

Deutsches Yoga-Forum ^{1/2021}

TITELTHEMA

Yoga in sich ändernden Zeiten



BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e. V.

WEITERE THEMEN

Konfliktmanagement im BDY
Der Yoga, der nicht zu üben ist
Freiberuflichkeit oder Gewerbe

Inhalt

4 **Spektrum**

5 **Rezensionen**

TITELTHEMA

YOGA IN SICH ÄNDERNDEN ZEITEN

8 **Yoga extrem: Zwischen Anpassung und Widerstand**

Mathias Tietke

YOGA UND VERANTWORTUNG

12 **Wie leben wir Demokratie?**

Johanna Ankenbauer

DIE INNEREN RÄUME WEITEN

16 **Mit Yoga durch die Krise**

Anja Orttmann-Heuser

BECKENBODEN-YOGA

20 **Innere Stabilität finden in Zeiten des Wandels**

Sarah Lucke

LEHRE

YOGA FÜR FIBROMYALGIE-SYNDROM

24 **Die Kunst sich freundschaftlich mit sich zu verbinden**

Natalie Stenzel

RAMANA MAHARSHI: DIE SELBSTERGRÜNDUNG NACH DER LEHRE DES ADVAITA-VEDĀNTA

30 **Teil I: Leben und Lehre**

Eva Romanski

DIE HATHA-YOGA-PRADĪPIKĀ – TEIL II

34 **Das erste Kapitel: Āsana**

Dr. Wiebke Mohme

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XXIII

38 **Wie Tierbilder uns beleben**

Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

SZENE

VERBANDSARBEIT

42 **Implementierung eines verbandsinternen Konfliktmanagementsystems im BDY**

Friederike von Schwanenflug

GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE DES YOGA

44 **Yoga-Studium an der Universität Hamburg**

Corinna Lhoir

SPIRITUALITÄT

48 **Der Yoga, der nicht zu üben ist**

Osman Yoncaova

SERVICE

YOGA ALS BERUF

52 **Freiberuflichkeit oder Gewerbe**

Edit Frater

56 **Veranstaltungskalender**

59 **Arbeitskreise**

62 **Glückwünsche**

62 **Impressum**





YOGA UND VERANTWORTUNG

Wie leben wir Demokratie?

Was ist Demokratie? Wo steht sie heute und was könnte ein nächster Schritt sein? Wo gibt es Verbindungen zwischen Demokratie und Yoga und wo sehen wir uns darin? Yoga ist ein Weg der Selbsterkenntnis, ein Weg nach innen. Gleichzeitig sind wir mit der Welt verbunden, sind Teil der Gesellschaft.

Text: Johanna Ankenbauer



© Foto: Jon Sailer / unsplash.com

Ich möchte mit Ihnen die Verbindung zwischen »Ich« und der »Demokratie, in der wir leben« erkunden. Ich lade Sie ein, da anzuknüpfen, wo Sie Resonanz spüren, und da zu ergänzen, wo Ihre Perspektive einen weiteren Teil zum entstehenden Bild beitragen kann. Ein Potential der Demokratie liegt für mich darin, gemeinsam das Ganze zu sehen.

Der Begriff »Demokratie«

Demokratie ist die Gesellschaftsform, in der wir leben. Es gibt kein Drinnen oder Draußen, sie ist Teil unseres täglichen Lebens und wir sind Teil davon – unabhängig davon, inwieweit es uns bewusst ist. Der Begriff »Demokratie« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Herrschaft

des Staatsvolkes«. Es gibt sie in weltweit sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Die Struktur der Demokratie in Deutschland und das Zusammenspiel der Organe ist im Grundgesetz geregelt und aufgeteilt in die gesetzgebende Gewalt (Legislative), die ausführende Gewalt (Exekutive) und die Rechtsprechung (Judikative). Wesentliche Grundsätze der deutschen Verfassung sind die Bundesstaatlichkeit, die Rechtsstaatlichkeit und die Sozialstaatlichkeit. Die in Deutschland etablierteste Form der »Herrschaft des Staatsvolkes« ist die Repräsentative Demokratie. Die RepräsentantInnen in den Parlamenten und Regierungen werden vom »Volk«, das heißt von allen Wahlberechtigten, die dieses Recht wahrnehmen, gewählt. Zum Recht zu wählen

