



Deutsches Yoga-Forum

JANUAR|FEBRUAR • HEFT 1|2026

Haltung finden mit āsana: die Praxis des Hatha-Yoga

BEWEGUNGSINTELLIGENZ TRIFFT ĀSANA-PRAXIS 11

KOLLEKTIVE PRAXIS UND DIE ESSENZ DES YOGA 22

YOGA IN KULTUR- UND SOZIALWISSENSCHAFT 28

BDYOGA

Haltung, die bewegt

INHALT

4 Spektrum

Titelthema

YOGA-PRAXIS

- 6 **Wie Āsana-Praxis uns darin unterstützen kann, die »richtige« Haltung zu finden**
Nicole Konrad

ASHTANGA-YOGA | TEIL 1

- 8 **Trishāna: Warum Ashtanga-Yoga mehr ist als Akrobatik und eine Serie**
Ronald Steiner

DIE KUNST DER INTELLIGENTEN BEWEGUNG IM YOGA | TEIL 1

- 11 **Bewegungsintelligenz trifft Āsana-Praxis oder: Wie angewandte Bewegungswissenschaft unsere Erfahrung in der Praxis vertiefen kann**
Lisa Stopik

ĀSANA IM YOGA

- 14 **Yoga und die verkörperte Weisheit des Sitzens**
Tanja Hauptenthal

YOGA UND GESELLSCHAFT

- 16 **Der Preis der Freiheit**
Ulrich Fritsch

Lehre

CHANTEN IM YOGA

- 20 **Vedisches Chanten als Kriyā-Yoga**
Sheela Shankar

YOGA IN BEZIEHUNG

- 22 **Kollektive Praxis und die Essenz des Yoga**
Osman Yoncaova

Szene

KULTURELLE ANEIGNUNG. WAS IST DAS DENN?

- 26 **»Wie weiße Frauen den modernen Yoga prägten – und was wir heute damit machen«**
Laura von Ostrowski

Service

YOGA-FORSCHUNG | TEIL 1

- 28 **Yoga in Kultur- und Sozialwissenschaft**
Beatrix Hauser

YOGA ALS BERUF | TEIL 1

- 30 **Buchhaltung, ordnungsgemäße Rechnungslegung & E-Rechnungen: Was müssen selbstständige Yoga-LehrerInnen beachten?**
Edit Frater

