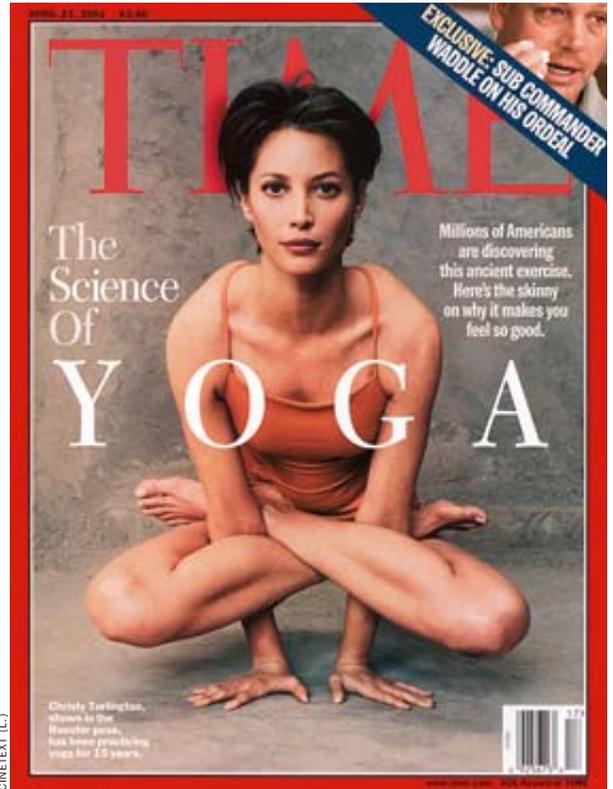




Mel Gibson im Hollywood-Film „Was Frauen wollen“



Christy Turlington

ZEITGEIST

Sinnsuche light im Freizeitpark

Seit Prominente wie Cindy Crawford und Uma Thurman, Sting und Wolfgang Joop sich beim Yoga fürs innere Gleichgewicht verrenken, boomt der fernöstliche Erweckungssport – im Fitnesscenter, bei Tchibo und auf dem Buchmarkt.

Die Nachricht aus dem Weißen Haus, die in Indien für Schlagzeilen sorgte, handelte mal nicht von Krieg und Frieden, sondern vom inneren Gleichgewicht der First Lady. Das Geheimnis der robusten Gesundheit von Laura Bush sei gelüftet, meldete im Februar die in Neu-Delhi erscheinende „Times of India“: Die Präsidentengattin, so die Zeitung, „hat mit Yoga angefangen“ – daher ihre „strahlende Erscheinung“.

Laura Bush ist die prominenteste, doch keineswegs die erste Yoga-Anhängerin im Weißen Haus: Schon Ronald Reagans Tochter Patti heiratete 1984 einen Yoga-Lehrer, und auch Monica Lewinsky besucht angeblich regelmäßig ein Yoga-Studio. Der fernöstliche Erweckungssport hat sich mittlerweile in der westlichen Welt zu einer sehr bürgerlichen Freizeitbeschäftigung entwickelt. Die verschiedenen Spielarten des Yoga sind, gleich nach Computerexperten, Indiens begehrtester Exportartikel.

Mehr als zehn Millionen US-Amerikaner, so eine Studie der Harvard Medical School, machen regelmäßig Yoga – Stars wie Madonna, Uma Thurman, Gwyneth Paltrow und der Regisseur David Lynch ebenso wie Millionen Normalsportliche.

In Deutschland hat die Gymnastik mit dem spirituellen Überbau mittlerweile rund vier Millionen Anhänger, darunter Prominente wie Sabrina Setlur und Dieter Kosslick, Maria Furtwängler und Ursula Karven. Rund 80 Prozent der Yoga-Fans sind Frauen. Regelmäßig verrenken sie sich zu Figuren wie „Bhujangasana“ („Die Kobra“), „Salabhasana“ („Die Heuschrecke“) oder „Dhanurasana“ („Der Bogen“). „Yoga ist hip. Yoga macht glücklich“, jubelt das Klatsch-Magazin „Gala“.

Es ist nicht die erste Yoga-Welle, die da durch die westliche Welt schwappet, und wie früher schon wird sie angeführt von den Ikonen der Populärkultur. In den fünfziger Jahren träumte die Heldin in Françoise Sagans Mädchenroman „Bonjour

tristesse“ davon, sich „in den erhabenen Zustand eines Yogi zu versetzen“. In den Sechzigern posierte Anthony Quinn im Yoga-Kopfstand, Allen Ginsberg und Jack Kerouac, die Heroen der Beat Generation, schilderten die Vorzüge von Verwindung und Vertiefung. Und als 1968 die Beatles nach Indien zum Maharishi Mahesh Yogi reisten, machte das Yoga zum ersten Mal auch dem westlichen Massenpublikum bekannt.

