

# „Raus aus der Eso-Ecke“

Prominente wie Angelina Jolie und Sting haben Yoga populär gemacht – die indische Lehre boomt in vielen schillernden Varianten in Studios und Fitnesszentren. Wissenschaftler bestätigen die positive Wirkung der Übungen, warnen aber vor universeller Heilserwartung und Scharlatanen.



Ich will gar nicht, dass Yoga mein Leben verändert – nur meinen Po!“, hat Julia Roberts einmal gesagt. Die 23 Menschen, die sich im Tagungshaus „Buchenried“ am Starnberger See eingefunden haben, sind anspruchsvoller. Aus ganz Deutschland und aus der Schweiz sind sie angereist, um fünf Tage lang Yoga zu praktizieren: Sie erwarten Gesundheit, Fitness, erhöhte Konzentration.

Erleuchtung hingegen nicht – die hat Seminarleiter Reinhard Bögle, 52, vom Yoga-Forum München auch nicht im Angebot. Bögle hat bei indischen und westlichen Lehrern gelernt, gibt seit 15 Jahren Seminare in ganz Europa und bildet mit seinem Team, zu dem auch indische Mediziner gehören, Yoga-Lehrer aus.

Hirnforschung interessiert Bögle sehr, von esoterischem Buzenzauber hingegen hält er nichts – keine Räucherstäbchen, kein Omm-Gesänge, keine Liebesgrüße an den Kosmos. Genaues, ausdauerndes Üben zeichnet seinen Unterricht aus und geduldiges Korrigieren der „Asanas“, wie die Körperhaltungen im Yoga genannt werden. In Indien, erklärt Bögle, gehöre Yoga zu den hochangesehenen Wissenschaften, für uns Westler sei es, salopp formuliert, „eine Art anspruchsvolle Funktionsgymnastik für Gesunde“, trainiere körpergerechte Haltungsmuster, richtige Atmung sowie emotionale und geistige Beweglichkeit. Gut wäre es, sagt Bögle, dieses Gesundheitstraining täglich zu absolvieren wie Essen, Schlafen, Zähneputzen. Letztlich sei das Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Das wollen offenbar immer mehr Menschen: Yoga ist raus aus der Müsli-Ecke und boomt im Buchhandel, bei Tchibo und Aldi, in Studios und Fitnesscentern. Yoga ist hipp, Yoga ist in, Yoga ist sexy, spätestens, seit sich Supermodel Christy Turlington auf dem Titelbild des amerikanischen Newsmagazins „Time“ verknotet präsentierte und Stars wie Angelina Jolie, Sting, Uma Thurman oder Sarah Jessica Parker ihre Begeisterung für die indische Gymnastik kundtun.

Yoga hat eine jahrtausendealte Tradition und gehört in Indien zur klassi-

EMELY / ZIFA / CORBIS

## Junge Frau bei Yoga-Übung

*Körper, Geist und Seele im Einklang*

schen Medizin- und Philosophieschule. Die theoretischen Grundlagen, die sogenannten Sutren, sind 2000 Jahre alt. Das Wort „Yoga“ bedeutet im Sanskrit „Joch“ und meint „Vereinigung mit Gott suchen“.

Laut einer Studie der Harvard Medical School praktizieren in den USA mehr als zehn Millionen Menschen regelmäßig Yoga. In Deutschland gibt es inzwischen rund vier Millionen Yoga-Anhänger, darunter Prominente wie Sabrina Setlur, Maria Furtwängler und Ursula Karven.

„Der Mensch, der zu uns kommt, ist am wichtigsten. Yoga muss dem Menschen dienen. Nicht umgekehrt“, sagt der Inder T. K. V. Desikachar, 68, einer der berühmtesten zeitgenössischen Yoga-Meister. Der freundliche Desikachar ist gelernter Ingenieur und Gastdozent an verschiedenen Universitäten wie etwa in Harvard. Er möchte nicht als Yoga-Guru bezeichnet oder verehrt werden – ebenso wenig wie sein Vater das wollte, der legendäre Yoga-Meister T. Krishnamacharya, dessen Schüler Desikachar bald 30 Jahre lang war.

In Berlin verordnen die Mediziner Martin Soder und Imogen Dalmann ihren Patienten ausschließlich Yoga, ob diese nun wegen Bandscheibenvorfällen, Schlaflosigkeit oder depressiver Verstimmungen in die Praxis kommen.

Je nach Diagnose und Befund wird das Yoga-Einzeltraining individuell zusammengestellt und gezeigt, dann zu Hause geübt und bei weiteren Einzelterminen ergänzt oder abgeändert. Gerade Männer, so Soder, kämen gern zur Einzeltherapie. „Die lassen ihre Steifheit nicht so gern in Gruppen besichtigen.“

Nach sechs Terminen, verteilt auf rund drei Monate, haben sich nach Auskunft der Betroffenen viele Beschwerden deutlich gebessert.

Tatsächlich, das zeigen neuere Studien, wirkt regelmäßige Yoga-Praxis regulierend und ausgleichend auf den Hormonkreislauf, bei Stress-Erkrankungen, bei erhöhten Blutfettwerten und Asthma.