- 32 **Rezension**

- 35 **Veranstaltungskalender**

- 37 **Glückwünsche**

- 38 **Arbeitskreise**

- 40 **Impressum**

YOGA UND GESELLSCHAFT

Der Preis der Freiheit

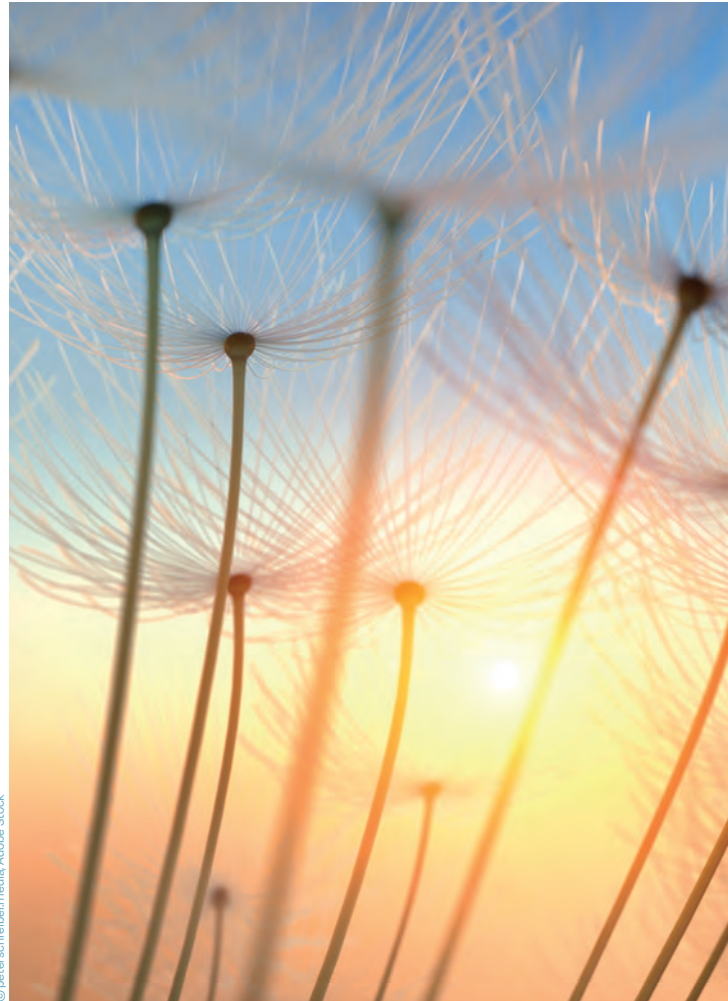
Von Ulrich Fritsch

Das große Versprechen, das Patañjali in den Yoga-Sūtren gibt, lautet: zukünftiges Leiden kann vermieden werden (YS 2.16). Dazu beschreibt er zahlreiche Mittel, um eine Lebensführung entwickeln zu können, die uns kein weiteres Leid bescheren wird, außer dem Leid, dessen Ursachen wir bereits gelegt haben.

Das Grundübel liegt in einer falschen Wahrnehmung, genauer: in einer Wahrnehmung, die durch vorgefasste Interpretationskonzepte oder von einem unruhigen Geist getrübt ist. Wenn es uns gelingt, die Gedankenaktivität zu beruhigen, sodass wir unmittelbar wahrnehmen können und erst im zweiten Schritt eine Bewertung des Wahrgenommenen vornehmen, wenn wir durch eine kontinuierliche Yoga-Praxis unsere Interpretationsmuster erkennen und gegebenenfalls verändert haben, dann finden wir einen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, der uns nicht mehr leiden lässt. Das ist, kurz zusammengefasst, der Yoga-Weg, den Patañjali vorschlägt, und der funktioniert!

So weit, so gut. Dass er funktioniert und ob wir auf dem richtigen Weg sind, können wir an mehreren Faktoren überprüfen. Eine wichtige Fähigkeit, die wir uns auf dem Yoga-Weg aneignen, ist Gelassenheit. Damit ist nicht Gleichgültigkeit und auch nicht Gefühllosigkeit gemeint. Sondern ein genaues Wahrnehmen und ein mitfühlendes Anteilnehmen, ohne dass wir aus unserer Mitte geraten oder mit-leiden. Des Weiteren führt uns eine angemessene und regelmäßige Yoga-Praxis dahin, dass wir immer mitfühlender und sensibler werden. Mit allen Sinnen nehmen wir die Vorgänge in uns und in unserer Umgebung und deren Wechselwirkung wahr. Dies ist ein ganz und gar körperlicher Vorgang, der durch alle Zellen pulsiert und uns immer lebendiger werden lässt.

Und dann geschieht das große Wunder: wir entdecken unsere innere Wildheit. Die ungezähmten und nicht zähmbaren Teile unseres Wesens können ans Tageslicht kommen und unser Leben bereichern. Leidenschaft, Kreativität, Instinkt, Intuition und Selbstbewusstsein werden befreit und können sich ungehindert entfalten. Verbunden mit einem klaren Geist und einem kritischen Verstand



© peterschreibermidias, Adobe Stock

werden wir zu einer vollständigen und damit freien Persönlichkeit. Das ist das Schlimmste, das den Menschen passieren kann, die Macht über uns haben (wollen). Denn Freiheit ist nicht beherrschbar.

Hier beginnt die Herausforderung

Es kann passieren, dass der Partner oder die Partnerin diese Entwicklung nicht mitvollzieht und daher auch nicht nachvollziehen kann. Spannungen sind vorprogrammiert. Gebe ich den Yoga-Weg um des lieben Friedens Willens auf? Oder setze ich meinen Yoga-Weg weiter fort? Riskiere ich die Beziehung zu dem Menschen, mit dem ich mein Leben teile? Denn ab einem bestimmten Punkt steht sie möglicherweise auf dem Spiel. Nicht wenige von uns Yoga-Übenden



haben dies erlebt. Im schlimmsten Fall eskalieren die Spannungen und entladen sich in psychischer oder körperlicher Gewalt. Und wie viele feinfühlig, selbstbewusste Frauen gibt es, die keine/n adäquaten Partner oder Partnerin finden, weil diese/r mit der eingeforderten Freiheit und der Stärke, Selbstständigkeit und Selbstbewusstheit (der sich befreienden Person) nicht umgehen kann? Das ist der Januskopf der Freiheit, der Preis, den viele von uns zahlen.

