



# Deutsches Yoga-Forum

MÄRZ|APRIL • HEFT 2|2026

**Enthaltung: Warum weniger  
mehr sein kann**

YOGA NIDRA 24

BEWEGUNGSINTELLIGENZ UND KRÄFTEWIRKUNG 32

SOZIALE VERANTWORTUNG – YOGA FÜR ARTENVIELFALT 42

**BDYOGA**  
Haltung, die bewegt

# INHALT

## 4 Spektrum

### Titelthema

**DIE KERNKOMPETENZ DES YOGA IST DAS BEWUSSTSEIN**

#### 6 Patanjali, Tantra und die Frage, was Yoga heute wirklich leisten kann

Martin Henniger

**MUT ZUR LANGSAMKEIT**

#### 10 Interview mit Tias Little zu Somatic Yoga

Tias Little

**YOGA UND KONKURRENZ**

#### 14 Schokoladen-Buddha-Tapas

Marie Greffrath

**ASHTANGA-YOGA | TEIL 2**

#### 18 Drishti: Wie der Blick die Körperhaltung verändert

Ronald Steiner

## Lehre

**YOGA-FORSCHUNG | TEIL 2**

#### 21 Das Hatha-Yoga-Projekt: Deutsch-englische Forschungsk Kooperation zu einer kritisch kommentierten Textedition der Hathapradīpikā

Jürgen Hanneder

**YOGA NIDRA**

#### 24 Eine Einladung zum Einfach-Sein

Maruma Mundhaas-Richter, Beate Maaß

**WALD-YOGA**

#### 28 Natur bewusst erleben

Sonja Winter

**DIE KUNST DER INTELLIGENTEN BEWEGUNG IM YOGA | TEIL 2**

#### 32 Wie Kräfte auf der Yoga-Matte wirken

Lisa Stopik

## Szene

**SELBSTREFLEXION UND REIFUNGSPROZESS**

#### 36 Die unsichtbaren Kräfte in spirituellen Gemeinschaften und der Umgang mit Konflikten

Ilona Shabad Kirin Kaur Faßbender

**KULTURELLE ANEIGNUNG.**

**WAS IST DAS DENN? | TEIL 2**

#### 40 Zwischen Aneignung und Übersetzung

Corinna May Lhoir

**SOZIALE VERANTWORTUNG**

#### 42 Yoga für Artenvielfalt

Kerstin Kopp

## Service

**YOGA ALS BERUF | TEIL 2 – DSGVO IM YOGA-STUDIO-ALLTAG**

#### 44 Welche Richtlinien der Datenschutzgrundverordnung Yogalehrende beachten sollten

Edit Frater

#### 46 Rezension

#### 48 Veranstaltungskalender

#### 51 Arbeitskreise

#### 53 Impressum

## DIE KERNKOMPETENZ DES YOGA IST DAS BEWUSSTSEIN

# Patañjali, Tantra und die Frage, was Yoga heute wirklich leisten kann

## Interview: Miriam Müller

Martin Henniger ist Indologe, Religionswissenschaftler und Yoga-Lehrer. Im neuen BDYoga Standardwerk »Der Weg des Yoga« hat er die ersten beiden Kapitel mitverfasst: »Der Weg zum Yoga der Gegenwart« und »Die Philosophie des Yoga«. Im Gespräch mit Chefredakteurin Miriam Müller spricht er über eines der hartnäckigsten Missverständnisse im Yoga, seine persönliche Enttäuschung infolge der modernen Yoga-Forschung, den integralen Yoga und darüber, dass Bewusstsein die eigentliche, oft vergessene Kernkompetenz des Yoga ist.



**Miriam Müller:** Im neuen Handbuch »Der Weg des Yoga« haben Sie die ersten beiden Kapitel verfasst. Gleich zu Beginn unseres Gesprächs erwähnten Sie ein grundlegendes Missverständnis im heutigen Yoga – was meinen Sie genau?