Der indische Neuropsychiater Sanjay Phadke hat herausgefunden, dass die Yoga-Übungen das autonome Nervensystem stimulieren und zu einem vegetativen Optimum führen. Vereinfacht gesagt: Wer antriebschwach ist, wird aktiver, wer unter Strom steht, wird ruhiger. Das vegetative Optimum wiederum hat positive Rückwirkungen auf die inneren Organe, vor allem auf das Herz-Kreislauf-System.

„Die Yoga-Nachfrage hat sich intensiviert, nachdem die Wissenschaft die positiven Auswirkungen dokumentiert

hat“, erklärt Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Dass Yoga inzwischen aus der „Eso-Ecke raus ist“, freut Froböse, andererseits gelte Yoga „jetzt plötzlich als Allheilmittel für alles und jedes, und viele Leute hinterfragen die Unterrichts-Angebote nicht kritisch genug“.

Viele Yoga-Richtungen präsentieren sich, weil Klappern zum Handwerk gehört, mit sanft lächelnden Gurus, einem gewissen religiösen Überbau, dem Singen von Mantras, gemeinsamen Meditationen und allerlei Versprechungen: So soll Kundalini-Yoga die geheimnisvolle Kundalini-Kraft wecken, Kriya-Yoga den Körper reinigen. Außerdem sind im Angebot Ashtanga-Yoga (erinnert stark an Zirkusakrobatik), Jivamukti-Yoga (wird mit Musikbegleitung unterrichtet), Iyengar-Yoga (arbeitet zum Beispiel mit Hilfsmitteln wie Klötzen, Gurten und Polstern) und so exotische Spielarten wie Bikram-Yoga, das in auf 40



**Indischer Yogī (in Kalkutta):** „Nach unten blickender Hund“

Schätzungsweise 80 Prozent der Yoga-Fans sind Frauen – da viele Männer immer noch glauben, Yoga sei passives Herumliegen und habe mit religiöser Versenkung zu tun. Dabei scheren sich viele Yoga-Anhänger nicht um Religion, es geht ihnen schlicht um die Milderung ihrer Rückenschmerzen oder ihres Bluthochdrucks. Yoga, nicht wettkampforientiert, aber auch keine simple Turnerei, die man mechanisch vollführt, umfasst verschiedene Bereiche: Da sind die „Asanas“, verschiedene Körperhaltungen mit so schönen Namen wie „Adho Mukha Svanasana“ (nach unten blickender Hund) oder „Salabhasana“ (Heuschrecke), dann gibt es Pranayama, die Kunst der richtigen Atmung, außerdem Pratyahara, die Beherrschung der Sinne, sowie Dharana, den Zustand der Konzentration. Seriöses Yoga lehrt außerdem den freundlichen, respektvollen Umgang mit sich und anderen – allein davon würden wohl die meisten Menschen profitieren.

Nach Desikachars langjähriger Erfahrung wirkt Yoga unter anderem positiv bei Bluthochdruck, Gefäßverengungen, bei Arthrose, Migräne und Magengeschwüren. „Es wäre nicht korrekt, zu behaupten, Yoga sei die einzige richtige Lösung“, sagt er und empfiehlt Diabetespatienten deshalb auch, ihre Medikamente weiter zu nehmen und die vom Arzt verordnete Diät einzuhalten.

In Regensburg arbeitet die Sportwissenschaftlerin Monika Leye in der Psychosomatischen Abteilung der Universitätsklinik. „80 Prozent unserer Patienten haben Schmerzen und profitieren enorm von unserem Yoga-Angebot“, sagt Leye und erklärt den Erfolg damit, dass die Patienten neue Körperhaltungen lernen und sich auf diese Weise langsam „ihr Nervenkostüm umstrukturiert“. Und wer unter chronischen Schmerzen leide, erklärt sie, sei dankbar für eine Hilfe zur Selbsthilfe, weil ihn das souveräner und selbständiger mache.



Grad aufgeheizten Räumen vollführt wird – wofür auch immer das gut sein soll.

Tatsächlich lässt sich mit Yoga inzwischen gut verdienen, deshalb bietet ein unübersichtlicher Markt eine seltsame Fülle von Yoga-Varianten. Viele Angebote sind schlecht, weil es den Lehrern an einer fundierten Ausbildung fehlt. Ein Ruck-Zuck-Lehrgang von vier Wochen mit Abschlusszertifikat, so Froböse, sei schlicht unseriös. Medizinische Kenntnisse müssten vermittelt werden, drei Jahre Ausbildung sollten es mindestens sein.

Wer guten Unterricht wolle, so Froböse, solle sich intensiv informieren. In vielen Fitnesscentern werde eine Art „Leistungs-Yoga“ angeboten nach dem Motto höher, schneller, weiter, was der Grundidee des Yoga zuwiderläuft“, kritisiert Froböse.

