

# Entwicklungspfade des Postural yoga zwischen Lebensmächtemaximierung und kollektivem Sitzstellungssport

---

Thomas K. Gugler

Yoga performed in groups has become widely popular throughout the world as complementary health technique, wellness practice and fitness method during recent decades. Modern postural yoga, however, developed at the earliest since the late 19<sup>th</sup> century. After assessing yoga's prevalence today, I illustrate several yogic concepts as well as their roots in Sanskrit literature. Since the 15<sup>th</sup> century, *haṭha-yoga* shaped a specific yoga tradition that also provoked criticism. Finally, I discuss the multifaceted reception of different yoga cultures in Germany to highlight the diversity of approaches toward a phenomenon as plural, polyvalent and multilayered as yoga.

## GEGENWARTSYOGA ALS ALTERNATIVMEDIZIN

Seit November 2014 hat Indien ein eigenes Ministerium für Alternativmedizin mit dem Titel AYUSH (Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, Unani [*yūnānī*], Siddha und Homöopathie),<sup>1</sup> u.a. zuständig für die touristische Vermarktung von Yoga und Ayurveda.<sup>2</sup> Zu den großen Erfolgen des Ministeriums zählt die UN-Resolution zum Internationalen Tag des Yoga. Zum ersten Welttag am 21. Juni 2015 folgten allein auf dem Rajpath-

- 
- 1 Mein aufrichtiger Dank gilt dem Exzellenzcluster *Die Herausbildung normativer Ordnungen* an der Goethe-Universität Frankfurt/Main für die Bereitstellung von Ressourcen sowie dem Medizinhistoriker Prof. Dr. Florian G. Mildenberger von der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder für die rege Korrespondenz und Kooperation.
  - 2 Zur touristischen Bedeutung des Yoga siehe z.B. die Beiträge in: Beamen; Sikka 2016.

Boulevard in Neu-Delhi 35.985 Menschen dem Aufruf des Premierministers Narendra Modi und praktizierten zeitgleich eine synchrone Yogasequenz. Dafür gab es gleich zwei Einträge ins Guinness-Buch der Rekorde: Für die größte Anzahl an Teilnehmern einer Yogastunde an einem Ort sowie für die größte Anzahl verschiedener Nationen: Teilnehmer aus 84 Ländern wurden gezählt. Zum dritten Welttag am 21. Juni 2018 wurde der erste Rekord mit 100.984 Yogateilnehmern von der Regierung des indischen Bundesstaates Rajasthan gebrochen.

Dr. Asim Shukla, Urologe und Mitbegründer der *Hindu American Foundation* (HAF), beklagt seit 2010 in seiner Kampagne *Take Yoga Back*, der Hinduismus hätte die Deutungsmacht über seine Yogaproduktlinie verloren. Durch unverdeckten intellektuellen Diebstahl sei der spirituelle Reichtum einer Religion auf dem „Altar des Massenkapitalismus geschlachtet“ worden.<sup>3</sup> Nach der Klage von Eltern gegen nur angeblich säkularisierten Schulsportyoga in Kalifornien, der mutmaßlich gegen das Gebot religiöser Neutralität an Schulen verstoße,<sup>4</sup> entradikalisierte die HAF ihren Standpunkt.<sup>5</sup> Obwohl die Richter die Klage mehrfach zugunsten von *āsana*-Übungen entschieden, scheint sich seit 2018 der Trend zum Schulyoga in den USA in ein Verbot nichtchristlicher pseudoreligiöser Dehnungsübungen mit Sonnengrüßen umzukehren.<sup>6</sup>

Der Yoga ist seit den 1990ern eine durchkommerzialisierte Milliardenindustrie. Weltweit wird der wirtschaftliche Yoga-Umsatz zwischen 42 Milliarden (2016)<sup>7</sup> und 65 Milliarden (2017)<sup>8</sup> Euro geschätzt – Tendenz steigend. 2017 praktizieren bereits 14,3 % der erwachsenen Amerikaner Yoga, v.a. weiße Frauen jüngeren Alters.<sup>9</sup> Damit ist „der Yoga“ – dessen Spielarten, Praktiken und Lehren es nie im Singular gab – die am häufigsten praktizierte komplementäre Gesundheitstechnik.

---

3 Shukla 2010: „Hinduism, as a faith tradition, stands at this pass a victim of overt intellectual property theft, absence of trademark protections and the facile complicity of generations of Hindu yogis, gurus, swamis and others that offered up a religion's spiritual wealth at the altar of crass commercialism.“

4 Vgl. Cook-Cottone; Lemish u.a. 2017: 25–35.

5 Vgl. Hindu American Foundation o.J.

6 Vgl. Wong 2018.

7 Vgl. Villwock 2016: 5.

8 Vgl. Delaney 2017.

9 Vgl. Clarke; Barnes u.a. 2018.

In Deutschland hat 2018 bereits 16 % der Bevölkerung Yogaerfahrung, 5 % der Deutschen praktizieren regelmäßig.<sup>10</sup> Auch hierzulande ist eine höhere Prävalenz der Yogapraxis mit dem weiblichen Geschlecht assoziiert sowie mit höherem Bildungsabschluss, Berufstätigkeit und Wohnen in Großstädten.<sup>11</sup> Zu den von Praktizierenden und Anbietern genannten Intentionen zählen nach Cramer insbesondere die Steigerung des körperlichen (z.B. Heilung von Rückenschmerzen, Hypertonie etc.) und geistigen Wohlbefindens (Linderung von Depressionen, Stress etc.). Bei einer näheren Betrachtung der Verteilung der etwa 6.000 deutschen Yogaschulen und -studios zeigen sich insbesondere wohlhabende Städte yogaaffin. Die drei deutschen Yogahauptstädte bilden Düsseldorf, Frankfurt/Main und Münster.<sup>12</sup> Lediglich in absoluten Zahlen ist Berlin eine Yogahochburg. Das Bundesland mit den meisten Yogaschulen und -studios in Relation zur Einwohnerstärke ist Hessen.<sup>13</sup> Der Besuch von Yogakursen wird mittlerweile auch finanziell von den Krankenkassen unterstützt: Seit 2014 zertifiziert die *Zentrale Prüfstelle Prävention*<sup>14</sup> Anbieter von Yogakursen, und Kurse zertifizierter Anbieter werden finanziell bezuschusst.

## WURZELN DES YOGA

Der Sanskritterminus *yoga* (wörtlich: Einspannung) leitet sich von der Wurzel *yuj* (anschnüren, zusammenbinden, anjochen) ab. Dieselbe indoeuropäische Wurzel ist im deutschen Wort *Joch*, im englischen *yoke* oder lateinischen *iungere* enthalten. Erste Erwähnungen für das Wort *yoga* finden sich im *Rgveda* (entstanden ab 1500 v.Chr.), allerdings ausschließlich zur Beschreibung der Beziehung zwischen Pferd und Kriegswagen, obwohl uns in Hymnus 10,136 auch ein langhaariger und mit Wind gegürteter Weiser (*muni*) begegnet, zu dem auch die spätere Beschreibung des *Vrātya* aus dem *Atharvaveda* (1000 v.Chr.) passt, der seinen Atem zügelte. Dieser vage Hinweis reichte Jakob Wilhelm Hauer (1881–1962) aus, um in seiner Dis-

10 Vgl. Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. 2018.

11 Vgl. Cramer 2015: 306.

12 Vgl. Villwock 2016: 8.

13 Vgl. Villwock 2016: 11.

14 Vgl. URL: <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin> (letzter Zugriff am 3. Mai 2019).

sertation *Die Anfänge der Yoga-Praxis im alten Indien* (1921) eine wenigstens 3.000 Jahre alte Tradition des Yoga als Praxis des *Vrātya*, d.i. der nichtbrahmanische Kriegerekstatiker arischer Herkunft,<sup>15</sup> zu konstruieren. Die Gleichsetzung von *yoga* mit *tapas* (Erhitzung, Askese) findet sich bereits bei seinem Doktorvater Richard von Garbe.<sup>16</sup> Hauer führt *tapas* weiter bis zum Feuergott *Agni* und den Verehrungstechniken des Zornmutes des Ur-Yogin *Vāyu-Rudra-Śiva* zurück.<sup>17</sup> Mit der Entwicklung der Summlautmethode (*om*) hätte dann die mystische Spekulationsphase begonnen. Für den Yoga im engeren Sinne hingegen sind acht Konzepte zentral:

- i) *āsana* (Körperstellungen)
- ii) *prāṇāyāma* (Atemzügelungsübungen)
- iii) *cakra* (körperliche Energiezentren)
- iv) *mudrā* (Handgesten)
- v) *mantra* (Hymnen zur Murmelmeditation)
- vi) *pratyāhāra* (Zurückziehung [der Sinne] von der Außenwelt)
- vii) *dhāraṇā* (Konzentration), *dhyāna* (Meditation), *samādhi* (Versenkung, Einfaltung)
- viii) *mokṣa* (Erlösung)

15 Vgl. Hauer 1921: 172–189; vgl. auch ebd. 190: „Yoga heißt ja Anspannung und bedeutete in der ältesten Zeit der brahmanischen Zauber- und Opferpraxis Anschirrung der Zauberkraft oder des Gottes [...]. Das Anjochen oder Anschirren drückt die ekstatische Erregung, das Erleben überirdischer Mächte beim Zauber oder Opfer am deutlichsten aus.“ Ebd. 192: „Im Zauberopfer werden die Götter angeschrirt, d.h. herbeigezwungen, entweder selber zu kommen oder ihre Kraftwirkungen anbinden zu lassen.“ – Bereits 1927 bereut Hauer das ekstatische Element der ketzerisch-kriegerischen Kultgenossenschaften überbetont zu haben und spricht lieber von einer „in die Mystik einmündenden Opferwissenschaft.“ Hauer 1927: 217.

16 Garbe 1896: 34–35: „Die Anschauungen, die den Yoga [...] unterscheiden, lassen sich in ihren Ursprüngen auf die älteste Zeit indogermanischer Vergangenheit zurückführen, auf die Periode der Wildheit [...]. Das Tapas oder die leibliche Askese wurde zu einem Hilfsmittel zur Förderung des Yoga oder der geistigen Askese [...]. Das Alter des eigentlichen Yoga darf deshalb nicht unterschätzt werden.“

17 Hauer 1958: 21.

Oder wie es der späte Yogavers (946) aus der *Jogpradīpakā* (18. Jh.) zusammenfasst:

Stehen, sitzen, gehen und schlafen sind weltliche physische Aktivitäten; sie alle schreien beständig: „Wisse, Leid ist dir sicher!“ Das Gelübde des Gottgeweihten ist aber, dass er sich verpflichtete, überall nur noch Gott zu sehen [...]. Wisse, Regeln und Observanzen sind der Same, Sitzstellung und Atemkontrolle die Blätter, Zurückziehung die Blüten und Fokussierung, Meditation und Versenkung die Frucht. Yoga ist der Wunscherfüllungsbaum, er beseitigt alle Aufzehrung.<sup>18</sup>

Das *Jaiminīya Upaniṣad Brāhmaṇa* (800–600 v.Chr.) lehrt u.a. Atemkontrolle durch Mantrawiederholung. In Vers 3,5,5 heißt es: „Er [der Vorsänger] soll aus- und einatmen mit seiner Stimme. Mit seinen Augen soll er [den Hymnus] zu sehen begehren, mit seinen Ohren soll er [den Hymnus] zu hören begehren. So wird sein Geist [an den Hymnus] angeschirrt.“<sup>19</sup> Durch das Visualisieren des Hymnus, Atemzügelung und fokussiertes Rezipieren schirrt der Sänger des Somaopfers seinen Geist an den heiligen Text, dieser Prozess wird *yukti*, Anschirrung, genannt. Die Atemregulierung (*prāṇāyāma*) ist hier dem *mantra* dienlich. Der Atem wird später zur verborgenen Bildekraft des Körpers (*kāya-saṅkhāra*). Es ist wohl dieser Aspekt des Yoga, der den *ḍikr* im Sufismus am stärksten beeinflusste.<sup>20</sup> Brahmanische Texte deuten die Atemdisziplinierung auch als innerliches Feueropfer,<sup>21</sup> also Verinnerlichung des Opferritus.

Ab dem 5. Jahrhundert v.Chr. erscheint das Wort *yoga* wenige Male in den Upanischaden, um eine meditative Praxis der Atemkontrolle zur Unterjochung des Körpers unter den Geist zu beschreiben. Die dort beschriebenen, der Welt entsagenden Asketen werden als *Śramaṇas*, die Strebenden, bezeichnet. Ziel des Strebens ist die Vernichtung von Karma, um aus dem leidvollen Kreislauf von Geburt und Tod (*saṃsāra*) auszubrechen. Zu Yoga als Verbrennungsprozess heißt es in der *Īśvara-gītā* (9. Jh.) 11,2: „Das Feuer

18 Vgl. Mallinson; Singleton 2017: 342.

19 Vgl. Mallinson; Singleton 2017: 266.

20 Vgl. Frembgen 1993: 68. Schimmel 2009: 506. Ausführlicher bei Ernst 2012: 133–140.

21 *Prāṇāgnihotra*, z.B. aus dem 4. Jh. n.Chr. das *Vaikhānasa-smārta-sūtra* 2,18, vgl. auch *Kauṣītaki-brāhmaṇa-upaniṣad* 2,5 und *Chāndogya-upaniṣad* 5,19–24.

des Yoga verbrennt sogleich den ganzen Karmakäfig.<sup>22</sup> In vergleichbarer Weise heißt es im *Yoga-bīja* (14. Jh.) Vers 34–35:

Die Menschen sind zweierlei Art: roh und gekocht. Die Rohen haben keinen Yoga, Menschen werden gekocht durch Yoga. Der vom Yogafeuer Gekochte ist geistesgegenwärtig und sorgenfrei. Wisse, der Rohe ist matt und erdgebunden, eine Quelle des Leidens.<sup>23</sup>

Auch Jainas und Buddhisten übernehmen Meditationstechniken zum Zwecke der Tilgung karmischer Reste, also zur permanenten Vernichtung des Selbst bzw. Verwirklichung der Todlosigkeit. Lag der Fokus der älteren hinduistischen Schriften auf Atemkontrolle und asketischen Läuterungsritualen, verlegten die Buddhisten und Jainas ihn auf geistige Fokussierung.

Im *Mahābhārata* erscheint zum ersten Mal der Terminus *dhyāna-yoga* (Meditationsyoga), der später v.a. von Buddhisten adaptiert wird.<sup>24</sup> In der *Bhagavad-gītā* (3. Jh. v. – 3. Jh. n.Chr.) bezeichnet *yoga* drei religiöse Pfade: *karma-yoga* – Yoga des Handelns, *jñāna-yoga* – Yoga der Erkenntnis und *bhakti-yoga* – Yoga der Hingabe. Vom Sitz- und Stellungssport, der den Yoga der Gegenwart charakterisiert, ist noch etwa tausend Jahre lang keine Rede. Die Vergeistigung des Yoga klingt in *Bhagavad-gītā* Vers 2,49 an: „O Arjuna, Handlung ist niedriger als *buddhi-yoga*. Suche Zuflucht im Intellekt! Verachtenswert sind die, die nach Resultaten streben.“<sup>25</sup>

Meditiere über mich, platziere deinen Geist in den Teilen (meines) Körpers. Der Kluge, der seinen Geist von den Sinnesobjekten weggeleitet hat, soll seine Verstandesfähigkeit als Kampfwagen nutzen und seinen Geist vollständig in mich versenken [...]. Denke an nichts anderes mehr. Visualisiere mein lachendes Gesicht.<sup>26</sup>

Der Begriff *yoga* ist in diesem Kontext noch nicht ins Zentrum gerückt. Dies geschieht mit Patañjalis 195 kurzen Aphorismen im *Yoga-sūtra*. Mit diesem Werk wird das *yoga-darśana* im vierten nachchristlichen Jahrhundert zu einer der sechs klassischen philosophischen Schulen. Patañjali defi-

22 Vgl. Mallinson; Singleton 2017: 26.

23 Mallinson; Singleton 2017: 28 [Übersetzung: T. K. G.].

24 Zur Bedeutungsvielfalt des Yoga im *Mahābhārata* siehe Hopkins 1901: 333–379.

25 Vgl. Mallinson; Singleton 2017: 24 [Übersetzung: T. K. G.].

26 *Bhāgavata Purāṇa* 11.14.42, vgl. Mallinson; Singleton 2017: 315 [Übersetzung: T. K. G.].

niert im zweiten Vers: „*yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*“ – „Yoga ist der Zustand, in dem die Trübungen des Bewusstseins aufgelöst sind“. Die Trübungen sind fünffach (*Yoga-sūtra* 1,6): durch Gegenstandswahrnehmung (*pramāṇa*), falsche Vorstellung (*viparyaya*), mentale Konstruktion (*vikalpa*), Schlaf (*nidrā*) und Erinnerungen (*smṛtayah*). Durch meditative Versenkung (*dhyāna*) werden die Trübungen aufgelöst (*Yoga-sūtra* 2,11).