**Martin Henniger:** Das Missverständnis besteht darin, dass die yogischen Ethikregeln des Yoga-Sūtra von Patañjali – insbesondere yama und niyama – heute so gelesen und gelehrt werden, als seien sie für alle Menschen gleichermaßen gedacht gewesen. Historisch war das nicht der Fall. Diese Regeln stammen aus dem Jainismus und richteten sich ausschließlich an Asketen, an Mönche, an Menschen, die in bewusster Armut und Enthaltensamkeit lebten und sich vollständig aus dem weltlichen Leben zurückgezogen hatten. Für jemanden, der mitten im Leben steht und einen Berufsalltag bewältigt, waren sie schlicht nicht konzipiert. Wenn wir das überse-



hen, übertragen wir ein asketisches Regelwerk auf eine Lebenswirklichkeit, für die es nie gedacht war – und das erzeugt zwangsläufig Spannungen.

### Wenn Ethik zum Konflikt wird

**Miriam Müller:** Die Yoga-Szene gilt in Teilen auch als hedonistisch – Lifestyle-Produkte, exklusive Retreats, besondere Events. Was geschieht, wenn Praktizierende die Empfehlungen Patañjalis auf dieses moderne Leben übertragen?

**Martin Henniger:** Dann entstehen innere Widersprüche, die meist verdrängt werden. Nehmen wir das Prinzip von ahimsā, der Gewaltlosigkeit: Wer es wirklich radikal denkt, dürfte kaum noch handeln. Man könnte kein Tier essen, kein Unternehmen führen, sich kaum fortbewegen, ohne irgendwo Leben zu berühren oder zu verletzen. Diese Ethik ist nur dann konsequent lebbar, wenn man sich fast vollständig aus der Welt zurückzieht. Wer sie im Alltag absolut setzt, lebt in einem permanenten Konflikt – oder verdrängt ihn.

Dabei ist das Yoga-Sūtra als philosophisches System außerordentlich durchdacht, hochpräzise und in sich vollkommen schlüssig. Als Meditations-Text führt es den Geist systematisch nach innen, beschreibt die Funktionsweise des Geistes mit seinen Mustern und Prägungen, die verschiedenen Stufen der Konzentration – das ist wirklich großartig. Aber über die Gestaltung des Lebens in der Welt sagt es wenig: keine Beziehungs-ethik, keine Emotionsarbeit, keine gesellschaftliche Verantwortung. Dafür ist dieses System nicht gemacht. Gefühle sollen überwunden werden, die Dualitäten des Körpers transzendiert. Das Ziel ist letztendlich die Freiheit vom Leben – nicht die Freiheit im Leben. Das spricht in keiner Weise gegen die Sūtren. Aber wir sollten aufhören, etwas in sie hineinzulesen, was dort schlicht nicht steht.

### Der Weg zum Tantra: Integration als Gegenentwurf

**Miriam Müller:** Sie haben Indologie und vergleichende Religionswissenschaften studiert. Wo war für Sie der entscheidende Punkt, an dem Sie sich dem Tantra als Weltverständnis zugewandt haben – persönlich und wissenschaftlich?

**Martin Henniger:** Es war ein mehrschichtiger Prozess. Zum einen hatte ich in meiner Ausbildung einen Lehrer, Leopoldo Chariarse, der sehr tantrisch geprägt war und dessen Art zu unterrichten mich tief beeinflusst hat. Zum anderen sind mir die Widersprüche, von denen ich gerade gesprochen habe, bereits im Textstudium aufgefallen. Und ich war damit nicht allein: Meine Dozenten in der Indologie haben sich oft gewundert, warum wir Studierende im Yoga-Kontext immer wieder zu Patañjali greifen. Auch sie verwiesen darauf, dass Patañjali sich kaum mit dem Körper und den Emotionen befasst.