Die Freiheit, die wir über unsere Yoga-Praxis erlangen können, befreit die in uns verborgene Lebendigkeit, unsere innere Wildheit erwacht. Der Bestseller »Die Wolfsfrau – Die Kraft der weiblichen Urinstinkte« von Clarissa Pinkola Estes und das Buch »Eisenhans – Ein Buch für Männer« von Robert Bly beschreiben dieses Erwachen in

sehr anschaulicher Weise, indem sie das uralte Wissen aus Märchen und Mythen in ihre psychologischen Ausführungen einbeziehen. Die Lebendigkeit, die Wildheit leuchtet aus allen Poren des Körpers, und die Umgebung spürt die Kraft, die sich in dieser Haltung ausdrückt.

Hier entsteht die nächste Herausforderung

Menschen, die in den 1950er und 1960er Jahren aufgewachsen sind, waren mit sehr autoritären Eltern konfrontiert. Deren autoritäres, oft faschistoides Gedankengut mündete in eine Erziehung, bei der Herabsetzung, Verächtlichmachung, Demütigung, Lüge seitens der Erwachsenen und Prügel die Regel waren und von der damaligen Gesellschaft akzeptiert wurden. Das Wilde, Ungezähmte im Kind sollte

gebrochen werden und wurde es auch häufig. Nicht, dass diese Eltern ihre Kinder nicht geliebt hätten, soweit sie es eben vermochten. Nein, sie konnten deren Lebendigkeit nicht ertragen. Alice Miller hat in ihren Studien »Am Anfang war Erziehung« belegt, wie das Brechen des Eigensinns Ziel der Erziehung ist, die sie »Schwarze Pädagogik« nennt. Nicht Selbstständigkeit, sondern Gehorsam, nicht Entfaltung, sondern Unterordnung, nicht Feinfühligkeit, sondern Härte werden hier verlangt und mit psychischer und körperlicher Gewalt durchgesetzt. Die Spuren dieser Erziehung sind bis heute wirksam. Viele setzen auch heute noch unbewusst diesen Erziehungsstil, vielleicht in abgeschwächter Form, fort. Auch heute erfahren viele Kinder und viele Erwachsene nicht genügend Wertschätzung für ihre individuelle Besonderheit als Mensch, was oft zu geringem Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten und in andere Menschen führt und anfällig macht für autoritäre und faschistoide Tendenzen. Doch nicht wenige haben sich in den 1970er und 1980er Jahren aufgemacht, die aus der schwarzen Pädagogik entstandenen Wunden zu heilen. Yoga ist für sie Teil dieses Heilungsweges, ein anderer Teil ist der Versuch, eine größere Wertschätzung im Umgang mit Kindern zu entwickeln, so dass diese unbelasteter, sensibler und selbstständiger in die Welt gehen können. Noch.

Denn heute haben autoritäre und faschistoide Weltbilder wieder enormen Zulauf. Ein Kulturkampf tobt, der viele Teile der Gesellschaft, viele Bereiche des Zusammenlebens erfasst. Plötzlich wird wieder die alte Rollenverteilung propagiert, die die Frau als Heimchen am Herd sieht. Wieder werden Menschen verächtlich gemacht, bedroht, verfolgt und getötet, weil sie nicht in das autoritär-faschistische patriarchale Weltbild passen; werden wieder Sündenböcke für eine verfehlte Politik, für eine verfehlte Lebensweise gesucht und gefunden. Diese Haltung entspringt einer emotionalen Struktur, die alles Wilde, alles Selbstständige hasst, weil sie Lebendigkeit nicht erträgt, die sich in der Wildheit ausdrückt. Eine Lebendigkeit, die Menschen mit einem autoritären Charakter in sich selbst unterdrücken mussten und weiterhin unterdrücken müssen – es sei denn, sie stellen sich ihren inneren Verletzungen, die die autoritäre Erziehung (und eine nur am Wohlergehen der Wirtschaft orientierte Politik) ihnen zugefügt hat. Das aber bedeutet, sich den eigenen Ängsten zu stellen, die daraus entstanden sind: der Angst vor Strafe, der Angst vor Demütigung, der Angst vor Zerstörung der eigenen Persönlichkeit, heißt auch: die Angst vor Gefühlen, die Angst vor dem Fühlen, die Angst davor, all diese Ängste in sich zu fühlen.