Bereits der muslimische Universalgelehrte al-Bīrūnī (973–1048) übersetzte das *Patañjalayogaśāstra* als *Kitāb Pātangal* ins Arabische<sup>27</sup> – in Europa blieb der Text bis in die Neuzeit unbeachtet.<sup>28</sup>

Für die Asketen, die daraufhin Yogins genannt werden, ist eine Aversion gegen die Körperlichkeit kennzeichnend: Extremes Fasten oder selbst zugefügte körperliche Qualen, oft durch Nacktheit in Verbindung mit extremer Hitze oder Kälte bzw. mehrtägiges Stehen auf einem Bein, sollen die yogische Erhabenheit über bzw. Verachtung für die materielle Welt ausdrücken. Klassisch ist die Askeseübung der fünf Feuer: Inmitten von vier Feuerstellen – mit der sengenden Mittagssonne als fünftes Feuer – erträgt der Asket extreme Hitze. Alternativ kann der Asket auch ganztagig extreme Kälte ertragen, z.B. durch das Stehen in einem kalten Fluss oder die Räucherung der Fledermaus, das bedeutet das stundenlange Herabhängen an einem Ast über Feuerqualm. Klassisch ist auch das Ertragen von Schmerzen durch das Absterben eines hochgehaltenen Armes. Als Belohnung für die selbst zugefügte körperliche Pein versprechen hinduistische Quellen die Erlangung übermenschlicher Kräfte (*siddhis*), u.a. soll die Wuthitze des zürnenden Blicks des yogischen Asketen jeden Menschen sogleich zu Asche pulverisieren können. Daher erscheint der Yogin in der klassischen Literatur meist als unheilvoller Walderemit, dem schwarz-magische, unheimliche Kräfte zugeschrieben werden.

Spätere Yogatraditionen speisten sich zum einen aus den Asketenbewegungen, adaptierten aber auch spezifische Vorstellungen vom menschlichen Körper mit feinstofflichen Energiezentren und -bahnen. Altindische medizinische Texte suggerieren einen starken Zusammenhang zwischen Lebenskraft und Samenflüssigkeit, schließlich ist der Same zentral beim Vorgang der Erschaffung neuen Lebens. Das Aufsteigen der Lebenskraft vom Wurzelakra (*mūlādhāra*), das sich zwischen Anus und Genitalien befindet,

27 Vgl. Ritter 1956: 165–200. Maas; Verdon 2018: 283–334.

28 Siehe auch Michelis 2014.

die Wirbelsäule aufwärts öffnet weitere Energiezentren, die *cakras* heißen: Sechs bzw. sieben *cakras* von Anus bis Scheitel. Das Öffnen höherer *cakras* führt idealtypisch zur fortschreitenden Identifikation mit Gott.

Im Laufe der Jahrhunderte sind immer mehr meditationsbegleitende Sitzstellungen (*āsanas*), Atemtechniken (*prāṇāyāmas*) und Reinigungsübungen (*kriyās*) hinzuentwickelt worden. Das regungslose Verweilen in einem *āsana* diente zunächst insbesondere der Stärkung der Konzentration des Denkvermögens auf einen Gedanken: „Die Sitzhaltung soll fest und bequem sein“ (*sthira-sukham-āsanam, Yoga-sūtra* 2.46). „Das Āsana bewirkt Ruhe“ (*Haṭhayogapradīpikā* 1,17).<sup>29</sup> „Ist der Atem tätig, so ist auch der Geist tätig; ist der Atem untätig, so ist auch der Geist untätig. Der Yogin sucht vollkommene Ruhe zu erlangen, daher halte er seinen Atem an“ (*Haṭhayogapradīpikā* 2,2).<sup>30</sup>

Der Tantrismus ist zwischen dem 6. und 13. Jahrhundert die dominierende Religion Indiens. Charakteristisch für Tantra ist das Murmeln von Mantrén, die Ausübung von Handgesten (*mudrās*) und eine Art der Meditation, die mittels Visualisierung die Selbstidentifikation mit Gott anstrebt. Ab dem 8. Jahrhundert wurde in Quellentexten betont, dass die sexuelle Vereinigung als rituelle Handlung im linkshändigen Tantrismus stattfindet. In linkshändigen Tantraritualen spielen somit sexuell aufgeladene Techniken eine zentrale Rolle. Die Samenflüssigkeiten werden als Essenzen der Lebenskraft rituell geopfert und gemeinschaftlich als Unsterblichkeitsnektar getrunken. Insgesamt nahm die Bedeutung von Sexualität im Yoga im Laufe der Zeit zunächst zu, insbesondere als nach dem 12. Jahrhundert diese rituelle Praxis in ganz Indien verbreitet wurde, um einige Jahrhunderte später ab 1500 wieder abzunehmen.<sup>31</sup> Durch Prozesse religiöser Ideenmosé und Symboltransfer befruchteten sich hinduistische, jainistische und buddhistische Techniken und Traditionslinien gegenseitig.

Auch indische Muslime griffen Yoga auf und begannen einzelne Yogaelemente islamkonform zu deuten. Diese Interpreten exkludierten hinduistische Gottheiten und fokussierten v.a. Atemübungen und Mantrameditation. Der arabische Text *Ḥawāʾ al-ḥayāt* (15. Jh.) z.B. lehrt auch bereits fünf *āsanas*:

29 Walter 1893: 3.

30 Walter 1893: 11.

31 Siehe dazu: Mildénberger; Gugler 2016a. White 2006.



Die dritte Positur ist wie die erste (Lotossitz), zusätzlich stecke er beide Hände zwischen Unter- und Oberschenkel bis zum Ellenbogen. Er strecke die Hände dann zum Boden und halte sich mit der Kraft der Hände. Er vergesse dabei das Rezitieren nicht. In diesem Stadium wird das Wasserelement reduziert, Feuer, Luft und Erde nehmen zu. Dieses ist das Zwischenstadium zwischen Mensch und Engel.<sup>32</sup>

Atme kräftig ein und sanft aus, bis Du schließlich 12 Finger einatmen kannst und nur vier wieder aus [...], und dann bedenke den Fisch, der im Wasser atmet ohne dass das Wasser in ihn eintritt.<sup>33</sup>

## DER KÖRPERLICHE HAṬHA-YOGA

Heutzutage wird Yoga meist mit *Haṭha-yoga* gleichgesetzt, wobei seine religiösen und philosophischen Vorschriften überwiegend in den Hintergrund gerieten. Seine drei zentralen Texte sind die *Haṭha(yoga)pradīpikā* sowie die *Śiva Samhitā*<sup>34</sup> – beide aus dem 15. Jahrhundert – und die *Gheraṇḍa-samhitā*, die vermutlich im späten 17. oder frühen 18. Jahrhundert entstand. *Haṭha* bedeutet „gewaltsame Anstrengung“. Die individuelle Anstrengung oder Praxis (*abhyāsa*) steht hier im Mittelpunkt: „Wer Befreiung begehrt, sollte regelmäßig praktizieren. Durch Übung (*abhyāsa*) erlangt man Erfolg. Durch die Praxis (*abhyāsa*) gewinnt man Befreiung.“<sup>35</sup>

Eine detaillierte Beschreibung von fünfzehn yogischen Körperhaltungen findet sich erst in der *Haṭhapradīpikā* (der Begriff *yoga* rutschte erst in spätere Abschriften hinein), die um das Jahr 1450 entstand. *Haṭha-yoga* heißt in der südlichen Tradition *tava-yoga*, wobei das Tamilische *tava* dem Sanskritterminus *tapas* entspricht. Es geht also um asketische Rituale und Reinigungstechniken. Der Sanskrittext wurde erstmalig von Hermann Walter in seiner Dissertation 1891 an der Ludwig-Maximilians-Universität München in eine europäische Sprache übertragen.

Zum Inhalt: Nach Vers 1,2 der *Haṭhapradīpikā* ist der Zweck der *Haṭha-yoga*-Lehre die Erreichung des *Rāja-yoga*. „Geheimgehalten ist sie wirksam, kundgegeben aber wirkungslos“, übersetzt Walter Vers 1,11. Zu den dann aufgeführten Reinigungsübungen zählen u.a. Magenreinigung

32 *Ḥawz al-ḥayāt* 4,6, vgl. Mallinson; Singleton 2017: 107 [Übersetzung: T. K. G.].

