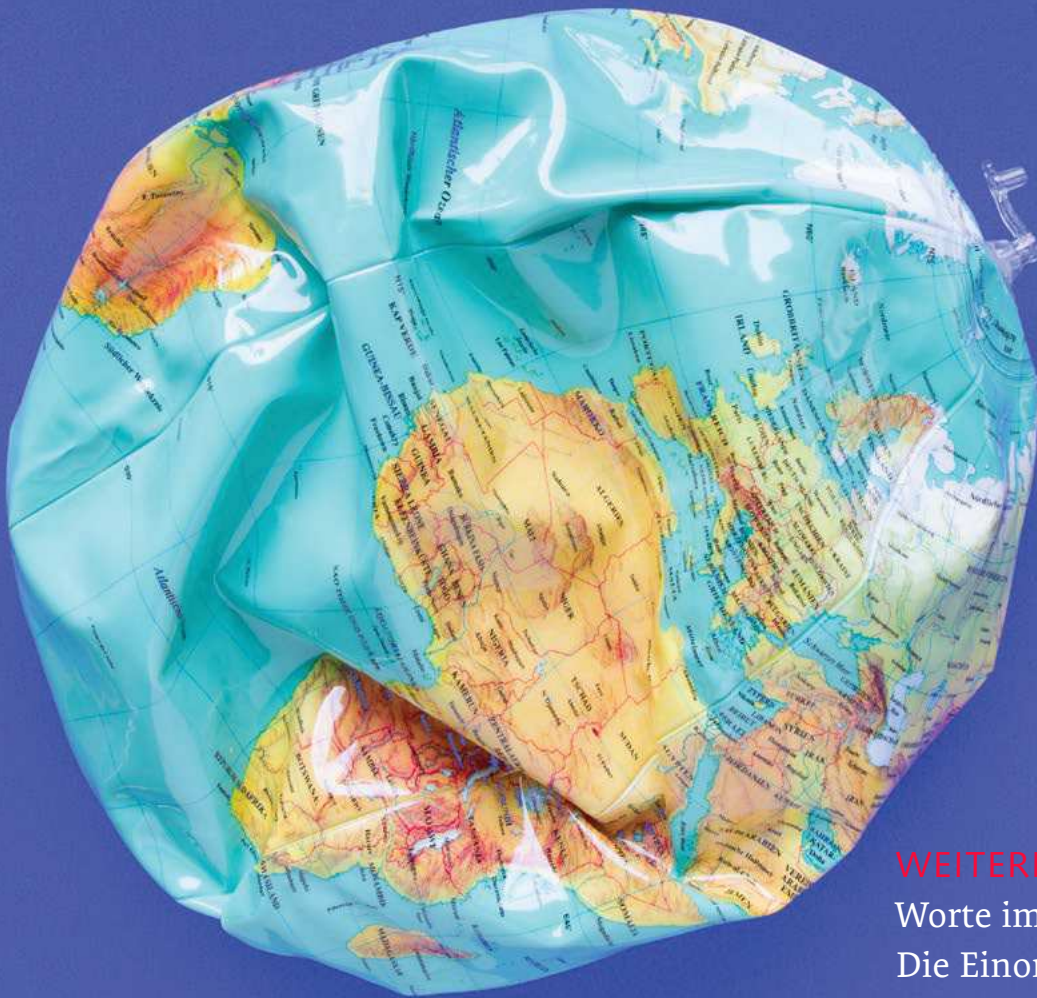


# Deutsches Yoga-Forum 5/2021

TITELTHEMA

## Yoga in Zeiten des Klimawandels



### WEITERE THEMEN

Worte im Yoga-Unterricht  
Die Einordnung von Yoga  
in den Kontext der  
Megatrends  
Das BDY-Weiterbildungs-  
programm 2022

**BDY.**

Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e. V.

