



YOGA UND GESELLSCHAFTLICHE TRANSFORMATION

## *Spirituelle Werte für eine lebenswerte Gesellschaft*

Vordergründig zielt Yoga auf eine spirituelle Entwicklung des Einzelnen.  
Kommt Yoga aber in der Mitte der Gesellschaft an,  
vermag er auch diese zu verändern.

Text: Alexander Peters

Stellen Sie sich vor, Deutschland würde – anstelle von Maschinengewehren und Panzerabwehrraketen – 100 000 Yoga-Matten und 5000 gut ausgebildete YogalehrerInnen in ein Krisengebiet entsenden. Was sich als Gedankenexperiment ungewöhnlich und provokativ anhört, lässt jedoch eine sehr viel tiefer liegende Frage aufkommen: Wie kommen gesellschaftliche Veränderungen in Richtung Stabilität und Frieden zustande? Welche Rolle kann eine Kultur spiritueller Praktiken darin übernehmen? Und in welcher Weise kann der Yoga zu einer friedlichen und lebenswerten Gesellschaft beitragen?

Tatsache ist, dass wir Anfang des 21. Jahrhunderts große gesellschaftliche Herausforderungen zu vergegenwärtigen haben, die sich in starken Spannungen ausdrücken: Ungleichheit, Umweltprobleme, Hunger, Bevölkerungswachstum, ökonomische Fehlentwicklungen, Epidemien, kriegerische Konflikte, zunehmende Ressourcenverknappung mit drohenden Konflikten, Naturkatastrophen, Ungerechtigkeit, Politikverdrossenheit, ethische Dilemmata in Bezug auf die Machbarkeit technischer Anwendungen und so fort.

Da stellt sich die Frage, ob diese Probleme gelöst werden können und ob der Yoga einen Beitrag dazu leisten kann – und wenn ja, welchen? Eine Grundannahme des Tantrismus besagt, dass alles im Makrokosmos eine Entsprechung im Mikrokosmos hat und dass sich alles im Mikrokosmos auch im Makrokosmos widerspiegelt. Politik beginnt in der Privatsphäre des Einzelnen und das öffentliche Interesse berührt immer auch unweigerlich das Private. In der vernetzten Welt gibt es nichts Privates mehr, wie es uns auch Facebook und andere Netzwerke vor Augen führen. Alles ist mit allem verbunden. Ein chinesisches Sprichwort beschreibt, wie das Große aus dem Kleinen entspringt:

»Existiert Licht in der Seele, zeigt sich Schönheit im Menschen. Zeigt sich Schönheit im Menschen, entsteht Harmonie im Haus. Entsteht Harmonie im Haus, besteht Ordnung im Land. Besteht Ordnung im Land, gibt es Frieden in der Welt.«

Prinzipiell sind auch die Problemstrukturen auf allen Ebenen immer dieselben, ungeachtet dessen, ob wir das Individuum, eine Familie, einen Verband, eine Nation oder die Völkergemeinschaft als Ganzes betrachten: Im Zentrum aller Konflikte steht immer wieder die Erfahrung von Trennung und Andersartigkeit, sei es nach Zugehörigkeit zu Nationalitäten, Glauben, Geschlecht, Rasse, Fußballclubs oder anderen Kriterien. Starke Identifikationen erzeugen intensive Trennungs- und Abgrenzungsbedürfnisse. Nehmen die Tendenzen von Trennungserfahrungen zu, entstehen als Begleiter Ablehnung, Angst, Zorn und Aggression, welche sich leicht zu Feindseligkeiten auswachsen.

Ein grundlegendes Anliegen des Yogas ist es, diese urmenschliche Erfahrung der Trennung zu transzendieren und zuneh-

mend die grundlegende Verbundenheit aller Dinge und Wesen zu erkennen und zu verwirklichen. Je mehr eine Erfahrung des Verbundenseins das tagtägliche Leben durchdringt, desto weniger Nährboden erhalten Ängste, Aggressionen und deren Folgen.

Dies alles ist nichts Neues. Vom Standpunkt der Geschichte her und aus dem Blickwinkel des Verstands betrachtet, scheint es vollkommen klar und einfach, jedoch liegt wie immer der Knackpunkt in der Umsetzung. Und hier kommt der Yoga mit ins Spiel: Yoga in diesem Sinne bedeutet, dass man das, was man erkannt hat, in seinem Leben auch wirklich anwendet. Hat man allerdings an sich selbst einmal bewusst wahrgenommen, wie schwierig es ist, positive Veränderungen auf den Weg zu bringen, dann entsteht schnell ein Eindruck davon, wie anspruchsvoll gesellschaftliche Veränderungen sind – umso mehr, als hier unterschiedlichste und nicht selten widerstrebende Interessen aufeinandertreffen. Die Frage ist also, wie eine Gesellschaft und deren einzelne Individuen die Erfahrung von Trennung überwinden und Verbundenheit zu einer grundlegenden Erfahrung werden kann.

