

CARLA J. DOETSCH

# Yoga für Menschen mit einer geistigen Behinderung

Umsetzungsmöglichkeiten  
im Unterrichtsalltag



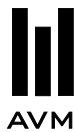
Yoga für Menschen mit einer geistigen Behinderung



Carla J. Doetsch

## Yoga für Menschen mit einer geistigen Behinderung

Umsetzungsmöglichkeiten im Unterrichtsalltag



## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

AVM - Akademische Verlagsgemeinschaft München 2010  
© Thomas Martin Verlagsgesellschaft, München

Umschlagabbildung: © Alexander Tarasov - Fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urhebergesetzes ohne schriftliche Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Nachdruck, auch auszugsweise, Reproduktion, Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Digitalisierung oder Einspeicherung und Verarbeitung auf Tonträgern und in elektronischen Systemen aller Art.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

e-ISBN (ePDF) 978-3-96091-100-5  
ISBN (Print) 978-3-86924-701-4

Verlagsverzeichnis schickt gern:  
AVM - Akademische Verlagsgemeinschaft München  
Schwanthalerstr. 81  
D-80336 München

[www.avm-verlag.de](http://www.avm-verlag.de)

*Es ist auch Yoga, wenn ich eine Gruppe von 10 geistig behinderten Menschen in die Ruhe führen kann, in die Stille führen kann, in die Entspannung führen kann. Mit ihnen auf der Körperebene arbeite und ich auch mit ihnen eine Übung mache, dass wir gemeinsam uns wünschen, dass die Menschen auf der ganzen Welt viel liebevoller miteinander umgehen würden. Auch das ist Yoga.*

Interview mit Dorothea, 8.2.2009

*Mach selber weiter Yoga. Guck, dass du deinen Yoga-Weg findest und wenn du die Möglichkeit hast, in der Schule, mach Angebote und sei geduldig mit dir, wenn´s nicht gleich klappt. Oder freue dich, wenn es klappt. Stell dich drauf ein, wenn es beim nächsten Mal eben nicht so geht. Aber wenn es dein Interesse ist, verfolge den Weg weiter und du wirst dann letztlich bestimmt ganz erfolgreich sein. Wenn du davon überzeugt bist und das angepasst machst, eigene Ziele aus dem Kopf streichst ..., wenn du dich wirklich auf die Menschen einstellst, die du vor dir hast, dann bist du gut dran.*

Interview mit Joachim, 5.2.2009

Hiermit möchte ich meinen Interviewpartnerinnen und dem Interviewpartner danken. Durch sie wurde ich zusätzlich für diese Arbeit motiviert. Sie haben mich in meinen Überlegungen bestärkt, dass Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung praktizierbar ist, sich für den Einsatz in der Förderschule eignet und ein Gewinn bedeutet für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrerinnen und Lehrer. Ihre Erfahrungen haben meine Vorschläge für die praktische Umsetzung unterstützt.

Dank gilt auch meiner Mutter, die mir den Rahmen geschafft hat, diese Arbeit zu schreiben. Des Weiteren möchte ich mich bei meiner Yoga-Lehrerin Maria bedanken, die mich auf den Yoga-Weg gebracht und bei Frau Ströbele und Herrn Hilsmann, die mir Mut machten und mich unterstützten, die Überarbeitung und Veröffentlichung meiner Examensarbeit zu realisieren.

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Einleitung .....	6
2. Yoga .....	10
2.1 Eine Einführung.....	10
2.1.1 Die Ursprünge des Yoga .....	10
2.1.2 Leitgedanken und Grundlagen der Yoga-Idee.....	16
2.1.3 Das Menschenbild im Yoga.....	18
2.1.4 Die Übernahme des Yoga in westliche Kulturen.....	18
2.1.5 Verschiedene Arten des Yoga.....	21
2.2 Anwendungsformen des Yoga .....	25
2.2.1 Yoga als Philosophie.....	26
2.2.2 Yoga als Sport.....	28
2.2.3 Yoga als Therapie .....	29
2.2.4 Yoga als Krankengymnastik.....	29
2.3 Die Bedeutung des Atems.....	30
2.3.1 Die Atmung .....	31
2.3.2 Die Atmung im Yoga .....	32
2.3.3 Übereinstimmungen der westlichen und östlichen Sichtweise von Atmung.....	32
2.4 Körperübungen, Atemübungen und Meditation .....	33
2.4.1 Körperübungen – Asanas.....	33
2.4.2 Atemübungen – Pranayama.....	34
2.4.3 Meditation – Dhyana .....	35
3. Yoga als Möglichkeit der Förderung von Menschen mit einer geistigen Behinderung.....	36
3.1 Das Phänomen „geistige Behinderung“ .....	36
3.1.1 Der Begriff „geistige Behinderung“ .....	36
3.1.2 Geistige Behinderung – ein komplexes Phänomen .....	37
3.1.2.1 Die medizinische Sichtweise .....	37
3.1.2.2 Die psychologische Sichtweise .....	38
3.1.2.3 Die soziologische Sichtweise .....	38
3.1.2.4 Die pädagogische Sichtweise.....	39

