

Die Zeit – Leben : Massenbewegung

Die Zeit, Hamburg, Germany
Die Zeit, Hamburg, Germany

DIE ZEIT

Massenbewegung

Plötzlich machen alle Yoga. Sogar ich. Warum eigentlich?

Von Heike Faller

Warum ich vor ein paar Monaten zum ersten Mal im Lotussitz auf einer Yogamatte saß, Ommmm summete, meine Hände faltete und mich vor der Lehrerin, oder vielleicht sogar einem anderen höheren Wesen, verbeugte? Die kurze Antwort ist: Rücken. Die längere Antwort ist: Alle machen Yoga, warum auch ich es mache, weiß ich nicht genau, warum dieses Virus mich angesteckt hat, das vor Jahrzehnten in den Westen kam, wo es nach langer Latenz jetzt die Massen erfasst hat. Aber allein die Tatsache, dass es mich angesteckt hat, muss etwas zu bedeuten haben, denn ich war immer recht resistent gewesen gegenüber spirituellen und religiösen Bewegungen, allem fernöstlichen Yingyang. Ende der neunziger Jahre hatte ich zwei Freundinnen, die Yoga machten; heute habe ich nur noch eine, die kein Yoga macht, obwohl, wer weiß. Ich hab sie länger nicht gesehen. Die erste Freundin überlegt, sich zur Yogalehrerin ausbilden zu lassen, eine unserer Sekretärinnen hat es bereits getan. Bei einem Kollegen hat jetzt sogar im Haus ein Yogastudio aufgemacht. (Seine Frau war auch schon da.)

Neulich, in einem Yogaraum in Berlin–Friedrichshain, fragte mich so ein asketisch aussehender Typ nach meinem Sternzeichen. Er war vielleicht Ende dreißig, er hatte die Haare rasiert, einen durchtrainierten Körper, an dem nichts außer Kontrolle geraten war. Er hatte die Gepflegtheit von Leuten, die anscheinend nichts anderes zu tun haben, als immerzu an ihrer Selbstverbesserung zu arbeiten. Er sagte, dass er in Prenzlauer Berg wohne, und auf der Suche nach einem Lehrer, »der wirklich bei sich ist«, habe er alle Yogastudios in einem Radius von einem Kilometer durchprobiert. 25 Stück.

Dies ist keine Trendgeschichte. Vier Millionen Leute in Deutschland machen Yoga, schrieb der *Spiegel* im letzten Jahr in einer großen Geschichte, die ohne reflexhaft spöttische Haltung auskam, bestimmt weil die Autoren selbst Yoga machen. Yoga in Deutschland hat vielleicht als Trend angefangen, aber im Gegensatz zu Internet–Aktien oder silbernen Laufrollern für Erwachsene ist es nicht wieder verschwunden, sondern nur immer noch größer geworden, vermutlich weil es perfekt in unsere Zeit und unsere Gesellschaft passt.

Eine Freundin hatte mich ins Yogastudio mitgenommen, zu Spirit Yoga in Berlin–Mitte. Eingangs registrierte ich das geradezu *glückliche* Lächeln der Rezeptionistin (aufgesetzt?), ihre ruhige Aufmerksamkeit den Kunden gegenüber (echt?). Ich sah, dass man am Eingang die Schuhe ausziehen musste, damit sollte wahrscheinlich signalisiert werden, dass man jetzt *angekommen* sei. Alles klar. Aber das pink– und orangefarbene Dachgeschoss hatte mir gleich gefallen, der Panoramablick in den Abendhimmel, auf den Fernsehturm. Später in der Stunde dann die klare Stimme von Patricia, die das Studio zusammen mit ihrem Mann, einem Amerikaner, betreibt. Ihr ruhiger Blick, ihre gute Figur, sportlich auf eine beiläufige Art, nicht so eitel, wie man das von Fitness–Trainern kennt. Ansonsten passierte absolut nichts Aufregendes. Zwanzig Leute auf rutschfesten Matten, dicht wie die Handtücher an einem Hotelstrand, die synchron den Anweisungen folgen. Und jetzt den linken Fuß ganz in die Luft strecken. Die Zehen flexen. Gewicht auf den rechten Arm verlagern. Von außen betrachtet, könnte man sich nichts Langweiligeres vorstellen. Eine Lehrerin, die einem sagt, in welche Richtung man seine Zehen bewegen soll oder wann man ausatmen soll. Und trotzdem hatte ich, als ich nach anderthalb Stunden mit zwanzig Frauen und zwei Männern aus der Tür schwebte, dieses Lächeln im Gesicht, dieses Gefühl tiefer Konzentration, das noch Stunden später anhält. Und das, obwohl ich im Grunde nichts anderes gemacht hatte als das, was man früher Gymnastik nannte. Aber vielleicht spricht das gar nicht gegen Yoga. Ich dachte: Kann es sein, dass wir in so komplizierten Zeiten leben, voller Möglichkeiten, ständig alles richtig und alles falsch zu machen, dass Entspannung bedeutet, dass uns mindestens anderthalb Stunden am Tag jemand sagt, was wir zu tun haben? Sogar wann wir einatmen sollen und wieder ausatmen?