### Das Trennungsbewusstsein überwinden

Yoga hält viele, wunderbare Mittel bereit, um Veränderungen auf den Weg zu bringen und Leid zu verstehen, welches aus dem Trennungsbewusstsein heraus geboren wird. Das Innehalten, innere Stillwerden, bewertungslose Schauen und Verstehen dessen, was vor sich geht, stehen hier ganz im Zentrum. Gleiches gilt für die Fähigkeit, die Dinge in einem anderen Licht betrachten zu können, anstelle des gewohnheitsmäßigen Weitermachens und Verteidigens dessen, was schon immer so gemacht wurde. Die Kultivierung der inneren Stille scheint mir ganz besonders ein Weg zu sein, den Baum von den Wurzeln her zu gießen, so dass sich alle Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte gut entwickeln können.

Bedenkenswerter Weise fehlt dem modernen, immerzu beschäftigten Menschen gerade diese Stille-Erfahrung, um einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Alle Anforderungen werden scheinbar immer mehr und dies beginnt schon im Kindesalter. An genau dieser Stelle lädt der Yoga durch die ineinander verschränkte Übungspraxis von āsana, prāṇāyāma und Meditation zu einem allmählichen Wertewandel ein. Aus der unmittelbaren Konfrontation mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten entsteht im Laufe der Zeit auch der Respekt vor den Grenzen und Potentialen der anderen. Wenn ich die Wichtigkeit eigener Regeneration und Ressourcen erkannt habe, kann ich auch den lebendigen Rhythmen des Ganzen Beachtung schenken und muss nicht immer das Unmögliche – bei drohender Gefahr eines persönlichen oder globalen Burn-outs – zu erzwingen versuchen. Aus dieser individuellen Erfahrung heraus können sehr lebendige Werte entstehen, deren Sinn-

haftigkeit am eigenen Leibe erfahren wurde und die allmählich in die Gesellschaft eingebracht werden.

Auch die yama und niyama, wie sie im Yoga-Sutra und auch in anderen Yoga-Texten Erwähnung finden, können in diesem Kontext eine wertvolle Orientierung für die eigene Erfahrung bieten, indem sie im eigenen Lebenskontext überprüft und verstanden werden. Einerseits bilden sie die grundlegende Basis des Übungsweges und gleichzeitig stellen sie auch deren höchsten Gipfel dar. Denn wohin sollte der Weg denn anders führen, als zu mehr Mitgefühl, Liebe, Güte und Co., die die lebenspraktischen Früchte der Innenschau und Selbsterkenntnis darstellen?

Betrachtet man die Weltkonferenz der Religionen 1893 in Chicago und die bedeutende Rede Swami Vivekanandas als wichtige Geburtsstunde für die Verbreitung indischer Spiritualität im Westen, dann fällt jedoch 121 Jahre später auf, dass Yoga in der öffentlichen Wahrnehmung heutzutage oft als eine Art effektives Bewegungssystem mit gesundheitsförderlichen Wirkungen betrachtet wird, mal sportlicher, mal »meditativer« ausgerichtet. Hier wird vordergründig auf die »nützliche« Seite des Yoga fokussiert. Unser beschleunigtes und hektisches Leben und die zunehmenden Anforderungen der Arbeitswelt verlangen immer dringender nach einem Ausgleich, um sich aufrecht zu erhalten. Yoga ist längst als Ressourcenquelle identifiziert und wird als solche ausgebeutet. Auch Yogalehrende sind zunehmend von diesem Anforderungsprofil in Form von Erschöpfung und Krankheit betroffen.

Sicherlich kann man die öffentliche Gesundheit als einen Indikator für das Funktionieren einer Gesellschaft betrachten und in diesem Sinne sind zum Beispiel das Abhandenkommen psychischer Gesundheit und eine allgemeine Werterelativität ernstzunehmende Signale der gesellschaftlichen Entwicklung. Aber gutes Leben erschöpft sich nicht in der Abwesenheit von Krankheit. Yoga scheint in der Leistungsgesellschaft einerseits zur Reparaturmedizin erschöpfter und sich ausbeutender Menschen und in der Freizeitgesellschaft andererseits zum Zeitvertreib wohlhabender Leute, akrobatikverliebter Narzissten oder verlorener Großstadtexistenzen geworden zu sein.