3.2 Die Bedeutung von Bewegung und sportlicher Aktivität für Menschen mit einer geistigen Behinderung .....	40
3.2.1 Entwicklung von Körperkonzept, Körperschema und Körperbild.....	42
3.2.2 Entwicklung von Identität und Persönlichkeit .....	46
3.2.3 Soziale Anerkennung, Integration und Normalisierung .....	51
3.2.4 Gesundheit und Fitness.....	54
3.3 Yoga als Fördermöglichkeit .....	54
3.3.1 Yoga und die Entwicklung eines Körperkonzeptes .....	55
3.3.2 Yoga und die Entwicklung von Identität und Persönlichkeit .....	56
3.3.3 Yoga als Chance zur Förderung sozialer Anerkennung, Integration und Normalisierung.....	58
3.4 Yoga bei Menschen mit schwerer Mehrfachbehinderung .....	59
3.5 Mögliche Grenzen von Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung.....	61
4. Yoga für Menschen mit einer geistigen Behinderung.....	65
4.1 Praktische Erfahrungen von Yoga-Lehrerinnen und –Lehrern, die in Interviews ermittelt wurden .....	67
4.1.1 Die Interviewmethode .....	67
4.1.1.1 Der Interviewleitfaden .....	68
4.1.2 Die Durchführung der Interviews .....	68
4.1.2.1 Drei Interviewpartnerinnen und ein Interviewpartner .....	69
4.1.3 Auswertung der Interviews .....	71
4.1.3.1 Erfahrungshintergrund der Interviewten .....	72
4.1.3.2 Unterschiede von Yoga-Kursen für Menschen mit und ohne Behinderungen .....	73
4.1.3.3 Körperkonzept der Teilnehmenden.....	76
4.1.3.4 Die Atmung.....	77
4.1.3.5 Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden .....	77
4.1.3.6 Motivation der Teilnehmenden.....	78
4.1.3.7 Soziale Effekte.....	79
4.1.3.8 Der Einfluss von Yoga auf Befindlichkeit, Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung.....	79
4.1.3.9 Erste Fortschritte .....	81
4.1.3.10 Ablauf der Yoga-Stunden .....	81
4.1.3.11 Räumliche und sächliche Voraussetzungen .....	83
4.1.3.12 Fachliche Voraussetzungen.....	84
4.1.3.13 Bedeutung von Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung.....	85



4.1.3.14 Grenzen bei Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung .....	86
4.1.3.15 Eignung, Chancen und Nutzen eines Yoga-Angebotes für Menschen mit geistiger Behinderung .....	86
4.1.3.16 Weitere Erfahrungsaspekte und Empfehlungen .....	88
4.2 Fazit aus den Interviewergebnissen .....	89
5. Yoga für Schülerinnen und Schüler mit einer geistigen Behinderung – Umsetzungsmöglichkeiten im Unterrichtsalltag.....	90
5.1 Yoga in der Förderschule – als Philosophie, als Sport, als Therapie oder als Krankengymnastik? .....	90
5.1.1 Yoga als Philosophie in der Förderschule .....	90
5.1.2 Yoga als Sport.....	93
5.1.3 Yoga als Therapie .....	94
5.1.4 Yoga als Krankengymnastik.....	95
5.1.5 Ergebnisse der Experteninterviews und Fazit.....	97
5.2 Yoga an der Förderschule – als Fach oder integriert in den Unterricht? .....	98
5.3 Übungen und mögliche Variationen .....	101
5.3.1 Asanas .....	101
5.3.2 Pranayama.....	104
5.3.3 Dhyana.....	106
5.3.4 Ablauf einer Yoga-Einheit.....	107
5.4 Voraussetzungen für Yoga in der Förderschule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung .....	108
5.4.1 Qualifikation und Kompetenzen der Lehrkräfte.....	108
5.4.1.1 Haltungen und Einstellungen der Lehrenden.....	109
5.4.1.2 Fachliche Qualifikationen der Lehrenden .....	111
5.4.2 Räumliche und materielle Voraussetzungen .....	111
5.4.3 Akzeptanz von Seiten des Lehrerkollegiums und der Elternschaft .....	113
5.4.4 Annahmefähigkeit der Schülerinnen und Schüler.....	114
6. Zusammenfassung und Fazit .....	116
6.1 Zusammenfassung.....	116
6.2 Fazit .....	119
Literaturverzeichnis .....	122

Anhang.....	129
Anhang 1: Interviewleitfaden .....	130
Anhang 2: Interview mit Sabine am 2.2.2009 .....	134
Anhang 3: Interview mit Joachim am 5.2.2009 .....	158
Anhang 4: Interview mit Daniela am 6.2.2009 .....	184
Anhang 5: Interview mit Dorothea am 8.2.2009.....	203

## 1. Einleitung

Yoga ist „in“.

Ein Beispiel: Unter dem Motto „Die Kraft aus Deiner Mitte“ wurde vor kurzem von Tchibo (Tchibo direct GmbH, 2009) eine Yoga Kollektion angeboten. Produktbeispiele daraus sind: Yoga-Shirt, passend dazu Yoga Pant mit Lotusblüten-Schmuckanhänger, Yoga Matte, Buddha handgeschnitzt, Zimmerbrunnen aus Schiefer, Räucherstäbchen-Set, Rosenquartz-Armband, Klangspiel aus hochwertiger Materialkombination und Yoga CDs (Tchibo direct GmbH, 2009).

Die Preise dieser Artikel liegen zwischen 2,99 und 29,99 Euro – sind also erschwinglich.

Nicht nur dieses Angebot eines Unternehmens, dass ursprünglich zwar in der Nahrungsmittelbranche zu verorten war, aber in den letzten zwanzig Jahren neben Kaffee auch Alltagsartikel zu moderaten Preisen anbietet, verdeutlicht meiner Ansicht nach den Vermarktungsboom von Yoga bzw. den Versuch, Yoga zum Trend zu machen: Yoga als Massenkonsumgut, Yoga für die „breite Masse“, Yoga für Jedermann.

Im Zuge der Recherchen zu der hier vorgelegten Arbeit fand ich die Ankündigung eines großen Yoga-Kongresses am 29. Mai bis 1. Juni 2009 in Potsdam (Trökes, 2009).

Das Programm dieser Veranstaltung erscheint gegen die Yoga-Kampagne von Tchibo zunächst als deutlicher Gegensatz. Mit 30 zum Teil weltweit anerkannten Yoga-Experten und renommierten Vertretern zahlreicher großer Yoga-Traditionen als Referentinnen und Referenten werden Theorie und Praxis des Yoga und seiner neuesten Entwicklungen behandelt. Bei genauer Betrachtung des Programms fällt jedoch ebenfalls auf, dass Yoga zur „Mode“ werden soll oder gar schon geworden ist.