Natürlich ist es gut für den Massenappeal, dass diese Entspannungsübungen nicht in Turnhallen stattfinden. Es heißt oft, dass die Yogawelle eine Modeerscheinung sei, die mehr mit Äußerlichkeiten zu tun habe, weil Yoga den Geruch von Räucherstäbchen losgeworden sei und heute sehr viel hipper sei, urbaner, westlicher. Madonna macht Yoga. (Seither hat sie diesen netten Engländer!) Das sagt eigentlich schon alles. Selbst die kleinen Yogastudios in Berlin sind heute stilvoll eingerichtet, minimalistisch, angenehm kitschfrei, nicht zu sektenhaft. Die Lehrer und Rezeptionisten strahlen fast immer eine Zufriedenheit und Herzlichkeit aus, die eigentlich nie aufgesetzt wirkt. Am bekanntesten in Berlin sind die drei großen Studios, das älteste, Ashtanga Yoga, hat mehrere weiß getünchte Räume in einem Hinterhaus, Yoga Mitte hat fabrikhohe Räume und eine Rezeption, die einem das Gefühl vermittelt in London zu sein. Das Dachgeschoss von Spirit Yoga erinnert eher an San Francisco, pink- und orangefarben, mit asiatischen Einzelstücken. Dort hängen nach der Stunde Schauspielerinnen und Medienleute und Studentinnen gemeinsam an einem großen Holztisch rum und trinken Yogitee. Es ist wie in einem Boomunternehmen der New Economy, aber mit ganz lieben Menschen. Die meisten von ihnen sind jung, zwischen dreißig und Mitte vierzig, offen, sympathisch, fit, aber nicht übermäßig gestylt. Nette Leute.

Den Arbeitslosen gibt Yoga Halt, den Überarbeiteten Ruhe

Aber hört man die Erzählungen von Yogalehrern, hat man eher das Gefühl, es mit Patienten in einer Notaufnahme zu tun zu haben. Vilas, der Mitgründer von City Yoga, ein Schweizer, der selbst als Unternehmensberater zum Anusara-Yoga kam, als er nach einem Bandscheibenvorfall im Rollstuhl gelandet war, hat diese Fälle fast täglich vor sich stehen, an seiner Rezeption aus Rohbeton, im Schein der Halogenlampen. Einmal kam der Chef einer Internet-Firma bei ihm an, atemlos. Ein Mann Mitte dreißig, übergewichtig, offenbar kurz vor dem Herzinfarkt, war er einfach von der Straße aus dem Yoga-Schild gefolgt und sagte nur noch: Ich kann nicht mehr. Seitdem gibt Vilas, der früher Veith Turske hieß, Einzelstunden, in denen sie über den achtsameren Umgang nicht nur mit sich selbst sprechen, sondern auch mit den Mitarbeitern.

Yogageschichten: In der Umkleidekabine von Spirit Yoga erzählte eine Schauspielerin, dass ihr die wöchentliche Yogastunde geholfen habe, in den anderthalb Jahren, in denen sie keine Arbeit hatte, Halt zu finden. Durch die regelmäßigen Termine, das Gefühl, an sich zu arbeiten, weiterzukommen. In der Zwischenzeit hat sie eine Ausbildung zur Yogalehrerin begonnen. Die 5000 Euro werden zumindest teilweise vom Arbeitsamt finanziert. Yoga ist der perfekte Sport, wenn man es so nennen will, für eine auseinanderstrebende Gesellschaft: Den Arbeitslosen gibt Yoga Halt, den Überarbeiteten gibt Yoga Ruhe. Und alle lernen, dass es Wichtigeres gibt als Einkommen und Status, dass das Glück woanders zu finden ist.

