

Yoga ist zur Ersatzreligion geworden - mit sektiererischen Zügen

von Martina Bortolan

Yoga gilt unter seinen Anhängern als der Heilige Gral, als Schlüssel zu einem besseren Leben. Mit Yoga, so der Tenor, werde man nicht nur zu einem wahrhaftigeren, sondern auch zu einem gesünderen Menschen: Yoga gegen Diabetes, Yoga gegen Depressionen, Yoga gegen Krebs! Hauptsache Yoga. Es verspricht den Weg zu innerer Erleuchtung, Gelassenheit, Glück - und gleichzeitig einen trainierten Körper. Matte ausrollen, einatmen, ausatmen, fleissig «Shanti Shanti», und alles wird gut.

Mit dem allgegenwärtigen An-sich-arbeiten-Wollen, flankiert vom schlechten Gewissen, weil man zu viel trinkt, isst, arbeitet, lügt, bietet sich Yoga für esoterisch angehauchte Hobbysportler an. Was mit ein paar Blumenkindern begann, die der aus Indien importierten Verrenkungslehre in den Siebzigerjahren frönten, hat sich als lukrativ vermarktbar Glücksgymnastik der Sinn suchenden Westler etabliert. Religion ist unsexy geworden, Yoga als körperliche Ertüchtigung mit esoterisch angehauchtem Überbau ist sexy.

Während früher Ehemänner der gelangweilten Gattin eine Boutique finanzierten und sich diese dann zehn Jahre später zur Feng-Shui-Beraterin ausbilden liess, boomt heute ein neuer Beruf: Man wird Yogalehrerin. Schülerinnen und Schüler sind in Hülle und Fülle vorhanden, im deutschsprachigen Raum sollen schätzungsweise sieben Millionen Menschen regelmässig Yoga betreiben. Aber warum eigentlich?

Diese harmlose Frage löst unter den Praktizierenden eine verblüffende Reaktion aus, nur schon dass die Frage gestellt wird, empfindet man als skandalös. Yoga, da sind sich immer alle einig, ist einfach gut. Und rein. Yoga wird nicht hinterfragt. Tut man es doch, trifft man vornehmlich auf auskunftsunwillige Ideologen, die hinter dem Versuch einer journalistischen Einordnung des Yogabooms in erster Linie einen Angriff auf ihre Ersatzreligion wittern. Die meisten reden zwar, aber niemand will seinen Namen in der Zeitung lesen. Fragen über den Sinn des Yoga werden grundsätzlich «als müssig» betrachtet, wie etwa ein Lehrer aus Bern gleich zu Beginn des Gesprächs festhielt: «Ich weiss nicht, warum man überhaupt auf die Idee kommen kann, Yoga gegenüber kritisch zu sein», sagte er. «Es ist unbestritten, dass jeder, der Yoga macht, ein glücklicherer Mensch wird.» Tatsächlich?

Klar ist nur: Regelmässiges Yoga reduziert den Fettanteil

Mag sein, dass sich das individuelle Glücksempfinden steigern lässt, aber ist man deswegen auch gesünder, wie hartnäckig behauptet wird? Bis heute konnte keine einzige seriöse Studie nachweisen, dass Yoga wirklich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Auch wenn das die Szene und die Fachmagazine gerne behaupten und mit Begriffen wie «unbestritten» oder «wissenschaftlich nachgewiesen» um sich werfen.

Die Anzahl der Yogastudien ist so gering wie deren Qualität ernüchternd. Der Psychologe Steffen Brandt vom Institut für klinische Psychologie der Universität Potsdam, selbst Yogalehrer, hat unter dem Titel «Yoga auf dem Prüfstand» vor zwei Jahren eine Studie veröffentlicht, die genau dieser Frage nachging. Brandt hält fest, «dass die vorgelegten Untersuchungen nur selten jenen Standards entsprechen, die in der heutigen wissenschaftlichen Forschung allgemein Anerkennung finden». Das Einzige, was das American Sports Medicine Institute (Asmi) in einer Untersuchung aus dem Jahr 2011 herausfand, war, dass Yoga den Fettanteil im Körper reduziert: wenn man es mindestens fünf Stunden wöchentlich betreibt.

Trotzdem preisen Yogafans die Vorteile für Geist und Körper unaufhörlich. Mit Sätzen wie: «Yoga hilft, uns durch in der Vergangenheit verursachten Schmerz hindurchzuarbeiten und auf dem Weg zu einem tieferen Verständnis über uns selbst. Wissen entsteht durch Lernen, Weisheit durch das Loslassen von dem, was wir glauben zu wissen.» Das tönt ähnlich wie: «Ziel ist die Suche nach einem Weg, mit dem man Unwissenheit durch Wissen, Zweifel durch Gewissheit und Elend durch Glück ersetzen kann und mit dem der Mensch spirituell befreit werden kann.»