Beispielsweise bietet Patrick Broome im Rahmen dieses Kongresses Jivamukti-Yoga an:

Jivamukti Yoga: Heiss & Heilig

Die Musik ist neu, die Praxis uralte. Kraftvolle Jivamukti-Yoga Sequenzen werden dich in Bewegung halten und zur Ruhe führen. Dich erwartet das komplette Jivamukti Yoga Paket, bestehend aus Tradition, Musik, Meditation, Bhakti, und herausfordernde Asanas, mit dem speziellen Etwas. (Trökes, 2009)

In der Kurzcharakterisierung des Yogalehrers Broome heißt es, dass er es zusammen mit seinen Freunden in München und jetzt auch in Berlin geschafft hätte, Jivamukti-Yoga zu einem ganz großen Trend zu machen.

Zwei Punkte erscheinen mir bemerkenswert an dem Programm des Kongresses:

Erstens thematisiert der genannte Kongress in keinem Punkt Yoga als Angebot für Menschen mit Behinderungen. Und zweitens entsteht vielmehr der Eindruck, dass Yoga nicht allen gesellschaftlichen Gruppen eröffnet wird.

Wenn es heißt „Erlebe, dass es deine eigenen Gedanken, Worte und Handlungen sind, welche die Welt in der du lebst kreieren ...“ (Trökes, 2009) werden meiner Meinung nach gerade benachteiligte Gruppen unserer Gesellschaft nicht angesprochen. Denn es wird mit diesem Satz ignoriert, dass ein Mindestmaß an Gesundheit, körperlicher und geistiger Konstitution sowie Bildung Voraussetzung ist, um sich die Welt, in der man lebt, durch eigene Gedanken, Worte und Handlungen selbst zu kreieren.

Meine Beschäftigung mit Yoga und mein Interesse an Yoga liegen jenseits des Yoga-Trends. Seit zwei Jahren nehme ich regelmäßig, einmal pro Woche, an einem Yoga-Kurs teil. Die Gruppe war mir sofort sympathisch: ca. acht bis zehn Frauen, ein Mann, alle im Alter zwischen Anfang 50 und, geschätzt, Ende 70 bis Anfang 80. Die Yoga-Lehrerin selbst ist Anfang 60. Von Anfang an waren alle sehr nett, sehr offen und herzlich zu mir und interessiert an mir, der jungen Frau, die neu zu der Gruppe gestoßen war. Meine Unsicherheit – „Oh je, kann ich da in meinen alten schlabberigen Jogginghosen hingehen? Wird es mir peinlich sein, dass ich nicht sehr beweglich bin? Was ist, wenn ich bei einer Meditation einschlafe?“ – war ziemlich schnell verflogen und ich fühlte mich uneingeschränkt akzeptiert und aufgenommen. Denn mir wurde schnell klar: Alle in dieser Yoga-Gruppe – dazu zähle ich auch – haben nicht nur aufgrund des Alters und verschiedener Befindlichkeiten individuelle Bedürfnisse. Alle Beteiligten bringen wertvolle Erfahrungen und individuelle Fähigkeiten mit, die für die gesamte Gruppe wichtig sind.

Das Alter spielt keine Rolle in der Gruppe – alle profitieren von der Begegnung mit den anderen Generationen. Das „Können“ spielt keine Rolle in der Gruppe – jede Übung kann so abgewandelt werden, dass jeder sie individuell durchführen kann. Oder mit Hilfe der Lehrerin wird eine andere Übung ausgesucht. Die Ausdauer spielt keine Rolle –

denn jeder hat gute und schlechte Tage und hält mal länger, mal kürzer durch. Schnelligkeit spielt keine Rolle, Schönheit spielt keine Rolle, Beweglichkeit spielt keine Rolle. Was zählt ist, dass die Anderen da sind, dass man in der Gemeinschaft eine angenehme Zeit miteinander verbringt, dass man so sein kann, wie man ist und die Anderen respektiert, achtet und schätzt, so wie sie sind. Dass man sich entspannen kann und wohl fühlt. Und so war es mir nicht peinlich, dass ich das erste halbe Jahr, Woche für Woche das Ende der Yoga-Stunde verschlafen habe.

Beim näheren Kennen lernen von Yoga, besonders in diesem Rahmen, stellte ich mir sehr bald die Frage, ob Yoga sich nicht auch eignet bzw. praktizierbar ist für Menschen mit geistiger Behinderung und in den Unterricht der Förderschule integrierbar wäre.

Schließlich passen die Werte, die ich persönlich von Yoga kennen gelernt habe, zu meinem allgemeinen pädagogischen Selbstverständnis, welches ich auch in der Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung und in der Schule mit Schülerinnen und Schülern mit einem Förderbedarf verwirklichen möchte.

Von praktischen Erfahrungen über Yoga bei Menschen mit geistiger Behinderung hatte ich allerdings noch nie etwas gehört oder gelesen.

Für diese Arbeit habe ich deshalb das Thema gewählt:

Yoga für Menschen mit einer geistigen Behinderung – Umsetzungsmöglichkeiten im Unterrichtsalltag.

Ich möchte darstellen, dass Yoga geradezu prädestiniert ist für die Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung und für den Einsatz im Unterricht. Dafür werden theoretische Erkenntnisse und praktische Erfahrungen gegenübergestellt.

Um eine Grundlage und einen Einstieg in die Aufgabenstellung dieser Arbeit zu geben, beschäftige ich mich im Kapitel 2 zunächst allgemein mit dem Thema Yoga. In der Einführung wird die Herkunft des Yoga beschrieben, was sich hinter der Idee des Yoga verbirgt, welches Menschenbild mit Yoga verbunden ist, wie Yoga Eingang gefunden hat in westlichen Kulturen, welche verschiedenen Arten von Yoga und welche Anwendungsformen es gibt. Schließlich stelle ich die Bedeutung des Atems im Yoga vor und charakterisiere Yoga-Körperübungen, Yoga-Atemübungen und Meditationsübungen.