»In der Gegenwart. Weil es keinen Sinn hat, um die Vergangenheit zu kreisen oder uns Sorgen um die Zukunft zu machen, weil der einzige Moment, der uns gehört, die Gegenwart ist.« An diese einfache Botschaft des indischen Yogis Sri Krishna hängen die Leute verdammt große Hoffnungen. Bei einem seiner Wochenendseminare sagten Teilnehmer, nach dem Grund ihres Kommens befragt: Um meine Angst vor dem Tod zu verlieren. Um mich selbst zu vergessen. Um endlich glücklich zu sein. Ich selbst sagte: Rücken.

Einer hatte komische Zuckungen, und in der Mittagspause sprach er über feinstoffliche Schwingungen. Er war nicht gerade ein Aushängeschild für innere Balance; andererseits: Wer weiß, wie er ohne Yoga drauf wäre.

Oft hört man von Erweckungserlebnissen:

Eine Frau, eine energiegeladene Schauspielerin, erzählte, dass sie nach dem letzten Seminar bei Sri Krishna erkannt habe, dass ihre Ehe am Ende sei, und direkt danach ihren Mann verlassen habe.

Ein Bekannter hatte mit Ende dreißig zum ersten Mal in seinem Leben eine längere Beziehung. Mit einem Yogalehrer. Alle warteten darauf, dass es, wie bisher immer, Probleme geben würde, aber nichts passierte. Wenn wir uns trafen, war immer alles in Ordnung. Sie zogen zusammen. Immer noch keine Probleme. Als ich ihn fragte, was sich in seinem Leben geändert habe, sagte er, er habe durch Yoga gelernt, Raum in seinem Kopf zu schaffen.

In den Yogaklassen bei Patricia von Spirit Yoga klingt es manchmal so, als glaube sie, vor sich eine Gruppe hochlabiler Menschen zu haben, jedenfalls Leute, denen es nicht besonders gut geht. Spüren, wie der Boden euch trägt, sagt sie mit ihrer warmen Stimme. Den Alltag und die Sorgen hinter euch lassen. Darauf vertrauen, dass das Leben weitergeht.

So sieht Yoga von außen aus. Von innen passiert etwas anderes, etwas, was vertraut und trotzdem sensationell ist. Yoga versetzt einen an einen Ort in einem selbst, in einen Bewusstseinszustand, den man wahrscheinlich auch durch dieses oder jenes, durch Drogen oder Gartenarbeit erreichen kann. Auch ich selbst bin in meinem Leben schon oft über diese Lichtung gestolpert, beim Schreiben oder einem Ball hinterherlaufend, aber immer zufällig, absichtslos. Yoga gibt einem das beruhigende Gefühl, dass man diesen Ort mit ein paar einfachen Übungen und etwas Glück jederzeit wiederfinden kann.

Es ist, als erreiche man eine Lichtung. Es ist unglaublich, wunderbar

Wie ist es dort? Auf die Gefahr hin, dass ich wie eine amerikanische Touristin klinge, die zum ersten Mal Venedig sieht: Es ist unglaublich, es ist wunderbar. Es ist ein Ort völliger Ruhe, an dem man weder über die unbeantworteten E-Mails des vergangenen Tages nachdenkt noch über die unbeantworteten Fragen des Lebens. Als Erwachsener braucht man offenbar die Anleitung eines Lehrers, um dahin zu finden. Jemand, der einem inmitten des Plänemachens und Zurückschauens, mit dem wir sonst unser Leben zu steuern versuchen, die Erlaubnis gibt, alles für einen Moment zu vergessen. Sich stattdessen auf die Yogaübung konzentrieren. Den Alltag und die Sorgen hinter sich lassen. In jeden Bereich des Körpers hineinatmen. Alle störenden Gedanken einfach vorbeiziehen lassen.

Allein für dieses Bild bin ich dem Yoga dankbar. Probleme werden nicht, wie im westlichen Denkmodell, verdrängt, sondern man lässt sie weiterziehen, als existierten sie außerhalb des eigenen Kopfes, wie lästige Wolken, denen man nachhängen kann oder auch nicht.

Am Anfang ist es nicht leicht. Dann, schon in der ersten Stunde, erreicht man die Lichtung, für ein paar Sekunden nur, und das Gefühl ist so überzeugend schön, dass man von nun an bereit ist, alles zu tun, was diese Lehrerin da vorne sagt. Etwa ein Drittel der Yogaschüler, sagt Patricia, kommt nur einmal, ein weiteres Drittel kommt wegen einer akuten Krise, der Rest macht langfristig Yoga.