gehört auch das Recht, sich als WahlkandidatIn aufstellen zu lassen. Das geschieht im Wesentlichen im Rahmen von Parteien, ist aber nicht daran gebunden, was sich in der Vielfalt der VertreterInnen in Stadt- und Gemeinderäten zeigt. Auf der Landes- und Kommunalebene wird die Repräsentative Demokratie durch Direkte Demokratie ergänzt, Volksbegehren (Landesebene) und Bürgerbegehren (Kommunalebene) können direkt von BürgerInnen initiiert werden, was derzeit zum Beispiel für Umweltthemen intensiv genutzt wird. Die Rahmenbedingungen dafür sind in jedem Bundesland separat geregelt. Auf der Bundesebene gibt es Volksbegehren und Volksentscheide bisher nicht, obwohl im Grundgesetz vorgesehen (GG Art. 20.2

»Wahlen und Abstimmungen«). Ein Recht auf Petitionen ist festgeschrieben: Petitionen einzureichen, dafür angehört zu werden und in der Folge keinerlei Benachteiligung fürchten zu müssen. Grundlegend ist zum Beispiel auch das Recht auf Meinungsfreiheit, Pressefreiheit, freie Berufswahl und Menschenwürde. Demokratisch entwickelte Gesetze bilden den Rahmen für Yogalehrende und den BDY: Bedingungen für Präventionskurse, Rechtsformen für Yoga-AnbieterInnen, Mietrecht, Haftungsfragen, Markenrechte, Urheberrechte, Steuerrecht, Vorgaben für die Vereinsarbeit und vieles mehr.

Demokratie und Verantwortung

Früher habe ich Demokratie als ein statisches Konstrukt wahrgenommen, nicht zuletzt aufgrund der häufig gehörten und auf mich etwas kraftlos wirkenden Empfehlung, »das geringere Übel« zu wählen. Heute verstehe ich sie als einen lebendigen Organismus, der in dauernder Entwicklung begriffen ist, und mich selbst sehe ich als einen lebendigen Teil davon. Es liegt in meiner Verantwortung, welche Beziehung ich zu diesem großen Ganzen habe, dessen Teil ich bin, und wo, wie und in welchem Maße ich mich aktiv einbringe. Die Entwicklung der Demokratie möchte ich beispielhaft an einigen Stationen der Frauenrechte aus dem letzten und dem aktuellen Jahrhundert zeigen: 1908 wurde Frauen politisches Engagement erlaubt, ab 1918/1919 durften Frauen wählen und gewählt werden. Ab 1933 durften sie nicht mehr für politische Ämter kandidieren. 1948 waren einige Frauen am Parlamentarischen Rat beteiligt, der das Grundgesetz formulierte, und die Gleichberechtigung von Männern und Frauen wurde ins Grundgesetz aufgenommen. Bis Anfang/Mitte der 1950er Jahre galt das »Lehrerinnen-Zölibat«: eine Lehrerin musste ihren Beruf aufgeben, wenn sie heiratete. 1961 wurde erstmals eine Frau zur Ministerin berufen. Ab 1962 durften verheiratete Frauen ohne Zustimmung des Mannes ein eigenes Bankkonto eröffnen. Ab 1977 durfte eine Frau ohne Zustimmung ihres Ehemannes arbeiten gehen.



2006 wurde erstmals eine Frau zur Bundeskanzlerin gewählt. Demokratie ist das (geworden), was sie heute ist. Ihre weitere Entwicklung liegt auch in unserer Hand.