33 *Ḥawz al-ḥayāt* 5,3, vgl. Mallinson; Singleton 2017: 161 [Übersetzung: T. K. G.].

34 Vgl. Vasu 1914.

35 *Śiva Samhitā* 4,16, vgl. Mallinson 2007: 75 [Übersetzung: T. K. G.].

(*dhauti*) durch das Verschlucken und Wiedervorziehen von Stoff (Vers 2,24–25), Darmspülung (*basti*) mit einem rektal eingeführten Rohr im Fluss (Vers 2,26–28) und Nasenreinigung (*neti*) durch eine nasal eingezogene Schnur. Das Zerschneiden des Zungenbandes (*khecari*) mutet heutzutage etwas überengagiert an (Verse 3,32ff). Ebenso *vajrolī* zum Aufsteigenlassen der Samenflüssigkeit bzw. des Menstrualblutes durch die Einblasung von Luft mit einem Röhrchen (Verse 3,83–92)<sup>36</sup> bzw. die koital-partnerschaftlich ausgeführten *vajrolī*-Spezialarten *sahajolī* (3,93–95) und *amarolī* (3,96–103); zu Letzterer<sup>37</sup> gehört u.a. auch der nasale Konsum des Mittelstrahls des Eigenurins (3,96f). Die schwarzmagisch anmutenden Yogafähigkeiten *utkrānti* (Suizid durch Atemanhalten) und *parakāyapraveśa* (Suizid, um die eigene Seele in eine Leiche zu transplantieren) lassen wir hier mal ganz außen vor.

Das Ziel der Reinigung und Disziplinierung des Körpers ist die Auflösung der Trübungen des Bewusstseins bzw. die totale Umkehrung des normalen Verhaltens:

Versteinerte Unbeweglichkeit des Körpers (*āsana*), Rhythmisierung und Anhalten des Atems (*prāṇāyāma*), Einstellung des psychomentalen Flusses (*ekāgratā*), Bewegungslosigkeit des Denkens, ‚Anhalten‘, ja sogar ‚Rückkehr‘ des Samens. Er [der Yogin] tut auf allen Ebenen des menschlichen Erlebens das Gegenteil von dem, was das Leben verlangt.<sup>38</sup>

Durch die Banden des Nāda gefesselt legt der Geist seine Unruhe ab und gelangt zu vollkommener Unbeweglichkeit, gleich dem Vogel, dessen Flügel gebrochen sind.<sup>39</sup>

36 Da Walter die ihm unsittlich vorkommenden Verse ins Lateinische übersetzt, hier Schmidts Übersetzung in der zweiten Auflage (Schmidt 1921: 285): „86. Mit einem geeigneten Rohre blase der Yogin sorgsam und langsam in die Öffnung des Penis, um dem Winde einen Weg zu bahnen. 87. Er zwingt durch Übung den Tropfen, der in den Schoß der Frau fallen will, umzukehren [...] 99. Wenn die Frau [...] auf dieselbe Weise auch das Menstrualblut behalten kann, heißt sie Yoginī.“ Zu früheren Belegstellen und weiteren Details s. Mallinson 2018: 181–222.

37 *Śiva Saṃhitā* 4,96, vgl. Mallinson 2007: 99: „Wenn doch Samen in den Schoß der Frau gerät, so heißt die resultierende Kombination aus Sperma und Menstrualblut Amarolī, so soll er das Resultat durch seine Hamnröhre aufsaugen.“ [Übersetzung: T. K. G.]

38 Eliade 2016: 369f.

39 *Hāṭhayogapradīpikā* 4,92, Walter 1893: 50.

Wie ein ungebrannter Krug, der im Wasser steht, sich alsbald auflöst, so auch der menschliche Körper. Man brenne ihn also im Feuer des Yoga und Sorge für seine Läuterung.<sup>40</sup>

Hauer nannte den *Haṭha-yoga* im Einklang mit dem indologischen Zeitgeist bis in die 1960er Jahre „ein typisches Produkt der Verfallszeiten des indischen Geistes“, das mit Übungen wie „Vajrolī und Sahajolī [...] sogar sexuelle Perversitäten in den Dienst der ‚Erlösung‘“<sup>41</sup> stelle, wobei er korrekt anmerkt, dass die scharfe Unterscheidung zwischen vornehm-vergeistigtem *Rāja-yoga* (wörtlich: Fürstenyoga) und dem grob-veräußerlichtem *Haṭha-yoga* eine späte Neuprägung ist.<sup>42</sup> Die scharfe Abgrenzung zwischen „äußere“ *Kriyā-yoga*, aus dem der *Haṭha-yoga* hervorging, und „innerem“ *Rāja-yoga* findet sich auch bei Richard Garbe,<sup>43</sup> dem Lehrer von Hauer. Friedrich Heiler sieht in seiner Habilitationsstudie an der Ludwig-Maximilians-Universität München 1918 im „*Haṭha-yoga* (‚gewaltsamen Yoga‘) [...] ein kompliziertes System von künstlichen Meditationsstellungen und -gesten“<sup>44</sup> mit „wunderlichsten und grotesksten Phantasiebilder[n]“<sup>45</sup> als Stützpunkte der Meditation. Mircea Eliade (1907–1986), Professor für Religionswissenschaften in Chicago, insistiert ebenfalls auf dieser historischen Dimension: „Der *Haṭhayoga* kann und darf nicht mit einer Gymnastik verwechselt werden.“<sup>46</sup> Der *Haṭha-yoga* hat den körperfeindlichen Asketismus wie das pessimistische Spekulieren früherer Zeiten überwunden und sieht im Körper nicht mehr die Quelle des Leids, sondern das vollendete Werkzeug des Menschen zum Sieg über den Tod.<sup>47</sup>

Mainstream war diese Art der Frömmigkeit damals allerdings nicht. Die Mehrheit der heute bekannten *āsanas* lässt sich in der Tat nicht aus der klassischen Yogaliteratur ableiten.<sup>48</sup> Und um angenehme Entspannungsgefühle ging es bei diesem *Haṭha-yoga*, im Gegensatz zu seinen modernen Modifikationen und Weiterentwicklungen, ebenfalls noch nicht.

40 *Gheraṇḍasamhitā* 8, Schmidt 1921: 208.

41 Hauer 1958: 271.

42 Vgl. Hauer 1958: 310.

43 Vgl. Garbe 1896: 43–45.

44 Heiler 1922: 13.

45 Heiler 1922: 48.

46 Eliade 2016: 238.

47 Vgl. Eliade 2016: 237.

48 Vgl. Bühnemann 2007: 143–145.

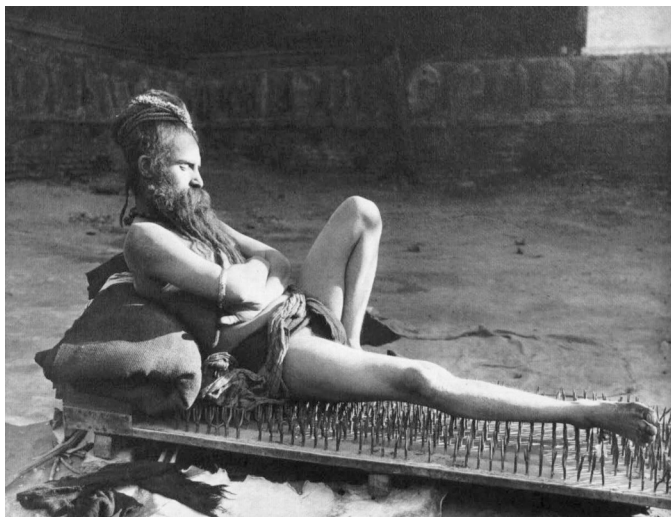


Abb. 1: Ein Fakir in Benares, 1907, *Vārāṇasī*.  
(Fotografie von Herbert Ponting)

Diese asketischen, gewaltsam wirkenden Elemente nährten auch antiyogische Vorbehalte bei kritischen Gegnern, die von britischen Beobachtern u.a. zur Legitimierung ihrer Kolonialherrschaft bemüht wurden: Der nackte Yogin auf dem Nagelbrett wurde jahrzehntelang zum bedeutendsten Symbol der spirituellen Orientierungslosigkeit und religiösen Verwahrlosung der Inder instrumentalisiert. John Fryer beschrieb 1698 Fakire als „Vagabonds, and [...] the Pest of the Nation they live in“<sup>49</sup>. *Nāth Yogins* bildeten auch die erste religiöse Gruppe, die sich militärisch organisierte und zentrale Handelsrouten in Nordindien unter ihre Kontrolle brachte. 1773 ließ Warren Hastings (1732–1818), erster Generalgouverneur von Ostindien, wandernde Yogins in Bengalen daher verbieten. Monier Monier-Williams (1819–1899), Vater der anglophonen Sanskritforschung, nannte das Verbot „yogischer Selbstfolter“ den größten Segen, den die Briten den Indern brachten.<sup>50</sup> Der amerikanische Sanskritist Edward Washburn Hopkins (1857–1932) bezeichnete Yogins Schurken<sup>51</sup> und idiotisch<sup>52</sup>. Der deutsch-englische Indologe Friedrich Max

