

MATHIAS TIETKE

# DER STAMMBAUM DES YOGA

5000 JAHRE YOGA · TRADITION UND MODERNE



THESEUS

MATHIAS TIETKE

# DER STAMMBAUM DES YOGA

5000 JAHRE YOGA · TRADITION UND MODERNE



THESEUS

# DER STAMMBAUM DES YOGA

5000 JAHRE YOGA - TRADITION UND MODERNE

MATHIAS TIETKE

# **DER STAMMBAUM DES YOGA**

5000 JAHRE YOGA - TRADITION UND MODERNE



THESEUS VERLAG

Vollständige E-Book-Ausgabe der bei J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH  
erschienenen Printausgabe

Besuchen Sie Theseus im Internet: [www.Theseus-Verlag.de](http://www.Theseus-Verlag.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche  
Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN E-Book: 978-3-89901-654-3  
ISBN Printausgabe: 978-3-89901-449-5

Originalausgabe

Lektorat: Claudia Seele-Nyima

Copyright © 2007 Theseus Verlag  
in J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 2012  
[info@j-kamphausen.de](mailto:info@j-kamphausen.de)

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, [www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de) unter  
Verwendung folgender Abbildungen © Royalty Free/Corbis (links oben), © J. M.  
Kenoyer/Courtesy Dept. of Archaeology and Museums, Govt. of Pakistan (links unten), ©  
Harappa Archaeological Research Project/Courtesy Dept. of Archaeology and Museums,  
Govt. of Pakistan (rechts) Gestaltung und Satz: Typografie & Design – Ingeburg Zoschke,  
Berlin Druck: KN Digital Printforce GmbH, Stuttgart Printed in Germany

# INHALT

Vorwort von Dr. Christian Fuchs

Vorwort

Einführung

## TEIL 1 – BLÜTEN, ZWEIGE UND ÄSTE

### 1 Yoga in den Medien und in der Werbung

Fitness und Lifestyle – die Ökonomisierung des Yoga

Yoga in den Medien der sechziger und siebziger Jahre des 20. Jahrhunderts: Erste Öffentlichkeitsarbeit und der Beginn systematischer Anleitungen in TV und Radio

Yoga in den Medien der achtziger Jahre: Von der Physiotherapie zum »Schönheitsyoga«

Yoga in den Medien seit den neunziger Jahren: Fitnesstrend und Kultsport für Prominente

Yoga in spezialisierten Zeitschriften

Yoga in der Werbung und Werbung für Yoga

### 2 Yoga als Therapie

Entwicklung und Ziele der Yogatherapie

Anwendungsgebiete bei körperlichen Beschwerden

## Angewandte Yogatherapie in der Arbeit mit Kindern und mit Drogensüchtigen

### 3 Yoga und Tanz

Chandrakleha – neue Impulse für den modernen indischen Tanz

Das Tripsichore Yoga Theatre aus London

Vielfältige Verbindungen und Assoziationen – Akram Khan, Virpi Pahkinen und andere

Shiva Rea und der Yoga Trance Dance

Der tanzende Mahāyogi: Yogeshvara Shiva Natarāja

### 4 Yoga im Indien der Gegenwart

Worin sich Yoga in Indien von Yoga im Westen unterscheidet

Die Yogahochburg Rishikesh – ein Erfahrungsbericht

### 5 Dreißig Persönlichkeiten, die den Yoga des 20. Jahrhunderts prägten

Georg Feuerstein · Bikram Choudhury · T. K. V. Desikachar · Amrit Desai · Yogi Bhajan · Vishnu-devananda · Swami Rama · Dharendra Brahmachari · Satyananda Saraswati · André van Lysebeth · B. K. S. Iyengar · Selvarajan Yesudian · Pattabhi Jois · Satchidananda · Sivananda Radha · Muktananda · Theos Casimir Bernard · Roger Clerc · Mircea Eliade · Gitananda · Lucien Ferrer · Nil Hahoutoff · Indra Devi · Boris Sacharow · Yogendra · Paramahansa Yogananda · T. Krishnamacharya · Sivananda · Kuvalyananda · Aurobindo

## TEIL 2 – DER STAMM

### 6 Die großen Yogis des Mittelalters

Der Hatha-Yoga als Bestandteil des Tantra

Svātmārāma (14. Jh. n. Chr.)

Yājñavalkya (13. Jh. n. Chr.)

Goraksha (Gorakshanātha) (10. Jh. n. Chr.)

Matsyendra (10. Jh. n. Chr.)