### Spirituelle Praxis verändert die Gesellschaft

Dabei wird das eigentliche, transformative Potential dieses schlummernden Tigers immer noch verkannt. Der nachhaltige Einfluss einer Kultur spiritueller Praxis auf eine Gesellschaft dürfte nicht zu unterschätzen sein. Daher sollten wir, anstelle uns mit den unbestritten gesundheitsförderlichen Wirkungen des Yogas immer wieder anzubiedern, darauf besinnen, worum es im Wesentlichen geht und worin das eigentliche Potential des Yogas liegen kann: Um einen Weg umfassender menschlicher Kultivierung, der den Körper als wichtigen und nicht zu

vernachlässigenden Part miteinbezieht, dessen Schwerpunkt jedoch auf der Klärung und Stabilisierung des Geistes mit dem Ziel tiefgehender Selbsterkenntnis liegt. Die Früchte dessen mögen unter anderem Gesundheit und Zufriedenheit sein, nachhaltiger jedoch sind Weisheit, Herzensbildung und die Qualität guter Entscheidungen, woraus letztendlich Gemeinschaftlichkeit und Frieden erwachsen.

Die Feststellung des indischen Lehrers Dr. Shrikrishna, dass »es keinen Yoga nur für mich gibt«, bringt zum Ausdruck, dass der Yoga die Transformation einer sich selbst begrenzenden Ichbezogenheit in die Freiheit eines erwachten Individuums beabsichtigt, welches sich in sinnvoller Weise in der Welt einbringen kann. In diesem Sinne ist Yoga kein Kuschelkurs, sondern ernstzunehmende Selbstdisziplinierung, die in den Dienst des Ganzen gestellt wird.

Es können Bedingungen geschaffen werden, um diesen Prozess zu fördern, zum Beispiel:

- eine Kultur innerer Stille und angewandter Achtsamkeit in Institutionen,
- ein lebendiger Wertediskurs, der auf eigener Erfahrung und Innenschau beruht,
- eine Kultur der Wertschätzung und der Nachhaltigkeit in der Familie und im Berufskontext,
- eine Kultur des Verzichts und Teilens,
- einen spirituell motivierten Wertediskurs für Führungskräfte,
- die Vernetzung öffentlich engagierter Menschen mit Achtsamkeitspraxis,
- authentische spirituelle Leitbilder, die gesellschaftliche Verantwortung übernehmen,
- eine Bewusstseinskultur von Gemeinschaftlichkeit,
- eine wertschätzende Erziehungskultur in Bildungseinrichtungen, auch im Rahmen von Kinder-Yoga,
- eine Gesundheitsförderung durch die Anregung von Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit und
- Yoga off the mat, off the studio.

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich im Stillen und lange Zeit von der breiten Öffentlichkeit unbemerkt große Gemeinschaften Yoga-Praktizierender und anderer achtsamkeitsorientierter Übender gebildet, deren Methoden zwar von unterschiedlicher Ausrichtung und Natur sein mögen, deren Kern aber immer derselbe ist: Förderung von Gesundheit, Schaffung von Achtsamkeit, Erleben innerer Stille, geistige Neuorientierung sowie Umsetzung sinnvoller Werte im persönlichen Umfeld und in der Gesellschaft. Erreichen diese Gruppierungen eine kritische Masse, dann entfalten sie einen tatsächlichen gesellschaftlichen Einfluss, allein durch die Art, wie sie beispielsweise handeln, einkaufen und wählen. Yoga ist salonfähig geworden und es ist ein politischer Wille jenseits von Parteipolitik erkennbar, der sich in Verantwortungsbewusstsein und Gestal-

tungswillen ausdrückt. Dieser Bewusstseinswandel ist wie eine stille Revolution: Er kommt von der Basis und er durchdringt allmählich alle Gesellschaftsbereiche.

Wir wissen nicht, ob es gelingen wird, die großen gesellschaftlichen Herausforderungen zu bewältigen, aber wir haben zu Beginn des 21. Jahrhunderts und in einer wie nie zuvor vernetzten und zusammengewachsenen beziehungsweise zusammengeschrumpften Welt eine große Chance: Unsere Intelligenz so zu nutzen, dass sie nicht beständig Trennungen und Mauern in unseren Köpfen und Gefühlen errichtet, sondern trotz aller Verschiedenheit die grundlegende Verbundenheit aller Dinge erkennt. Dieser Prozess braucht beständige Übung und eine Kultur spiritueller Praxis, um durch die aktive Beteiligung von Einzelwesen eine sinnvolle, lebenswerte »Schwarmintelligenz« entstehen zu lassen.

Yogalehrende sind an diesem Prozess in demselben Maße beteiligt, wie sie ein Verständnis von Yoga als bewusstseinsbildende Maßnahme entwickeln, von der Wichtigkeit gesellschaftlicher Transformation überzeugt sind und Mittel und Wege ergreifen, um diesen Prozess aktiv zu fördern und mitzugestalten. Wir alle sollten uns in diesen Prozess beteiligen, im eigenen Interesse und im Interesse aller.

#### Literatur

Scobel, Gert: Weisheit – Über das, was uns fehlt, Dumont 2008  
Schirmmayer, Frank: Ego – Das Spiel des Lebens, Blessing 2013



**Alexander Peters**, Yogalehrer BDY/EYU, leitet das Gesundheitszentrum Sonne & Mond und arbeitet als Yogalehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter für die Abteilung Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus/Charité in Berlin.