49 Fryer 1698: 95.

50 Vgl. Monier-Williams 1879: 79.

51 Vgl. Hopkins 1895: 486.

Müller (1823–1900) sprach von Scharlatanen und lobte Yoga als Philosophie, die unglücklicherweise zu Systemen wie *Haṭha-yoga* degeneriert sei. Der um Modernisierung bemühte Hindureformer Dayānand Sarasvatī (1824–1883) übernahm die negativen kolonialen Einschätzungen bis zu einem gewissen Grade; so soll er eine Leiche aus dem Fluss gefischt und zerschnitten haben, und als er keine *cakras* finden konnte, soll er seine Ausgabe der *Hathayogapradīpikā* in den Fluss geworfen haben.

Richard Schmidt (1866–1939) zeigt sich in seiner Übertragung der *Gheraṇḍasaṃhitā* (Erstveröffentlichung 1908) erstaunt über die auffälligen Parallelen des Yoga mit „unseren Hygienikern“ und kommentiert:

So vermag selbst eine so abstruse Lehre wie die des Yoga die interessantesten Streiflichter auf unsere Zeit zu werfen; [...] Wollen moderne Schwarmgeister ihre Blöße mit altindischen Lumpen decken, so mag ihnen dies Vergnügen gegönnt sein. Sie beweisen aber damit, dass die indische Gans doch noch klüger ist als sie.<sup>53</sup>

Dass das Dasein eines Yogin selbst für Europäer etwas Anziehendes und Nachahmenswertes besitzen kann, ist in unseren spiritistisch durchseuchten Zeiten nichts Erstaunliches mehr.<sup>54</sup>

Am härtesten kritisierte Schmidt jedoch die Rezeption des Yoga in den USA:

Folgen: eine absonderliche Literatur, Gründung närrischer Vereine, Veranstaltungen von allerlei Hokusfokus, in Summa: modernster Schwindel, der mit unverständenen oder unverständlichen Begriffen hantiert.<sup>55</sup>

## DER MENTALE RĀJA-YOGA UND DIE ANFÄNGE DER YOGA-BEGEISTERUNG IN DEUTSCHLAND

Im 17. und 18. Jahrhundert standen die meisten Europäer dem Yoga, wie Reiseberichte belegen, so ablehnend wie möglich gegenüber („verabscheuungswürdige Gesindel“<sup>56</sup>, „stinkfaule Heuchler“<sup>57</sup> – der oben erwähnte Richard

52 Vgl. Hopkins 1901: 370.

53 Schmidt 1921: 6.

54 Schmidt 1921: 181.

55 Schmidt 1921: 30.

56 Th. F. Ehrmann (*Neueste Beiträge zur Kunde von Indien* 3, Weimar 1806, 215ff.), zit. in Schmidt 1921: 183.

57 Th. F. Ehrmann, zit. in Schmidt 1921: 183.

Schmidt selbst nannte die Yogaphilosophie „Vulgärbuddhismus“<sup>58</sup>). Philosophisch und tiefenpsychologisch wurden yogische Ideen zuerst und wohl nirgends sonst mit derartiger Intensität wie im deutschsprachigen Raum gedeutet. Johann Gottfried Herder (1744–1803) bereitete die Indienbegeisterung der Romantik in Deutschland vor. Friedrich Schelling (1775–1854) übersetzt Yoga mit „Innigkeit“<sup>59</sup>. Mit Georg Wilhelm Friedrich Hegels (1770–1831) nihilistischer Missdeutung hinduistischer Spiritualität als „Vereinsamung des Selbstbewusstseins“<sup>60</sup> schlägt die Indienbegeisterung bald ins Gegenteil um. Arthur Schopenhauer (1788–1860) spricht von der indischen Askese als „absichtliche Selbstpeinigung“<sup>61</sup> und Verneinung des Willens zum Leben.

Von den Vorreitern der Psychologie im 19. Jahrhundert werden Yogins mit jenen Psychotechniken assoziiert, die Mediziner wie Preyer und Braid u.a. als menschlichen „Winterschlaf“<sup>62</sup> bezeichnen, der durch Selbsthypnose induziert werde.<sup>63</sup> Auch Friedrich Heiler (1892–1967) versteht Yoga als mystische Psychotechnik, die mit Konzentrationsmethoden höhere Bewusstseinszustände eröffne.<sup>64</sup> Für ein Verständnis von Yoga als Psychotechnik waren im deutschsprachigen Raum u.a. die Publikationen des Psychiaters Johannes Schultz (1884–1970) und des Begründers der analytischen Psychologie, Carl Gustav Jung (1875–1961), prägend.<sup>65</sup> Schultz trennte systematisch die therapeutischen Aspekte des altindischen Yoga von seinen religiös-mystischen Elementen und kombinierte sie mit der zeitgenössischen Psychotherapie zum *Autogenen Training*. In einer gegenwärtigen Weiterentwicklung dieses Entwicklungspfades wird Yoga z.B. in der Traumatherapie zur Behandlung von Zuständen der Übererregbarkeit und Hypervigilanz als Folge Posttraumatischer Belastungsstörungen empfohlen.<sup>66</sup> Die Aufmerksamkeitsfokussierung auf das aktuelle somatische Empfinden soll

---

58 Vgl. Schmidt 1921: 144–187.

59 Schelling 1857: 488.

60 Baier 1998: 97.

61 Schopenhauer 1860: 1415.

62 Preyer 1890: 38 u. 189.

63 Vgl. Braid 1852: 20 u. 108–112.

64 Vgl. Heiler 1922: 45.

65 Vgl. aber auch Rösel 1928.

66 Vgl. Emerson 2015. Emerson; Hopper 2011.

die falschen Alarmsignale des limbischen Systems reparieren<sup>67</sup> und so die im Körper verfestigten Traumaerinnerungen auflösen.

Wirklich populär wurde Yoga im Westen zuerst durch die Theosophen. Die v.a. in Indien tätige Theosophische Bewegung unter Leitung von Helena P. Blavatzky (1831–1891) motivierte auch Wegbereiter des indischen Nationalismus nach 1880 dazu, scheinbar alte Yogatraditionen wiederzuentdecken. Theosophen ging es allerdings um Erkenntnis, nicht um Gesundheit. Blavatzky empfiehlt im dritten Band ihrer Geheimlehre den *Rāja-yoga* als göttliche Wissenschaft und lehnt den „exoterischen“<sup>68</sup> *Haṭha-yoga* als „Peinigung und Selbstkasteiung“<sup>69</sup> bzw. „niedere Form des Yoga“<sup>70</sup> und direkten Antipode vom *Rāja-yoga* mit den deutlichsten Worten ab:

Ich möchte jedem Schüler strengstens davon abraten, irgendeine dieser Hatha Yoga Übungen zu versuchen, denn er wird sich entweder gänzlich ruinieren oder sich selbst soweit zurückwerfen, dass es nahezu unmöglich sein wird, den verlorenen Boden in dieser Inkarnation wiederzugewinnen.<sup>71</sup>

Verschiedene ungeduldige Chelas, die wir in Indien persönlich kannten, verlegten sich auf die Praxis von Hatha Yoga, ungeachtet unserer Warnungen. Von diesen entwickelten zwei Schwindsucht, woran eine starb; andere wurden nahezu blödsinnig; andere begingen Selbstmord; und einer entwickelte sich zu einem regelrechten Tantrika, einem Schwarzen Magier, aber seine Laufbahn wurde, zu seinem Glücke, vom Tode abgeschnitten.<sup>72</sup>

Nach 1900 fasste die Theosophie auch in Deutschland Fuß. Der bekannteste deutsche Theosoph, Dr. Franz Hartmann (1838–1912), gab ab 1892 die *Lotosblüthen: ein monatlich erscheinendes Journal enthaltend Originalartikel und ausgewählte Übersetzungen aus der orientalischen Litteratur in Bezug auf die Grundlage der Religionen des Ostens und der Theosophie* heraus. Der Haṭhayogin wurde von ihm als ein „Diener der Lüge“<sup>73</sup> betrachtet. Die Theosophen Franz Hartmann und Carl Kellner (1850–1905) begründeten 1901 den *Ordo Templis Orientis* (OTO), der nach 1906 von Theodor Reuß (1855–1923) geleitet wurde. Auch der spätere Gründer der

---

<sup>67</sup> Vgl. Van der Kolk 2014: 205 und 270.