Eine Tendenz zur Trivialisierung stellt denn auch der Leipziger Mediziner Dietrich Ebert fest, der die Yoga-Tradition in Indien gut kennt, seit den achtziger Jahren den therapeutischen Nutzen von Yoga erforscht und entsprechende Doktorarbeiten betreut hat. Positiv findet Ebert, dass die Kommunikation zwischen indischen Fachleuten und westlichen Mediziner vorankommt.

Negativ beurteilt er, dass seitens der Yoga-Szene Glücks- und Heilungsverheißungen in einer Art und Weise geäu-

Arm im Gips.“ Yoga, sagt Ebert, sei für einige Leiden therapeutisch wirksam, dafür brauche es aber einen erfahrenen Yoga-Lehrer, der die Übungen den jeweiligen Beschwerden anpassen könne und auch bereit sei, mit Medizinern zusammenzuarbeiten.

Von Mischformen wie dem neumodischen „Yogilates“ hält Ebert überhaupt nichts. „Wer will eigentlich warum den traditionellen Yoga mit etwas anderem vermischen?“, fragt er streng. „Das kann doch nur Marketing-Gründe haben, und Marketing gehört nicht zum Yoga. Mir ist ein Original immer lieber als irgend ein Aufguss.“

Auch der Münchner Yoga-Lehrer Bögle sieht den momentanen Yoga-Boom mit gemischten Gefühlen. „Zum Glück sind die Yoga-Übungen so gut, dass sie meistens keinen Schaden anrichten, selbst wenn sie falsch ausgeführt werden.“ Doch zu ihm sind auch schon Leute gekommen, die sich bei schlechtem Unterricht einen Bandscheibenvorfall zugezogen haben und danach mühsam wieder lernen mussten, ihre Wirbelsäule zu entlasten und Teile des Körpers zu kräftigen.

Bögle ist sicher, dass die seriöse Wissenschaft das große Potential, das in Yoga steckt, zunehmend entdecken wird. Seine Schüler im Tagungshaus Buchenried haben das für sich bereits getan. Ihr Körpergefühl und ihr Ausdruck habe sich

sie Übungen, die sie nun zu Hause oder im Büro regelmäßig macht. Seither, sagt sie, gehe es ihr viel besser. Dass es bei Bögle eher pragmatisch zugeht, findet sie angenehm, früher war Yoga für sie „immer so etwas Vergeistigtes, Geheimnisvolles, Heiliges“.

Yoga als großes Geheimnis – die Schweizer Erfolgsschriftstellerin Milena Moser, die mit ihrer Familie seit einigen Jahren in San Francisco lebt, ist tief eingetaucht in die amerikanische Yoga-Szene und hat darüber das kluge, amüsante Buch „Schlampenyoga“ geschrieben.

Darin räumt Moser mit einigem Unsinn auf, etwa den Vorstellungen, die Madonna in die Welt gesetzt hat: Tägliches Ashtanga-Yoga würde einen ewig 16-jährigen Körper garantieren.

Sicher, der große Yoga-Lehrer Krishnamacharya wurde über hundert Jahre alt, Indra Devi, eine andere bedeutende Yoga-Lehrerin, wurde 102. „Aber sahen sie aus wie Teenager?“, schreibt Moser. „War ihre Haut faltenfrei, ihre Bäuche flach, die Haare schwarz? Hätten sie in Hülthosen und bauchfreiem Top noch gut ausgesehen? Tut mir leid. Nein.“

Vielleicht gibt es wichtigere Dinge als ewige Jugend und Schönheit. Moser jedenfalls, die während ihrer Yoga-Odyssee durch Phasen der Verwirrung ging, entdeckte, dass Yoga die Wellenbewegungen ihres Geistes glättet und gegen die Ver-



Model Turlington, Yoga-Gruppe: Verheißung von ewiger Jugend und Schönheit

bert würden, die potentielle Partner in Medizin und Naturwissenschaft eher abschrecken.

Yoga für Gesunde sei meist kein Problem, sagt Ebert. Bei gesundheitlichen Störungen aber müsse jeder Mensch zuerst seinen körperlichen Status medizinisch klären lassen und seine Beeinträchtigungen kennen. „Man geht ja auch nicht zum Skilaufen mit einem gebrochenen

positiv verändert, erklärt eine junge, blonde Schauspielerin, und eine Buchhändlerin erzählt, sie habe keine Schmerzen mehr in Beinen und Füßen, seit sie Yoga mache.

Ein Bandscheibenvorfall zwang eine Geschäftsfrau zu wochenlangender Reha-Therapie. Die Schmerzen hörten trotz Krankengymnastik nicht auf, also versuchte sie es mit Yoga. Beim Einzelunterricht lernte

dunklung des Herzens, also gegen Alltagsverzweiflung, wirkt. Und eines Tages stellte Moser fest: „Ich bewegte mich anders, und ich bewegte mich anders durchs Leben. Ich bewegte mich gelassen, als gehörte es mir, mein Leben.“

Warum sie beim Yoga so lange durchgehalten hat, kann sie nicht genau sagen. Sie weiß nur eins: „Ein Tag mit Yoga ist ein besserer Tag“.

ANGELA GATTERBURG