Das Tantra ist ein fundamentaler Gegenentwurf. Es geht nicht um Rückzug, sondern um Integration. Körper, Emotionen, Energie, Welt – alles wird einbezogen und als Teil des Weges verstanden. Bewusstsein entsteht nicht durch Ablehnung des Lebens, sondern durch bewusste Teilnahme und Transformation. Das ist ein fundamentaler Perspektivwechsel – und genau das meine ich, wenn ich vom integralen Yoga spreche. Patañjali abwerten möchte ich dabei keineswegs. Aber wir sollten ihn in seinem historischen Kontext verstehen, nicht unkritisch in die Gegenwart übertragen.

**Miriam Müller:** Lassen Sie uns weiter über Missverständnisse sprechen – die gibt es ja auch reichlich über Tantra selbst.

**Martin Henniger:** In der Tat, und sie sind besonders hartnäckig. Sexualität spielt im Tantra durchaus eine Rolle – aber

nur in kleinen Teilen und keineswegs als Selbstzweck. Es geht um Energie, um die bewusste Lenkung von Aufmerksamkeit und Lebenskraft. Gleichzeitig muss man sehr vorsichtig sein: Das historische Tantra ist kein durchweg aufgeklärtes System. Es enthält magische Vorstellungen, mittelalterliche Weltbilder und Strukturen, die wir heute kritisch betrachten müssen. Damals gab es kein humanistisches Weltbild, keine Aufklärung im modernen Sinne. Das müssen wir uns immer wieder vergegenwärtigen. Deshalb spreche ich bewusst von einem integrierten, aufgeklärten Tantra – nicht von einer romantisierten Projektion westlicher Sehnsüchte auf eine idealisierte östliche Tradition. Beides – unkritische Übernahme wie naive Verklärung – führt in die Irre. Das beschreibe ich im Handbuch ausführlich.

### Die Entzauberung der Yoga-Geschichte – und was wir dabei gewinnen

**Miriam Müller:** Ein Schwerpunkt im Handbuch ist die historische Einordnung – manche würden sagen: die Entzauberung – der Yoga-Geschichte. Die Forschung seit Mark Singleton zeigt Hatha-Yoga als historisch jung, hybrid und wandelbar. Was verändert dieses Wissen?

**Martin Henniger:** Die Idee, Teil einer jahrtausendealten, unveränderlichen Tradition zu sein, wirkt identitätsstiftend und stabilisierend – das ist psychologisch völlig verständlich. Wenn historische Forschung dann zeigt, dass viele āsana oder der Sonnengruß erst vor etwa hundert Jahren entstanden sind – teils unter dem Einfluss europäischer Gymnasialbewegungen und britischer Körpererziehung –, dann irritiert das. Im Yoga wurde Alter häufig mit Wahrheit gleichgesetzt, Tradition mit Authentizität. Und daraus entsteht ein Machtanspruch: Das ist alt, also ist es richtig, also wird nicht mehr diskutiert. Ich habe das selbst erlebt: Be-

schwerden wurden nicht ernst genommen, Verletzungen in Kauf genommen für ein vermeintlich übergeordnetes Ziel. Das System als solches wurde nie hinterfragt. Genau hier halte ich Aufklärung für notwendig – behutsam, aber bestimmt.

Was wir dadurch gewinnen? Mündigkeit. Einen Reifungsprozess. Die Fähigkeit, der eigenen Erfahrung zu vertrauen. Und vor allem: Selbstverantwortung – eine Selbstverantwortung ohne Absolutheitsanspruch. Natürlich birgt das auch Gefahren: Beliebigkeit, Egotrip, Haltlosigkeit. Die Frage nach der Authentizität einer Tradition muss deshalb immer vom Korrektiv dieser Tradition selbst begleitet werden.

**Miriam Müller:** Was haben Sie persönlich empfunden, als Sie realisierten, dass Sie gar nicht in einer jahrtausendealten Linie praktizieren, wenn Sie sich auf die Matte begeben?