Fragen

Fragen waren schon immer wichtige Impulse für mich: »Wie kann ich einen Ausgleich finden?« führte mich zum Yoga. »Was will ich wirklich?« hat später beruflich sehr viel in meinem Leben bewegt. Unzufrieden mit einem politischen Thema, kam ich durch »Was kann ich tun, und wer kennt sich da aus?« mit Parteipolitik und direkter Demokratie in Berührung. All das hatte ich nie geplant. Aus dem jeweils nächsten Schritt entstand der Weg. Im Parteibetrieb hat mich unglaublich beeindruckt, wie intensiv sich die Menschen dort für ihre Ideale und Werte engagieren. Zeit, Geld, Nerven und jede Menge Energie werden investiert, um die Welt ein bisschen besser zu machen. Eine neue Frage wurde geboren: »Trotz des immensen Einsatzes ist die Politik heute noch nicht in der Lage, dringlichsten Problemen frühzeitig wirksam entgegenzusteuern. Wie kann das besser werden?« Ich habe mich entschieden, Teil der Antwort

zu sein, und setze mich heute beruflich parteiunabhängig für die Entwicklung von Demokratie und Partizipation ein. Es geht um eine partizipative kooperative Weiterentwicklung der demokratischen Entscheidungskultur. Systemisches Konsensieren ist dafür mein zentrales Werkzeug. Ich wünsche mir, dass Menschen mit ihren Fragen gehört werden, weil ich denke, dass jeder Mensch mit wertvollen Fragen zur Entwicklung der Demokratie beitragen kann. Demokratie hat ihr Potential noch lange nicht ausgeschöpft.

Menschen und Bücher

Manche Bücher erzeugen in mir eine Resonanz, die noch lange nachwirkt. Die »Autobiografie eines Yogi« von Paramahansa Yogananda öffnete mir eine Tür zum Yoga und zu einem Menschen, der auf Weisung seines Meisters voller Vertrauen in die ihm völlig fremde westliche Welt ging, um dort Yoga zu vermitteln. In Büchern von Anneliese Harf, der Gründerin des Münchner Yoga-Zentrums, las ich über den tiefgründigen und mutigen Weg einer Yoga-Pionierin in Deutschland. Tief berührt hat mich die Biografie von Mahatma Gandhi. Für mich ein

Inbegriff von Spiritualität – und gleichzeitig von der Wirksamkeit politischen Engagements. Beeindruckend fand ich seine konsequente Haltung, die volle Verantwortung für all das zu übernehmen, was in seiner Gemeinschaft geschah. Lief etwas nicht rund, nahm er es auf sich und fastete. Ausgestattet mit juristischem Fachwissen und getragen von Yoga und einem tiefen Glauben ging er beharrlich seinen Weg des gewaltlosen Widerstands.

Demokratie heute

Wie sieht unsere Demokratie heute aus – unter Corona-Bedingungen? Nach wie vor haben wir eine stabile demokratische Struktur. Es lohnt sich, all diejenigen zu würdigen, die mit ihrem Leben zu der Entwicklung beigetragen haben, dass es heute so ist, wie es ist. Vielleicht spüren Sie die Fülle und die Achtung, die mit diesem Ja zu dem, was ist, auch was Gesellschaft gerade ist, einhergeht. Wie fühlt sich das für Sie an? Dieses Ja schließt auch uns selbst ein, genau jenen Teil der Gesellschaft, der wir selbst gerade sind. Derzeit gibt es Ausnahmeregelungen. Sie verbieten uns vieles, was vor einem Jahr noch selbstverständlich war. Sie geben uns Auflagen, deren Reichweite sich damals noch niemand hätte vorstellen können. Das Versammlungsrecht wurde mühsam wieder erkämpft. Einerseits ist es wichtig für