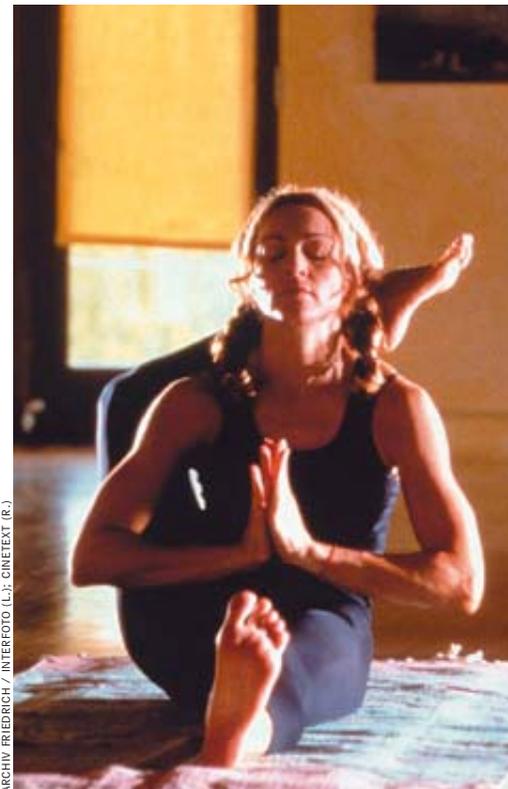
In Deutschland waren es 1973 die telegenen Verknötungskünste von Kareen Zebroff in der ZDF-Sendung „Die Sport-Information“, die Yoga als Mittel zur geistigen Entspannung ins öffentliche Bewusstsein brachten. Doch statt zum Breitensport entwickelte sich Yoga zum esoterischen Turnspaß im Räucherstäbchenduft und fristete sein Dasein dann jahrelang in Hinterhofzentren – bis es nun wiederentdeckt wurde von der Wellnessgeneration: Statt beim „Complete Body Workout“ nur den Körper zu stählen, soll beim Yoga der



Yvonne Catterfeld



Anthony Quinn (1963)



Madonna in „Ein Freund zum Verlieben“

Showstars in Yoga-Posen: Dem Gläubigen verheißt das Körper- und Seelentraining innere Ruhe und besseren Sex

Geist mittrainiert werden. Die mentale und physische Balance ist das Ziel – und das passt bestens in die Zeit eines oft gnadenlos beschleunigten Arbeitsalltags.

Viele vom Körperoptimierungswahn besessene Menschen sind es müde, sich im Fitnessstudio zu lauter Technomusik hektisch abzurackern – und kombinieren stattdessen Muskel- und Körpertraining mit mal mehr, mal weniger spiritueller Selbstbesinnung. Die modische Körper-und-Geist-Ertüchtigung lässt den spät bekehrten Modemacher Wolfgang Joop in der „Bunten“ schwärmen: „Yoga hat mein Leben total umgekrempelt. Ich atme anders, bin viel aktiver und rauche nicht mehr.“

Dass sich für Menschen auf der Yoga-Matte jede Menge „neue Quellen der Freude“ auftun, ließ jüngst die „Neue Zürcher Zeitung“ spotten: „Es scheint fast so, als wäre der Körper der neue Designeranzug.“

Das Sanskrit-Wort „Yoga“ geht auf den gleichen Stamm zurück wie das deutsche Wort „Joch“ und bedeutet „Vereinigung“ – so wie der Bauer einst die Ochsen unterm Joch vereint den Pflug ziehen ließ, sollen Körper und Geist eine Einheit bilden. „Der menschliche Körper ist das Fahrzeug der Seele“, behaupteten vor rund 3000 Jahren indische Weise in den „Upanisaden“-Schriften. Das Ziel von Yoga, so die Lehrer, sei Erleuchtung und Befreiung von Leid.

Über die Jahrhunderte wurden Hunderte Übungen oder „Asanas“, wie die Yoga-Posen auf Sanskrit heißen, entwickelt und in diverse Strömungen eingeteilt: vom spirituellen Kundalini- und Sivananda-Yoga bis

zum körperorientierten und im Westen am meisten praktizierten Hatha-Yoga.

Der gläubige Hindu kennt vier verschiedene Wege der spirituellen Erfüllung: Karma Yoga (Pfad des rechten Handelns in der Welt), Jnana Yoga (Pfad der intellektuellen Erkenntnis), Raja Yoga (Königspfad der Vereinigung durch Meditation) und Bhakti Yoga (Pfad der Hingabe).