Diese zehn Minuten totaler Entspannung, sagt die Freundin, für die ginge sie zum Yoga. Ich habe mir gar nicht die Mühe gemacht, mich ausführlich mit den spirituellen Hintergründen von Yoga zu beschäftigen, weil mich das kurze Glücksgefühl an sich schon überzeugte. Eigentlich geht es dabei natürlich noch um viel mehr, nämlich um Selbsterkenntnis und, wenn ich es richtig verstanden habe, darum, sich unserer höheren göttlichen Natur bewusst zu werden, die uns mit allem verbindet und der es egal ist, ob man gerade Stress im Job hat. Wir sind unglücklich, weil wir glauben, auf unser kleines Ego beschränkt zu sein, und weil wir nicht erkennen, dass in jedem von uns ein höheres, göttliches Selbst existiert. So hatte es bei einem Wochenendseminar am Prenzlauer Berg der indische Arzt und Yogameister Sri Krishna erklärt. Er war noch beeindruckender als die Yogalehrer, die ich bis dahin kennen gelernt hatte, ein älterer Inder mit grau meliertem Bart, der, wenn er sich zur Tafel umdrehte, von hinten aussah wie ein 20-Jähriger. In den Pausen saß er im Lotussitz und starrte still ins Universum. Er schien hochkonzentriert, jedes Wort bedächtig hinter das andere setzend. Nach dem Seminar fragte ich ihn, ob die Idee, sich auf den Moment zu konzentrieren, ganz in der Gegenwart zu sein, wirklich funktionieren würde, nicht nur bei Stress, sondern in wirklich schwer belastenden Lebenssituationen, bei Krankheiten oder wenn jemand stirbt.

Ja, natürlich, sagte er.

Ob er ein Beispiel nennen könne, aus seinem eigenen Leben?

Den Tod seiner alten Mutter, sagte er, den habe er schon nach kurzer Zeit überwunden.

Ich hatte erwartet, dass jetzt eine schwammige Zeitangabe folgen würde, aber er legte sich tatsächlich fest:

Nach wenigen Stunden sei die Trauer vorbei gewesen, was nicht bedeute, dass ihm seine Mutter nicht fehle, aber dass er eben in der Lage gewesen sei, zu akzeptieren, dass das Leben weitergehe.

Und bei wirklich schrecklichen Ereignissen, dem Tod eines jungen Menschen&?

Sie meinen, wenn eines meiner Kinder sterben würde? Er sagte, dass ihm das zum Glück nicht widerfahren sei, aber er glaube, dass er auch in so einem Fall nach kurzer Zeit wieder in eine Gegenwart zurückkehren könne, die nicht um den Verlust der Vergangenheit kreise.

(Wenn das stimmt, frage ich mich, wie es sein kann, dass wir im Westen eine so wirksame Technik der mentalen Kontrolle vergessen haben. Oder ist das die Art von Ruhe und Vertrauen, die meine Oma beim Rosenkranzbeten erfahren hat? Ist das der Grund, weshalb sie zweimal die Woche in die Kirche ging? Und haben wir Jüngeren, im Zeitalter von Prozac und Coaching, einfach das Vertrauen in uns selbst verloren, in unsere Hausapotheke?)

Es ist kein Wunder, dass eine Philosophie, deren Botschaft es ist, dass das Glück in der Gegenwart zu finden ist und mit einfachsten Mitteln zu erreichen, aus einer Gesellschaft stammt, in der es bis vor kurzem wenig andere Wege dorthin gab. Dieses fragile Indien, wo bis heute der Verkehrsunfall eines Vaters die Familie zu Bettlern machen kann und an dessen Rändern auch heute noch Streichholzmenschen sitzen, die so dünn und klein sind, als gehörten sie einer anderen Spezies an. Bettelnd, trotzdem lächelnd, als sähen sie etwas, was wir nicht sehen. Die Westler, die seit Jahren hierher kommen, um Yoga zu machen, sind reich im Vergleich. Aber von ihnen müssen gerade viele lernen, dass sich das Glück nicht mehr auf eine Zukunft verschieben lässt, in der alle immer reicher sind. Also lernen sie von einer Gesellschaft, in der noch immer an jeder Straßenkreuzung der soziale Abstieg lauert, in der ein falscher Schritt oder die Heirat mit dem falschen Mann Elend über die ganze Familie bringen kann.

