

# DAS APOLOGETISCHE ABC



## EDEL-GYMNASTIK ODER PHILOSOPHISCHE LEHRE?

WAS YOGA VERSPRICHT – UND WELCHE GRUNDLAGEN  
DAHINTER STEHEN

Bernd Dürholt

erschienen in den nachrichten der  
Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern  
Ausgabe 1/2017

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

# Edel-Gymnastik oder philosophische Lehre?

*Was Yoga verspricht – und welche Grundlagen dahinter stehen*

*Yoga verspricht viel: Wohltat für die Seele, Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden oder Training für Bauch-Beine-Po. Auch für Kinder und Hunde wird Yoga inzwischen angeboten. Andererseits gilt Yoga als philosophische Lehre. Wie passt das zusammen? Und wie verträgt sich das Praktizieren von Yoga mit dem christlichen Glauben?*

Nach einer vom Berufsverband der Deutschen Yogalehrenden (BDY) 2014 in Auftrag gegebenen Studie praktizieren 3,3 Prozent der deutschen Bevölkerung Yoga. Singles im mittleren Alter und Menschen mit höherer Schulbildung sind demnach die Hauptklientel, der Anteil der Frauen überwiegt. Als Wellness-, Entspannungs- und Gesundheitsangebot hat Yoga vielerorts Eingang gefunden in die Erwachsenenbildung, Büroetagen von Wirtschaft und Behörden und auch Kirchengemeinden. Als Gründe werden der Wunsch nach Verbesserung des allgemeinen Befindens sowie körperliche und geistige Leistungssteigerung angegeben. Spricht *Focus* im Jahr 2004 vom Kultsport, beschreibt *Brigitte.de*-Redakteurin Monika Herbst Yoga als »Mein Erste-Hilfe-Paket für alle Lebenslagen«. Glaubt man den Aussagen des Münchner Yoga-Lehrers Patrick Broome, hatte Yoga auch Anteil am Gewinn der Fußball-WM 2014.

Ein Besuch der Yoga-World, der »Mitmachmesse für Yoga und Ayurveda«, scheint die Ergebnisse der Studie und die Einschätzung der *Brigitte*-Redakteurin zu bestätigen. Yogakurse werden auch von einigen Krankenkassen bezuschusst. Laut *Süddeutscher Zeitung* (Artikel vom 16.0.2015) beziffert das *Wall Street Journal* den weltweiten Umsatz des Yoga-Marktes auf 42 Milliarden Dollar.

## DIE BINDUNG AN DAS LEID AUFHEBEN

Yoga (skr. yuga = Joch; yui = anjochen, zusammenbinden) ist nach Sivananda »die Unterdrückung der Abwandlungen der Denksubstanz«. Hier wird deutlich, was Yoga bewirken will: die Erkenntnis, der Mensch erschaffe durch sein Denken Objekte. Diese binden ihn an das irdische Dasein und erzeugen Leid. Diese Bindung soll mit dem Ziel der Gottvereinigung aufgehoben werden.

Diese Aussagen sind nur vor dem Hintergrund hinduistischer Kosmologie zu verstehen. Für den Yoga maßgeblich ist das Samkhya. Beide zählen zu den sechs orthodoxen philosophischen Systemen des Hinduismus und postulieren die zwei Grundprinzipien Geist (purusha) und Materie (prakrti). Purusha sei nicht beschreibbar und passiv. Im Gegensatz zum Vedanta, für den die individuellen Seelen (atman) lediglich »illusorische Manifestationen einer Seele oder reinen Bewusstseins (brahman) sind«<sup>1</sup>, gelten diese im Samkhya als real und vielfältig. Lediglich die menschliche Illusion, die purusha mit der Intelligenz (buddhi) identisch erscheinen lässt, bewirke, den Geist als wirkende Kraft zu verstehen.

## ERLÖSUNG DURCH HARTE KÖRPERLICHE ÜBUNGEN

Neben dem klassischen Yoga existiert eine Vielzahl von Abwandlungen. Durch den Einfluss anderer philosophischer und religiöser Systeme, wie dem Vedanta oder dem Tantrismus, entstehen volkstümliche, nichtbrahmanische und mystische Formen. Der bekannteste Yoga im Westen ist der Hatha-Yoga. Seine Wurzeln hat er im Tantrismus und geht auf einen gewissen Gorakhnath (ca. 10.–12. Jh. n. Chr.) zurück. Eine grundlegende Beschreibung finden wir in der Hatha(-Yoga)-Pradipika von Svatmarama (14. Jh. n. Chr.).