In Kapitel 3 werden die Möglichkeiten des Yoga anhand der spezifischen Förderbedarfe von Menschen mit geistiger Behinderung untersucht und folgende Aspekte behandelt: Die Bedeutung von Bewegung und sportlicher Aktivität für Menschen mit einer geistigen

Behinderung im Hinblick auf die Entwicklung von Körperkonzept, Körperschema und Körperbild sowie von Identität und Persönlichkeit, sozialer Anerkennung, Integration und Normalisierung. Des Weiteren wird die Frage behandelt, ob Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen Yoga praktizieren können. Schließlich wird in diesem Kapitel nach den Grenzen des Yoga bei Menschen mit einer geistigen Behinderung gefragt.

Praktische Erfahrungen mit Yoga-Angeboten für Menschen mit geistiger Behinderung werden in Kapitel vier behandelt: Da meine Literaturrecherchen sehr wenige Beschreibungen entsprechender Yoga-Erfahrungen erbrachten, habe ich vier Experteninterviews geführt und ausgewertet, die den Schwerpunkt dieses Kapitels bilden.

In Kapitel 5 beschreibe ich die Umsetzungsmöglichkeiten von Yoga in der Schule und im Unterricht für Schülerinnen und Schülern mit geistigen Behinderungen. Dafür will ich klären, ob Yoga sich als Philosophie, als Sport, als Therapie oder doch nur als eine Art von Krankengymnastik eignet. Darüber hinaus wird abgewogen ob Yoga als Unterrichtsfach oder als Teil des Unterrichts realisierbar ist. Anschließend werden ausgewählte Übungen dargestellt und Überlegungen zu den Voraussetzungen für Yoga in der Schule zu Qualifikation und Kompetenz, Räumlichkeiten und Sachausstattung angestellt. Schließlich gehe ich auf die Punkte Akzeptanz für Yoga bei Lehrerinnen und Lehrern und Eltern sowie die Annahmefähigkeit der Schülerinnen und Schüler mit geistiger Behinderung ein.

Zum Schluss meiner Arbeit ist in Kapitel 6 eine Zusammenfassung erstellt und ein Fazit gezogen.

## **2. Yoga**

Der Duden - Die deutsche Rechtschreibung beschreibt Yoga als indische Philosophie mit körperlichen und geistigen Übungen (Duden, 1996, S. 839). Der Duden – Das Fremdwörterbuch unterscheidet in

- a) indische philosophische Lehre, deren Ziel es ist, durch Meditation, Askese und bestimmte körperliche Übungen den Menschen von dem Gebundensein an die Last der Körperlichkeit zu befreien und
- b) Gesamtheit der Übungen, die aus dem Yoga
- c) herausgelöst wurden und die zum Zweck einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und Entspannung ausgeführt werden. (Duden, 2001, S. 1047)

Um einen Einstieg in das Thema dieser Arbeit zu bieten und eine Grundlage für die Ausführungen in den folgenden Kapiteln zu schaffen, soll hier ein Überblick zum Thema Yoga gegeben werden. In einer Einführung werden die Ursprünge des Yoga, die „Ausbreitung“ in die westliche Welt sowie mögliche Anwendungsformen beschrieben. Es wird der Atemvorgang beschrieben und auf die Bedeutung des Atems in der indischen Lehre eingegangen und abschließend werden Grundlagen von Körper- und Atemübungen sowie Meditation dargestellt.

### **2.1 Eine Einführung**

Obwohl Yoga, wie schon in der Einleitung beschrieben, „in“ ist, und obwohl es seit Jahren kaum eine Volkshochschule gibt, die keine Yoga-Kurse anbietet, obwohl eine große Zahl an Menschen Erfahrungen mit Yoga haben, werden Grundkenntnisse gerade zur Herkunft und zur Philosophie des Yoga in üblichen Kursen selten vermittelt. Die folgenden Ausführungen zur Historie, Philosophie und den unterschiedlichen Arten des Yoga sollen einen Überblick bieten, können im Rahmen dieser Arbeit auf Grund der Komplexität nur einen kurzen Abriss darstellen und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

#### **2.1.1 Die Ursprünge des Yoga**

Die Literatur beschreibt die Ursprünge des Yoga zwar hinsichtlich mancher Bereiche ähnlich, doch viele Geschichten und

Überlieferungen sind unterschiedlich dargestellt und womöglich interpretiert. Größere Übereinstimmungen bestehen erst ab dem Zeitraum, da zuverlässige schriftliche Quellen vorhanden sind. Jedoch können die alten Textsammlungen auch unterschiedlich interpretiert werden, sodass unterschiedliche Aussagen über die Geschichte und Tradition des Yoga zu finden sind. Die historischen Beschreibungen können schließlich auch als Metaphern zu verstehen sein.

In Indien und Pakistan wurden die ältesten archäologischen Beweisstücke für die frühe Entwicklung des Yoga gefunden (Herkert, 2007, S. 99). Figuren in meditativen Posen weisen darauf hin, dass Meditationshaltungen schon 3 000 Jahre vor Christus praktiziert wurden (Augenstein, 2003, S. 47).

Der Begriff „Yoga“ taucht erstmals in der vedischen Kultur ca. 1 500 v. Chr. (manche Autoren vermuten den Zeitpunkt der Entstehung noch früher, um 2 000 v. Chr.) in der Region des Industals und des Gangesbeckens auf (Fuchs, 1999, S. 178).

Hier unterscheiden sich nun die Darstellungen der Geschichte von der Entstehung des Yoga. Es sollen zwei Geschichtsversionen beschrieben werden, die zwar im gleichen Land und ungefähr zur gleichen Zeit zu verorten sind, sich jedoch unterscheiden.

