

Freiheit und Yoga sind untrennbar

Hartmut Weiß ist ein Yoga-Pionier. Was in den vergangenen Jahren selbstverständlich geworden ist – Yoga-Literatur und Philosophie-Unterricht – hat er sich weitgehend selbst erarbeitet. Er hat sich keinem Guru, keiner speziellen Schule untergeordnet und ist unabhängig geblieben. In einem Gespräch mit Mathias Tietke erzählt er von seinem Yoga-Weg.

Welches waren deine ersten Eindrücke, die mit Yoga zusammenhingen?

Die erste Begegnung mit Yoga war 1947, der 2. Weltkrieg war gerade zu Ende. Ich war zwölf Jahre und mit meinen Eltern von einem befreundeten Arztheppaar für den Heiligen Abend eingeladen worden. Der Arzt hatte auch einen indischen Kollegen eingeladen, der bei der britischen Besatzungsmacht diente. Er hörte unserer Weihnachtsandacht aufmerksam zu, einiges wurde für ihn ins Englische übersetzt. Danach sagte er, er möchte sich mit einem Gedicht aus seiner Heimat bedanken. Er schloss die Augen und rezitierte Worte, wie wir sie noch nie in unsere Familie gehört hatten. Es war Sanskrit und die Verse stammten, wie er uns sagte, aus der Bhagavad Gītā. Ein Wort kam häufig vor, das hieß priyah. Das habe ich mir gemerkt, weil es sehr gefühlvoll gesprochen wurde. Sonst sagte unser Gast nur, dass es auch in diesem Gedicht um die Liebe unter den Menschen ginge.

Etwa zehn Jahre später, ich war 21 stieß ich im Stichwortverzeichnis des Philosophischen Seminars auf den Begriff Bhagavad Gītā. Ich erinnerte mich an die Begegnung mit dem indischen Arzt und nahm sogleich Paul Deussens um 1900 entstandene Übersetzung aus dem Regal, las mich fest und wusste nun, dass ich mich mit der Gītā intensiv beschäftigen würde. Bald hatte ich drei oder vier

Ausgaben zu Hause und dachte: Hier steht das so und dort so, wenn man die Gītā wirklich verstehen will, muss man sie sich wohl selbst erarbeiten.

Es gab ja damals wenig Literatur zu den Grundlagen des Yoga. Wie hast du dir Sanskrit beigebracht?

Als ich Anfang dreißig war, ließen mir Beruf und Familie etwas Zeit. Ich blättere im Vorlesungsverzeichnis der Hamburger Universität und las: »Prof. Wezler, Sanskrit-Einführungskurs, drei Semester«. Für einen tagsüber Berufstätigen aussichtslos, dachte ich, ging aber doch zur Vorbesprechung an einem Samstagvormittag. Etwa zwanzig Studenten hatten sich eingefunden und antworteten auf die Frage des Professors nach den Übungszeiten einstimmig: »Bitte erst um 18 Uhr, wir sind alle Werkstudenten.« Für mich war das ein Glückstreffer.

Aber Prof. Wezler dämpfte meine Euphorie: »Wenn das Semester zu Ende geht, sind wir noch zehn und im dritten Semester werden wir nur noch zu zweit oder zu dritt sein.« Im dritten Semester saß ich mit Prof. Wezler allein im Seminar. Ich sagte: Herr Wezler, ich bin nur Gasthörer, ich will kein Examen machen. Sie opfern mir ihre Zeit. – Nichts da, war die Antwort, Sie sind hier, um etwas zu lernen und ich bin da, um Ihnen etwas beizubringen. So hatte ich das Glück, einen der bedeutsamsten Indologen Deutschlands als Privatlehrer zu haben.

Das war also die handwerkliche Voraussetzung für die Veröffentlichung der »Quellen des Yoga – Klassische Texte der Körper- und Geistesschulung«?

Ja. Ich unterrichtete Yoga schon seit 1972 an Volkshochschulen und hatte schnell bemerkt, dass bei vielen Teilnehmern ein ernsthaftes Interesse an der

geschichtlichen Entwicklung des Yoga bestand: an seiner Philosophie und den Texten. Da habe ich mich an die Übersetzung der Śvetāśvatara-Upaniṣad, des Yoga-Sūtra, der Bhagavad Gītā und der Haṭha-Yoga-Pradīpikā gemacht.