## 7 Patañjali – Verfasser des klassischen Yogaleitfadens

Legenden

Die Ikonographie Patañjalis

Entstehung eines Standardwerkes

Patañjalis Definition des Yoga und das System der acht Glieder

Der Umgang mit außergewöhnlichen Fähigkeiten

Das Ziel des Yoga

Kommentare und Interpretationsmuster

## 8 Die Unterweisungen der Lehrer der Upanishaden

Inhalt und Bedeutung der Upanishaden

Historische und aktuelle Ausgaben

Yoga in den klassischen Upanishaden

Die Unterweisungen des ehrwürdigen Maitri

Die Unterweisungen des Shvetāshvata

Die Unterweisungen des weisen Katha

Die Unterweisungen des Lehrers Tittiri

## TEIL 3 – DIE WURZELN

## 9 Die Wurzeln des Yoga

Die Industalkultur

Hinweise auf Yoga in der Industalkultur – Siegel

Hinweise auf Yoga – Plastiken

Fazit und Resümee

## ANHANG

Yogazeitschriften

Yoga praktizierende Prominente

Auf Yogatherapie spezialisierte Institutionen

Anmerkungen

Glossar

Bibliografie

Dank

Kontaktadressen

Bildnachweis

## **Hinweise zur Schreibweise und Aussprache der Sanskrit-Begriffe**

Es wird eine vereinfachte Wiedergabe der Sanskrit-Begriffe verwendet, die weitgehend auf Diakritika verzichtet.

Die einzigen verwendeten Diakritika sind die Längenzeichen für die Vokale ā, ī und ū.

e und o sind im Sanskrit immer lang zu sprechen,  
c wie tsch in Kutsche (z. B. cakra; sprich: tschakra),  
j wie dsch in Dschungel (z. B. jīva; sprich: dschiva).  
Die Schreibweisen kh, ch, jh, dh, bh kennzeichnen eine deutliche  
Aspiration der Konsonanten.

Bei Eigennamen zeitgenössischer Personen oder allgemein bekannten Termini wird dem Wiedererkennungswert Vorrang gegeben und auf Diakritika verzichtet (z. B. »Kundalini«, nicht Kundalinī).

# VORWORT

Von Dr. Christian Fuchs

Seit Jahrzehnten erfreut sich der Yoga im Westen – und besonders in Deutschland – einer wachsenden Popularität. Mittlerweile ist hierzulande ein stattlicher »Yoga-Baum« herangewachsen. Daher wurde es höchste Zeit, diesen Baum, der heute auch manche seltsame Frucht hervorbringt, zu seinen Wurzeln zurückzuverfolgen. Das jedenfalls ist das Anliegen des vorliegenden Buches.

Mathias Tietke beginnt seine Ausführungen bei den modernen »Blüten« des Yoga-Baumes, wie sie uns fast täglich in den Medien und in der Werbung begegnen, und führt uns von dieser Alltagserfahrung Schritt für Schritt zurück zu den »Wurzeln« des Yoga im prähistorischen Indien. Diese Vorgehensweise in seinem gleichermaßen spannend zu lesenden wie fundiert recherchierten Buch macht Sinn. Denn auf diese Weise kommt – endlich – der ganze »Yoga-Baum« in den Blick. Zu viele Bücher und Veröffentlichungen über Yoga zeigen nur einen begrenzten Ausschnitt: Da sind auf der einen Seite die bald unzähligen Hatha-Yoga-Übungsbücher, die alle möglichen Yoga-»Blüten« beschreiben, ohne zu erklären, aus welchem tieferen Hintergrund sich die beschriebenen Übungen entwickelt haben. Und da sind andererseits – meist für ein akademisches Fachpublikum – geschriebene Abhandlungen über die indische Yogaphilosophie, die häufig gar nicht so recht zu der heutigen westlichen Übungspraxis zu passen scheinen.

Das vorliegende Buch zeigt Yoga in seiner organischen Ganzheit, die sowohl Raum für die Betrachtung einzelner Blüten lässt als auch die notwendige »Anbindung« (Sanskrit: »Yoga«) der Zweige und Äste an den Stamm und an die Wurzeln sichtbar macht.

Dezember 2006

Dr. Christian Fuchs

## VORWORT

Meine erste Begegnung mit Yoga liegt bereits etliche Jahre zurück, aber ich erinnere mich noch sehr gut daran: Ich entdeckte ein in bulgarischer Sprache verfasstes Yogaübungsbuch. Es enthielt zahlreiche Abbildungen von Yogis in schwierigsten Haltungen, die vor allem zwei Reaktionen bei mir auslösten: Einerseits war ich fasziniert, andererseits fragte ich mich, warum manche Menschen alles daran setzen und jahrelang dafür üben, ihre Füße hinter den Kopf zu bringen oder möglichst lange Atempausen einzulegen. Was mochte hinter dieser ausgefeilten Körperbeherrschung und der kontrollierten Atmung stecken, vor »deren Nachahmung ausdrücklich gewarnt« wurde, wie der bulgarische Klassenkamerad meines Bruders einen mehrfach wiederkehrenden Satz aus dem Buch übersetzte?

Diese Ambivalenz der Eindrücke setzte sich fort und hält im Grunde bis heute an – Faszination und eigene positive Erfahrungen auf der einen Seite, gleichzeitig aber stets auch das Bedürfnis, das allseits Bekannte, Anerkannte und Etablierte zu hinterfragen, ganz im Sinne des im Kālāma Sutta, Anguttara-Nikāya 3, 65 festgehaltenen Credo Buddhas:

»Glaubt an nichts, nur weil ihr es gehört habt. Glaubt nicht einfach an Traditionen, weil sie von Generationen akzeptiert wurden. Glaubt

an nichts allein aufgrund der Verbreitung durch Gerüchte. Glaubt nie etwas, nur weil es in heiligen Schriften steht. Glaubt an nichts bloß wegen der Autorität der Lehrer oder älterer Menschen.