---

# Inhalt

---

- 4 **Spektrum**
- 5 **Rezensionen**
- TITELTHEMA
- 
- 8 **YOGA IN ZEITEN DER KLIMAKATASTROPHEN**  
**Die Notwendigkeit einer tantrischen Wende**  
Hardy Fürch
- ÖKOLOGISCHE VERANTWORTUNG IM YOGA
- 11 **Yogisches Reisen**  
Nicole Raabe
- HANDELN WIDER BESSERES WISSEN
- 14 **Eine Betrachtung des Klimawandels aus yogatherapeutischer Sicht**  
Dr. Hedwig H. Gupta
- LEHRE
- 
- 18 **EINS MIT ALLEM**  
**Bhagavadgītā als Leitfaden zur Integration**  
Osman Yoncaova
- WORTE IM YOGA-UNTERRICHT
- 22 **Die Teilnehmenden ansprechen**  
Jutta Herzog
- MEGATREND GESUNDHEIT
- 26 **Die Einordnung von Yoga in den Kontext der Megatrends**  
Marion Hermann
- SZENE
- 
- PERSÖNLICHKEITEN
- 30 **Mr. Paul Brunton – Pionier und Visionär des Yoga**  
Dewar Adair

- YOGA INTERNATIONAL
- 34 **Yoga in Moskau Teil 2**  
Mathias Tietke

SERVICE

---

- FACHKREIS WEITERBILDUNG
- 38 **Das BDY-Weiterbildungsprogramm 2022**  
Jessica Fink

- DEUTSCHES YOGA-FORUM
- 40 **Titelthemen 2022**  
Jessica Fink

- 42 **Veranstaltungskalender**

- 45 **Glückwünsche**

- 47 **Arbeitskreise**

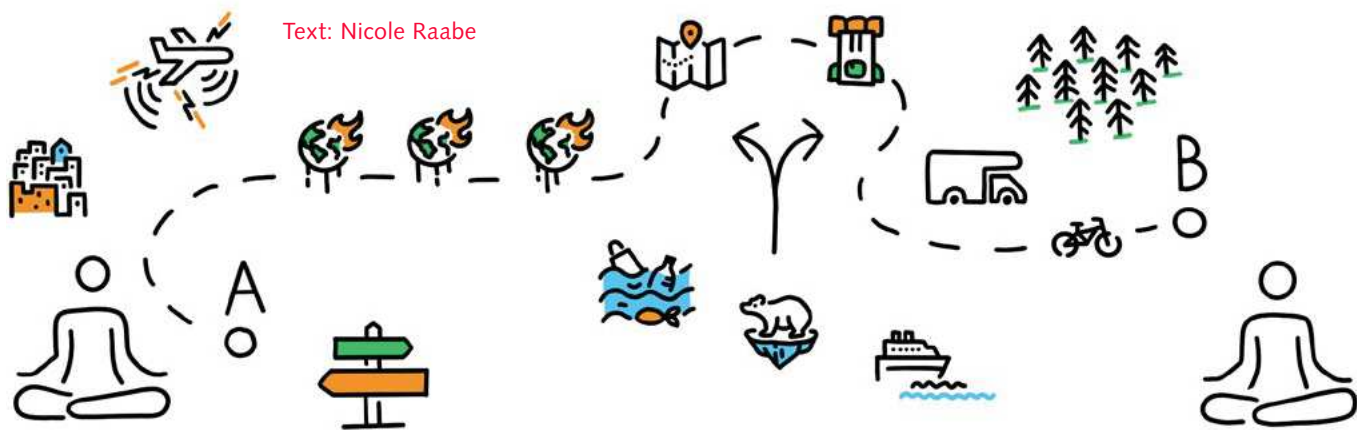
- 50 **Impressum**



## ÖKOLOGISCHE VERANTWORTUNG IM YOGA

# Yogisches Reisen

Da war sie wieder, eine der Stimmen, die ich so sehr gefürchtet habe ... Rückblick: vor rund einem Jahr – »Die Lufthansa stoppt ihre Flüge nach China«. Ich habe mir die Schlagzeile aus der Zeitung ausgeschnitten und gejubelt. Was für eine Chance, wie viele Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart, der Welt wird eine Pause geschenkt – so dachte und fühlte ich.



