werden sollten. Ich persönlich habe keine sexuellen Übergriffe erlebt, ich erfuhr erst später durch Erzählungen oder Buch- und Filmmaterial (siehe Kasten) davon. Dass ich selbstbewusst auftrat und in Begleitung

meines Partners unterwegs war, ersparte mir sicher einige unangenehme Erfahrungen. Dennoch blieb uns einmal nichts anderes übrig, als bei Nacht und Nebel mit unserem Gepäck über die Ashram-Mauer zu klettern, denn es wurde uns verwehrt, den heiligen Bezirk ohne Erlaubnis des Gurus zu verlassen. Die Regeln des Ashrams erschienen uns zu hart, die Arbeitseinteilung zu ungerecht und willkürlich und das selbstherrliche Gebaren des Gurus widerte uns an. Von Lebensweisheit, Einfühlungsvermögen und yogischer Tiefe, nach der ich mich sehnte, konnte ich nicht allzu viel entdecken.

### Die Umwege waren wichtiger als der gerade Weg

Insgesamt gesehen war die Indienreise eine spannende und erfüllte Zeit, aber den Yoga, nach dem ich suchte, konnte ich in Indien nicht finden. Dafür entdeckte ich eine Vielfalt an Yoga-Formen, die verwirrend und teilweise recht widersprüchlich waren. Zurück von der langen Indienreise hatte ich zunächst das Gefühl, bezüglich Yoga nichts wirklich Wertvolles erfahren zu haben, das mich persönlich weitergebracht hätte. In Deutschland trat der Yoga gerade seinen Siegeszug an; es war die Zeit des Aufbruchs, der Sinnsuche, der Neuorientierung. Bei meinem ersten mutigen Yoga-Kurs hatte ich im Nu vierzig Anmeldungen und mietete stundenweise eine große Halle. Da ich aus Indien nicht wirklich profundes Handwerkszeug für Yoga-Unterricht mitgebracht hatte und es in Deutschland noch keine sinnvollen Ausbildungen gab, begann ich eigenständig zu lesen und zu forschen. Für gute Praxis reiste ich in den nächsten zwanzig Jahren europaweit zu vielen Yogalehrenden, auch immer wieder zu den Yoga-Konferenzen nach Zinal in der Schweiz, wo sich viele Yogalehrende und PionierInnen aus der ganzen Welt trafen und ihre Yoga-Sicht darstellen konnten. Die Vielfalt an Yoga-Übungsweisen inspirierte und ermunterte mich, meine eigene westlich-orientierte, körperfreundliche Yoga-Form zu entwickeln. Am Ende hatte ich in Indien doch

etwas gelernt: dass es viele verschiedene Traditionen gibt und nicht nur eine spezielle Übungspraxis und wie ICH Yoga nicht praktizieren wollte! Und wie wichtig es ist, wertschätzend und einfühlsam mit Menschen umzugehen und sie nicht in Abhängigkeit zu bringen.

### Die Faszination des Yoga hat mich nie wieder losgelassen

Seit über fünfzig Jahren verfolge ich nun schon die Entwicklung und die Veränderungen der Yoga-Szene. Inzwischen finde ich die Diskussionen sinnlos, ob es der englischen Kolonialmacht zu verdanken ist, dass Yoga in Indien verboten und fast ausgerottet wurde oder irgendein Yoga-Meister vom englischen Militärsport beeinflusst wurde. Ich glaube, dass im Verborgenen immer vieles an Wissen weitergegeben wurde und sich gegenseitig beeinflusst hat. Bekannt ist auch, dass indische Yoga-Gurus ihre besten Meisterschüler wie beispielsweise Paramahansa Yogananda oder Vishnudevananda Saraswati in den Westen geschickt haben, um das Gedankengut des Yoga zu verbreiten. Dass es also durchaus gewollt war, dass wir den Yoga weitertragen.

Nicht zuletzt ist es auch uns interessierten Suchenden aus dem Westen zu verdanken, dass sich viele InderInnen wieder selbstbewusster auf ihre großartigen Traditionen in Kunst, Kultur, Weisheit und Medizin besinnen und sie in ihrem Heimatland weiterentwickeln. Heute – fast fünfzig Jahre später – gibt es in Indien verantwortungsbewusste Lehrpersonen, darunter sogar Frauen, was in den Siebzigern noch undenkbar war. Es gibt in Indien wissenschaftliche Forschungen zum Yoga und der damals fast vergessene Ayurveda zieht zu Recht viele in seinen Bann und in die erholsamen Urlaubsresorts.