<sup>68</sup> Blavatsky 1921: 500.

<sup>69</sup> Blavatsky 1899: 77.

<sup>70</sup> Blavatsky 1921: 601.

<sup>71</sup> Blavatsky 1921: 491.

<sup>72</sup> Blavatsky 1921: 502.

<sup>73</sup> Tietke 2014: 47.

Anthroposophie, Rudolf Steiner (1861–1925), war Mitglied. Der OTO empfahl *Haṭha-yoga* inklusive tantrischer Praktiken.

Rudolf Steiner wurde 1902 Generalsekretär der *Deutschen Sektion der Theosophischen Gesellschaft*. Ab 1904 baute er die Deutsche Esoterische Schule (anfänglich noch angeschlossen an die *Esoteric School of Theosophy*) auf, deren Mitglieder sich schriftlich zur täglichen Yogapraxis und wenigstens 15-minütiger morgendlicher Mentalmeditationsarbeit mit leerem Magen und voller Devotion verpflichten mussten.<sup>74</sup> Bereits 1907 äußerte er seinen Unmut über Annie Besants (1847–1933) Anspruch auf die Nachfolge des Blavatsky-Nachfolgers Henry Steel Olcott (1832–1907). Steiners Weigerung, den theosophischen Weltlehrer Jiddu Krishnamurti (1895–1986) anzuerkennen, führte 1913 zur Auflösung der Deutschen Theosophischen Gesellschaft. Die meisten Mitglieder übernahm Steiner in die bereits im Dezember 1912 gegründete *Anthroposophische Gesellschaft*. Der damals führende Yogakenner Professor Hauer ging energisch gegen die Anthroposophie und Waldorfschule („eine Gefahr für echte deutsche Bildung“) vor. Sein vom *Sicherheitsdienst des Reichsführers-SS (SD)* angefragtes Gutachten vom Februar 1935 führte am 1. November 1935 zu ihrem Verbot: „Ich halte die anthroposophische Weltanschauung, die in jeder Beziehung international und pazifistisch eingestellt ist, für schlechthin unvereinbar mit der nationalsozialistischen.“<sup>75</sup>

Theosophische Gedanken übten in modifizierter Form – abgesehen von ihrer Weiterführung in der Anthroposophie – auch erheblichen Einfluss auf die Lebensreform- und Neugeistbewegung sowie die Ariosophie aus. Die Ariosophie war inspiriert von den Wienern Okkultisten Guido von List (1848–1919) und Lanz von Liebenfels (1874–1954). Die germanisierte Theosophie des Freimaurers Guido von List propagierte einen Wotankult als Nationalreligion der Teutonen, den er in Publikationen wie *Der Unbesiegbare* (1898) oder *Die Armanenschaft der Ario-Germanen* (1908) schilderte. 1911 gründete er den *Hohen Armanen-Orden* und synthetisierte in seiner Lehre Theosophie (Karma, Reinkarnation) mit germanischer Mythologie. Sein enger Freund Jörg Lanz von Liebenfels (eigentlich Adolf Joseph Lanz) gründete bereits 1900 den *Ordo Novo Templis*, dessen Mitglieder später auch Yogaschulungen allein für die „arische Lichtrasse“ anboten. Friedrich

74 Vgl. Steiner 1996: 134–135, 139, 142 u. 147.

75 Zit. nach Gädeke 2012: 10.



Adelmann-Huttula warnt in seinem *Jeder Deutsche ein Yoga-Praktiker! Der Rāja-Yoga als Lebenskunst und Lebenswissenschaft* (1923) vor finanzkräftigen Körperschaften des Auslandes, die höhere Yogalehren monopolisierten, um „uns Deutsche“ kaltzustellen.<sup>76</sup>

Die Lebensreform- und Neugeistbewegung bildet einen weiteren Entwicklungspfad theosophischer Lehren. In Bad Godesberg entstand unter Einfluss der nordamerikanischen *New Thought*-Bewegung das *Neugeist-Repertorium*, eine Akademie zur Ausbildung von Körpertherapeuten. In ihrer Hauszeitschrift *Die Weiße Fahne* wurde aktiv für Yoga geworben. *Haṭha-yoga* wurde gemeinsam mit Vegetarismus und Übungen zur Auto-Psychotherapie (Autosuggestion) zur Bezähmung der triebhaften Seele gelehrt. Die Neugeistbewegung inspirierte u.a. die Abstinenzbewegung und Runengymnastik, d.i. eine germanisierte Form des *Haṭha-yoga* zur Formung des Herrenmenschen. Der Yogin Peryt Shou (eigentlich Albert Schultz, 1873–1953), Vorsitzender der *Esoterischen Gesellschaft Berlin*, beeinflusste mit seinen Ausführungen, u.a. zum Yoga als Geisteswaffe,<sup>77</sup> den Gründer der antisemitischen *Thule-Gesellschaft*. Der Yogin mutiert zum Übermenschen.<sup>78</sup>

Die Grundlage hierfür legte auch der äußerst populäre Autor Hermann Graf Keyserling (1880–1946), der den Yoga als Potenzierungswaffe zur Machtsteigerung begriff: „[D]urch Potenzierung des Konzentrationsvermögens gelange der Mensch in den Besitz eines Werkzeugs von ungeheurer Kraft.“<sup>79</sup>

Die innere Wahrheit dieses Sinns ist nun dermaßen evident, dass ich mich wundere darüber, dass Yoga-Praxis nicht schon längst in den Plan jeder Erziehungsanstalt aufgenommen worden ist. Unzweifelhaft ist alle Steigerung der Lebenskräfte Funktion ihrer gesteigerten Konzentration; unzweifelhaft bezeichnet Konzentration die technische Basis jedes Fortschrittes.<sup>80</sup>

Toren wären wir, wollten wir sie uns nicht zunutze machen. Wir sind so viel vitaler als die Inder, verfügen über so viel mehr psychisches Kapital – wer weiß, wohin wir erst gelangen werden.<sup>81</sup>

76 Tietke 2014: 105.

77 Vgl. Shou 1935.

78 Vgl. z.B. Shou 1920 und Wilke 1919.

79 Keyserling 1919: 236.

80 Keyserling 1919: 105.

81 Keyserling 1919: 239.

Parallel zu diesen deutschen Yogadiskursen, die oft idealistisch und z.T. rassistisch überzeichnet waren, entfaltete Swāmi Vivekānanda (1863–1902) einen Yogadiskurs, der die globale Yogarezeption stark prägen sollte. Mit seinem Werk *Rāja Yoga* (1896) begann ein transnationales Yogarevival. Bei Vivekānanda spielen *āsanas* keine Rolle; den heute so populären Stil des *Haṭha-yoga* lehnt er als nicht-spirituelle<sup>82</sup>, veräußerlichte Verfallsform des Yoga vehement ab. Seine idealistische Sichtweise auf den Yoga verdankt Swāmi Vivekānanda möglicherweise dem deutschen Indologen Paul Deussen (1845–1919), der u.a. die *Yoga-sūtras* übersetzte:<sup>83</sup>

Vom Herbst 1896 an hat Vivekananda dann [...] in Europa, Indien und Amerika gern den Schopenhauer-Deussenschen Pseudo-Vedānta vorgetragen, gelegentlich mit Modifikationen [...], aber doch immer mit deutlichen Anzeichen der Abhängigkeit von seinem Kieler Lehrer.<sup>84</sup>

1897 kam *Yogi Bava Lachman Das* nach London und unterhielt das Publikum im Westminster Aquarium mit Āsanavorstellungen, die im Lifestylemagazin *The Strand* fotografisch dokumentiert wurden. Diese Fotografien sind die ersten Bilddokumente von *Yogāsanas* in Europa. 1927 stellte *Yoghi Matho* die Hauptattraktion der Völkerschau in John Georg Hagenbecks (1900–1959) Tierpark dar.