Nach der Besetzung seitens der Indogermanen entstand in Indien eine neue Kultur. Die *vedische* Kultur war geprägt von Viehzucht und Ackerbau und so bezog sich das Wort „Yoga“ ursprünglich auf eine Tätigkeit in der Viehzucht. „Yoga“ bedeutete das Anspannen von Zugtieren, wie Ochsen oder Pferde, vor einen Wagen. Zwei Prozesse wurden beschrieben: Einerseits wurden die Tiere, die vorher einzeln herumstanden, zusammengeführt und miteinander verbunden. So wurden ihre Kräfte vereint. Andererseits konnte der Bauer die Tiere nun besser kontrollieren, führen und ihre gemeinsame Kraft gezielter einsetzen. Der Bauer beherrschte so die Kräfte der Zugtiere (Fuchs, 1999, S. 178).

Diese zwei Vorgänge sind, als Metapher, gesehen grundlegende Elemente des Yoga. Yoga bringt etwas zusammen, gründet eine Einheit und ermöglicht die Kontrolle der Kräfte.

Später, ca. 900 v. Chr., heißt es in einer Textsammlung, den „Upanishaden“, dass der Körper des Menschen der „Wagen“ der Seele sei und die Sinne wilden Tieren gleichen. Es bedarf der Vereinigung und Bündelung der Sinne, damit der Mensch mit seinem „Wagen“ sein Ziel erreichen kann.



Aus dieser Erkenntnis entwickelten sich in den folgenden Jahrhunderten viele Techniken und Methoden für „Yoga“ (Fuchs, 1999, S. 178).

Die zweite Geschichte zur Entstehung von Yoga spricht ebenfalls von der Eroberung Indiens durch Indogermanen seit 1 500 v. Chr. Mit Wägen, die von Pferden gezogen wurden, führten die Eroberer Kriegszüge und Besetzungen durch. Von der Anzahl und der Stärke der Rösser hing das Ansehen der Hauptmänner ab. Die Hengste anzuschirren, war eine schwierige Arbeit. Kraft und Geschick waren nötig, um die Pferde vor den Wagen zu spannen.

„Neben der Kunst, Streitwagen zu lenken, das Schwert zu führen und mit Pfeil und Bogen zu schießen, brachten die Eroberer eine Art der Geistesdisziplin mit, die sie Yoga nannten“ (Trökes, 2006, S. 15).

Yoga beschrieb Methoden, um die wilden, unruhigen Pferde – als Bild für die Sinne – zu zügeln und vor den Wagen – den Körper – zu spannen. Gelenkt wurden die Pferde und der Wagen vom Geist. Er gab vor, wohin sich Sinne und Körper bewegen sollten (Trökes, 2006, S. 14f.).

Der gravierende Unterschied zwischen den beiden Überlieferungen besteht darin, dass in der ersten Geschichte Yoga infolge der Besetzung und einer sich neu entwickelnden Kultur entstand, in der zweiten Geschichte Yoga dagegen von den Eroberern „mitgebracht“ wurde. Außerdem entstand Yoga in der ersten Version im Kontext von Ackerbau und Viehzucht, in der zweiten Version bilden kriegerische Handlungen, Okkupation und Prestige die Grundlagen der Entstehung von Yoga.

Beide Geschichten bedienen sich ähnlicher Metaphern und laufen darauf hinaus, dass es sich bei „Yoga“ um das Zügeln der Sinne und das Nutzen und Kontrollieren der gebündelten Kraft für die Bewegung des Körpers handelt. Außerdem ist in beiden Fällen die Auseinandersetzung des Menschen mit Tieren, also mit der Natur, beschrieben.

In den „Veden“, den uralten Textsammlungen aus der Zeit der *vedischen* Kultur (ca. 1 500-500 v. Chr.), soll beschrieben sein, dass Yoga in seiner Frühzeit eng mit magischen Opferhandlungen und Ekstase-Techniken verbunden war. Um die Opferungen und Rituale zur Anbetung verschiedener Götter erfolgreicher zu gestalten, wurde Yoga als Technik zur Konzentration auf die Götter genutzt, um zu

Visionen und ekstatischen Zuständen zu gelangen. Opferungen und Rituale wurden im Laufe der Zeit immer aufwändiger und komplizierter. So wurden die Opfertgaben immer größer und die Anstrengung im Yoga immer gewaltiger. Fakirtum und Askese sollen in dieser Zeit entstanden sein und mit Yoga eng in Verbindung gestanden haben (Trökes, 2006, S. 15).

Die Entwicklung hin zu diesen extremen Formen soll eine Gegenbewegung hervorgerufen haben, die innere Opfer an die Stelle äußerer, materieller Opfer setzte: statt materieller Opfertgaben, immaterielle Opfer, die mit dem eigenen Körper im Zusammenhang standen. Beispielsweise wurde symbolisch der Atem geopfert. Die Meditation über das eigentliche Selbst des Menschen und sein Zusammenhang mit der Ganzheit des Universums nahm die Stelle der Askese ein.

In der Textsammlung der „Upanishaden“, die ungefähr 800 v. Chr. entstand, wird über diese, der Frage nach dem Selbst und seinen Zusammenhängen, und andere existenzielle Fragen der Menschheit diskutiert und spekuliert. Es entwickelte sich eine Lehre über die Gleichsetzung von Gott und der Schöpfung, in der alles Eins sei. Durch die Annahme, dass „... Gott in allem ist und alles in Gott ...“ (Trökes, 2006, S. 16), verloren materielle Opferungen und Rituale ihren Sinn. An ihre Stelle rückte die Entdeckung des eigenen göttlichen Wesenskerns, das Selbst. Man suchte den Teil des Menschen, der unsterblich, ewig und nicht formbar ist (Trökes, 2006, S. 15f.).

Fuchs beschreibt, dass Yoga sich nach seiner Entstehung in der *vedischen* Kultur in den folgenden Jahrhunderten zu einem Oberbegriff für viele verschiedene Techniken und Methoden, die das gleiche Ziel verfolgten, entwickelte: die spirituelle Befreiung des Menschen oder die Befreiung „... aus dem Leid erzeugenden Kreislauf von – ständig wiederkehrender – Geburt und Tod“ (Fuchs, 1999, S. 178).