Im Gegensatz zu anderen Yoga-Wegen lehnt Hatha-Yoga den Körper nicht als negativ ab. Das Ziel der Erlösung soll hier durch harte körperliche Übungen erreicht werden. Er wird daher auch als »Yoga der Gewalt« bezeichnet. Im Hatha wird großer Wert auf die Beherrschung des Körpers und seiner Funktionen gelegt. Dazu dienen vorrangig asana und pranayama. Gorakhnath etwa stellt die Frage, wie Yogis, die ihren Körper nicht kennen, überhaupt Vollkommenheit erreichen können.

Die Hatha-Yogis nehmen neben dem physischen noch einen »esoterischen« (ätherischen) Körper an. Dieser bestehe aus sogenannten nadis (Kanälen). Unter den 72.000 bis 300.000 nadis ragen zehn besonders hervor, die mit den neun Körperöffnungen und einer esoterischen unter der Schädeldecke korrespondieren sollen. Zentrale Bedeutung haben ida, pingala und sushumna. Letztere verlaufe entlang der Wirbelsäule bis zur Schädeldecke. Alle drei haben ihre Basis im Beckenbereich, wo auch Kundalini, die schlafend zusammengerollte Schlange, ihren Sitz habe. Durch pranayama soll der Atem (prana = Lebenskraft) im Körper gestaut und erhalten werden. Diese Übung diene dazu, die nadis freizuhalten. Neben asana und pranayama werden im Hatha-Yoga vorwiegend noch drei weitere Übungen praktiziert: bandha (Verschluss), mudra (Stellung) und kriya (Reinigung).

Am Beginn des Yoga-Weges steht die Initiation. Diese wird entweder durch den Guru selbst oder durch eine von ihm beauftragte Person vorgenommen. Sie kann in der Öffnung des Dritten Auges (zwischen den Augenbrauen; shaktipat) bestehen oder durch die puja, eine religiöse Zeremonie zur Verehrung einer Gottheit, vollzogen werden. Im Rahmen einer solchen Zeremonie wird z. B. ein Mantra (etwa OM) mitgeteilt. Der Initiand soll hier sowohl mit der zu verehrenden Gottheit als auch mit seinem Guru verbunden werden. In vielen Fällen nimmt dieser für den Schüler die Stellung eines Gottes ein. »Die Silbe ‚gu‘ bedeutet Dunkelheit und die Silbe ‚ru‘ Licht. Es gibt keinen Zweifel, dass der Guru in der Tat das absolute Wissen ist, das die (Dunkelheit der) Unwissenheit schluckt.«<sup>2</sup>

Deutlich wird die herausragende Stellung des Guru auch in der Aussage Sivanandas: »Der Guru ist Gott selbst, manifestiert in einer persönlichen Form, die den Schüler führt. Die Gnade Gottes nimmt die Form des Guru an. Den Guru sehen heißt Gott sehen.«<sup>3</sup>

## UNEINHEITLICHES ERSCHEINUNGSBILD

Ob man als Christ Yoga praktizieren kann? Diese Frage lässt sich pauschal nicht beantworten, da das Erscheinungsbild des Yoga im Westen nicht einheitlich ist. Er begegnet im Zusammenhang mit missionierenden Guru-Bewegungen, als esoterisch geprägter Yoga und als säkularer Yoga.

Das Ziel des Yoga ist die Selbsterlösung von der Gebundenheit des Geistes an die Materie, dem damit verbundenen Leid sowie die Befreiung aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Erreicht werde dies durch metaphysische Erkenntnis oder den Einsatz von Meditations- und Askesetechniken, die in ihrer Gesamtheit soteriologische Funktion haben. Dabei kehre der Geist wieder in den Zustand der unbedingten Seinsweise zurück oder verschmelze, wie z. B. in vedantisch geprägten Formen, mit der

## PHYSISCHER UND ESOTERISCHER KÖRPER

## VERBINDUNG MIT GOTT UND GURU

1 Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian philosophy*, 238.

2 Gurudev Siddha Peeth: *Sri Guru Gita*, 13.

3 Swami Sivananda: *Guru Tattwa*, www Edition, 1.

Weltenseele, aus der er hervorgegangen sei. Grundsätzlich geht es um die Aufhebung der – nur durch die Verwechslung der Intelligenz mit dem wahren Selbst entstandenen – Persönlichkeit.

Eine solche Sicht steht dem christlichen Verständnis diametral gegenüber. Der Mensch ist Geschöpf Gottes, mit dem er sich in einer persönlichen Beziehung befindet, die sowohl ein Ich als auch ein Du benötigt, um bestehen zu können. Die Persönlichkeit des Menschen bezeichnet ein »Sein in Relation«<sup>4</sup> zu Gott, zu sich selbst und zur Umwelt. Nach christlichem Verständnis ist der Weg der Selbsterlösung ausgeschlossen. Vielmehr kann der Mensch nur im Glauben die ihm durch die Gnade Gottes geschenkte Rechtfertigung annehmen und in diesem Zustand dem Gebot der Gottes- und Nächstenliebe folgen. Kritisch zu sehen ist auch die enge Bindung an einen Guru. »Und ihr sollt euch nicht Lehrer nennen lassen; denn einer ist euer Lehrer: Christus.« (Mt 23,10) Die intensive Verehrung eines menschlichen Lehrers, die bis zur Vergöttlichung reichen kann, lässt sich mit diesem Selbstverständnis nicht harmonisieren.