Hier schließt sich der Kreis zu einer emanzipativen Yoga-Praxis. Nun wird deutlich, warum das bewusste Fühlen eine wichtige Rolle im Yoga spielt. Wahrzunehmen, was während der Yoga-Praxis, während eines Bewegungsablaufes oder in einer Haltung im Körper und im Geist geschieht, heißt die eigene Lebendigkeit zu entdecken und zu fühlen. Heißt auch, den Verletzungen auf die Spur zu kommen, die wir im Anpassungsprozess an unsere Lebensumstände erlitten

haben. Heißt weiter, den Ursachen und Verursachern auf die Spur zu kommen, die uns diese Verletzungen zugefügt haben. Und ihnen zu verzeihen, Frieden mit ihnen zu schließen. Und am allerwichtigsten: dafür zu sorgen, dass dies nie wieder geschieht – im persönlichen Umfeld wie auch im gesellschaftlichen Zusammenleben. Wer einmal den Zugang zu der eigenen Lebendigkeit gefunden hat, wird nie wieder diese Lebensfreude, diese Freiheit aufgeben. Dieser Mensch kann sich nicht wieder unterordnen, er kann es einfach nicht. Denn dies würde seinen Tod bedeuten. Seine Lebendigkeit leuchtet aus allen Poren, und die Umgebung spürt diese Lebendigkeit sofort.

Ein erwachender, lebendiger Mensch hat zwei Möglichkeiten: entweder er zieht sich völlig aus der Gesellschaft zurück, wie dies in früheren Zeiten viele unserer Yoga-Vorfahren gemacht haben, und lebt weitgehend ungestört in den Wäldern oder in den Bergen. Dieser Weg ist uns heute verschlossen. Oder er bringt sich offensiv in die Gesellschaft ein, um Freiräume zu schaffen oder zu erhalten, die eine freie, eigenständige Entwicklung und Lebensweise ermöglichen, die er als erwachender Mensch benötigt. Wegducken und hoffen, dass alles nicht so schlimm wird oder dass man übersehen wird, funktioniert auf Dauer nicht. Und ein Zurück in den Zustand, bevor man die Luft der Freiheit geatmet, die Lebenskraft in den Zellen gespürt hat, gibt es nicht – es sei denn, man gibt sich auf und stirbt den inneren Tod.

Als erwachende Menschen, die wir Zugang zu unseren Gefühlen finden und unsere Bedürfnisse ernst nehmen, die wir selbstbestimmt und frei leben möchten, sind wir auf eine tolerante, weltoffene Gesellschaft angewiesen, die unser Anders-Sein als Bereicherung empfindet. Noch einmal: Menschen mit einer autoritären Charakterstruktur empfinden unsere Lebendigkeit als Bedrohung. Sie müssen alles Feinsinnige, alles Selbstbestimmte und Wilde zerstören, denn dadurch werden sie schmerzhaft an ihre eigene unterdrückte Lebendigkeit erinnert. Ihr Schutzpanzer, in dem sie ihre unterdrückten Gefühle eingeschlossen haben, wird durch unsere Lebendigkeit angegriffen. Anstatt sich ihren Ängsten und Gefühlen zu stellen, reagieren sie mit Angst, Wut und Hass und verlagern ihre inneren Konflikte in die Außenwelt. Wenn diese Menschen in organisierter Form auftreten, werden sie zur Gefahr für Leib und Leben aller anderen Menschen. Schon aus eigenem Überlebensinteresse dürfen wir nicht tolerieren und nicht zulassen, dass sie ihre menschenverachtenden Ziele durchsetzen. Hier ist eine klare Haltung, die laut Stopp! ruft, notwendig.