Auch im alten Indien gab es verschiedene Meinungen, wie diese Befreiungstechnik aussehen sollte. Es entwickelten sich schon damals verschiedene Arten des Yoga, auch in Verbindung mit den großen Religionen wie dem Hinduismus, dem Buddhismus, Jainismus und später auch im indischen Islam und dem in Indien missionierten Christentum (Fuchs, 1999, S. 178).

Doch zunächst blieben, um in der Geschichte des Yoga chronologisch fortzufahren, Religion und Yoga getrennt.

Zu dieser Zeit, also einige Jahrhunderte vor Christus, wurde Yoga bereits das erste Mal populär. Ein Grund dafür war, dass es nicht der gesamten Bevölkerung möglich war, einen Zugang zur Religion zu erhalten. Nur Männern der oberen drei Kasten war es erlaubt, die „offizielle“ Religion, den Hinduismus, auszuüben. Des Weiteren wurde Religion mehr und mehr „zu einer Angelegenheit der Wohlhabenden“ (Trökes, 2006, S. 16), da sich die Brahmanen, die Priester, ihre Religiosität bezahlen ließen. Hingegen war Yoga als religiöse Erfahrung für jeden Menschen möglich, auch für Frauen, für Menschen niederer Kasten und Kastenlose, zu denen auch die Ureinwohner Indiens zählten. Yoga gestattete jedem Menschen einen Zugang zu Gott, da Gott im Inneren des Selbst zu finden sei. Vermutlich sah die Praxis jedoch anders aus, da nicht alle Menschen die Yoga-Schriften lesen konnten (Trökes, 2006, S. 16).

Circa 200 vor bis 400 nach Christus – die genaue Zeit ist unbekannt und der Zeitraum wird von verschiedenen Autoren unterschiedlich benannt – wurde ein weiteres großes Werk geschrieben. Es sollte Yoga bis in die heutige Zeit prägen. Über den Autor, einen Weisen namens Patañjali, liegen fast keine Informationen vor. Dies resultiert unter anderem aus der indischen Tradition, das „Werk“ über den Autor zu stellen. Patañjali verfasste die Yoga-Sutras. Das Wort Sutra lässt sich aus dem Sanskrit übersetzen als Leitfaden oder „roter Faden“ (Augenstein, 2003, S. 48).

Einleitend erläutert Patañjali, dass alles Handeln vom Geist beeinflusst sei und dass der Geist nicht bloß mit dem Momentanen beschäftigt sei, sondern ständig auch Sinneseindrücke verarbeite, sich mit Vergangenheit und Zukunft auseinandersetze und dadurch oft zerstreut und unruhig sei. Patañjali ging davon aus, dass ein unruhiger Geist „nicht hilfreich ist, ein klares, unkompliziertes Leben zu führen“ (Trökes, 2006, S. 21).

Aus diesen Beobachtungen heraus stellte Patañjali eine Theorie auf, den Geist zu klären und zu Konzentration zu gelangen: Der achtgliedrige Yoga-Pfad – Ashtanga Marga (Trökes, 2006, S. 21), ist eine Sammlung von kurzen, prägnanten Sätzen (Yoga-Sutras), die die „Möglichkeiten einer systematischen Schulung (des Geistes; d. Verf.) aufzeigt und dazu geeignete Techniken“ (Augenstein, 2003, S. 49) nennt. Die acht Stufen und ihre Anweisungen sind miteinander verbunden und nicht nur theoretisch, spekulativ nachvollziehbar, sondern stehen in einem direkten Bezug zur Praxis. Aus heutiger Sicht können die Schriften des Patañjali als Wissenschaft betrachtet

werden. Westliche Wissenschaftler erkennen dieses Werk an (Augenstein, 2003, S. 48). Man bezeichnet Patañjali als den Begründer der „systematischen Wissenschaft des Yoga“, die auch heute uneingeschränkte Aktualität besitze (Trökes, 2006, S. 17).

Zur Beschreibung der Geschichte des Yoga muss des Weiteren der prägende Einfluss des Tantrismus um das 6. Jahrhundert nach Christus genannt werden. Ausgehend von den Randgebieten Indiens, die kaum von indogermanischen Eroberern besiedelt wurden, verbreitete sich diese neue Bewegung im gesamten Land. Die Anhänger des Tantrismus forderten Zugang zu den Religionen für alle Menschen. blieb das religiöse Wissen bis zu dieser Zeit nur bestimmten Kreisen auch dadurch vorbehalten, dass es in der alten, heiligen Sprache Sanskrit festgehalten wurde, die nur ausgewählte Menschen erlernen durften, wurden nun erstmals Rituale und religiöses Wissen in die einzelnen regionalen Sprachen übersetzt. Somit konnte ein Großteil der Bevölkerung, zumindest der, der des Lesens mächtig war, Zugang zu den großen Religionen finden (Trökes, 2006, S. 17).

Des Weiteren verbreiteten die Tantriker eine neue Weltsicht und mit ihr ein neues Menschenbild. Im Gegensatz zu dem bestehenden Glauben, dass alles Sicht- und Erfahrbare, ein Trugbild, eine Illusion des Geistes sei, nahmen die Tantriker an, dass jede Sinneswahrnehmung real sei. Wäre auch die Schöpfung eine Täuschung, sei Gott ebenfalls eine Täuschung. Der Tantrismus sieht in Gott „... eine erfahrbare Wirklichkeit ... und preist ... unterschiedslos alles was war, was ist und was sein wird, als Ausdruck des Göttlichen ...“ (Trökes, 2006, S. 18).