Wenn ihr jedoch selbst erkennt, dass etwas heilsam ist und dass es dem Einzelnen und allen zugute kommt und förderlich ist, dann mögt ihr es annehmen und stets danach leben.«

Die hier zum Ausdruck gebrachte Haltung erlaubt nicht nur Fragen und Kritik, sondern sie befürwortet beides sogar ausdrücklich als Mittel zur Selbsterkenntnis, die in aller Regel das Wohl anderer wie auch das eigene Wohl im Blickfeld hat. Auch das vorliegende Buch setzt sich in diesem Sinne kritisch mit Fragen auseinander, die mich teilweise schon während meiner vierjährigen Ausbildung zum Yogalehrer<sup>1</sup>, während mehrerer Indienreisen, bei der Lektüre von Yogaliteratur und auf Seminaren oder Workshops begleitet haben: Warum nennen sich geschäftstüchtige Akrobaten Yogis, und was macht ihre Übungsräume zu Yogainstitutionen? Lässt sich mit Yoga praktisch jede Krankheit heilen? Wodurch werden tänzerische Bewegungen zu Yoga, und wie wird Yoga zum Tanz? Unterscheidet sich Yogaunterricht in Indien von indischem Yoga in Europa? Ist das, was ein Yogaphilosoph sagt, immer weise? Und sind jene, die den Yoga gemeistert haben, heilig, unfehlbar und ohne Schwächen? War Patañjali tatsächlich der Begründer des Yoga? Wie können Geheimlehren zu Bestsellern werden? Und: Wo liegen eigentlich die Wurzeln des Yoga?

Aus all meinen Fragen formten sich in den letzten Jahren unter anderem die Yogaratgeber-Parodie *Yoga für Bad & WC*<sup>2</sup>, eine Vielzahl von in Yogazeitschriften veröffentlichten Essays und Porträts, Interviews und Rezensionen und – ein Exposé für einen Stammbaum des Yoga, der bei den aktuellen Trends und den prominenten Botschaftern des Yoga beginnend Generation für Generation die Entwicklung zurückverfolgt, wer die Lehrer unserer Lehrer und wer wiederum deren Lehrer waren. Die Geschichte des Yoga vom Hier und Jetzt, den »Blüten, Zweigen und Ästen« des Stammbaums, bis zum Stamm und zu den Wurzeln nachzuvollziehen und dabei möglicherweise auch zu neuen Erkenntnissen, neuen Perspektiven zu gelangen – das war (und ist) die Grundidee des Buches. Erfreulicherweise ließ sich Frau Richard vom Theseus Verlag

von dieser Idee überzeugen, und so konnte Der *Stammbaum des Yoga* realisiert werden.

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind nun eingeladen, mich auf dieser Zeit- und Forschungsreise zu begleiten.

Mathias Tietke  
Berlin, im Dezember 2006

## EINFÜHRUNG

Erkenne also: Selbst ein großer Feigenbaum ist gewachsen,  
und genauso hat auch der Durst bestimmt eine Wurzel.  
Wo anders aber könnte er seine Wurzel haben als im Wasser?  
So sollst du forschen und immer auf die Wurzel zurückgehen,  
mein Lieber.

*(Uddālaka Āruni zu seinem Sohn Shvetaketu)*<sup>3</sup>

Die Entwicklung des Yoga über fünf Jahrtausende – von den Yogis und Yogahaltungen auf den Siegeln des Industals über Geheimlehren, Yoga-Sūtra und Hatha-Pradīpikā bis hin zu Yoga-DVDs und Unterricht am PC per Internet-Livestream – ist ein an Brüchen und Reformen reiches Geflecht von Wegen. Dies führte in verschiedenen Epochen und Kulturkreisen zu unterschiedlichen Interpretationen, Ausprägungen und Schulrichtungen.

Im Westen ist Yoga im Verhältnis zur gesamten Zeitspanne seiner Geschichte ein relativ junges Phänomen, das zunächst eher auf Ablehnung stieß und partiell sogar bekämpft wurde. Inzwischen ist Yoga jedoch als Methode zur Entwicklung von Körper und Geist weltweit anerkannt. Kritiker aus den Kreisen der Sektenpfarrer und pietistischen Missionare, die hinter dem Yoga eine heimliche Verschwörung fanatischer Hindus oder eine »Sterbekunst alter Männer«<sup>4</sup> vermuten, lassen sich mittlerweile an einer Hand abzählen – hier hat sich in den letzten Jahren ein Wandel in Richtung Toleranz, Verständnis und Differenzierung vollzogen.