Ein beherztes Engagement für Freiheit, für ein solidarisches Zusammenleben, das den anderen (auch den Faschisten) als Mensch wertschätzt, ist notwendig. Und Vorsicht: jeder Kampf gegen etwas bedeutet auf der Ebene der fließenden Energie eine Stärkung dessen, was man bekämpft. Besser ist es, das zu stärken, was man gut und erstrebenswert findet.



© Marina, Adobe Stock

Der Preis der Freiheit besteht nicht nur darin, Widerstände in der eigenen Psyche zu überwinden, sondern auch den Widerständen in der Gesellschaft zu trotzen und dabei nicht zu verzweifeln. Der Preis der Freiheit besteht darin, eine selbstbewusste Haltung zu entwickeln und Haltung zu zeigen. Machen wir uns bewusst: Wir leben in einem der freiesten Länder der Welt und können durch demokratische Teilhabe unser Zusammenleben gestalten. Diese Freiheit muss jeden Tag neu errungen werden; Demokratie und Freiheit müssen jeden Tag neu erstritten werden. Wir brauchen Widerstandskraft und Resilienz, damit die beunruhigenden Nachrichten unserer Zeit uns nicht niederschmettern, sondern zur Kenntnis genommen an uns abprallen.

Unsere Yoga-Praxis kann dafür einen soliden Grundstein legen. Durch Yoga haben wir gelernt, Stress abzubauen und uns zu entspannen, haben wir gelernt, Angst und Enge immer wieder zu überwinden. Durch Yoga üben wir uns darin, unseren Geist zu klären und uns emotional immer wieder auszugleichen. Unsere Praxis ermöglicht uns, immer wieder in unsere Mitte zu kommen, Gelassenheit und eine aufrechte Haltung zu entwickeln. Unsere Stärke liegt in unserer Achtsamkeit, durch die wir uns immer wieder mit dem Leben und mit allen Lebewesen verbunden fühlen. Unsere Stärke liegt in unserer Lebensfreude und in unserer Liebesfähigkeit. Und unsere Stärke liegt in der Fürsorge, mit deren Hilfe wir unser Ego auf ein gesundes Maß reduzieren, wenn wir uns zum Wohle anderer Menschen und anderer Lebewesen engagieren. Durch Yoga verbinden wir uns mit dem Quell des Lebens. Und das Leben hat sich seit knapp vier Milliarden Jahren auf diesem Planeten immer wieder durchgesetzt, auch wenn die Umstände noch so widrig waren.

Wir sind stärker als Menschen mit autoritären Charakterzügen. Mit unserer Sensibilität begegnen wir ihrem Hass, mit unserer Zärtlichkeit antworten wir auf ihre Gewalt, mit unserer Solidarität entziehen wir ihrer Ausgrenzung den Boden. Durch unseren aufrechten Gang atmen wir die Luft der Freiheit. Durchbrechen wir die Vereinzelung, gehen wir hinaus und reden miteinander! Machen wir uns gegenseitig Mut! »Und wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her...«. Seien wir füreinander dieses Lichtlein!

LITERATUR

Patanjali: Die Wurzeln des Yoga, Deshpande/Bäumer, München 1985

Clarissa Pinkola Estes: Die Wolfsfrau, München, 2010

Robert Bly: Eisenhans, Hamburg, 2005

Alice Miller: Am Anfang war Erziehung, Frankfurt 1983



ULRICH FRITSCH

Ausbildung bei Lehrern unterschiedlicher Lehrrichtungen zum Yogalehrer BDY/ EYU, anschließend Ausbildung in Viniyoga bei Martin Soder und Imogen Dalmann; Weiterbildung in Yoga-Meditation bei Helga Simon-Wagenbach, in Yoga der Energie bei Anna Trökes. Referent in der Yoga-Lehrausbildung, langjähriger Moderator von externen Yoga-Lehrproben. Systematisches Studium des Buddhismus beim Tibetischen Zentrum in Hamburg. Studium der Germanistik und der Politikwissenschaften an der Uni Frankfurt. Seit 1979 in sozialen Bewegungen aktiv, seit 1990 unterrichtet er Yoga. www.gemeinwohlyoga.de, ulrich1.fritsch@posteo.de