Da die Tantriker alles als göttlich und damit heilig betrachten, sprechen sie auch den menschlichen Körper heilig. In ihrem Verständnis existiert keine „Hierarchie der Reiche (Mineralien, Pflanzen, ...), sondern alles gilt als gleich göttlich, gleich wichtig und wertvoll für die Gesamtheit der Schöpfung ...“ (Trökes, 2006, S. 29).

Diese Sichtweise veränderte damals ganz entscheidend das Verständnis für den Körper. Im vortantrischen Yoga galt der Körper als störend, sollte bestenfalls in den Hintergrund gestellt und gänzlich vom Geist beherrscht werden. Der Körper störte durch seine Bedürfnisse die Konzentration auf Wesentliches, beispielsweise auf die Meditation, und die Sinne verursachten Zerstreuung und erschwerten damit ebenfalls die Konzentration (Trökes, 2006, S. 18).

Tantrismus, abstammend aus dem Wort Tantra, welches mit Gewebe übersetzt werden kann, geht davon aus, dass der Mikrokosmos identisch ist mit dem Makrokosmos, beide den gleichen Gesetzen unterstehen und sich permanent aufeinander beziehen. Im Makrokosmos ist letztlich auch der menschliche Körper als Mikrokosmos zu finden, der selbst wiederum einen Makrokosmos ausmacht und mehrere Mikrokosmos beinhaltet. „Wir Menschen, die eingebunden sind in Raum und Zeit und über unseren Körper eine Form angenommen haben, sind gleichzeitig mit Bewusstsein ausgestattet. Körper, Geist und Seele beziehen sich ständig aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig“ (Trökes, 2006, S. 29). Auf Grundlage des Tantrismus entwickelte sich ab dem 8. Jahrhundert nach Christus ein körperbezogener Yoga-Weg, in dem der Körper zum „Tempel Gottes“ (Fuchs, 1999, S. 179) erklärt wurde. Es entstand der sogenannte Hatha-Yoga (siehe auch 2.1.5).

In den folgenden Jahrhunderten gewann das Hatha-Yoga an Popularität und wurde für alle Menschen zugänglich: Frauen, Menschen niederer Kasten und Kastenlose, unabhängig der Religionen stand der Übungsweg jedem offen (Trökes, 2006, S. 19). Obwohl 1530 bis 1560 von dem Yoga-Meister Svadharma die „Hatha-Pradipika“, eine Textsammlung, die als Grundlage des Hatha gilt, verfasst wurde (Kraus & Minker, 1995, S. 13), scheint das Yoga zwischen 1600 bis 1900 verschwunden zu sein. Wissenschaftlern und Historikern sind aus dieser Zeitspanne kaum Informationen bekannt. Möglicherweise kam Yoga durch das Wiederaufleben einer strengeren religiösen Strömung in Verruf und war erneut nur bestimmten Menschen zugänglich (Trökes, 2006, S. 19).

In der Zeit der Kolonialisierung während des 20. Jahrhunderts begann die indische Bevölkerung sich ihren Ursprüngen zuzuwenden und unter Einfluss europäischer Religionswissenschaftler und Indologen wurden das alte Wissen „hervorgeholt“ und seine Techniken an die moderne Gesellschaft angepasst (Trökes, 2006, S. 19).

### 2.1.2 Leitgedanken und Grundlagen der Yoga-Idee

Die folgende Erläuterung stellt eine Zusammenfassung der vorherigen Ausführungen dar, soll sie jedoch noch ergänzen und zum allgemeinen Verständnis des Yoga-Begriffes beitragen. Anspruch auf Vollständigkeit kann auch hier nicht erhoben werden, da die Philosophie und der praktische Weg des Yoga ein über Jahrtausende

herangereiftes, komplexes System ist, das von verschiedensten Menschen aus Ost und West interpretiert, bearbeitet und angepasst wurde.

Es sollen einige, mir bedeutend erscheinende Aspekte angesprochen werden.

Eines der Ziele, womöglich eines der Hauptziele des Yoga ist, durch das Beschreiten des Yoga-Weges den Menschen in die Lage zu versetzen, dass er das Leben mit all seinen Erscheinungen und Begebenheiten so sehen kann, wie es ist, nicht wie es scheint oder wie wir es zu sehen wünschen. „Es bedeutet wahrzunehmen, dass alle Äußerungsformen des Lebens – vor allem auch unser eigenes Wesen ...“ (Trökes, 2006, S. 33) ein Teil des Ganzen sind. Durch diese Ansicht tritt ein Bewusstsein für Einheit anstelle von Isolierung und Segregation (Trökes, 2006, S. 33).

Sriram beschreibt ein weiteres Merkmal des Yoga: Es, das Yoga, ist keine festgelegte Methode, die statische Techniken anbietet, an welche sich Übende anpassen müssen. Der erste Grundsatz des Yoga ist seiner Meinung nach, dass sich die Techniken an die Übenden anpassen müssen. Diese Anpassung bewirkt schließlich, dass wir, auf eine sehr anschauliche Art, unseren Körper und unseren Geist sowie unsere Stärken und Schwächen kennenlernen (Sriram, 2002, S. 10f.).

Bedeutend in der Philosophie des Yoga ist Vertrauen. „Vertrauen ist die Partnerin des Lebens, die Urquelle des Überlebens“ (Sriram, 2002, S. 3). Für jeden Menschen ist es bedeutsam, mit dieser Quelle in Verbindung zu bleiben. Die Wurzel des Vertrauens ist jedem Menschen gegeben, nur kann er durch verschiedene Einflüsse Hoffnung und Motivation verlieren. Hoffnung und festes Vertrauen sind wichtige Antriebskräfte – auch auf dem Beschreiten des Yoga-Weges (Sriram, 2002, S. 37ff.).