Bei vielen Praktizierenden und Yogainteressierten entsteht im Verlauf der Zeit das Bedürfnis, sich mehr und intensiver mit der yogischen Weltanschauung zu befassen – oder, um im bildhaften Sinne der Struktur dieses Buches zu sprechen: den Weg über einen Zweig und den entsprechenden Ast hin zum Stamm und zu den Wurzeln, den Ursprüngen des Yoga, anzutreten und zugleich von der Oberfläche, der Rinde, in die Tiefe, ins Mark, vorzudringen. Die

enorme Vielfalt der Yogatraditionslinien und -schulen macht dies jedoch nicht immer leicht. Daher ist ein wesentlicher Punkt, an dem mir mit diesem Buch gelegen ist, in dieser Fülle der Ausprägungen die Einheit und die gemeinsame Basis aufzuzeigen. Andererseits sollen natürlich die feinen Nuancen und Unterschiede erkennbar sein und jeweils herausgearbeitet werden.

Ich bin zuversichtlich, dass einzelne Facetten des faszinierenden Yogaspektrums manch einen dazu anregen werden, selbst zu praktizieren. In anderen wiederum mag der Wunsch aufkommen, die bereits eingeschlagene Übungsmethode (*sādhana*) zu vertiefen oder zu variieren, sich als Bestandteil der vielfältigen Yogaformen und -aspekte, als »dazugehörig«, zu erleben und zugleich das Gesamtbild des Yoga als Basis und Hintergrund des eigenen Weges wahrzunehmen. Denn einer der Vorzüge des Yoga ist es, dass es von Anfang an um die Frage geht: Was hat dieses Problem, dieser Hinweis, diese Erkenntnis mit mir zu tun? Denn Yoga ist in all seinen verschiedenen Prägungen durchaus kein abstraktes Denkkonstrukt, kein Konvolut von Thesen, sondern es gilt, den theoretischen Impuls in praktische Erfahrung umzusetzen bzw. diesen Impuls in die Praxis zu integrieren.

Das Buch als Inspirationsquelle und Orientierungshilfe zu nutzen, den eigenen Standort oder Weg ins Verhältnis zu setzen zur Fülle der Wege und Standorte, zu den verschiedenen Vernetzungen – dies ist das Angebot an Sie, liebe Leserin, lieber Leser. Dass diese »Landkarte« in keiner Weise die Landschaft oder die Reise durch die Landschaft ersetzen kann, liegt auf der Hand. Auch das beste Yogabuch ersetzt nicht die eigene Praxis.

### *Von der Gegenwart in die Vergangenheit – das Stammbaum-Prinzip*

Die Beschreibung der Entwicklung des Yoga in der Gegenwart zu beginnen schien mir von Anfang an sinnvoll, denn die Praxis des Yoga bezieht sich stets auf den gegenwärtigen Augenblick und die persönliche Erfahrung. Wobei gerade hier die Charakterisierung der Gegenwart von Aurelius Augustinus (354–430 n. Chr.) zutrifft: »Die

Zeit besteht aus einer dreifachen Gegenwart: der Gegenwart, wie wir sie erleben, der Vergangenheit als gegenwärtiger Erinnerung und der Zukunft als gegenwärtiger Erwartung.«<sup>5</sup>

Das Konzept dieses Yogastammbaums entspricht der Vorgehensweise einer Person, die sich mit dem eigenen Stammbaum auseinandersetzt: Bei der Gegenwart und dem eigenen persönlichen Umfeld beginnend, geht sie Generation für Generation zurück in die Vergangenheit, hin zu den Wurzeln der eigenen Herkunft.

Bei einem Familienstammbaum mag es für die eigene Entwicklung und Erfahrung letztlich unerheblich sein, wie sich die Urahnen profilierten. Bei einem Stammbaum, der die verschiedenen Traditionslinien des Yoga zurückverfolgt, ist es dagegen aus meiner Sicht durchaus von Bedeutung, über die Mitglieder der Yogafamilie, über die vorherigen Generationen und die jeweilige Herkunft Bescheid zu wissen und so das Wesen und die Grundlagen des eigenen Tuns besser zu verstehen.

Dadurch, dass im Begriff »Stammbaum« die Symbolik des Baums enthalten ist, ergeben sich zudem direkte Bezüge zum Yoga: zum einen zur Gleichgewichtshaltung *vrikshāsana* (Baumhaltung), ein klassisches *Āsana*, das bereits auf dem im 7. Jahrhundert entstandenen Flachrelief »Herabkunft der Gangā« (Mamallapuram, Südindien) dargestellt wurde; zum anderen zu B. K. S. Iyengars primär philosophischem Werk *Der Baum des Yoga*.

Entsprechend der Vorgehensweise, die Entwicklung von den aktuellen Trends bis zu den im Neolithikum liegenden Wurzeln zurückzuverfolgen, ist das erste Kapitel dem Thema »Yoga in Medien und Werbung« gewidmet. Die wachsende Verbreitung des Yoga innerhalb verschiedener sozialer Schichten in Ost und West lässt sich nicht nur an der steigenden Anzahl von Personen ablesen, die an Yogakursen teilnehmen, sondern auch an der Fülle entsprechender Veröffentlichungen und in der Verwendung von Yogasymbolen oder -elementen in der Werbung.

In den weiteren Kapiteln werden Teilaspekte behandelt, die zum positiven Ruf des Yoga beigetragen haben: zum einen der Einsatz des Yoga bei hyperaktiven Kindern, zum anderen in der Therapie von (Drogen-)Süchtigen (Kap. 2). Auch die Verwendung von Yogaelementen im Tanz wird zunehmend populär (Kap. 3).