Heute sitze ich im Zug nach Kochel, Regen, wenige Mitreisende. Ich freue mich auf Ruhe und vier Stunden Wanderung in der nahen Wildnis. »Hast Du gehört, die Andrea ist schon auf Mallorca. Wir müssen auch bald möglich hinfliegen, die bieten da auch coole Yoga-Resorts an. Man kann da sogar die Ausbildung machen.«

Meine Konzentration auf mein Buch ist dahin, Adrenalin auf 100, Beschleunigung. Erstmal atmen. Ich setze mich in ein anderes Abteil und denke nach. Was hatte ich erwartet, was gewünscht? Niemand fliegt mehr, die Betonindustrie hört auf zu produzieren, alle kaufen Bio, die Welt ist friedlich geworden? Oft tut es ja gut, über sich selbst zu lachen. Und da taucht wieder die so zerbrechlich wirkende Greta auf – »ich will, dass Ihr die Panik spürt, die ich fühle«. Ich kenne sie, diese Panik, auch die Trauer – angesichts brennender Wälder, im Plastik erstickender Seevögel und Meerestiere, sterbender Spezies, der vielen Menschen auf der Flucht aus ihrer zerstörten Heimat. Stopp, atmen.

Anlässlich des 5. Internationalen Yoga-Tages äußerten sich 2019 namhafte Persönlichkeiten des Yoga öffentlich im Rahmen eines Hearings bei den Vereinten Nationen zur besonderen ökologischen Verantwortung der Yoga-Gemeinschaft, nachzuhören auf Youtube. Weltweit 300 Millionen Praktizierende, was für eine Power. Auf die Nachfrage jedoch, was jede/jeder der Anwesenden, die sicherlich mit dem Flugzeug angereist gewesen sein dürften, konkret für die Gesundheit des Planeten tue, wurden die Antworten etwas dünn.

### CO<sub>2</sub>-intensive Yoga-Angebote

Für eine auf marktwirtschaftlichen Werten basierende Welt ist Yoga gefährlich, denn Yoga macht frei von so manchen Bedürfnissen. Und doch bieten sich dem/der heutigen Yoga-Praktizierenden einige Verführungen. Tatsache ist, wir muten unserem Planeten auch in unserer Eigenschaft als Yogi und Yoginis eine Menge Stress in Form von CO<sub>2</sub> zu. Und das einfach viel zu viel. Ich habe den CO<sub>2</sub>-Rechner des Bundesumweltamtes

Der CO<sub>2</sub>-Rechner gibt folgende Werte für Yoga-Reisen an:

**YOGA-RETREAT VOYAGE TO INNER SACRED PLACES IN THAILAND**

(Flug hin und zurück):

**6,5 TONNEN CO<sub>2</sub>**

**DIGITAL DETOX RETREAT IN KORFU, GRIECHENLAND**

(Flug hin und zurück von München):

**1,8 TONNEN CO<sub>2</sub>**

**SILVESTER IN DER WÜSTE ERLEBEN IN MAROKKO**

(Flug von Hamburg zunächst mit dem Linienflugzeug, dann weiter mit dem Charterflugzeug):

**3,2 TONNEN CO<sub>2</sub>**

**TRADITIONELLE HATHA-YOGA-AUSBILDUNG IN NARSAPUR, SÜDINDIEN**

(Flug hin und zurück):

**7,5 TONNEN CO<sub>2</sub>**



Wichtig: die aufgeführten Werte beziehen sich stets auf die einzelne Person, nicht das gesamte Flugzeug. Auch in dieser Ausgabe des Deutschen Yoga-Forums finden sich einige CO<sub>2</sub>-intensive Angebote.

ausprobiert.<sup>1</sup> Zwei Welten müsste es geben, wenn alle heute auf dem Planeten lebende Menschen so leben würden wie ich, und meine Werte scheinen noch relativ maßvoll zu sein.