den demokratischen Rahmen, andererseits doch an manchen Stellen schwer nachvollziehbar und entsprechend provokativ. Der technische Fortschritt hat es möglich gemacht, in virtuelle Räume auszuweichen. So finden immer mehr demokratische Zusammenkünfte online statt. Regeln werden angepasst, zum Beispiel Satzungen von Vereinen, damit auch Beschlüsse von virtuellen Versammlungen rechtsgültig sind. Noch im Frühjahr 2020 fanden Kommunalwahlen trotz Lockdown unter strengsten Hygieneauflagen statt. Mancher macht sich angesichts der gravierenden Einschränkungen ernsthaft Sorgen um das Weiterbestehen der Demokratie. In meinen Augen ist eines sicher: Die Normalität, wie wir sie »vor Corona« kannten, wird so nicht mehr wiederkommen, denn der lange Ausnahmezustand macht etwas mit den Menschen. Das kollektive Innehalten, Auf-Sicht-Fahren, Nicht-Wissen-wie-es-weitergeht hat eine Wirkung, ebenso wie die ständige Herausforderung, neue Lösungen zu finden. Die häufige Erfahrung, Aufwand zu investieren und dann zu erleben: umsonst. Vielleicht so deutlich wie noch nie wurde das Eingebundensein des BDY in das demokratische Gefüge sichtbar: Welche Regeln gelten für Yoga? Ist er ein Sport? Wenn ja, ist er ein Individualsport oder doch eher eine Gruppenaktivität und dann vielleicht nur

noch online möglich? Ist er Hobby oder Bildung? Und welche Entscheidungen sind für Präventionskurse wichtig? Wie sieht der Auftrag des BDY-Vorstands aus und wie kann er sich an der Klärung der aufkommenden Fragen beteiligen? Auch das »Von-oben-bestimmt-Werden« wird nicht spurlos an uns vorbeigehen. Neuerdings frage ich mich, wie weit wir in unserem Bewusstsein überhaupt schon in der Demokratie angekommen sind. Mir kommt es so vor, als stünden wir am Anfang – vielleicht am Anfang eines nächsten Entwicklungsschrittes. Denn was heißt die »Herrschaft des Volkes«? Letzten Endes doch auch, dass ich selbst mitgestalte, mit-herrsche. Das Wort »herrschen« klingt nicht besonders einladend. Es weckt mindestens unbewusst düstere Erinnerungen. Besser gefällt mir der englische Begriff »Leadership«, der in Richtung Ermächtigung und auch Selbstermächtigung weist. Auch der Begriff Ermächtigung weckt oft Assoziationen, die zu Ablehnung führen. Aber die Belastung der Begriffe ist eine andere Geschichte und würde hier den Rahmen sprengen. Also Leadership. Es gibt auch gemeinsame Ermächtigung, group centered leadership ist ein Stichwort dazu. Damit ist gemeint, dass eine Gruppe gemeinsam Führung übernimmt – kooperativ, auf Augenhöhe, respektvoll, achtsam und sich der individuellen wie der gemeinsamen Verantwortung bewusst. Dazu gibt es verschiedene Methoden, Systemisches Konsensieren ist eine davon.

Wandel

Ich denke, ein nächster Schritt liegt darin, hinzuschauen und hinzuspüren: Was braucht unsere Demokratie? Fragen in die Tiefe, Antworten aus der Tiefe. Ich lade Sie auf eine Gedankenreise ein: Wenn wir diese Gesellschaft als einen Organismus, einen Körper betrachten, wie könnte dann der weitere Entwicklungsweg aussehen? Meine Gedanken dazu: Ganz im Körper ankommen. Sich des Körpers bewusst werden. Annehmen, was ist. Das ist mein Körper. So, wie er jetzt gerade ist. Sich der Gefühle bewusst werden. So wie sie jetzt gerade sind. Sich der Gedanken



bewusst werden. So, wie sie jetzt gerade sind. Spüren, dass ich getragen bin. Mich diesem Getragensein hingeben. Vertrauen. Vielleicht taucht ein Hindernis auf. Vielleicht schon beim Schließen der Augen. Oder durch Geräusche aus der Umgebung. Oder durch die Stimme des Yoga-lehrenden. Vielleicht durch ein bestimmtes Wort oder durch eine Pause. Alles kann einen Menschen triggern, Abgespaltenes in ihm berühren. Die letzten Sätze sind geprägt vom Traumasensiblen Yoga: Wenn ich die persönliche Erfahrung eines Menschen auf die Gesellschaft übertrage, kommen mir Bilder von Teilen, die nicht gerade harmonisch zusammenspielen. Von Spaltung, von kollektiv Unbewusstem und auch kollektivem Trauma. Wenn wir alle Teile eines einzigen Organismus sind, was heißt es dann

