

Deutsches Yoga-Forum 6/2021

TITELTHEMA

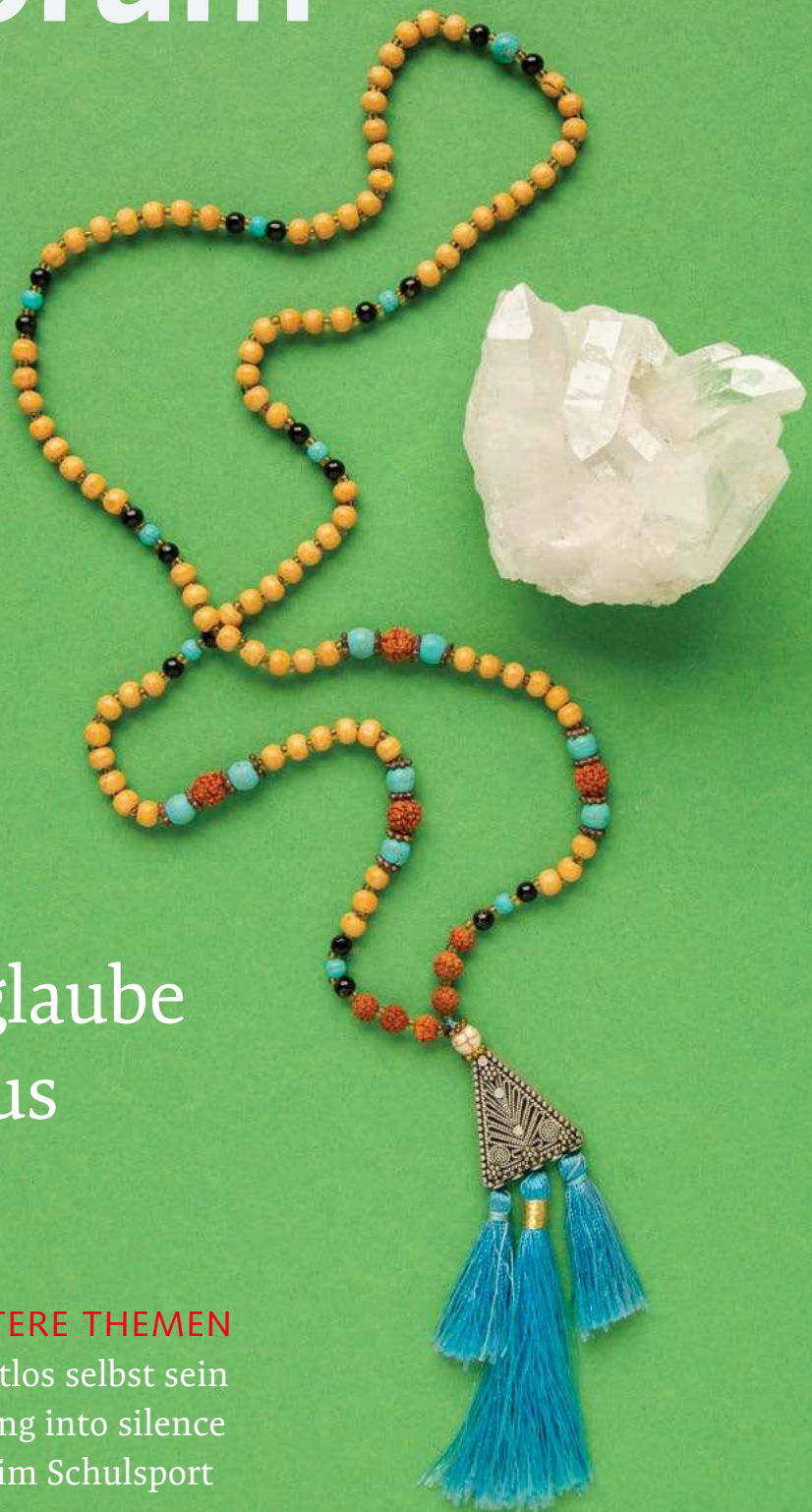
Yoga, Verschwörungsglaube und Extremismus

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e. V.

WEITERE THEMEN

Selbstlos selbst sein
Moving into silence
Yoga im Schulsport



Inhalt

4 **Spektrum**

5 **Rezensionen**

TITELTHEMA

8 **CORONA UND SELBSTWIRKSAMKEIT**
Was wir aus der Krise gewinnen können
Susanne Bohrmann-Fortuzzi

10 **VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN IM YOGA**
Wie es soweit kommen konnte und was man dagegen tun kann
Silke Fischer

LEHRE

14 **EINE PERSPEKTIVE DER INTEGRATIVEN YOGA-PSYCHOLOGIE**
Selbstwert: Bindeglied zwischen dem Konkreten und dem Absoluten
Martin Witthöft

19 **YOGA-PSYCHOLOGIE**
Prinzipien der Verbindung in der Yoga-Praxis – Teil I
Angelika Doerne