Eine weitere Grundlage des Yoga ist die Gewaltlosigkeit, wobei Gewalt hier einen weiter gefassten Begriff darstellt. Indem der Mensch sich keinen Raum und keine Zeit für die kleinen, schönen Freuden des Lebens, des Alltags nimmt, kann seine Liebe zur Welt nicht gedeihen. Nimmt er sich Zeit und Raum, auch kleine Dinge wahrzunehmen, kreative oder schöpferische Kräfte zu bemerken, zu schätzen und zu genießen, so kann er Liebe und „freundschaftliches Mitgefühl“ (Sriram, 2002, S. 156) entwickeln. Dies bilde die Grundlage für eine gewaltlose Gesellschaft, so Sriram (Sriram, 2002, S. 155ff.).

Unser Selbstbild und unsere Identität sind häufig geprägt von äußeren Erscheinungsformen wie Aussehen, von Eigenarten, Schwächen, Verhaltensweisen und Eigentum etc.. Yoga gibt dem Menschen die Möglichkeit, sein „wahres“ Selbst wiederzuerkennen. Dieses wahre Selbst reduziert den Menschen auf sein Innerstes und versucht die Dinge der Welt, auch den Menschen, „mit dem Herzen“ zu sehen und zu spüren (Sriram, 2002, S. 183ff.).

Abschließend ein Zitat, welches, meiner Ansicht nach, die Grundlagen des Denkens im Sinne der Yoga-Philosophie gut beschreibt:

„Durch Yoga lerne ich, nicht ständig zu urteilen, nicht permanent die Welt und die Dinge in Teile zu zerlegen, sondern die Teile zu einem Ganzen zusammenzufügen“ (Sriram, 2002, S. 209).

### 2.1.3 Das Menschenbild im Yoga

Aus Geschichte und Grundlagen der Philosophie des Yoga werden schon Ansätze des Selbstverständnisses von Lebewesen, von Mensch und Natur deutlich. Im Folgenden fasse ich die, durch die von mir genutzte Literatur, gewonnenen Einsichten zusammen.

Die Philosophie des Yoga, vor allem des Yoga, das aus der tantrischen Weltsicht entstand, betrachtet alles „was ist“ und alles Existierende als einen Teil des Ganzen. Das große Ganze setzt sich wiederum zusammen aus vielen kleineren Teilen. Betrachtet man nun den menschlichen Körper, so besteht er aus verschiedenen Teilen, verschiedenen Funktionen, Organismen, verschiedenen Ebenen, die alle sind wichtig und nur durch das Zusammenwirken dieser lebt der Mensch mit all seinen Facetten.

Auf einer höheren Ebene bedeutet dies, dass jeder einzelne Mensch, als Teil des Ganzen, einen Beitrag zur Gesellschaft erbringt.

Yoga war bereits in der Geschichte seinem Selbstverständnis entsprechend ein Weg, der für jeden Menschen zugänglich war. Auch heute soll Yoga jedem Menschen offenstehen. Yoga passt sich an die praktizierenden Menschen an, respektiert, schätzt und fördert Individualität.

### 2.1.4 Die Übernahme des Yoga in westliche Kulturen

1893 fand in Chicago, USA, das „Weltparlament der Religionen“ statt. Einer der Redner war Swami Vivekananda, ein indischer Vertreter des Hinduismus. Während seiner Ansprache, die scheinbar mit

Begeisterung angenommen wurde, rief er seine indischen Landsleute dazu auf, sich wieder mehr der eigenen Kultur zuzuwenden und sich nicht weiter hinter westlichen Kulturen zu verstecken. Er forderte eine Gleichwertigkeit des Hinduismus mit den anderen großen Weltreligionen. Des Weiteren erinnerte Vivekananda an die indische Yoga-Tradition.

Vivekananda wurde einerseits in den Künsten des Yoga von dem berühmten, als heilig verehrten Shri Rama Krishna unterrichtet und war andererseits „ein westlich gebildeter Inder, der auch die Schule des diskursiven Denkens durchlaufen (hatte; d. Verf.)“ (Fuchs, 1999, S. 179). Auf seiner damaligen Reise durch die USA, brachte er den westlichen Zuhörern das indische Yoga näher. Vivekananda wird als ein Wegbereiter der Übernahme des Yoga in die westliche Welt beschrieben (Fuchs, 1999, S. 179).

Zu Beginn der Yoga-Übernahme in westliche Kulturen, ungefähr Ende des 19. Jahrhunderts, war die Motivation Yoga zu praktizieren noch durchaus eine spirituelle. In Deutschland wurde im Bereich der Theosophie und in der frühen Anthroposophie das körperliche Hatha-Yoga sogar abgelehnt.

Die Entwicklung hin zu der heute über Yoga bestehenden Sichtweise im Westen, entstand zum Teil durch verschiedene Untersuchungen von Psychologen und Medizinern über die Wirkungsweise und den Nutzen der Körper- und Geistesübungen. Als Beispiel dafür nennt Fuchs Johannes Heinrich Schultz, der um 1920 das Konzept des autogenen Trainings entwickelt hatte – laut Fuchs inspiriert von verschiedenen Yoga-Techniken (Fuchs, 1999, S. 180).

Ab den 1930er Jahren verbreitete sich das körperbetonte Hatha-Yoga und das klassische Yoga mit seinen Grundlagentexten des Patañjali in Europa (Trökes, 2006, S. 19). In den folgenden Jahren wurden mehr und mehr wissenschaftliche Untersuchungen zu der Wirkungsweise durchgeführt. Umfassendere Yoga-Forschung setzte in Deutschland jedoch erst Ende der 1970er Jahre ein (Augenstein, 2003, S. 93f.).

Ein Beispiel für die Auseinandersetzung mit Yoga in westlichen Kulturen ist die Schrift von Yesudian und Haich von 1951. Unter dem Titel „Yoga in den zwei Welten“ beschreiben die Autoren die unterschiedlichen Kulturen und Traditionen aus Ost und West. Ihrer Meinung nach ist der Weg des Ostens ein Weg des „in sich Gehens, des ‚sich selbst Suchens‘, des Einswerdens mit seinem eigenen, göttlichen Wesens. ... Der Weg des Ostens ist der individuelle Weg“