Die Varianten der Turn- und Meditationskunst bieten dem postmodernen Menschen also jede Menge fast beliebig nutzbarer Überbau-Steine, wohl dosierten metaphysischen Zauber in einer von allem Spirituellen ansonsten weitgehend leergefegten rationalen Welt. Yoga gibt es als radikale Variante für den buddhistisch orientierten Veganer oder in westlich abgemilderter Form für den gestressten Manager, der bei der „Krähe“ oder dem „Pflug“ die Langsamkeit entdeckt. Für den Karrieristen im Fitness-Studio ist Yoga hingegen kaum mehr als das Aerobic des 21. Jahrhunderts – nur falls gewünscht, gibt's dazu einen Happen spirituellen Mehrwert.

„Die Leute suchen neue Wege, zu sich selbst zu finden“, sagt Djuke Garternicht, Managerin im Hamburger Fitnessclub „Kaifu-Lodge“. 15 Jahre lang bot der Club für Besserverdiener eine einzige Yoga-Stunde an, seit rund zwei Jahren ist das plötzlich anders. Mittlerweile können Kaifu-Kunden zwischen gut einem Dutzend fernöstlich inspirierter Kurse wählen, der Samstagvormittag wurde gar zum „Wellspirit Day“ erkoren, mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

Einige hundert Frauen und ein paar Männer schieben sich beim „Yoga Tag“ durch die Flure und Hallen eines anderen Hamburger Turnsaals. Es riecht nach Schweiß und indischem Essen; Händler bieten Meditationskissen und „stoffwechselfreundliches Trinkwasser“ an; ein in Orange gekleideter Bhagwan-Jünger preist bei einem Vortrag „den inneren und den äußeren Meister“, dem man sich unterordnen müsse: „Ich brauche doch jemanden, der mir erklärt, wie ich mein Leben leben soll.“

Doch die Vorbilder der meisten Yoga-Fans von heute sind keine thiersehbärtigen Gurus, sondern Yoga-Gläubige und Lifestyle-Heilige wie Michelle Hunziker, Cindy Crawford oder Madonna. Die Popdiva, in spirituellen Dingen äußerst experimentierfreudig, spielte in der Kinoschnulze „Ein Freund zum Verlieben“ eine Yoga-Lehrerin. Diverse prominente amerikanische Yoga-Lehrer wurden für den Film als Statisten oder Berater verpflichtet; die Kritik aus diesen Reihen hielt sich daher in Grenzen.

Auf dem Fitnessmarkt läuft das Geschäft mit Yoga bestens. Als besonders rigider Erfolgsmensch der Branche gilt der Inder Bikram Choudhury, 58, der vom kalifornischen Beverly Hills aus ein millionenschweres Yoga-Imperium kontrolliert. Er bietet in weltweit mehr als 700 Studios sein „Bikram Yoga“ an: Dabei turnt man in auf 40 Grad Celsius aufgeheizten Räumen.

Selbst der Kaffee- und Krimskrams-Händler Tchibo bietet seit Anfang des Jahres ein rosafarbenes „Yoga-Set“ für

14,99 Euro an: mit „rutschhemmender Matte“, Stützblöcken, Stretchband und 45-minütigem Übungsvideo.

Es gibt Yoga für Anfänger und für Fortgeschrittene, Yoga für Schwangere und für Kinder, Freiluft-Yoga, Yoga-Kreuzfahrten, „Power Yoga“ und „Yoga für die Seele“. „Mit Yoga leichter abnehmen“ verspricht die Programmzeitschrift „Hör zu“; „besseren Sex durch Yoga“ verheißt ein Lehrprogramm auf DVD: „Fortgeschrittene Yoga-Stellungen schenken Leidenschaft und sexuelles Vertrauen im Schlafzimmer.“

