

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Als erstes sollte festgestellt werden, dass die nicht-yogische Welt nicht einheitlich ist, sondern sich an unterschiedlichen Weltbildern und unterschiedlichen sozialen Gefüge kenntlich macht. Entsprechend gefärbt, fallen Wertungen über Yoga-Übende aus.

Zum Beispiel wollen dogmatisch-religiös geprägte Menschen den gesamten Yoga auch in ein religiöses Netzwerk stellen und warnen vor Übergriffen auf die eigene Religion. Dagegen sind oftmals weltoffen-religiöse Menschen (auch Ordensleute) besonders ansprechbar auf Körper-Geist bezogene Techniken und Anschauungen, wie z. B. Yoga. Denn ihre Vorstellungen treffen sich meistens mit den ethischen Werten des Yoga.

Bild von Außen

In der Volksmeinung herrscht jedoch immer noch das Klischee von komplizierten Verdrehungen, lang gehaltenen Kopfständen und Räucherstäbchen vor. Frauen, die einen Yoga-Unterricht besuchen, haben es daher schwer, ihren Partnern die Vorzüge nahe zu bringen, denn diese machen sich gern lustig über Yoga. Ihnen wäre von jeder Art zu missionieren abzuraten, um weitere Klischees zu vermeiden, die auch verletzen können. Es ist bekannt, dass mancher Ehekrach sich an Yoga-Themen erhitzt hat.

PsychologInnen sind der Meinung, dass der Auslöser eine übergroße Angst ist, der Partner könnte sich absondern oder sogar trennen, weil eine Veränderung bemerkt wird. Und persönlich habe ich mir schon mal die Frage gefallen lassen müssen: »Bist du in einer Sekte?«

Die Sicht von Innen

Nach 35 Jahren Yoga-Praxis bin ich immer noch dankbar, diesem System begegnet zu sein und kann vom »Segen des Yoga« auch weiterhin im Alltag profitieren. Ich freue mich stets, wenn dieser Funken der Begeisterung überspringt und die bessere Bewältigung des Alltags ebenso bei den KursteilnehmerInnen bemerkbar wird.

Außerdem wäre es schön, endlich auch eine gesellschaftliche Anerkennung zu bekommen, für die gesundheitliche Verantwortung, die viele Yoga-Übende übernehmen, und nicht



mehr für alternative Methoden gehänselt zu werden. Vielleicht sollten wir Übende dafür mehr Selbstverständlichkeit und Selbstsicherheit ausdrücken, die andere neugierig macht auf eigenes Üben und Erfahren.

Ein Beispiel: Meine Tür bei der beruflichen Arbeit im Rathaus stand stets offen, während alle anderen verschlossen waren. Jeder konnte sich eingeladen fühlen. Und einmal hörte ich erfreut: »Schön, dass die Tür zum Kulturbüro offen ist. Das liegt sicher am Yoga ...«

Im Einklang

Weil Yoga heutzutage viele Gesichter hat und auch Prominente dafür werben, nähern sich die oben beschriebenen beiden konträren Wahrnehmungen doch an. Wie schnell allerdings Meinungen auseinanderdriften, zeigen Artikel in Boulevard-Zeitschriften, die nur auf Quoten zählen und Verwirrung bringen. Aufklärung tut immer Not und Yoga-Verbände und -lehrende haben noch ein Stück Arbeit vor sich. Nach der Aussage aus den Upanišaden »Der Yoga wird durch den Yoga erkannt ...«, ist das einleuchtend. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass der humanistische Psychologe Abraham Maslow in seiner Erlebnis-Skala einmal die sozialen Bedürfnisse des Menschen als Grundlage zum weiteren oder höheren Bewusstsein aufgezeichnet hat. Er stellt dabei die gesicherte Nahrungsaufnahme als grundlegendes Bedürfnis für alle weiteren auf die erste Stufe. In der heutigen Gesellschaft ist nicht mal dieses gesichert. Und so können wir nicht von Bedürftigen erwarten, dass sie sich z. B. für eine Yoga-Praxis interessieren. Gandhi hat einmal gesagt: »Wenn dich ein Hungernder nach Gott fragt, dann gib ihm ein Stück Brot.« Sollte die Bedürfnisskala auch in weiteren Facetten erfüllt sein und Fragen nach dem Sinn des Lebens und nach entsprechenden Praktiken, wie Yoga, auftauchen, dann möge dem Fragenden ein guter Unterricht zur Verfügung stehen.

Daher sollte bei der Weitergabe des Yoga solides Grundwissen vorhanden sein. Wer anleitet, muss anatomisches und medizinisches Grundwissen haben, welches mit didaktischem Geschick verbunden ist. Ich glaube, dass dann, jenseits von allen Klischees unser Wunsch zur vermehrten Weitergabe erfüllt wird im bekannten Ausspruch: »Yoga tut gut.«

Roswitha Maria Gerwin

Wie werden Yoga-Übende von der nicht-yogischen Welt wahrgenommen? Wie möchten wir Yoga-Praktizierenden wahrgenommen werden? Stehen die beiden Wahrnehmungen im Einklang?