22 **SELBSTLOS SELBST SEIN**
Bhagavadgītā und yajña
Osman Yoncaova

26 **DIE HATHA-YOGA-PRADĪPIKĀ – TEIL VI**
Samādhi
Dr. Wiebke Mohme

30 **MOVING INTO SILENCE**
Nicht höher, schneller, weiter, sondern langsamer, bewusster, menschlicher
Frauke Schütte

SZENE

34 **YOGA IM SCHULSPORT**
Eine mixed-methods Studie an zwei Berliner Oberstufenzentren
Alexander Peters

SERVICE

40 **BDY-KONGRESS 2022**
Yoga und soziale Verantwortung

42 **BDY-WEITERBILDUNGEN 2022**
Yoga und die Mitwelt

44 **BETRIEBSBERATUNG**
Gesellschaftsformen
Edit Frater

48 **Veranstaltungskalender**

52 **Glückwünsche**

55 **Arbeitskreise**

58 **Impressum**



CORONA UND SELBSTWIRKSAMKEIT

Was wir aus der Krise gewinnen können

Die Corona-Pandemie hat ein vielfältiges Kaleidoskop verschiedener Haltungen und Reaktionen auf die durch die Pandemie bedingten Änderungen ausgelöst. Von LeugnerInnen des Virus bis zu VertreterInnen der Zero-Covid-Bewegung war alles dabei.

Text: Susanne Bohrmann-Fortuzzi (BDY-Vorstand)



©Foto: sarawut795 / Adobe Stock

Eines jedoch hatten alle gemeinsam: es war der Versuch mit einer Situation fertig zu werden, die es so, in dieser Form, noch nicht oder lange nicht gegeben hatte. Die gesamte Gesellschaft und ihre politische Führung – und dies sogar auf globaler Ebene – waren gezwungen, sich mit einem gesundheitsbedrohenden Virus auseinanderzusetzen; und dies hatte Konsequenzen, denen sich niemand entziehen konnte. Alle hatten es mit Einschränkungen, Begrenzungen, Verboten, Verantwortung und Veränderungen zu tun, ob sie es wollten oder nicht. Die einen mussten die Änderungen veranlassen und die anderen mussten die Änderungen umsetzen und wieder andere mussten die Änderungen annehmen. Diese Veränderungen fanden

auf allen Ebenen und in allen Strukturen der globalen Gesellschaft statt. Während wir aus Deutschland noch etwas von oben herab auf China und seine Probleme mit dem Virus schauten, ahnten nur wenige, wie groß die Veränderungen sein würden, die da auf uns zukommen würden. Die Möglichkeit, sich in seinen Elfenbeinturm zurückzuziehen und sich von der Gesellschaft und ihrer Politik abzuwenden, war praktisch nicht mehr möglich beziehungsweise jeder und jede musste Stellung beziehen und eine Haltung zu der neuen Situation entwickeln.

Dies ist aus meiner Sicht der Nährboden gewesen, auf dessen fruchtbaren Boden sich Verschwörungstheorien erfolgreich

ausbreiten konnten. Ebenso sind Ängste und Verunsicherungen entstanden. Die wenigsten werden in der Lage gewesen sein zu sagen: »Ah, dies ist eine außergewöhnliche Situation! An diese Situation werde ich mich anpassen und dann werden die Schwierigkeiten oder Veränderungen, die auf mich zukommen, nicht so groß sein. Ich werde einen Weg finden, mit der Situation umzugehen.« Denn Veränderungen an sich sind von vielen schon schwer zu akzeptieren, aber wie in diesem Fall, persönliche Veränderungen, berufliche Veränderungen, wirtschaftliche Veränderungen, gesellschaftliche Veränderungen, erfordern von einer Gesellschaft und jeder und jedem Einzelnen ihrer Mitglieder ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit.

Wie geht die Führung eines Verbandes mit solchen Veränderungen um? Und wie gehe ich als einzelne Yogalehrerin mit solchen Veränderungen um?

Verbandsarbeit

Als Verband waren und sind wir verpflichtet, im Sinne unserer Mitglieder und im Sinne des Gemeinwohls zu handeln. Wir sind verpflichtet Landes- und Bundesvorschriften umzusetzen. Hierbei ist deutlich geworden, dass Yoga zwar an gesellschaftlicher Bedeutung gewonnen hat, aber noch nicht so in den gesellschaftlichen und gesetzlichen Strukturen verankert war und ist, dass Yoga als systemrelevant eingeschätzt wurde. Dies ist ein Thema, das uns weiterhin beschäftigen wird. Als erstes Bundesland hat Sachsen-Anhalt Yoga als eigenständiges Verfahren unabhängig von Sport und Fitness in seine Corona-Verordnung aufgenommen. Auch wenn dies nur ein kleiner erster Schritt ist, waren wir erfreut, dass unsere Bemühungen auf fruchtbaren Boden gefallen waren. Es ist also der Mühe wert, sich weiter für Yoga und seine Wirksamkeit auf landes- und bundespolitischer Ebene einzusetzen.