Beim Durchblättern einiger Yoga-Zeitschriften stoße ich auf vielfältige Anzeigen: Yoga-Sylvester-Special in der Wüste, Digital Detox auf Korfu, Hatha-Yoga-Ausbildung in Südindien ... Traumhafte Angebote: Stille in der Wüste, Verlangsamten in mediterraner Atmosphäre, eine Ausbildung im Ursprungsland des Yoga – Die unbequeme Frage allein lautet: wie komme ich hin und wieder zurück? Oh, mein fliegender Teppich, komm an meine Seite! Leider eine Utopie. Wie viele Welten braucht es, wenn wir Fern- und Flugreisen in wundervolle Yoga-Ressorts tätigen? Wieviel nachhaltige Zerstörung bedeutet dieser Luxus? Selbst wenn die Infrastruktur vor Ort gestärkt wird, Umweltstandards eingeführt werden – auch achtsames Reisen mit dem Flugzeug hat hohe Emissionswerte.

Unser jährliches individuelles Budget um die Katastrophe aufzuhalten beträgt momentan noch rund 3 Tonnen pro Person. In Zukunft werden es nur noch 1,5 Tonnen pro Person sein. Die Zahlenwerte sprechen eine klare Sprache. Da helfen alle CO<sub>2</sub>-Kompensationsleistungen nur bedingt weiter.

**Yogisch-philosophische Reisetipps**

Ich möchte einmal die Beweggründe betrachten, die uns die Ressorts buchen lassen. Unser Leben ist sehr hohtourig, viele Aufgaben, wenig Pausen. Doch hilft es uns da wirklich, uns herauszukataputieren aus unserem Leben, um endlich Frieden in zum Beispiel Thailand zu finden – für zwei Wochen? Was machen wir übrigens mit den Müllbergen, die wir sehen werden auf dem Weg in die Oase, blenden wir sie aus? Vielleicht wäre der Frieden im Wald nebenan leichter zu finden und was spricht gegen ein Sabbatjahr in Thailand, mit dem Frachtschiff zu erreichen, um sich wirklich mit der thailändischen Realität auseinanderzusetzen? Mich erinnern so manche Ressortangebote an den schnellen kleinen Wellnesskonsum zwischendurch. Yoga findet auf meiner Matte statt, egal wo sie liegt. Hier beginnt die Reise und – Verzeihung – die ist so viel tiefer als perfekte Āsana-Praxis vor exotischer Kulisse.

Der große Schatz der yogischen Philosophie, das Yoga-Sūtra des Patañjali, gibt quasi auf den ersten Blick wichtige Wegweiser auch für unser yogisches Reiseverhalten: Mit den yama als erste Sprosse des achtfachen Pfades haben wir alle Schritte in der Hand. Sie beschreiben ethische Richtlinien, die unser Verhalten gegenüber unseren Mitmenschen und Mitgeschöpfen zu organisieren versuchen, und dies als Basis jedes weiteren Weges. Ahimsā, satya,



asteya, brahmacarya, aparigraha – Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, im Bewusstsein des Höchsten weilen, Nicht Horten ... Oh je, welch Ohrfeige für unser neoliberales Wirtschaftssystem.

### Zum Beispiel Gewaltlosigkeit

Tun wir uns nicht zunächst einmal selbst Gewalt an, durch vermeintlich zu ertragenden Stress in unseren Jobs? Als Kompensation stürzen wir uns in Konsum und zum Beispiel geflogene Fluchten, auf denen wir unseren Stress dem Planeten als CO<sub>2</sub>-Mitgift hinterlassen.