Dem vierten Kapitel liegen persönliche, auf vier Indienreisen gewonnene Erfahrungen zugrunde, die einen Einblick in die dortige Yogapraxis ermöglichen und veranschaulichen, worin sich die Übungspraxis im Westen von den Gepflogenheiten im Indien der Gegenwart unterscheidet und welche Gemeinsamkeiten bestehen. Nach diesem Erfahrungsbericht widmet sich das nachfolgende fünfte Kapitel, das zugleich das umfangreichste des Buches ist, den Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts, die zum heutigen Verständnis des Yoga maßgeblich beigetragen haben: durch Vorträge, durch Forschung, durch Veröffentlichungen und durch ihre Lehrtätigkeit, aus der wiederum neue Stile und Schulen hervorgingen.

In den [Kapiteln 6, 7 und 8](#) geht es um die Verfasser und Inhalte jener Schriften, auf die sich nahezu alle ernsthaft Yogapraktizierenden seit Jahrhunderten beziehen; Klassiker, die bis heute immer wieder kommentiert und interpretiert werden. In diesem zweiten Teil, der dem Stamm des Yogastammbaums zuzurechnen ist, geht es neben dem Blick auf das Wesentliche dieses Zeitraums um neue Aspekte, wie zum Beispiel um die Ikonographie Patañjalis, die in vergleichbaren Publikationen nicht oder nur am Rande behandelt werden.

Das letzte Kapitel schließlich legt im wahrsten Sinne des Wortes die Wurzeln des Yoga frei, denn es handelt sich bei den hier größtenteils erstmalig veröffentlichten Belegstücken um archäologische Funde, die Jahrtausende im Erdreich des Industals verborgen lagen und seit 1921 kontinuierlich freigelegt werden. Bei näherer Betrachtung und nach Auswertung der Funde hinsichtlich ihres Bezugs zum Yoga tritt eine weit fortgeschrittene Yogapraxis zutage, die zusammen mit anderen Eigenheiten von einer hoch entwickelten Kultur zeugt.

Mir geht es in meiner Darstellung stets primär um Menschen, die Yoga lehren, lernen, künstlerisch darstellen, anwenden und vermitteln, also weniger um Theorien und philosophische Konzepte als um Gurus und Meister, Rishis und Asketen, Yoginis und Yogis, um Forscher, Wegbereiter und Institutsgründer verschiedener Stile, Nationalitäten und Ansprüche.

Was sie alle verbindet, ist das Innehalten und die Ausrichtung nach innen, ein gewisses Maß an Selbstbeherrschung und die Fähigkeit, die Zügel selbst in die Hand zu nehmen.

»Es ist von größter Wichtigkeit, das gemeinsame Ziel zu ehren, das Yogis durch die Jahrhunderte vereint hat: die Suche nach dem Erwachen. Seit Tausenden von Jahren trachteten Yogis danach, die leuchtende Quelle allen Seins zu erreichen. Und insbesondere für Hatha-Yogis ist das Medium, um den unbegrenzten Geist zu berühren, der begrenzte menschliche Körper. Jedes Mal, wenn wir die Übungsmatten betreten, können wir die Tradition ehren, indem wir unsere Ziele und Intentionen an die Weisen der alten Zeit ›anjochen‹ – dies ist die ursprüngliche Bedeutung des Wortes ›Yoga‹.«<sup>6</sup>

Mit diesen Sätzen bringt die Journalistin Anne Cushman zum Ausdruck, in welcher Weise wir in die Geschichte des Yoga eingebunden sind und uns dessen bewusst sein sollten.

Wenn wir etwas vertiefen, erlangen wir eine solide Basis wie auch Klarheit über die Zusammenhänge. Und im Erkennen der Verbindungen und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Wege und Ziele lernen wir zugleich zu unterscheiden. Es geht also um beides: um Erkennen und Erfahren von Einheit sowie um genaues Differenzieren. Im Yoga-Sūtra 3.53 heißt es dazu: »Höchste Klarheit ermöglicht es, deutlich die Verschiedenheit von Dingen zu erkennen, die scheinbar gleich sind und sich nicht einmal nach den üblichen Unterscheidungskriterien wie Gattung, Merkmal und Ort voneinander trennen lassen.«

Dies ist der Anspruch aller, die ernsthaft suchen und Yoga praktizieren, und ihre gemeinsame Aufgabe.

TEIL 1

BLÜTEN, ZWEIGE UND ÄSTE

## YOGA IN DEN MEDIEN UND IN DER WERBUNG

### **Fitness und Lifestyle – die Ökonomisierung des Yoga**

Yoga »boomt«, Yoga ist »in« – so verkünden Zeitungen und Magazine, Fernsehen und Radiosender den »Mega-Trend« nahezu unisono. Und obwohl es den Meldungen und Berichten oft an Kompetenz und kritischer Distanz mangelt, trifft doch die Grundaussage zu: Yoga liegt im Trend.