Ersteres schreibt ein Zürcher Yogalehrer auf seiner Website, Letzteres ist von Scientology Schweiz verfasst. Das Heilsversprechen ist total. Und der Grat zwischen spiritueller Neugier und sektiererischem Eifer offensichtlich: schmal.

Als Mitbegründer einer der ersten Yogaschulen der Schweiz ist Rolf Heim aus Rorschacherberg dem verbreiteten missionarischen Gehabe gegenüber kritisch eingestellt. «Ein echter Yogi würde nie sagen, dass er einer ist», sagt Heim. «Wer ernsthaft Yoga praktiziert, tut das nicht lauthals kund.» Jeder, so Heim, solle beim Yoga den eigenen Weg herausfinden. Es gebe kein Richtig oder Falsch.

Das würde dem friedlichen Geist des Yoga entsprechen. Die Realität sieht anders aus. Es herrscht in der Schweizer Yogalandschaft nur schon Uneinigkeit darüber, wer überhaupt «professionell» arbeite, entsprechend herrscht ein unüberschaubarer Dschungel aus Verbänden und Gütesiegeln: Da gibt es den Schweizer Yogaverband, den Dachverband Yoga Schweiz und Yoga Alliance Europe - alle kennen einander, aber gelten lässt man in der Regel nur die eigene Yogaweltanschauung.

Dies gilt, ähnlich wie in der Politik, für alle Seiten. Der Schweizer Yogaverband wird von der liberalen Szene aus dem Umfeld der Yoga Alliance Europe als «alter, träger Dinosaurier» bezeichnet, der sich «den zeitgemässen Tendenzen

verwehrt». Moniert wird, dass nur anerkannt werde, wer den konservativen Weg der Ausbildung gehe und an der Universität in Villeret im Berner Jura studiert habe. «Dort herrscht aber ein total verstaubter Groove», sagt eine Lehrerin, die viele Jahre in Los Angeles und Indien lebte. «Wir, die lange im Ausland Yoga praktizierten, sind aufgeschlossener und haben vielleicht keine lückenlose Ausbildung, dafür viel Erfahrung und internationales Wissen», sagt sie - anonym, selbstverständlich.

Fakt ist, dass es heute so viele Yogarichtungen gibt wie Gütesiegel: Ashtanga, Kundalini, Iyengar, Jivamukti, Bikram, Hatha, jede Richtung hat ihren eigenen Begründer und ein eigenes Label, das Seriosität bezeugen soll. Hatha-Yoga wird übrigens meist als Zusammensetzung von Ha (Sonne) und Tha (Mond) angepriesen. Im Sanskrit bedeutet Hatha aber «Unterdrückung und Gewalt». Was natürlich so gar nicht nach Erleuchtung klingt. Genauso wenig wie die Tatsache, dass der Gründer des Schwitz yoga, Bikram Choudhury, letztes Jahr in den USA von fünf Frauen wegen Vergewaltigung und sexueller Belästigung eingeklagt wurde.

Die Yogalehrer sind sich untereinander nicht grün

Auch die Urteile der Yogalehrerinnen untereinander fallen nicht sehr pazifistisch aus. Eine Lehrerin aus Zürich spottet, in einigen Studios würden «nur durchtrainierte Kampfmaschinen» unterrichten. «Die haben eine richtige Jüngerschaft, die ihre Klasse besucht, weil sie einen sexy Körper will», sagt sie. Das sei neunzig Minuten «schweisstreibendes Bootcamp» - mit dem in ihren Augen «richtigen» Yoga, ist sie überzeugt, habe das «gar nichts mehr zu tun». Über die Klassen eines Lehrers im Zürcher Airyoga, einem der populärsten Studios in Zürich, heisst es wiederum, man komme «ohne wochenlange Voranmeldung» gar nicht rein, aber wenn man gut mit ihm stehe, mache er gerne eine Ausnahme, «besonders bei hübschen Frauen».

In der Schweiz ist die Zahl der Yogastudios in den letzten zehn Jahren von quasi null auf über tausend angestiegen; 800 000 Menschen sollen regelmässig Yoga machen, wird geschätzt. Davon profitieren nicht nur die Schulen und Studios, sondern auch Läden mit spezieller Yogakleidung, Matten, Klangschalen und Meditationsmusik. Weltweit sollen jährlich fast 500 Millionen Franken für die boomende Glücksgymnastik ausgegeben werden.

Gerade dieses Wochenende fand in Zürich unter dem Titel «We Are Yoga» ein quartierübergreifendes Festival statt. Zürich ist die Hochburg des Stretchings mit dem esoterischen Überbau, hier gibt es rund zweihundert Studios, in Bern und Basel sind es etwa die Hälfte. Alle wollen sie weise werden. Und glücklich. Und gesund.

Julia Roberts sagte einmal: «Ich will gar nicht, dass Yoga mein Leben verändert. Sondern nur meinen Po.» Reicht doch eigentlich.

Publiziert am 16.03.2014