

VOM HIPPIETREND zum Massen- phänomen

Mal lieben wir Aerobic, mal Squash, mal Nordic Walking. Doch oft nur kurz. Mit einer Ausnahme: **Yoga. Aber warum eigentlich?**
Ein Erklärungsversuch

Text **Michaela Rose**

Am Anfang war das Schaffell. Darauf hockten langhaarige Menschen und übten sich in Körperverrenkungen, Om-Gesängen und Selbsterfahrung. Vorzugsweise in einem auf Indien-Atmosphäre getrimmten Hinterzimmer: schrille Farben, Räucherstäbchen-Duft und Guru-Konterfei inklusive. Im Ashram meditierten die Beatles der Welt was vor, und in Woodstock merkten die ersten Hippies 1969 dank Yoga, dass man den Rausch auch ohne Joint erreichen kann. Erst 1936 hatte ein österreichisch-kanadischer Mediziner das Wort „Stress“ geprägt – ein gewisser Hans Selye, der als Vater der Stressforschung gilt. Der Begriff „Workaholic“ wartete noch auf seine Erfindung. Yoga? Für die meisten eine abgedrehte Esoterik-Nummer – da ließ man lieber Finger und Füße vom Fell.

Zeitsprung ins Heute: ein schickes Loftstudio in einer beliebigen Großstadt. Check-in per Kundenkarte. Ein Mini-Shop mit ökologischer Yogakleidung und garantiert schadstofffreien Matten in der Ecke. Menschen im Business-Look strömen eilig in die Umkleide, wechseln von Stöckel- und Schnürschuhen auf barfuß, vom Bürotag in die Yoga-für-Gestresste-Klasse. Schnappen sich ihre eigene Matte aus dem Regal und warten lotussitzend auf den bestens ausgebildeten Yogalehrer. Sie beherrschen den

Sonnengruß aus dem Effeff, waren im letzten Urlaub beim Yoga-Retreat in der Toskana und kennen den Unterschied zwischen Adho Mukha Svanasana und Urdhva Mukha Svanasana (herab- bzw. heraufschauender Hund). Yoga? Für viele business as usual. Inzwischen gibt es Angebote für Kinder, Kicker und Knastis, spezielle Kurse für Manager, Musiker und Männer, Yoga für Schwangere, Skifahrer oder SM-Anhänger.

À-la-carte-Mittagspausen- Klassen und AFTER-WORK-YOGA

Yoga breitet sich in unserer Gesellschaft aus. Aber warum ausgerechnet Yoga? Und warum jetzt und nicht schon zu Beatles-Zeiten? Der Hauptgrund liegt laut einer Studie im Epizentrum unseres rotierenden modernen Lebens – im Job. „Die heutige Popularität des Yoga ist wesentlich eine Reaktion auf die Anforderungen der Arbeitsverhältnisse und den stressauslösenden urbanen Lebensstil“, so fasst die Hamburger Soziologin Dr. Verena Schnäbele ihre Forschungsarbeit zusammen. Ob Bombay, Berlin oder Boston – der Run auf die Matten dieser Welt hält vor allem in den Städten an, weil der Stresspegel dort wegen steiler Karriereleiter und rasantem Lebenstempo oft das Limit erreicht. Zudem möchten Städterinnen und inzwischen auch immer mehr Städter in ihren Büroetagen nicht nur strahlende Bilanzen, sondern auch eine glänzende Figur abgeben. Passend dazu kredenzt die urbane Yoga-Szene schon zur Frühstückszeit Early-Bird-Yoga, À-la-carte-

Mittagspausen-Klassen und After-Work-Kurse – perfekt auf die Arbeitszeiten abgestimmt. Das ideale Traineeprogramm für Fitness, Jugendlichkeit und Ego. Der Körper wird zum beruflichen Prestigeobjekt.

Bleibt noch die Frage: Warum Yoga und nicht einer der üblichen Fitness-Verdächtigen? „Sport orientiert sich sehr stark an körperlichen Veränderungen sowie Leistungen und ist in der Gesellschaft oft als Wettkampf präsent“, erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Yoga dagegen ist für jene Personen, die sich intensiver auch nach innen mit ihrem Körper auseinandersetzen wollen, die beste Alternative.“ Pilates & Co. mögen zwar die Bauchgegend prima straffen – die eigene Mitte findet man dabei trotzdem nicht. „Die körperliche Yoga-Praxis ist verbunden mit einem Erleben von Sinn, Selbst und innerer Stille“, ergänzt Dr. Schnäbele. „In Zeiten, in denen Sinn in Form von Konsum vorgegeben wird, schlägt die Yoga-Praxis sozusagen zwei Fliegen mit einer Klappe: körperliches und spirituelles Erleben.“

Das Erfolgsgeheimnis: YOGA PACKT JEDEN

Dabei hat der erste Schritt auf die Matte oft profane körperliche Gründe. „Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie Gewicht, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen loswerden wollen“, sagt Dr. Eckard Wolz-Gottwald, Dozent für Philosophie und Religionswissenschaft an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Münster. „Manche praktizieren Yoga aber nicht nur, um besser einzuschlafen, sondern um vor allem aufzuwachen und klarer denken zu können.“

Yoga vermag es, jeden Einzelnen am Schlafittchen seines Lebens zu packen und wachzurütteln – das macht seine ungeheure Wirkung aus. Es überzeugt uns, ohne überzeugen zu wollen. Es spricht zu uns, ohne überreden zu wollen. Es rückt uns zurecht, ohne uns verbiegen zu wollen. Es ist ein Lebenswegweiser, ohne uns eine Richtung vorgeben zu wollen. Denn Yoga ist ein Erfahrungsweg – will man ihn erleben, muss man ihn gehen und seine eigenen Erfahrungen machen. Sich selbst überzeugen, überreden, zurechtrücken, die eigene Richtung finden.