Das, was unter Yoga subsumiert wird, entspringt allerdings in weiten Teilen einem auf Fitness und Gesundheit reduzierten Verständnis. Ein Indiz für den Vormarsch einer solchen begrenzten Yogaauffassung sind auch Meldungen wie die, dass Stephen Case, der Begründer von AOL, zwanzig Millionen US-Dollar in den erfolgreichen, auf Yoga- und Pilates-Videos und -DVDs spezialisierten Gaiam-Verlag investiert hat.<sup>7</sup> Allein in den USA werden durch diesen Trend jährlich Einnahmen von rund drei Milliarden Dollar erwirtschaftet. Auch in Deutschland deuten Initiativen wie die 2006 von Rechtsanwälten und einem Bankier gegründete W+W Yoga GmbH KG, die ein von der Industrie- und Handelskammer des Saarlandes erstelltes Yogalehrer-Zertifikat anbietet, auf eine prosperierende Branche und die fortschreitende Ökonomisierung einer ursprünglich spirituell ausgerichteten Lebensweise hin.

*Prominente als Impulsgeber für die Verbreitung des Yoga*

Als Blüten am Yogastammbaum könnte man jene in den Medien dargestellten Trends und als »Lifestyle« charakterisierten Tendenzen bezeichnen, bei deren Darstellung gern Prominente – Models, Sportler, Schauspieler, Politiker – in den Mittelpunkt gerückt werden. Nicht von ungefähr spricht man jetzt, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, von der »promifixierten Gesellschaft«.



Selten ist zu erkennen, was an diesen Schlagzeilen und Offenbarungen auf Showeffekt ausgerichtet und was ernsthaftes oder zumindest ernst gemeintes Praktizieren ist. Sind es Empfehlungen der Image-Berater, des Managements, der Künstlerkollegen aus der Szene, oder entscheiden die Stars selbst und bewusst, was ihnen guttut und wie sie ihre freie Zeit strukturieren? Doch selbst wenn dieser »Boom« nur ein temporärer Publicity-Rummel ist, so bleibt der Kern dessen, was da vermittelt wird, doch positiv in seinen

Ergebnissen, denn die Wirkung insgesamt ist positiv – sowohl für diejenigen, die Yoga bereits praktizieren, als auch für jene, die durch solches Tun der Prominenten dazu angeregt werden, selbst mit der Yogapraxis zu beginnen. Für diese Entwicklung typisch, wenn auch für die Einzelnen, die sich gerade auf Yoga einzulassen beginnen, unerheblich ist der Umstand, dass fast immer auf der dritten und vierten Stufe des achtgliedrigen Yogaweges begonnen wird, also mit der Praxis der Āsanas und der Atemübung (*prānāyāma*).

Wenn Stars ihr Interesse an indischer Philosophie öffentlich bekunden und ihre positiven Erfahrungen mit Yoga bekannt machen, führt das zu einem verstärkten Interesse der Medien an Yoga und bewirkt letztlich auch entsprechende Impulse und eine Nachahmungswelle enthusiastischer Fans, was wiederum eine größere Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit nach sich zieht.

Diese Aufmerksamkeit, wie sie sich gegenwärtig in westlichen Ländern mit all ihren prominenten- und fitnesszentrierten Auswüchsen darstellt, hat sich jedoch erst in einem jahrzehntelangen Prozess der Verbreitung und Interpretation des Yoga bis zu ihrer jetzigen Form herausgebildet. So waren die Reaktionen hierzulande in den sechziger Jahren – und noch in den folgenden Jahrzehnten – im Großen und Ganzen ablehnender als jetzt, und je nach Zeitgeist und Informationsstand variierte auch der Fokus der Berichterstattung in den Medien.

### **Yoga in den Medien der sechziger und siebziger Jahre des 20. Jahrhunderts: Erste Öffentlichkeitsarbeit und der Beginn systematischer Anleitungen in TV und Radio**

Ende der sechziger und Anfang der siebziger Jahre expandierte die bundesdeutsche Yogaszene kontinuierlich und wurde zunehmend von der Presse wahrgenommen. Diese Kenntnisnahme bezog sich im Allgemeinen auf die exotische Herkunft des Yoga und die verschiedenen Übungen des Hatha-Yoga. Die Kommentare waren oft von einer gewissen Distanz geprägt.

Mit der Gründung des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) im Jahre 1967 und dem »Ersten deutschen Yoga-Kongreß« im Mai 1970 begann die kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit bestimmter Yogakreise. Mit dieser Entwicklung einhergehend kam es in den Medien zur ersten Auseinandersetzung mit Yoga, primär in Zeitungen und in einigen Zeitschriften. Artikel, die Anfang der siebziger Jahre erschienen, waren überwiegend von distanzierendem Infragestellen und Befremden geprägt. So titelte die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* vom 23.5.1970 zu jenem Ersten deutschen Yoga-Kongreß in Willingen: »Mit Tempelhall und Schlangenkraft«, und die Autorin des Artikels charakterisierte die um Anerkennung ringenden Yogalehrerinnen und -lehrer als »Weise, Spinner, Gymnastikmeister, Atemkünstler und gelenkige Schwestern«.