**Martin Henniger:** Es gab da eine Zeit, in der ich schlicht sauer war. Ich dachte: Schon wieder leere Versprechen. Schon wieder ein Absolutheitsanspruch, der nicht zu halten war. Ich kam mir ganz schön verschaukelt vor. Diese Enttäuschung war real. Aber rückblickend war sie auch notwendig. Erst durch diesen Bruch wurde ich wirklich mündig im Umgang mit dem, was Yoga mir anbietet – und was nicht.

### Von der tantrischen Blüte zum Hatha-Yoga: eine kurze Geschichte

**Miriam Müller:** In aller Kürze: Welchen Weg hat der Yoga historisch genommen? Welche Wurzeln hat der Hatha-Yoga im Tantra?

**Martin Henniger:** Zwischen etwa 600 und 1200 nach Christus erlebten tantrische Traditionen in Indien eine außerordentliche Blüte – philosophisch, künstlerisch, rituell. Durch die islamischen Eroberungen und andere historische

Verwerfungen wurde dieser Kulturraum zerstört. Aus den Trümmern dieser Hochkulturen entstand der Hatha-Yoga als eine robustere, körperbetontere Variante des Tantra – mit teils auch kriegerischen Aspekten, auch im Konflikt mit den Eroberern. Dass dieser Yoga später den Weg in den Westen fand und dort transformiert wurde, ist selbst eine faszinierende Geschichte – die ich im Handbuch ausführlich erzähle.

### Vivekananda und Aurobindo: Brückenbauer zwischen den Welten

**Miriam Müller:** Wer waren in Ihren Augen die wichtigsten Wegbereiter des modernen Yoga im Westen?

**Martin Henniger:** Dass der Yoga den Weg in den Westen fand und für europäische und amerikanische Gemüter anschlussfähig wurde, verdanken wir – neben anderen wichtigen Lehrern – vor allem zwei außergewöhnlichen Persönlichkeiten: Swami Vivekananda (1863 bis 1902) und Sri Aurobindo (1872 bis 1950). Beide hatten eine westliche Erziehung genossen und kannten die europäische Kultur von innen. Vivekananda, der auf dem Weltparlament der Religionen 1893 in Chicago internationale Bekanntheit erlangte, verbreitete vor allem die für den Westen passende Form der Geistesschulung: die Beruhigung der vrittis, der mentalen Bewegungen, um in reinem Bewusstsein zu ruhen – eine Formulierung, die an westliche philosophische Traditionen anschlussfähig war. Sri Aurobindo entwickelte mit seinem integralen Yoga einen umfassenden Ansatz, der östliche Spiritualität mit westlichem Fortschrittsdenken und einer Vision gesellschaftlicher Transformation verband. Beide erkannten das Potenzial des Yoga für die moderne Gesellschaft und beeinflussten zu ihrer Zeit Künstler, Intellektuelle und Philosophen. Ihr Einfluss auf das, was wir heute als Yoga kennen, lässt sich kaum hoch genug einschätzen.

**Miriam Müller:** Wie passen integraler Yoga und die Lehrpraxis, die im Westen stattfindet, zusammen?

**Martin Henniger:** Für mich ist es gewissermaßen ein Dreiklang einer komplexen Entwicklung: Patañjali, Tantra, integraler Yoga. Integraler Yoga im Westen fußt auf einem humanistischen Weltbild und geht von einem LehrerInnen-SchülerInnen-Verhältnis auf Augenhöhe aus. Und wir sollten dabei nicht vergessen, dass es auch ein paar nützliche westliche Errungenschaften gibt, die diesen Weg bereichern: Aufklärung, Säkularisierung, freie Meinungsäußerung, Kritikfähigkeit, wissenschaftliches Denken. All das mindert nicht den Wert der yogischen Techniken. Im Idealfall kommen beide Welten zusammen und befruchten sich gegenseitig.

### Der Körper als Resonanzraum, nicht als Optimierungprojekt

**Miriam Müller:** Im Tantra wird der Körper nicht als Ort der Disziplin, sondern als Resonanzraum von Bewusstsein, als Tempel der Energie betrachtet. Was bedeutet das für die heutige Praxis, die oft zwischen Leistungsorientierung und Selbstoptimierung schwankt?