### Der wandelbare Yoga nimmt die Farben seiner Umgebung an

Als frühe PionierInnen für Yoga im Westen mussten wir damals einen Weg finden, den Yoga an unsere Bedürfnisse anzupassen,

an unsere Körper, unsere Art zu lernen, zu begreifen und miteinander umzugehen. Der Yoga ist nicht aus Stein gemeißelt, er war schon immer wandelbar und nimmt symbolisch gesehen die Farben seiner Umgebung an. Viele traditionsgebundene Inder würden den Kopf schütteln, wenn sie sehen, was wir im Westen unter Yoga verstehen, dass wir im Ziegengehege Yoga praktizieren oder den Kopfstand auf einem Surfbrett. Sie können nicht nachvollziehen, dass wir hingebungsvoll mit Engelsstimmen Mantras tönen und ihre religiösen Kirtans und Bhajans singen, obwohl wir in einer christlichen Kultur leben, dass es WestlerInnen gibt, die ihren Hund Shiva taufen oder auf der Autoplakette ein OM herumfahren. Genauso wie ich immer noch verständnislos den Kopf, wenn ich lese, dass es in Indien jetzt leistungsorientierte Yoga-Olympiaden gibt oder der Yoga zum Einfluss der aktuellen Politik für Propagandazwecke missbraucht wird. Wir leben in einer globalisierten Welt, deren Einflüsse und gegenseitige Beeinflussung überall spürbar geworden sind – mit allen Vor- und Nachteilen. Alles ist in allem – das wird vielen Menschen gerade in dieser Zeit – bedingt durch Klimawandel, Corona und Ukrainekrieg – schmerzhaft bewusst. Und weil der Yoga so wandelbar ist, für vieles eine Antwort hat und gleichzeitig auf uralten Sichtweisen der Menschheit basiert, kann er auch nicht patentiert werden.

### Ein Leben lang hat mich der Yoga inspiriert

Immer wieder aufs Neue versuche ich, die eigentliche Essenz und Wirkungsweise der Yoga-Praxis und -Philosophie zu erkennen. Das hat sich für mich über die Jahre hinweg sehr verändert und fasziniert mich nach wie vor. Inzwischen glaube ich, der Yoga-Idee etwas näher gekommen zu sein. Es ist die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen inmitten polarer kosmischer Kräfte. Egal, ob wir diese Sicht spirituell, universell, esoterisch nennen oder anders. Dort, wo unsere westliche, an Symptomen orientierte Psychologie und Medizin nicht mehr weiterkommt, eben

weil sie zwar hochspezialisiert ist, aber meist nicht mehr das Ganze und die Zusammenhänge erkennen kann, wirkt überraschenderweise der Yoga seine kleinen, heilenden Wunder, indem er ausgleicht, ausbalanciert, Geist, Bewegung und Atem zusammenbringt und das Zuviel unseres Stresses reduziert.

Wir können den Yoga nicht neu erfinden und genauso sollten wir uns nicht an alte Formen klammern. Wir können ihn aber wertschätzend weiterentwickeln und

dadurch lebendig halten. Der Yoga mit all seinen Facetten hat mein Leben geprägt, inspiriert, verändert, ein gesundes Älterwerden ermöglicht und einen Beruf geschenkt, den ich weiterhin wertschätze. Wenn wir Yoga im Westen lehren, dann sicher nicht, um den Indern ihren Yoga wegzunehmen, sondern weil wir ihn wertschätzen, weil er uns im Westen hilft, mit den Hausforderungen unserer Zeit besser umzugehen.

### YOGA-FILME UND EIN BUCH, DIE UNTER ANDEREM KRITISCH MIT MACHTMISSBRAUCH IM YOGA UMGEHEN:

- »David wants to fly« – ein Spiel- und Dokumentarfilm von David Sieveking aus dem Jahr 2010, der sich aufklärend und kritisch mit der Transzendentalen Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi auseinandersetzt.
- »Die Legende von Shiva und Parvati« – ein Dokumentarfilm aus Deutschland von Krishna Saraswati (o. Jahrgang), der sich als Sohn einer jungen deutschen Frau mit einem indischen Guru auf Spurensuche nach Indien begibt.
- »Der atmende Gott« – ein Film aus dem Jahr 2012 von Jan Schmidt-Garre, der Interviews und Material über Krishnamacharya und seine Meisterschüler wie beispielsweise Iyengar zusammengetragen hat.
- »Zauberland ist abgebrannt« – von Kumud Schramm 2021, ein Buch über eine Yogalehrerin, die reflektierend auf ihre Erfahrungen bei einem Guru in Indien zurückblickt.

#### INGRID WILTSCHEK

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft an der Universität Tübingen. Als Yoga-Pionierin begründete sie 1978 als erste Frau eine eigene Yoga-Schule in Tübingen. Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungslehrgänge und Weiterbildungsseminare für Yoga-lehrende. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine körperfreundliche und ganzheitliche Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen ergänzend in die Praxis mit ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein Praxis-Manual bei der Autorin erhältlich ist. [www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de)