Auch vor dreißig Jahren schon fand das Reduzieren des Yoga auf den Aspekt einer Körperertüchtigung, das im Grunde heute noch andauert, seinen Niederschlag in entsprechenden Veröffentlichungen. So befasste sich beispielsweise *Der Spiegel* im Februar 1975<sup>8</sup> mit dem »Volkssport« Yoga. Auf der Titelseite war die TV-Yogalehrerin Kareen Zebroff mit einem ringförmig eingefassten OM-Zeichen an der Halskette im halben Lotossitz abgebildet. In der neunseitigen Titelgeschichte wird sie als »TV-Vorturnerin« bezeichnet, und auch sonst ist der Artikel von den üblichen Klischees und Vereinfachungen geprägt. Im Grunde handelt es sich mehr um eine Sammlung von Vorurteilen und zynischen Kommentaren als um eine kritische Auseinandersetzung. Etwa ein Drittel des Textes bezieht sich auf den »multinationalen Konzern« TM (Transzendente Meditation) und den »zottelhaarigen Friedensfürst« Maharishi Mahesh Yogi, »eine Mischung aus Heiland und Rübezahl«, der ein Zeitalter der Erleuchtung ausgerufen hatte. Im Weiteren geht es um »Zen-Trance«, Swami Lakshmans peinlich gescheiterten Versuch, vor Publikum über das Wasser in einem Pool zu wandeln, und um Fakirtum. Was dies im Einzelnen mit Yoga zu tun hat beziehungsweise eher nicht zu tun hat, wird nirgendwo beschrieben. Auf diese Weise wurde nicht einmal ansatzweise der Versuch unternommen, angemessen zu differenzieren.



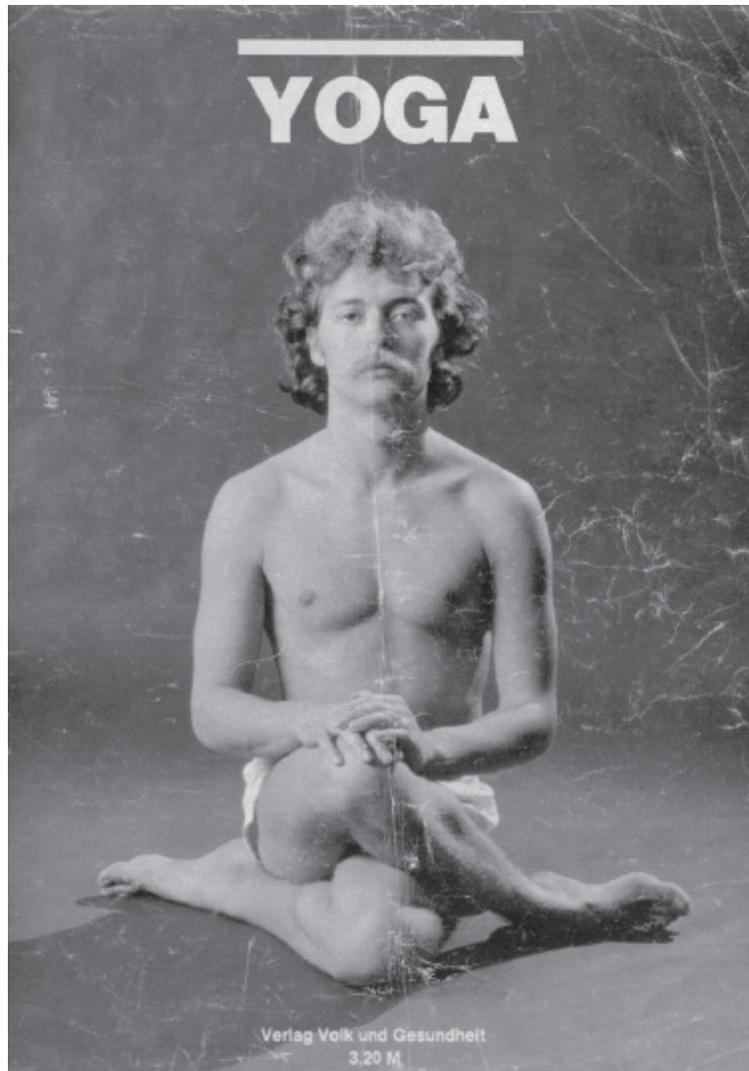
Trotz dieser zunächst eher ablehnenden Haltung in den Medien gab es ab 1973 die ersten systematischen Anleitungen zur Yoga- oder besser Āsana-Praxis in Fernsehen und Rundfunk: Einmal wöchentlich gab es im ZDF eine Sendung mit Kareen Zebroff, und ab 1975 nahm der Südwestrundfunk Anneliese Harf, Gründerin einer der ersten Yogaschulen Nachkriegsdeutschlands, in sein Radioprogramm auf. Die Sendungen im Radio wurden zehn Jahre lang ausgestrahlt und führten allmählich zu wachsender Popularität und Rezeption des Yoga in der Bundesrepublik Deutschland.