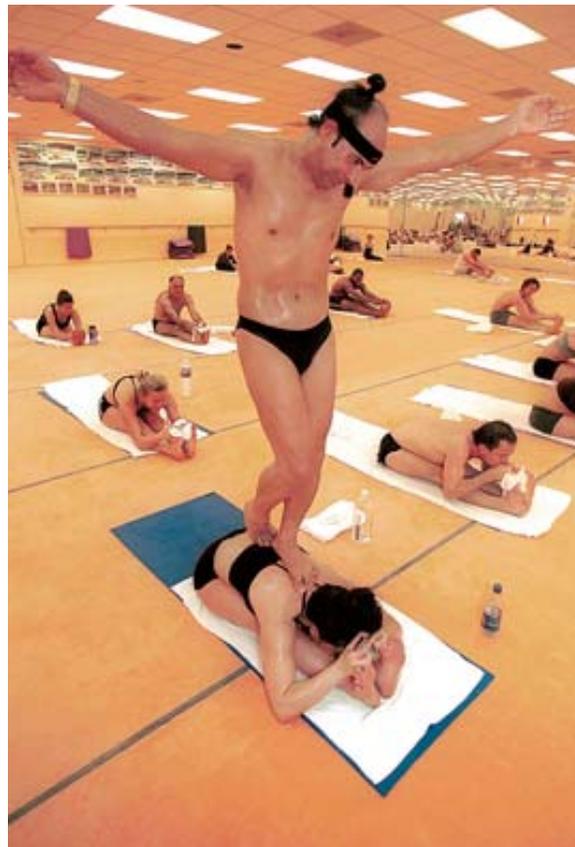
Die Heilsversprechungen klingen durchweg toll. Immerhin lobt auch Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln: „Yoga bietet einen gravierenden Effekt für Körper und Geist. Es lehrt einen bewussteren Lebensstil.“

Die Tatsache, dass mittlerweile auch in Schnellkursen unterrichtet wird oder gar nicht geschulte Laientrainer Yoga-Stunden geben, lässt Fachleute wie Reinhard Bögle, 52, den Leiter des Münchner Yogaforums, warnen: Eine mehrjährige Yoga-Praxis des Ausbilders gehöre zu den Grundbedingungen professionellen Trainings; zum Glück aber, sagt Bögle, seien „die Yoga-Übungen so gut, dass sie meist keinen Schaden anrichten, selbst wenn sie falsch ausgeführt werden“. Allerdings kenne er auch Fälle, in denen sich Yoga-Neulinge einen Bandscheibenvorfall zuzogen.

In Bögles Gruppen korrigieren mehrere Lehrer die Übenden, bis die ihre Stellungen richtig ausführen: Das Becken soll „wie eine Melone rollen“, die Hüfte schon mal „einen Swing“ vollführen. Von esoterischem Budenzauber hält Bögle nichts, er sieht sich eher als eine Art Dienstleister im Namen der Gesundheit.

Die Vermarktung des Boomsports treibt unter anderem der Amerikaner John Abbott, ein ehemaliger Investmentbanker. Er erwarb vor sechs Jahren das „Yoga Journal“, Zentralorgan der Bewegung in den USA, und trimmte das einst verschnarchte Blatt auf Profit. So heuerte er das frühere Supermodel Christy Turlington als „Editor at large“ an – mit Erfolg: Frau Turlington schaffte es, ihre Beine kunstvoll verknotet, auf die Titelseite des Nachrichtenmagazins „Time“. Das Thema, logisch: Yoga.

Die Glamour-Offensive wirkt, auch auf dem Buchmarkt. Hunderte Yoga-Ratgeber sind im Angebot: vom „Heilen mit Yoga“ und „Luna-Yoga“ (Untertitel: „Der sanfte



Yoga-Guru Choudhury, US-Klienten: Weltweit 700 Filialen

Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenslust“) bis zum „Business-Yoga“ für Manager.

„Dieses Buch ist allen Suchern gewidmet, die sich über Zeit und Raum hinweg um Vereinigung bemühen“, beschwören etwa Deepak Chopra und David Simon in ihrem Werk „Die sieben geistigen Gesetze des Yoga“ die Zielgruppe. Konkreter werden die beiden ausgebildeten Mediziner im Kleingedruckten: „Weder Autoren, Verlag noch der Verreiber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.“

Erheblich lockerer geht die in San Francisco lebende Schweizer Schriftstellerin Milena Moser („Die Putzfraueninsel“) die Sache an. „Schlampanyoga – oder Wo geht's hier zur Erleuchtung?“, so der Titel ihres gerade veröffentlichten Selbsterfahrungsberichts, beschreibt das Phänomen Yoga aus der Perspektive eines bekennenden Sportmuffels. „Der Körper wird angeworfen wie ein hustender Automotor“, protokolliert Moser zu Beginn. Entsprechend schmerzhaft verlaufen die ersten Yoga-Stunden, doch allmählich macht Moser das Training Spaß.

Neben sehr praktischen Tipps (etwa: Nie bei Yoga-Videos auf den Bildschirm gucken, das führt zu üblen Verrenkungen) unterscheidet sich „Schlampanyoga“ von der Konkurrenz durch lässige Selbstironie.

Eine entspannte Haltung ist nun mal das Wichtigste beim Yoga. ANGELA GATTERBURG, JENNY HOCH, MARTIN WOLF