Nachdem das Buch schließlich 1986 im Scherz-Verlag erschienen war, wurde mir als reinem Amateur eine große Ehre zuteil, denn der renommierte Indologe Prof. Dr. Mylius hob es in seiner »Geschichte der altindischen Literatur« als »seriöses Werk« in einer »Flut der Yoga-Literatur« hervor.

Manche moderne Yogalehrer, wie zum Beispiel der Amerikaner Brian Kest, legen auf solche grundlegenden Werke des Yoga aber offenbar keinen Wert mehr.

Er ist ein US-Amerikaner. Und was aus den USA kommt, ist nicht immer der große Segen. Da werden Geschäfte gemacht und neue Trends entwickelt, eine ernsthafte Grundlagenarbeit würde da stören. Ein wirkliches Yoga-Verständnis kann ich dabei nur selten erkennen.

Wie hat sich deine Lehrtätigkeit entwickelt?

Es begann mit »Yoga für Menschen von heute« von Andre van Lysebeth. Doch bald merkte ich, dass ein Selbststudium nicht reicht, besonders bei den Atemübungen. Man empfahl mir einen VHS-Kurs. Ich stieß zu einer Gruppe junger Leute. Der Lehrer sagte: »Nehmen Sie den Yoga-Sitz ein und versuchen Sie, in die tiefsten Schichten ihres Selbst vorzudringen.« Ich glaube, ich habe nie wieder so gelitten. Ich hatte den Lotositz gewählt, den ich für einige Minuten beherrschte, aber doch nicht für eine ganze Stunde! So lange dauerte aber der Weg ins Innere und ich wagte nicht,

es mir bequemer zu machen. An einem der weiteren Abende erschien unser Lehrer nur kurz, entschuldigte sich mit einem Elternabend und sagte: »Herr Weiß vertritt mich heute.«

Ich stand nun in der Verantwortung, bin auch bald dem BDY beigetreten und habe dann bei einem Osterseminar auf Fehmarn die Prüfung abgelegt. Fortan habe ich mit meiner Frau, die auch Yogalehrerin ist, an vielen Seminaren und Kongressen teilgenommen. Was mir gut erschien, habe ich für meinen Unterricht übernommen. Und als mir bei einem der Yoga-Kongresse der Eröffnungsvortrag mit dem Thema »Der Yoga der Bhagavad Gītā« anvertraut wurde, schloss sich der Kreis. Auch auf Ausbildungseminaren im Kontakt- und Bausteinstudium bin ich oft tätig geworden. Bei einem Seminar in Silberborn sagte ich nach gründlichen Übungen und Erörterungen abschließend: »Welche Frage wird wohl für alle Menschen stets die Wichtigste bleiben?« Da öffnete sich die Tür zur Turnhalle, es erschien ein kleines blondes Mädchen und fragte mit kläglichem Stimm: »Wo ist meine Mama?!«

Hat die intensive Auseinandersetzung mit indischer Philosophie und Spiritualität auch dazu geführt, dass du Indien selbst erleben wolltest?

Wenn wir, meine Frau und ich, nach Indien fuhren, reisten wir in den Himalaya. Dort hatte ich ein besonders tiefes Erlebnis. Wir flogen bis Kathmandu, dann weiter nach Luka von dort ging es mit Sherpas, Yaks und Zelten bis zum Kloster Tengboche. Da dachte ich, wenn man schon im Angesicht des Mount Everest ist, sollte man vielleicht auch noch den Hang hinauf gehen. Ich war allein dort. Von Stürmen gezeichnete Bäume, einige zerfranste Gebetsfahnen, ansonsten nur Nebel. Also schloss ich die Augen. Absolute Stille, ein kaum spürbarer Wind. Die Minuten vergingen. Mein Bewusstsein wurde weiter und weiter, zwischen Innen und Außen gab es keinen Unterschied mehr, nur noch Harmonie. Schließlich öffnete ich

die Augen. Der Nebel hatte sich für wenige Augenblicke verzogen, die Spitzen vom Everest, Lhotse und Nupse leuchteten im Abendrot.