Online-Unterricht

Als Yogalehrerin habe ich eine soziale Verantwortung meinen KursteilnehmerInnen gegenüber; in der Situation der Pandemie erhält diese Rolle einen besonderen Stellenwert. Für mich war es eine Selbstverständlichkeit und ein persönliches Bedürfnis, weiter Yoga zu unterrichten. Also habe ich, solange es notwendig war, Yoga online unterrichtet und mir dazu das benötigte Wissen angeeignet. Diese Wissensvermittlung, wie ich eine Plattform wie »Zoom« oder Ähnliches benutze, hat auch der BDY in spontanen Workshops vermittelt und die Konsequenz daraus gezogen, die Online-Lehre zukünftig als weiteren Baustein anzubieten.

Nicht jedes unserer Mitglieder konnte oder wollte diesen Schritt mitgehen. Aber ich erinnere mich gerne daran, wie meine Mutter erzählte, dass sie heimlich unter

der Bettdecke gelesen habe, weil Lesen als schädlich galt. Oder wie meine Generation mit Fernsehverboten belegt wurde, weil das die Konzentration behindere und die Persönlichkeit von der freien Entfaltung abhielte. Oder wie es die Generation meiner Kinder erlebte, dass die Benutzung der sogenannten Social Media plötzlich ein Thema wurde. Oder wann es sinnvoll sei, dass ein Kind ein eigenes Smartphone bekommt. Diese Geschichten zeugen alle von gesellschaftlichen Veränderungen und unserer Fähigkeit, uns an diese anzupassen beziehungsweise eine Haltung zu ihnen zu finden. Und dies beinhaltet auch, dass Fehleinschätzungen stattfinden beziehungsweise vorprogrammiert sind und dass deshalb die Anpassungsleistung immer wieder überprüft werden muss.

Überbevölkerung und klimatische Veränderungen

Und noch eines ist meines Erachtens beim Umgang mit der Corona-Pandemie deutlich geworden: sie ist ein Ausdruck einer globalen Entwicklung, die in den nächsten Jahrzehnten zunehmen wird, weil die Menschheit die Erde überbevölkert und dadurch der Lebensraum von Mensch und Tier immer näher zusammenrückt. Und die Überbevölkerung wiederum hat einen Einfluss auf die klimatischen Veränderungen auf unserem Planeten.

Es ist also jede Einzelne und jeder Einzelne gefragt, sich selbst kritisch zu hinterfragen und zu schauen, welche individuellen Veränderungen möglich sind, um dieser Krise der Menschheit auf der Erde zu begegnen. Und um den Bogen zu schließen: Yoga zu praktizieren kann uns helfen, Veränderungsprozesse sinnvoll zu verarbeiten. Yoga bietet auf körperlicher Ebene, auf der Ebene des Atems und auf der Ebene des Geistes vielfältige Möglichkeiten, sich mit sich und der Mitwelt zu beschäftigen. Yoga begegnet der großen Frage des Daseins der Menschheit auf der Erde, einer Frage, die die Menschheit seit Anbeginn beschäftigt und die heute noch genauso aktuell und die dazu existenziell geworden ist. Aber Yoga ist kein Allheilmittel und

schon gar nicht die einzige Methode, die aus der Krise führt. Der einzelne Mensch selbst ist gefragt. Wir haben als Spezies die Sprengkraft, unseren gesamten Planeten zu zerstören. Das bemerken wir, wenn wir versuchen, die globale Erderwärmung einzudämmen. Aber wir haben auch das Potenzial, eingeschlagene Wege zu hinterfragen und sie zu ändern und Neues auszuprobieren.

Der Psychiater und Neurobiologe Dr. Daniel Siegel beschreibt in seinem Buch »Die Alchemie der Gefühle«¹, wie wir unser Gehirn trainieren können, anders zu denken. Er betont unsere Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit, dadurch, dass unser Gehirn den sogenannten präfrontalen Cortex besitzt, was uns von den anderen Säugetieren wesentlich unterscheidet. Das bedeutet, dass wir die Fähigkeit besitzen, Gefühle und Situationen, die wir erleben, einzuschätzen und neu zu bewerten. Insofern besitzen wir auch die Fähigkeit, der Corona-Krise und anderen globalen Krisen zu begegnen. Und weil wir diese Fähigkeit besitzen, die Argumente der sogenannten Corona-Leugner auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen, müssen wir auch nicht Verschwörungstheorien verfallen. Es geht darum, unsere einzelne Situation immer wieder im Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Situation zu setzen und zu schauen, wo ich als einzelne/r etwas verändern kann, so dass es mir und der Gesellschaft zu Gute kommt.

Literatur

- 1 Siegel, Daniel J.: Die Alchemie der Gefühle. München: Kailash 2010