Theoretisches Wissen oder Bücherlesen nutzt da kaum. Man muss selbst spüren, wie das Leben größer wird, wenn man den Raum auf der Matte erobert. Wie sich Sichtweisen verändern, wenn man die Welt im Kopfstand aus einer neuen Perspektive betrachtet. Wie sich die Achtsamkeit ins Denken schleicht, wenn man bewusster mit dem eigenen Körper umgeht.

Neueste Variante: GREEN YOGA

Für ein modernes öko-yogisches Bewusstsein werden die Verhaltenstipps aus den altertümlichen, aber nicht antiquierten Sutren der Yoga-Philosophie genutzt (siehe auch Seite 100). Denn Patanjalis Ahimsa, Asteya und Aparigraha (zu Deutsch: Gewaltlosigkeit, Nicht-Stehlen und Nicht-Horten) kann man durch gezieltes Kaufverhalten, Konsumverzicht, Bio- und Fair-Trade-Produkte im Alltag praktizieren.

Ähnlich denken auch die LOHAS-Anhänger, die den Lifestyle of Health and Sustainability leben. „Green Yoga ist nicht nur eine Art Öko-Yoga, bei dem man auf voll kompostierbaren Matten im Öko-Outfit übt und im nächsten Bio-Markt gentechnikfreies Soja kauft“, umschreibt Buchautor Hardy Fürch die neue Gedankenrichtung. „Vielmehr zeigt Green Yoga eine ganzheitliche Lebenspraxis auf, die individuelle und kollektive Entwicklung zusammenführt.“ Noch ein Grund für den yogischen Karrieresprung vom Schaffell auf die Yogamatte. ■

6 YOGA-TREND-ARTEN

- **Anusara** Perfekt für den modernen Sitz-Menschen – bei diesem Stil steht die Anatomie im Vordergrund. Der Körper wird individuell unterstützt und gekräftigt.
- **Ashtanga** Sechs festgelegte Übungsserien – mehr braucht dieser elegante und akrobatische Stil nicht.
- **Hatha-Yoga** Durch Übungen und Atmung werden Geist und Psyche beeinflusst. Ziel: Die Energien harmonisieren und lenken.
- **Jivamukti** Die „Punks unter den Yogis“ praktizieren zu dynamischer Musik. Und das gern in atemberaubendem Tempo.
- **Kundalini** Dieser traditionelle Yogastil erfordert Durchhaltevermögen – die Übungen werden minutenlang wiederholt. Dazu gibt's die drei M's: Mantrien, Meditationen, Mudras.
- **Power-Yoga** Fitnesstraining à la Yoga – dieser Stil bringt Yogis auf der ganzen Welt ins Schwitzen.

VOM KUNSTHÄNDLER ZUM FULLTIME-YOGI

Vilas Turske, 61, ging an Krücken – und lernte wieder gehen

Der Big Bang in meinem Leben ereignete sich 2001 in L.A.: Ich stieg aus dem Auto, kippte um und konnte fortan nicht mehr laufen. Mein linkes Bein war urplötzlich gelähmt! Bis dahin hatte ich ein Leben auf der Überholspur gelebt – Raubbau am eigenen Körper inklusive. Als Kunsthändler hatte ich Galerien in Zürich, L.A. und London, gestaltete dann zehn Jahre lang mit meiner Frau Lalla einen ökologischen, meditativ ausgerichteten Landschaftspark nach Zen-Grundsätzen in Irland und stieg anschließend wieder in mein Jetset-Leben ein. Bis zu jenem schrecklichen Tag in L.A., der mich im wahrsten Sinne umwarf. Ich reiste wieder durch die Welt – aber diesmal von Arzt zu Arzt. Eine Diagnose war haarsträubender als die andere, die Perspektive düster, ich verzweifelte. Viele wollten mich in den Rollstuhl setzen und operieren. Ich verweigerte mich und ging an Krücken meinen eigenen Weg. Denn ich erinnerte mich

an eine Anusara-Stunde, mit der Lalla mich zwei Jahre zuvor überrascht hatte. Die löste bei mir ein Aha-Erlebnis aus. Wenn das Yoga war, wollte ich Yoga machen! **Und so begann ich mit täglichem Privatunterricht. Auf einem Bein – aber gedanklich war das gelähmte Bein immer mit angespannt.** Andern halb Jahre tat sich nichts. Und dann zuckte plötzlich der zweite Zeh! Ich übte noch mehr, und nach drei Jahren hatte ich es geschafft: Ich konnte wieder gehen! Eine Untersuchung zeigte: Der Hauptnerv war zwar tot, aber dank der Yoga-Praxis waren neue Nervenverästelungen gewachsen. Die Ärzte staunten nicht schlecht. Heute betrachte ich meine Geschichte als Glück: Die lebensbejahende Philosophie des Yoga hat mir einen neuen Lebensinhalt geschenkt. Seit 2004 bin ich nun Fulltime-Yogi und unterrichte in Berlin selbst Anusara.“

» Dank
Yoga
kann ich
wieder gehen «



Die Füße öffnen
wie ein Buch –
das schafft Vilas
heute wieder