

Yoga

Wahrnehmungen

Yoga wird bei uns weniger als religiöse Praxis wahrgenommen denn als Sammelbegriff für Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungspraktiken, die Harmonie und Ausgeglichenheit sowie das Lösen von körperlichen und emotionalen Spannungen versprechen. Auch der größte Verband, der *Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland* (BDY), betont die gesundheitlichen Aspekte und die Methodenvielfalt gegenüber der Orientierung an religiösen Grundprinzipien. Dies ermöglichte Yoga-Lehrenden den Zugang zu Volkshochschulen und sogar zu kirchlichen Einrichtungen. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Yoga-Kurse von den Krankenkassen bezahlt. Praktiziert wird Yoga überwiegend von Frauen mit höheren Bildungsabschlüssen.

In Verbindung mit kommerziellen Esoterik-Angeboten dient der Begriff Yoga als Träger für die unterschiedlichsten weltanschaulichen Angebote, die auf die vermuteten Kundenbedürfnisse abgestimmt sind. Sogar ein Tanz-Yoga oder ein Lach-Yoga lassen sich finden.

Inhalt

Im Hinduismus werden mit Yoga verschiedene Übungen bezeichnet, die den Kontakt und die Vereinigung mit dem Göttlichen (*brahman*) zum Ziel haben. Das Selbst soll sich lösen aus der Umklammerung von allem Materiellen und damit aus dem Kreislauf der Wiedergeburten. Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Joch“: So wie Arbeitstiere unter ein Joch gespannt werden, soll der Körper angespannt und konzentriert werden. Der Yoga-Weg führt durch verschiedene Übungen – konzentrierte Lenkung der Atmung, Zurückziehen der Sinne vom Äußeren und dazugehörige Körperhaltungen (*asanas*) – bis zum Einswerden von Subjekt und Objekt, von menschlichem und göttlichem Bewusstsein. Aus der Sicht des klassischen Yoga bringt alles Materielle Leid hervor und ist deshalb zu überwinden. Das bei uns populäre Hatha-Yoga sieht den Körper deutlich positiver, er kann als ein Instrument auf dem Yoga-Weg gebraucht werden. Dies bildet die Grundlage vieler körperbetonter Übungen.

Während der BDY die weltanschauliche Neutralität von Yoga betont, vertritt das Netzwerk *Yoga Vidya* den spirituellen Ansatz. Hier finden wir eine spirituelle Gemeinschaft, die dem klassischen ganzheitlichen und stark hinduistisch geprägten Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda folgt. *Yoga Vidya* kombiniert unterschiedliche Yoga-Wege. Rezitationen und Hindu-Rituale gehören zur alltäglichen Praxis.

Einschätzungen

Passen Yoga-Angebote in einen kirchlichen Kontext? Die Antwort auf diese höchst umstrittene Frage hängt vor allem davon ab, ob Yoga als reine Körperübung zur Steigerung des Wohlbefindens und der Fitness praktiziert werden kann oder immer auch eine spirituelle Bewusstseinschule ist. Auch unter Yoga-Lehrenden wird dies kontrovers diskutiert.

Mit Yoga als gesundheitsfördernder Maßnahme, losgelöst von seinem religiösen Hintergrund, wird kaum eine Grenzüberschreitung zum Hinduismus oder Buddhismus verbunden sein. Die Übergänge zu religiösen Lehrinhalten sind aber oft fließend und müssen

bei einer Einschätzung Berücksichtigung finden. Große Transparenz ist hier nötig, gerade im Blick auf Menschen, die nach spiritueller Selbsterfahrung suchen.

Mit den spirituellen Zielen eines Yoga-Weges ist christlicher Glaube nicht zu vereinbaren. Jede christliche Meditation und Versenkung richtet sich auf den Heil wirkenden Gott aus und kann sich nicht auf Übungen einlassen, deren Ziel vollkommene Erleuchtung ist – auch wenn der Vorwurf einer Selbsterlösung zu kurz greift und sich viele Yoga-Praktizierende des grundsätzlich passiven, „gnadenhaften“ Charakters der Erleuchtungserfahrung bewusst sind. Aus christlicher Sicht kann man eine solche Vollkommenheit nicht erreichen (und braucht es auch nicht). Auch gilt es die – gerade im esoterischen Bereich oft vernachlässigten – „Guru-Verhältnisse“ im Auge zu behalten: Teilweise führen die Verheißungen zu starker psychischer Abhängigkeit von der Person des Lehrenden und zu finanzieller Ausbeutung.

Handlungsempfehlungen

Körperübungen zur Entspannung und Gesundheitsförderung, auch „Übungen im Stil des Yoga“, können aus evangelischer Sicht mitgemacht werden, ohne in Konflikt mit dem eigenen Glauben zu geraten. Wer nur an diesen Aspekten interessiert ist, wird vielleicht auch keine Probleme haben, wenn er mit spirituellen Vorstellungen wie dem Aktivieren von Chakren beim Yoga konfrontiert wird. Wer aber auf Sinnsuche ist, wird möglicherweise für solche Dinge empfänglich. Daher sollten im christlichen Kontext solche Vorstellungen nicht vermittelt werden – erst recht nicht unterschwellig. Yogalehrer ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Bei der Suche nach geeigneten Lehrenden können die Verbände hilfreich sein, denn hier finden qualitativ anspruchsvolle Ausbildungen statt.

Bei der Frage nach Yoga in kirchlichen Einrichtungen stellt sich die Situation grundsätzlich anders dar als bei der Frage nach der Teilnahme an anderswo angebotenen Kursen. Menschen vertrauen darauf, dass in kirchlichen Häusern nur Veranstaltungen stattfinden, die mit dem christlichen Glauben zu vereinbaren sind. Dieses Vertrauen darf nicht verspielt werden. Vorab können spirituelle Grenzüberschreitungen nur schwer ausgeschlossen werden, und wenn es dazu kommt, kann eine Gemeinde, anders als eine Einzelperson, sich nicht einfach zurückziehen. Eine Begegnung mit Yoga ist in Gemeinden nur als sachbezogene Diskussion möglich, nicht aber in Gestalt von praktischer Verinnerlichung.

In neuerer Zeit entstehen Konzepte eines „christlichen Yogas“, das sich mit seinen Übungen auf die Leibbetonung der Bibel, besonders des Alten Testaments bezieht und die metaphorischen Beschreibungen der Bibel (z. B. die Rede vom sanften Joch in Mt 11, 28-30) auf die konkrete Körperlichkeit des Menschen bezieht. In dieser Weise konzipierte Angebote stellen keinen Widerspruch zum christlichen Glauben dar.

Weitere Informationen

Harald Lamprecht: Dürfen Christen Yoga üben? Beurteilungskriterien für esoterische Angebote, <https://www.confessio.de/artikel/1130>.

Reinhart Hummel: Yoga – Meditationsweg für Christen? Probleme einer christlichen Yoga-Rezeption, EZW Information 112, Stuttgart 1990.

Christian Fuchs: Yoga in Deutschland. Rezeption. Organisation. Typologie, Stuttgart 1990 (aus Sicht eines BDY-Lehrenden).

<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/weltanschauungsfragen/evangelische-orientierung>

Erstellt im Auftrag der Konferenz der Landeskirchlichen Beauftragten für Sekten- und Weltanschauungsfragen in der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

V.i.S.d.P.: Jürgen Schnare, Haus kirchlicher Dienste, Archivstr. 3, 30169 Hannover.

Stand 03/2020