Ja, es wird nicht mehr alles verfügbar sein. Solange der fliegende Teppich nicht erfunden ist, können wir nicht mehr die ganze Welt fliegend bereisen. Wir zerstören sie damit. Das Flugzeug fliegt doch sowieso? Yoga ist nicht bequem. Er fordert tägliche Übung und das bezieht sich keinesfalls nur auf unsere so geliebte Āsana-Praxis. Bereits der jahrtausendealte Kriyā-Yoga benennt Erkenntnis, Liebe und Handeln als seine drei Säulen. Keine Erkenntnis ohne Studium – und das bezieht sich nicht nur auf jahrtausendealte Texte, sondern eben auch mal auf zeitgenössische wissenschaftliche Veröffentlichungen – oder auch den CO<sub>2</sub>-Rechner. Augen und Ohren auf! Erkenntnis schließt Wegschauen aus und fordert zum Handeln auf, in unserem Fall in Liebe zu unserem Planeten und zu uns selbst. Jetzt.

Es gab Indianerstämme, die alle ihre Handlungen gemeinsam so abgestimmt haben, dass dieselben für die kommenden sieben Generationen tragbar waren, ein Zeitraum von rund 200 Jahren. Klartext: unser Weitblick hat sich sehr verengt, Nachhaltigkeit hat in unser aller Handlungsmotivationen zu wenig Bedeutung.

### Die gute Nachricht: Yoga macht frei

Atha yogānushāsanam. Jetzt beginne ich mit der Yoga-Praxis, so beginnt das Yoga-Sūtra des Patañjali. Die Einladung lautet: Binde Dich an im Yoga. Nicht an den neuesten Trend, an den schönen Schein, das blendende Angebot. Vertraue Dich einer größeren Wahrheit an, in Respekt auch vor der Lebendigkeit und den Lebensgrundlagen der anderen.

Am Beginn jeder Veränderung steht, laut Patañjali, pratyāhāra, das große Fasten, das Zurückziehen der Sinne. Wäre es nicht wunderbar, wenn das Fasten zugleich auch CO<sub>2</sub>-Reduzierung mit sich brächte?

Du brauchst nichts, um Yoga zu praktizieren. Und immer weniger, wenn Du dabei bleibst. Es gibt wunderbare Kraftorte in Deiner Nähe. Und wenn Dich das Fernweh packt, zieh die Wanderschuhe an, meditiere darüber, was Du gerade wirklich brauchst, steig aufs Fahrrad, nimm den Zug und vor allem nimm Dir Zeit beim Reisen.

### Die zweite gute Nachricht

Ein fliegender Teppich befindet sich schon an deiner Seite – er wird auch Yoga-Matte genannt. Die Veränderung beginnt hier, auf der eigenen Matte, in der Stille, vollkommen egal, wo sie liegt. Und in der Philosophie des Advaita bist Du verbunden mit allem, Du musst gar nicht hinfliegen. Allerdings: Um in der Ruhe anzukommen, müssen wir unsere inneren Turbulenzen aushalten, wir können ihnen auch hier nicht entfliegen. Wir sind der Kapitän. Niemand hat gesagt, es würde leicht werden: Das unterscheidet Yoga von Wellness.

Ich selber bin im Oktober 2019, das letzte Mal geflogen, mit meiner gehbehinderten Mutter, da ich ihr ansonsten meine Wahlheimat Süditalien nicht mehr zeigen konnte. Seitdem gibt es für mich wunderbarerweise den Nachtzug nach Neapel. Meine jährlichen Kompensationsleistungen zahle ich dennoch. Vielleicht werde ich Indien in meinem Leben noch kennenlernen dürfen, dann aber mit dem Frachtschiff.

### Literatur

- 1 **CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamtes.** Link: [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/) - abgerufen am 01.09.2021

---

### NICOLE RAABE

begeistert sich für Kunst, Bewegung und die Kraft der Gestaltung. Sie ist Künstlerin, Yogalehrerin BDY/EYU und Kunstpädagogin, Mutter von fünf zum Teil erwachsenen Kindern, übt und vermittelt Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya, Desikachar und Sriram. Aktives Mitglied bei »Yoga for future«.

[www.yoga-am-mittwoch.de](http://www.yoga-am-mittwoch.de)

[www.nicoraabe.com](http://www.nicoraabe.com)

[www.yoga-for-future.com](http://www.yoga-for-future.com)