## YOGA ALS SPORT

In Indien waren es ab den 1920er Jahren Sri Yogendra (1897–1989), Swami Kuvalayananda (1883–1966)<sup>85</sup> und Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989), die *Haṭha-yoga* und *āsanas* ins Bewusstsein einer breiteren Öffentlichkeit brachten, allerdings erst deutlich nachdem die Briten im Sportunterricht Turnübungen der medizinischen Heilgymnastik des Schweden Pehr Henrik Ling (1776–1839) in indischen Schulen etabliert hatten.<sup>86</sup> Mit genau angeleiteten Übungen sollte Lings *pädagogische Gymnastik* der Jugend Disziplin und Gehorsam lehren. Die auf ihr aufbauende *Wehrgymnastik* zur Vertiefung der Kampf- und Wehrfertigkeiten diente als Vorberei-

82 Vgl. Vivekānanda 1920: 18f. u. 243.

83 Vgl. Deussen 1914: 507–578.

84 Hacker 1961: 389.

85 Detaillierter im dritten Kapitel bei Alter 2004.

86 Vgl. Singleton 2010: 84–86.

tung auf die Armeezeit. In dieser Perspektive schien Sportyoga auch der indischen Unabhängigkeitsbewegung zur Steigerung der Verteidigungsfähigkeit des Volkskörpers dienlich. Einige von Lings Übungen, wie z.B. die Kerze, wurden später selbstverständlich auch als Yogāsana bekannt.

1937 gründete der exilrussische Tänzer Boris Sacharow (1899–1959) in Berlin seine *Yogaschule für Indische Körperertüchtigung*. Sacharow gab u.a. an der Lessing-Hochschule in Berlin Yogakurse und legte so den Grundstein für die bis heute andauernde Affinität der Volkshochschulen zu Yoga. Nach dem Englandflug des Stellvertreters des Führers, Rudolf Heß, (1894–1987), der sich von okkulten Prophezeiungen leiten ließ, erfolgte 1941 ein generelles Verbot der Lehre esoterischer Themen in Deutschland. Nach Kriegsende konnte Yoga erst ab 1947 in den Westzonen wieder Fuß fassen. Sacharow hatte das zerstörte Berlin verlassen und in Bayreuth eine neue Yogaschule eröffnet, die *Erste Deutsche Yogaschule*.

Im Westen wurde der *Haṭha-yoga* als Sport erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts für die breite Bevölkerung populär. Wegbereitend hierfür war der *Weißer Lama* Theos Casimir Bernard (1908–1947), der 1943 mit einer Dissertation über seine *Haṭha-yoga*-Erfahrungen an der Columbia University promoviert wurde.<sup>87</sup> Nach seinen publizistischen Erfolgen folgten die *Āsana*-Enzyklopädien der 1960er: Vishnudevanandas (1927–1993) *Complete Book of Yoga* (1960) und B.K.S. Iyengars (1918–2014) *Light on Yoga* (1966). Mit diesen beiden Werken scheint eine Art *Āsana*-Kanonisierung stattgefunden zu haben.

## DIE ZWEITE YOGAWELLE IM WESTEN

Nach 1960 eröffneten nordamerikanische Yogaschulen Dependancen in der Bundesrepublik.<sup>88</sup> Der Münchener Otto Wilhelm Barth Verlag lieferte seit den frühen 1950er Jahren zahlreiche Publikationen und Textübersetzungen zu *Haṭha-yoga*, tibetischen Techniken, *Kuṇḍalinī-yoga* oder Tantra. Nach der Hinwendung der Beatles zu den Lehren von Maharishi Mahesh Yogi (1918–2008) nahm Mitte der 1960er Jahre bei jungen Leuten in Deutschland das Interesse an Yoga rapide zu. Um 1965 hatte Maharishi bereits

<sup>87</sup> Vgl. Bernard 1957.

<sup>88</sup> Für Details und weitere Ausführungen siehe Fuchs 1990.

mehr als 7.000 deutsche Schüler und 35 Meditationszentren. Maharishis Methode der *Transzendentalen Meditation* versprach auch Depressionen und andere psychische Leiden zu heilen. Der Pionier des LSD-Konsums Timothy Leary (1920–1996) war ein Anhänger der Kombination von Yoga und Drogen. Der geschäftstüchtige Inder Rajneesh Chandra Mohan Jain (1931–1990), der sich „Bhagwan“ bzw. „Osho“ nennen ließ, passte den Yoga an die zweite kommerziell-antiautoritäre sexuelle Revolution an: „Sex ist Lebenskraft.“ Bhagwan bot eine spirituelle Gemeinschaft inklusive sexueller Kontakte im Sinne eines popularisierten Tantrismus. Seine „dynamische Meditation“ sollte den Körper mit Sauerstoff füllen und so für höhere Sphären öffnen. Seine Idee der Gruppenbehandlung begünstigte die Rezeption durch Psychotherapeuten. Der Abbau von Stress geriet in den Fokus von Yogaanbietern.<sup>89</sup>

Versuche der *Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen*, Yoga per se als Sektenaktivität zu brandmarken, blieben erfolglos. Ab 1988 gab es erstmals Zuschüsse einzelner Krankenkassen für Yoga-Kurse. Volkshochschulen und später Fitnessstudios avancierten zu wichtigen Katalysatoren der Verbreitung von Yoga. 1989 gab es entsprechende Kurse an 750 Volkshochschulen mit insgesamt mehr als 200.000 Teilnehmern. Große Firmen wie BASF oder Bosch engagierten Yogatherapeuten zur Betreuung gestresster Mitarbeiter. Heute hat Yoga darüber hinaus einen festen Platz in den kirchlichen Gemeindezentren und Familienbildungsstätten. Durch die Ausklammerung philosophischer Fragen gelang es Anbietern von Yogakursen, wie z.B. Sportstudios, ein breites Publikum anzusprechen, so dass Yoga in der breiten Öffentlichkeit eher als eine Art Fitnessdisziplin und nicht als religiöse Askesetechnik und mystische Kontemplationsmethode mit der soteriologischen Funktion der Erreichung des Seelenheils wahrgenommen wird. Damit schließt sich der Kreis zu den anfänglich aufgezählten Yogaerfolgen eines medizinischen Yogaverständnisses.

---

89 Als Überblick empfehlenswert: Mildenberger; Gugler 2016b.

## FAZIT

Kaum ein religiöser Begriff ist so polyvalent wie der des Yoga. Seine unterschiedlichen, über Jahrhunderte hinweg entwickelten körperzentrierten, psychomentalen und spirituellen Praktiken und philosophischen Lehren eröffnen vielfältige Anknüpfungspunkte in zahlreiche Richtungen. So gelangten abwechselungsweise verschiedene religiöse Wege, asketische Läuterungsrituale, mentale Fokussierung, Entsagung, Erkenntnis, Lebensmacht, Erlösung, körperliche Reinigungstechniken, Steigerung der Leistungsfähigkeit oder Wohlbefinden in den Hauptfokus von Yogatraditionen. Ein näherer Blick auf die Vielfalt der Entwicklungspfade der diversen Yogakulturen zeigt, wie bedeutungsoffene Konzepte aus anderen kulturellen Kontexten sowohl in der europäischen Kultur also auch innerhalb Indiens als vielfältige Projektionsflächen für individuelle und kollektive Wünsche und Sehnsüchte ebenso wie für politische Ideologien fungieren können.

## LITERATUR

- Alter, Joseph S.: *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton: Princeton University Press 2004.
- Baier, Karl: *Yoga auf dem Weg nach Westen. Beiträge zur Rezeptionsgeschichte*, Würzburg: Königshausen & Neumann 1998.
- Beamen, Lori G.; Sikka, Sonia: *Constructions of Self and Other in Yoga, Travel and Tourism*, Cham: Springer 2016.
- Bernard, Theos: *Hatha Yoga. Ein Erfahrungsbericht aus Indien und Tibet*, Stuttgart: Günther 1957.
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.: „Yoga in Zahlen 2018“, URL: [https://www.yoga.de/site/assets/files/2433/bdy\\_yoga\\_in\\_zahlen\\_2018-02-09.pdf](https://www.yoga.de/site/assets/files/2433/bdy_yoga_in_zahlen_2018-02-09.pdf) (letzter Zugriff am 15. Februar 2019).
- Blavatsky, Helena P.: *Die Geheimlehre. Bd. I. Kosmogogenesis*, Leipzig: Friedrich 1899.
- Blavatsky, Helena P.: *Die Geheimlehre. Bd. II. Anthropogenesis*, Leipzig: Theosoph. Verlagshaus 1921.
- Braid, James: *Magic, Witchcraft, Animal Magnetism, Hypnotism and Electrobiology*, London: John Churchill 1852.
- Bühnemann, Gudrun: *Eighty-four Āsanās in Yoga. A Survey of Traditions*, New Dehli: DK Printworld 2007.