- diesen wahrzunehmen in allen seinen Teilen,
- zu atmen und den Atem zu beobachten,
- zu denken und sich dessen bewusst zu sein,
- zu fühlen und darin präsent zu sein,
- anzunehmen, was gerade ist,
- Traumata zu heilen, Abgespaltenes achtsam zu integrieren?

Das große Ja. Nicht das kleine Ja, dessen Gegenteil Nein heißt. Das große Ja, aus der Mitte, das alles umfasst. Alles darf sein. Nichts muss, alles darf.

Einatmen – ausatmen. Ich will das so nicht – Ja. Einatmen, ausatmen. Was kann ich schon tun ... einatmen, ausatmen ... das können andere doch viel besser ... einatmen, ausatmen ... hab' ich ja noch nie gemacht ... einatmen, ausatmen ... bisher immer abgelehnt ... einatmen, ausatmen... Stille ... Und ich traue der Politik nicht ... einatmen, ausatmen... ich finde, das sollen andere mache Die Verantwortlichen sollten anders handeln... einatmen, ausatmen ... Ich will damit nichts zu tun haben ... atmen ... will meinen Frieden haben ... ich bin ... Ich atme ... ein Teil davon ... atme ... Und würde so gerne ... ich atme ... Teil der Transformation sein... atme ... da sein ... Es atmet ...



© Foto: Clem Onofreghuo / unsplash.com

Stille ... Sein ... nur dieser eine Schritt ...
Sein ... es atmet ... Sein ... es ... Sein ...

Wie wäre es, das Erspüren in die Demokratie hineinzutragen, das Innehalten, Wirkenlassen, Resonanzfähigkeit, das ganzheitliche Denken des Yoga? Das könnte auch heißen, Kreiskultur und integrative Entscheidungsmethoden in Vereinen, Organisationen und Studios zu üben. Demokratie braucht Entwicklungs- und Resonanzräume. Vielleicht auch da, wo Sie gerade sind. Nicht jede/r ist zur Pionierin/zum Pionier geboren, aber Pioniere brauchen Unterstützung in jeder Form. Es liegt auch an uns, was aus dieser Welt wird.

Sie kennen wahrscheinlich die Geschichte des Holzbildhauers, der sagt, er »macht« kein Kunstwerk aus dem Baumstück, an dem er arbeitet. Er sieht im Baum das Bild, die Gestalt des Kunstwerks, das werden will und befreit es von allem überflüssigen Holz. Das Wesentliche ist unsichtbar.

Literatur

Felber, Christian: Gemeinwohlökonomie. München: Piper 2018

Göpel, Maja: Unsere Welt neu denken. Berlin: Ullstein 2020

Schneider, Teresa: Christian Felber – Der Tänzer. Publik Forum 11/2015

Schreub, Ute: Demokratie. Die Unvollendete. München: oekom 2019

Politik/Grundfragen: Link: <https://www.bpb.de/politik/grundfragen/> – abgerufen am 04.01.2021

JOHANNA ANKENBAUER

hat sich nach zehn Jahren Softwareentwicklung zur Prozessbegleiterin für menschliche Entwicklungsprozesse weiterqualifiziert. Jobcoaching, Mediation und Moderation mit Kooperation und Co-Kreativität fördernden Methoden. Mehrere Jahre organisatorische Leitung im »Münchner Yoga-Zentrum«. Traumasensibler Yoga TSY Ingradual. Seit 2020 widmet sie sich der Demokratieentwicklung mit dem Schwerpunkt Intelligente Gruppenentscheidungen. www.co-intelligent.de info@co-intelligent.de