Sapan, der Yogalehrer, der einer Freundin und mir von unserem Ferienresort im indischen Kerala zugeteilt worden war, war das perfekte Bild eines Yogis, würdevoll und ruhig, ein weiser, alter Mann von 25 Jahren. Seit zehn Jahren schwimmt er jeden Morgen um fünf in einem grünen Teich im Wald vor seinem Haus. Und es habe keinen Tag gegeben, an dem er verschlafen habe oder krank gewesen sei, alles dank Yoga. Zu Hause, in seinem kleinen Haus aus nassem Beton mitten im Dschungel, zog er unter seinem Holzbett eine Schachtel hervor, mit Briefen ehemaliger Schülerinnen aus den USA. *Will be forever thankful for having met you. Most loving human being I ever knew.* Solche Sachen.

Eine Engländerin bat ihn sogar, ihre Tochter zu heiraten. Jedenfalls war Sapan ein so überzeugendes menschliches Wesen, dass ich mich bei der Idee ertappte, ernsthaft mit dem Yoga zu beginnen, so richtig, also jeden Morgen zu meditieren, die Folgen meines Handelns auf meine Mitmenschen in Zukunft gründlicher zu bedenken, vegetarisch zu leben. Dass ich je wieder rauchen würde, konnte ich mir zu dem Zeitpunkt nicht vorstellen.

Irgendwann, da kannten wir uns schon besser, kam er abends noch mit in unser Hotelzimmer. Er kicherte komisch, dann zeigte er uns nach langem Hin und Her die Kurzmitteilungen auf seinem Handy. Die romantische Liebe, dieses westliche Virus, das im Moment ganz Indien ergreift und überfordert, hatte auch ihn erwischt. Er habe sie im Englischkurs kennen gelernt. Gerade hatte er erfahren, dass sie sich mit einem anderen verlobt hatte, mit einer standesgemäßen Vernunftpartie. Er bat uns, ihm irgendwie zu helfen, ihr eine Mail zu schicken, sie irgendwie davon zu überzeugen, ihm, dem armen Yogi aus Kerala, den Vorzug zu geben. Aus unserem Guru war ein Teenager mit Liebeskummer geworden. Dazu murmelte er ständig, entsetzt über die ungewohnten Gefühlsaufwallungen: *I must still my mind, I must still my mind.* Wir redeten beruhigend auf ihn ein, sagten ihm, dass es vorbeigehen würde, dass er andere Frauen kennen lernen würde, dass es taktisch unklug sei, sie in seinem Auftrag anzurufen: Hallo, Sie kennen mich nicht, ich bin eine deutsche Yogaschülerin und gerade in Indien zu Besuch. Ich wollte Sie bitten, noch einmal ernsthaft drüber nachzudenken, ob Sie sich nicht doch gegen Ihre Eltern entscheiden und diesen Yogalehrer heiraten, wissen Sie, er ist ein ganz außergewöhnlicher Mensch& Als er Stunden später endlich ging, fragte ich mich, ob Yogis, ähnlich wie Nonnen, vielleicht nur deshalb so sehr in sich ruhen, weil sie dem Leben ausweichen, weil

sie vielleicht sogar Angst vor dem Leben haben.

Noch Wochen später schickte Sapan uns Mails, in denen er darüber klagte, dass er sich sicher sei, dass sie die Einzige in seinem Leben gewesen sei, die er je würde lieben können, ob wir sie nicht doch anrufen könnten, so von Frau zu Frau.

Irgendwann, nach zwei Monaten, kam dann eine Mail, dass er nun dank Yoga in der Lage sei, sie zu vergessen, und uns bitte, ihren Namen in unseren Mails nicht mehr zu erwähnen. Ich war trotzdem enttäuscht, schließlich hatte ich eine Zeit lang geglaubt, dass man mit Yoga sogar den Tod eines Menschen verwinden könne, und zwar sofort.

Aber es ist schon in Ordnung so.

Denn wann immer ich Zweifel an der Wirksamkeit des Yogaweges bekomme, lasse ich diesen Gedanken einfach an mir vorbeiziehen. Ich lenke alle Konzentration auf den Atem und auf das Geräusch, das der Atem macht.

Spüren, wie der Boden dich trägt.

Dann ganz langsam ausatmen.

DIE ZEIT, 26.10.2006 Nr. 44

44/2006