**Martin Henniger:** Das ist ein echtes Paradox. Einerseits heißt es: Die āsana sind für uns da, nicht wir für die āsana. Andererseits erleben wir enormen Perfektionsdruck, das Üben vor dem Spiegel, die allgegenwärtige Selbstinszenierung in den sozialen Medien. Das hat mit Verkörperung im tiefen Sinne wenig zu tun. Tantra meint Wahrnehmung, nicht Optimierung. Der Körper ist ein Erfahrungsraum, kein Selbstoptimierungsprojekt. Der Mensch ist – wie uns die Yoga-Tradition lehrt – ein vielschichtiges Wesen: Der Körper ist unser Zugang, aber nicht das Ziel. Ich wünsche mir, dass wir die Tiefe des Yoga-Wegs wieder stärker betonen und nicht an der Oberfläche stecken bleiben.



© TheresCEO, Adobe Stock

**Miriam Müller:** Welche Rolle spielt Stille dabei?

**Martin Henniger:** Eine zentrale. Viele Menschen empfinden Stille als wohlthuend – und doch ist sie schwer zu erreichen, weil sie uns mit uns selbst konfrontiert. Im Tantra ist es erlaubt, die inneren Gedanken einfach zu gewähren, ohne sie zu beurteilen oder zu bekämpfen – einfach zu sein. Für mich geht es darum, immer wieder in diese innere Sammlung zurückzukehren und von dort aus neu aktiv zu werden. Nicht Rückzug um des Rückzugs willen, sondern Sammlung als Grundlage für Handeln. Ein von mir sehr geschätzter Lehrer hat immer betont, dass es wichtig ist, zentriert und gleichzeitig verbunden zu sein. Das halte ich für eine außerordentlich treffende Formulierung dessen, worum es im Yoga wirklich geht.

**Miriam Müller:** Wenn weniger mehr ist: Was ist für Sie der Kern von Yoga heute?

**Martin Henniger:** Bewusstseinsarbeit. Das ist meine klare Antwort. Wir sprechen im Yoga sehr viel über Gesundheit – und das ist nicht falsch. Aber wir leben in einer Bewusstseinskrise, individuell wie gesellschaftlich. Die Unfähigkeit zur Stille, zur Aufmerksamkeit, zur inneren Orientierung ist eine der tiefsten Herausforderungen unserer Zeit. Yoga kann helfen, den Geist zu sammeln, die Wahrnehmung zu schärfen und echte Verantwortung zu entwickeln. Nicht als Flucht aus der Welt, sondern als eine Art, ihr bewusster und handlungsfähiger zu begegnen. Mir geht es vor allem darum, die eigentliche Kernkompetenz des Yoga wiederzufinden: das Bewusstsein zu erweitern, zu verändern, zu intensivieren.



**MARTIN HENNINGER**

Yogalehrer BDY/EYU mit Ausbildung in der GGF Yogaschule nach Leopoldo Chariarse und Dr. Manmath Gharote. Studium der Indologie, vergleichenden Religionswissenschaften, Philosophie, Sanskrit, Tamil und Bengali. 22 Jahre Dozententätigkeit in der BDY/EYU-Yoga-Lehrausbildung, 15 Jahre Leitung der BDY/EYU-Yoga-Lehrausbildung am Yogaforum Düsseldorf. Intern. Seminaritätigkeit, Weiterbildung für Yoga-Meditation, integraler Yoga, tantrischer Yoga und Yoga-Philosophie. [www.yogaforum-duesseldorf.de](http://www.yogaforum-duesseldorf.de)



**MIRIAM MÜLLER**

ist Chefredakteurin des Deutschen Yoga-Forums beim BDYoga und unterrichtet Yoga in Berlin. Sie ist Mentorlehrerin für angehende YogalehrerInnen, bietet Präventionskurse an und ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin. [www.miriamxyoga.com](http://www.miriamxyoga.com), Instagram: @miriamxyoga