Sollte Yoga grundsätzlich auf ein Ziel orientiert sein?

Aber ja! Wer mit Yoga beginnt, sollte sich fragen: Was will ich mit dem Yoga erreichen? Und da sollten wir sehr tolerant sein. Wenn jemand sagt: »Ich will besser einschlafen«, dann ist das hundertprozentig in Ordnung und wir sind verpflichtet, alles zu tun, damit dieser Wunsch erfüllt wird. Kommt aber jemand und sagt: »Ich habe mal was von der Bhagavad Gītā gehört, kann man das in deinem Unterricht lernen?« Herzlich willkommen. Und wenn jemand kommt und sagt: »Ich möchte demnächst den Berlin-Marathon unter vier Stunden laufen.«, dann sage ich: »Komm, wir machen prāṇāyāma.«

Ein Thema das du gelegentlich auf Seminaren vorstellst, ist Tantra-Yoga. Was hat es damit auf sich?

Wir sind wohl beide der Meinung, dass der Yoga nicht mit den um 1800 v. Chr. eingewanderten Ariern nach Indien gekommen ist, sondern dass da schon zur Blütezeit der Induskultur, also mehr als 1000 Jahre vorher, »etwas« da gewesen ist. Die noch längst nicht abgeschlossenen Ausgrabungen in Mohenjo-Dhara und Harappa haben Erstaunliches offenbart: Die kleine Figur eines mit Fruchtbarkeitssymbolen geschmückten, in Meditation versunkenen »Priesterkönigs«, Amulette mit deutlichen Hinweisen auf das Cakra-System, Siegeldarstellungen einer als »Vater aller Wesen« verstandenen Gottheit, vielleicht der Urtyp des für den heutigen Yoga so bedeutsamen Śiva: Für jemanden, der Yoga in dessen ganzer »Ausdehnung« praktiziert, so übersetzt man das Wort »tantra«, sind die Zusammenhänge deutlich. So kommt es wohl, dass viele Yogis, oft in ihren späteren Jahren, den tantrischen Weg beschreiten und auch darüber schreiben: Satyananda in sei-

nen wundervollen »Meditations from the Tantras«, aber auch van Lysebeth mit seinem radikal linkshändigen »Tantra für Menschen von heute«.

Lässt sich Freiheit im Sinne eines Strebens nach Unabhängigkeit als höchstes Ziel des klassischen Yoga im normalen Unterricht vermitteln oder lehren?

Das hängt von den einzelnen Teilnehmern ab. Wenn jemand sehr eingebunden ist im Alltag, kann man in neunzig Yoga-Minuten schon das Gefühl der Freiheit vermitteln mittels Entspannung und Übungen. Und auch mittels Meditation, indem die unbewussten Gedanken, die so drücken können und die sich manifestieren, vorsichtig gebeten werden, zurück zu treten, so dass gelegentlich Gedanken-Klarheit entsteht. Das kann man lehren. Aber die wirkliche Freiheit ist ja nur dann zu erreichen, wenn der Mensch innerlich frei wird. Und dann müsste er die Bindungen, die ihn beengen, selbst in den Griff bekommen. Da kann man kaum noch Hilfestellung bieten. Freiheit und Yoga sind untrennbar, das sollte man im Unterricht immer wieder betonen.

Hartmut Weiß

Hartmut Weiß, Jahrgang 1935, Jurist mit dem Lebensmittelpunkt Hamburg, vermittelt seit mehr als dreißig Jahren im Rahmen von Kursen und Fortbildungsseminaren den klassischen, an Originaltexten orientierten Yoga. In seinen Yoga-Kursen und -Seminaren versteht es Hartmut Weiß auf überzeugende und humorvolle Weise, theoretische Hintergründe und praktische Übungen zu verbinden.

Veröffentlichungen

Quellen des Yoga, Hartmut Weiß (Hrsg.), O.W.

Barth Verlag, München, vergriffen

Yoga-Meditation - Schulung zur Selbstverwirklichung, ADMOS Media (Econ Ratgeber), vergriffen