### **Yoga in den Medien der achtziger Jahre: Von der Physiotherapie zum »Schönheitsyoga«**

In den achtziger Jahren wurde die geäußerte Distanz zum Thema Yoga immer häufiger durch regelrechte Sympathiebekundungen und das Propagieren der positiven gesundheitlichen Wirkungen von Yogaübungen ersetzt. Yoga wurde zunehmend zum wiederkehrenden Thema in Frauenzeitschriften und Gesundheitsmagazinen.

### *Yoga in den Medien der DDR*

Die Präsenz des Yoga in den Medien der DDR war vergleichsweise gering, das Angebot an Magazinen und Zeitschriften insgesamt beschränkt. 1984 veröffentlichte die monatlich erscheinende Zeitschrift *Deine Gesundheit* eine ganze Serie über Yoga, die 1986 in erweitertem und verändertem Nachdruck als 48-seitige Broschüre im VEB Verlag Volk und Gesundheit erschien.



Eine zweiseitige Abhandlung über die Geschichte des Yoga stammt von dem Leipziger Ethnologen Heinz Kucharski, der auch einen Arbeitskreis für Yoga und Ayurveda leitete. Autor der gesamten Broschüre war Fritz Klingberg, Professor für Neurophysiologie und Direktor des Paul-Flechsig-Instituts für Hirnforschung in Leipzig. Seine Kurse richteten sich primär an Physiotherapeuten. Entsprechend ist der Yogagrundkurs der Broschüre gestaltet und gewichtet: Es geht um Schwerkraft und Gleichgewicht, Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur, um Trainingsziele und Übungsprogramme. In der mit »Verhalten« betitelten Einführung beschreibt Fritz Klingberg den Yoga als ein »System von Kenntnissen und Erfahrungen über die eigenen körperlichen, psychischen und geistigen Funktionen, Fähigkeiten und Möglichkeiten, wie man diese

aktiviert und reguliert, über ihre ständige Entwicklung und Vervollkommnung« – in der Wortwahl eine der »wissenschaftlichen« Weltanschauung des seinerzeit real existierenden Sozialismus angepasste Formulierung. Funktionalität und der sich daraus ableitende Nutzen stehen im Vordergrund. Die wissenschaftlichen Grundlagen werden besonders hervorgehoben, obwohl sie nur auf Teilbereiche anwendbar sind.

### *In Westdeutschland: Zielgruppe Frauen*

Insbesondere unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung im Sinne einer allgemeinen Prävention und einer adjuvanten (unterstützenden) Therapie war Yoga ab Mitte der achtziger Jahre immer häufiger in Zeitschriften zu finden, vor allem in Frauenzeitschriften und in Gesundheitsjournalen. Darin kam zunehmend die Gewichtung des Yoga in Richtung Aussehen und Ausstrahlung, Abbau von Stress, Gesundheitsförderung und allgemeines Wohlbefinden zum Ausdruck. Durch das Profil der jeweiligen Zeitschrift wie durch die Art der Präsentation des Themas wird wiederum die Zielgruppe deutlich: Abgebildet wurden in der Regel fotogene Frauen, und die Texte richteten sich häufig ausdrücklich an Leserinnen.

In dieser Art der Präsentation in den entsprechenden Publikationen und durch das gezielte Ansprechen der weiblichen Leserschaft dürfte – zumindest teilweise – der Grund dafür liegen, weshalb rund achtzig Prozent aller im Westen regelmäßig Yoga Praktizierenden Frauen sind. Mittlerweile trifft diese geschlechtsspezifische Proportion auch auf die ausgebildeten Yogalehrenden zu, was den hohen Anteil an Frauen in den jeweiligen Kursen wiederum fördert.

### **Yoga in den Medien seit den neunziger Jahren: Fitnessrend und Kultsport für Prominente**

Durch Yoga praktizierende Stars aus Film- und Musikbusiness hielt der Boom in den neunziger Jahren nicht nur an, sondern weitete sich aus. Die Medien reagierten mit dem Abdruck ganzer Übungsserien und Ratgeberseiten, in teils umfangreichen Beiträgen wurden persönliche Erfahrungen beschrieben, oder es wurden Yogalehrer aus Indien, aus den USA und aus Deutschland vorgestellt.

### *Yoga als Kultsport*

Das seit 1993 wöchentlich erscheinende Magazin *Focus* widmete am 2. Februar 2004 dem »Kult-Sport« Yoga das zehnteilige, mit »Fitness für die Seele« überschriebene Titelthema. In dem reich bebilderten Beitrag werden verschiedene Stile und persönliche Ansichten zitiert. Doch obwohl er einen facettenreichen Überblick gibt, liegt die Betonung auf Wellness, Outfit und Prominenz. Im Mittelpunkt der Darstellung stehen die Schönen und Erfolg-Reichen, was insofern paradox ist, als die Quellentexte des Yoga genau diese an Äußerlichkeiten und Materiellem ausgerichteten Werte als Hindernisse (*kleshas*) auf dem spirituellen Weg und als Quellen des Leids einstufen. Erst »wer alles Begehren aufgibt und frei von Verlangen lebt und handelt, wer kein ›Ich‹ und ›Mein‹ hat (...), der erlangt den großen Frieden.«<sup>9</sup>