- Clarke, Tainya C.; Barnes, Patricia M. u.a.: „Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among US Adults Aged 18 and Over“, in: *NCHS data brief* 325 (2018), 1–8.
- Cook-Cottone, Catherine; Lemish, Erga u.a.: „Interpretive phenomenological analysis of a lawsuit contending that school-based yoga is religion: A study of school personnel“, in: *International journal of yoga therapy* 1 (2017), 25–35.
- Cramer, Holger: „Yoga in Deutschland – Ergebnisse einer national repräsentativen Umfrage“, in: *Forschende Komplementärmedizin* 5 (2015), 304–310.
- Delaney, Brigid: „The yoga industry is booming – but does it make you a better person?“, 2017, URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/17/yoga-better-person-lifestyle-exercise> (letzter Zugriff am 28. Februar 2019).
- Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie mit besonderer Berücksichtigung der Religionen. Erster Band, Dritte Abteilung: Die nachvedische Philosophie der Inder*, Leipzig: Brockhaus 1914.
- Eliade, Mircea: *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*, Frankfurt/M.: Insel 2016.
- Emerson, David: *Trauma-sensitive Yoga in Therapy. Bringing the Body into Treatment*, New York: W.W. Norton 2015.
- Emerson, David; Hopper, Elizabeth: *Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming Your Body*, Berkeley: North Atlantic 2011.
- Ernst, Carl W.: „A Fourteenth-Century Persian Account of Breath Control and Meditation“, in: David G. White (Hg.), *Yoga in Practice*, Princeton: Princeton University Press 2012, 133–140.
- Frembgen, Jürgen W.: *Derwische: Gelebter Sufismus. Wandernde Mystiker und Asketen im islamischen Orient*, Köln: DuMont 1993.
- Fryer, John: *A New Account of East-India and Persia in Eight Letters Being Nine Years Travels, 1672–1681*, London: Chiswell 1698.
- Fuchs, Christian: *Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie*, Stuttgart: Kohlhammer 1990.
- Gädeke, Wolfgang: *Das Verbot der Christengemeinschaft und Prof. Jakob Wilhelm Hauer*, Berlin: Urachhaus 2012.
- Garbe, Richard: *Sāmkhya und Yoga*, Strassburg: Karl J. Trübner 1896.
- Hacker, Paul: „Schopenhauer und die Ethik des Hinduismus“, in: *Saeculum* 4 (1961), 366–399.

- Hauer, Jakob Wilhelm: *Die Anfänge der Yogapraxis im alten Indien. Eine Untersuchung über die Wurzeln der indischen Mystik nach Rgveda und Atharvaveda*, Stuttgart: Kohlhammer 1921.
- Hauer, Jakob Wilhelm: *Der Vrātya. Untersuchungen über die nichtbrahmanische Religion Altindiens. Erster Band: Die Vrātya als nichtbrahmanische Kultgenossenschaften arischer Herkunft*, Stuttgart: Kohlhammer 1927.
- Hauer, Jakob Wilhelm: *Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst*, Stuttgart: Kohlhammer 1958.
- Heiler, Friedrich: *Die buddhistische Versenkung. Eine religionsgeschichtliche Untersuchung*, München: Ernst Reinhardt 1922.
- Hindu American Foundation: „Yoga in Public School“, o. J., URL: <https://www.hafsite.org/media/pr/yoga-public-school> (letzter Zugriff am 15. Februar 2019).
- Hopkins, E. Washburn: *The Religions of India*, Boston: Ginn 1895.
- Hopkins, E. Washburn: „Yoga-technique in the Great Epic“, in: *Journal of the American Oriental Society* 22 (1901), 333–379.
- Keyserling, Hermann: *Das Reisetagebuch eines Philosophen*, München: Duncker & Humblot 1919.
- Maas, Philipp A.; Verdon, Noémie: „On al-Bīrūnī’s Kitāb Pātangal and the Patañjalayogaśāstra“, in: Karl Baier; Philipp A. Maas; Karin Preisendanz (Hg.), *Yoga in Transformation*, Göttingen: Vienna University Press 2018, 283–334.
- Mallinson, James: *The Shiva Samhita*, Woodstock: YogaVidya 2007.
- Mallinson, James: „Yoga and Sex: What is the Purpose of Vajrolīmudrā“, in: Karl Baier; Philipp A. Maas; Karin Preisendanz (Hg.), *Yoga in Transformation*, Göttingen: Vienna University Press 2018, 181–222.
- Mallinson, James; Singleton, Mark: *Roots of Yoga*, London: Penguin 2017.
- Michelis, Elizabeth de: *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*, London: Bloomsbury 2014.
- Mildenberger, Florian; Gugler, Thomas K.: „Yoga und Sexualität – eine problematische Beziehung“, in: *Sexuologie* 23/1–2 (2016a), 33–37.
- Mildenberger, Florian; Gugler, Thomas K.: „Yoga in Deutschland. Geschichte und Gegenwart“, in: Jochen Krautwald; Florian Mildenberger (Hg.), *Jahrbuch 2015: Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG*, Essen: KVC 2016b, 269–305.
- Monier-Williams, Monier: *Modern India and the Indians*, London: Trübner 1879.

- Preyer, William T.: *Der Hypnotismus. Vorlesungen. Nebst Anmerkungen und einer nachgelassenen Abhandlung von Braid aus dem Jahre 1845*, Wien: Urban & Schwarzenberg 1890.
- Ritter, Helmut: „Al-Bīrūnī's Übersetzung des Yoga-Sūtra des Patañjali“, in: *Oriens* 2 (1956), 165–200.
- Rösel, Richard: *Die psychologischen Grundlagen der Yogapraxis*, Stuttgart: Kohlhammer 1928.
- Schelling, Friedrich W. J. von: *Philosophie der Mythologie*, Stuttgart: Cotta 1857.
- Schimmel, Annemarie: *Mystische Dimensionen des Islam. Die Geschichte des Sufismus*, Frankfurt/M.: Insel 2009.
- Schmidt, Richard: *Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien. Yoga-Lehre und Yoga-Praxis nach den indischen Originalquellen*, Berlin: Hermann Barsdorf 1921.
- Schopenhauer, Arthur: *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Leipzig: Insel Verlag 1860.
- Shou, Peryt: *Yoga-Praxis. Ein praktischer Schlüssel zum Studium der Geheimlehre aller Religionen und zur Entwicklung höherer Seelen-Kräfte. Von der Selbst-Induktion des Willens, Physik und Metaphysik des Atems*, Berlin: Linser 1920.
- Shou, Peryt: *Die Geistes-Waffe des nordischen Menschen*, Berlin: Selbstverlag 1935.
- Shukla, Aseem: „The Theft of Yoga“, in: *The Washington Post* (18. April 2010).
- Singleton, Mark: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford: Oxford University Press 2010.
- Steiner, Rudolf: *Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten Abteilung der Esoterischen Schule 1904–1914. Briefe, Rundbriefe, Dokumente und Vorträge*, Dornach: Rudolph Steiner Verlag 1996.
- Tietke, Mathias: *Yoga im Nationalsozialismus. Konzepte, Kontraste, Konsequenzen*, Kiel: Ludwig 2014.
- Van der Kolk, Bessel: *The Body Keeps the Score. Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, New York: Viking 2014.
- Vasu, Rai Bahadur Srisa Chandra: *The Siva Samhita*, Allahabad: The Pāṇini Office 1914.
- Villwock, Jonas: *Yoga-Markt in Deutschland 2016*, Köln: Fitogram 2016 (PDF, nicht mehr online; verfügbar über T. K. G.).



- Vivekānanda, Swāmi: *Rāja Yoga*, New York: Brentano's 1920.
- Walter, Hermann: *Svātmārāma's Haṭhayogapradīpikā*, München: F. Straub 1893.
- White, David G.: *Kiss of the Yoginī. „Tantric Sex“ in its South Asian Contexts*, Chicago: University of Chicago Press 2006.
- Wilke, Max: *Hatha-Yoga. Die indische Fakir-Lehre zur Entwicklung magischer Gewalten im Menschen*, Dresden: Rudolph 1919.
- Wong, Alia: „Why Schools Are Banning Yoga 2018“, URL: <https://www.theatlantic.com/education/archive/2018/09/why-schools-are-banning-yoga/570904/> (letzter Zugriff am 15. Februar 2019).

## ABBILDUNG

*Abb. 1:* Ein Fakir in Benares, 1907, Vārāṇasī; Fotografie von Herbert Ponting.