## NACH CHRISTLICHEM VERSTÄNDNIS AUSGESCHLOSSEN

### HAUCH VON WOHLFÜHLAROMA

Auch wenn ein Christ den Zuspruch Gottes, den er in der Taufe empfangen hat, nicht verlieren kann, bedeutet die Initiation in den Yoga streng genommen eine religiöse Neuorientierung bzw. eine Konversion in eine andere Religion.

Die Übergänge hin zu einem esoterisch geprägten Yoga sind teils fließend. Yoga wird seines ursprünglichen Kontextes entledigt und in andere Zusammenhänge integriert. Beworben wird ein Rundum-Wohlfühlpaket. Wende ich mich dieser Form des Yoga zu, hänge ich mein Herz an einen Hauch von Wohlfühlaroma, das mir in Form von Räucherstäbchen und »spiritueller« Musik als Begleiterscheinung meditativer und körperlicher Übungen entgegenströmt. Ob dieser Weg auf Dauer eine tragfähige Basis für das Leben bildet, darf bezweifelt werden. Christen dürfen auch in den unausweichlichen schweren Lebenssituationen in der Gewissheit leben, von Gott getragen zu sein. »Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.« (Ps 73,25 f.)

<sup>4</sup> *Im Anschluss an Härle und Herms: Rechtfertigung, 81 f.*

<sup>5</sup> *Thema: »Yoga – Trendsport? Ersatzreligion? Was Yoga im Kern ausmacht«, [www.yoga-von-der-matte-ins-leben.de/start/yoga-trendsport-ersatzreligion](http://www.yoga-von-der-matte-ins-leben.de/start/yoga-trendsport-ersatzreligion) (Stand: 30.11.2016).*

Von vielen Anhängern wird Yoga bewusst säkular vermarktet. Dies evtl. auch, um Menschen anderer religiöser Prägung nicht als potenzielle Kunden zu verschrecken. Wähle ich diesen Weg des Yoga, ist aber zunächst zu klären, ob es einen solchen überhaupt geben kann. Aussagen von Yogalehrenden während einer Podiumsdiskussion des BDY<sup>5</sup> lassen dies bezweifeln: »Man kann die spirituelle Komponente gar nicht ausklammern [...], sie ist da.« »Wenn wir die Körperübungen aus dem Yoga herausisolieren, dann bleibt nur ne Gymnastik übrig.« Ein solcher Yoga hat mit Yoga noch so viel gemein wie der Weihnachtsmann mit Weihnachten. Dann sollte im Sinne eines religionssensiblen Umgangs im multireligiösen Miteinander auch nicht mehr von Yoga gesprochen werden. Dann sollte das Kind beim Namen genannt werden: Gymnastik.



*Bernd Dürholt leitet die Beratungsstelle »Neue religiöse Bewegungen« im Evangelisch-Lutherischen Dekanatsbezirk München.*

Wicca  
Energiearbeit  
Likatier  
TranszendenteMeditation  
Anthroposophie  
Neugnosis  
Scientology  
Channeling  
Heilung  
Atheismus  
UniversaleLebenskraft  
UniversellesLeben  
Numerologie  
GermanischeNeueMedizin  
Esoterik  
NLP



**POLOGETIK**

Anfragen  
Prüfen  
Ordnen  
Lehren  
Orientieren

Geister unterscheiden  
Erkunden  
Theologisch urteilen  
Informieren  
Kommunizieren

Neuoffenbarer  
Evangelikal  
Unitarier  
Enthusiasmus  
Reinkarnation  
Endzeit  
Lichtnahrung  
Indigokinder  
Geister  
Ideologien  
Okkultismus  
Engel  
Satanismus  
Eckankar  
BrahmaKumaris  
Exorzismus  
Wünschelrute  
Enneagramm  
Gralsbewegung  
Ufologie  
Neopentecostal  
Guruismus  
Erleuchtung  
Neuheidentum

SOZIALKONTROLLE  
ÜBERWISSEN  
ABHÄNGIGKEIT  
WAHRHEITSMONOPOL  
EXKLUSIVITÄT  
FANATISMUS

## Beratungsstelle Neue Religiöse Bewegungen im Evangelisch-Lutherischen Dekanatsbezirk München

Bernd Dürholt  
Dipl. Relpäd. (FH) / Dipl. Sozpäd. (FH)  
Landwehrstraße 15 Rgb. - 80336 München  
089/538 868 617 - ev.beratung-nrb@elkb.de