

# Deutsches Yoga-Forum

JUNI/JULI  
HEFT 3/2023

YOGA IN DER DISKUSSION

**Spiritualität  
und moralische  
Überlegenheit**

WEITERE THEMEN

Gaia, die lebendige Erde

Koordinative Fähigkeiten und Yoga

Die Kunst des Sequencing

**BDYOGA**

Haltung, die bewegt

# Inhalt

## 4 [Spektrum](#)

# Titelthema

SPIRITUALITÄT UND MORALISCHE ÜBERLEGENHEIT

## 6 [Moral und die Üblichkeiten im Yoga](#)

Birte Sattler

INTEGRALE SPIRITUALITÄT IN DER POSTMODERNE – TEIL 1

## 8 [Von der Postmoderne zu einer säkularen rationalen Spiritualität](#)

Martin Henniger

ÜBER DIE FREUDE ZUR SPIRITUALITÄT IM TANTRA – TEIL 1

## 11 [Freude ist uns angeboren](#)

Richard Wehler

YOGA ZWISCHEN INSPIRATION, WERTSCHÄTZUNG UND KULTURELLER ANEIGNUNG – TEIL 3

## 14 [Der lange Weg der Schlangensymbolik](#)

Ingrid Wiltschek

# Lehre

SPIRITUELLER IMPULS

## 20 [Gegenwärtig sein](#)

Harald Homberger

KÖRPER-GEIST-INTERAKTION IM YOGA – TEIL 3

## 23 [Verständnis der Āsana-Wirkungen auf den Geist](#)

Dr. Hedwig H. Gupta

BHAGAVADGĪTĀ, EIN LIED DER LIEBE – TEIL 1

## 26 [Gaia, die lebendige Erde](#)

Osman Yoncaova

DIE BHAGAVADGĪTĀ KRITISCH BETRACHTET – TEIL 4

## 32 [Kämpfen – im Geist des Yoga](#)

Dr. Rahimo Täube

ĀSANA-PRAXIS

## 36 [Koordinative Fähigkeiten und Yoga](#)

Frederik Huber

»DAS HERABSTEIGEN DES BEWUSSTSEINS IN DEN LEIB« – TEIL 2

## 42 [Warum āsana und prānāyāma Leibesübungen sind](#)

Annette Blühdorn

LEBENDIGE ANATOMIE AUS DER PERSPEKTIVE DES CORE

## 46 [»The body is mind made manifest.«](#)

Dr. Wiebke Mohme

YOGA-LEHRE

## 52 [Die Kunst des Sequencing](#)

Ingrid Wiltschek

# Szene

YOGA UND DIE RELATIVITÄTSTHEORIE

## 55 [Von der relativen und der absoluten Wirklichkeit](#)

Dr. Dirk R. Glogau

# Service

## 58 [Rezensionen](#)

## 60 [Veranstaltungskalender](#)

## 65 [Glückwünsche](#)

## 66 [Arbeitskreise](#)

## 69 [Impressum](#)

## SPIRITUALITÄT UND MORALISCHE ÜBERLEGENHEIT

# Moral und die Üblichkeiten im Yoga

In irgendeiner Form haben wir eine Vorstellung davon, was gerecht und ungerecht, richtig und falsch, gut und böse ist. Wir finden es ungerecht, wenn Menschen für etwas bestraft werden, was sie nicht getan haben. Ebenso finden wir Lügen falsch und Friedfertigkeit besser als Aggression und darüber müssen wir auch nicht groß nachdenken.

Text: Birte Sattler (Vorstandsvorsitzende des BDYoga)

Wir haben Maßstäbe, nach denen wir die Handlungen von uns selbst und anderen beurteilen. Für diese von uns benutzten Maßstäbe und das ihnen gemäße Handeln hat sich der Begriff der Moral etabliert. Ich behaupte mal, dass wir fast täglich moralische Alltagsurteile fällen. Wir finden es vielleicht rücksichtslos, wenn sich an der Kasse jemand vordrängelt oder den Platz im Yoga-Raum einnimmt, an dem sonst unsere Matte immer liegt. Auch uns selbst gegenüber sind wir nicht immer gnädig. »Das müsste ich doch besser können« oder »schon wieder nicht geübt«. Wir finden angebotene Hilfe in der Not fantastisch und freuen uns über das Lob am Ende einer Yoga-Stunde, die besonders gut gelungen war.

Ablehnende oder zustimmende Gefühle und Äußerungen spiegeln unsere eigenen Werturteile wider. Wir bewegen und werden in einem moralischen Pluralismus bewegt. Was bedeutet nun aber Moral?

## Eine konsequente Haltung einnehmen

Das aus dem Lateinischen stammende *mos*, im Plural *mores*, übersetzt die beiden griechischen Begriffe *ethos* - ἔθος - Gewohnheit, Sitte, Brauch - und *ἦθος* - Charakter und bedeutet sowohl Sitte als auch Charakter. Von *mos* wiederum leitet sich das deutsche Wort *Moral* her und

es ist ein Synonym für Sitte. Handlungsmuster, die aus wechselseitigen Anerkennungsprozessen innerhalb einer Gemeinschaft hervorgegangen sind und allgemein verbindlich anerkannt werden, wird eine gewisse normative Geltung zugesprochen und sie werden somit zu *Moral* und Sitte.

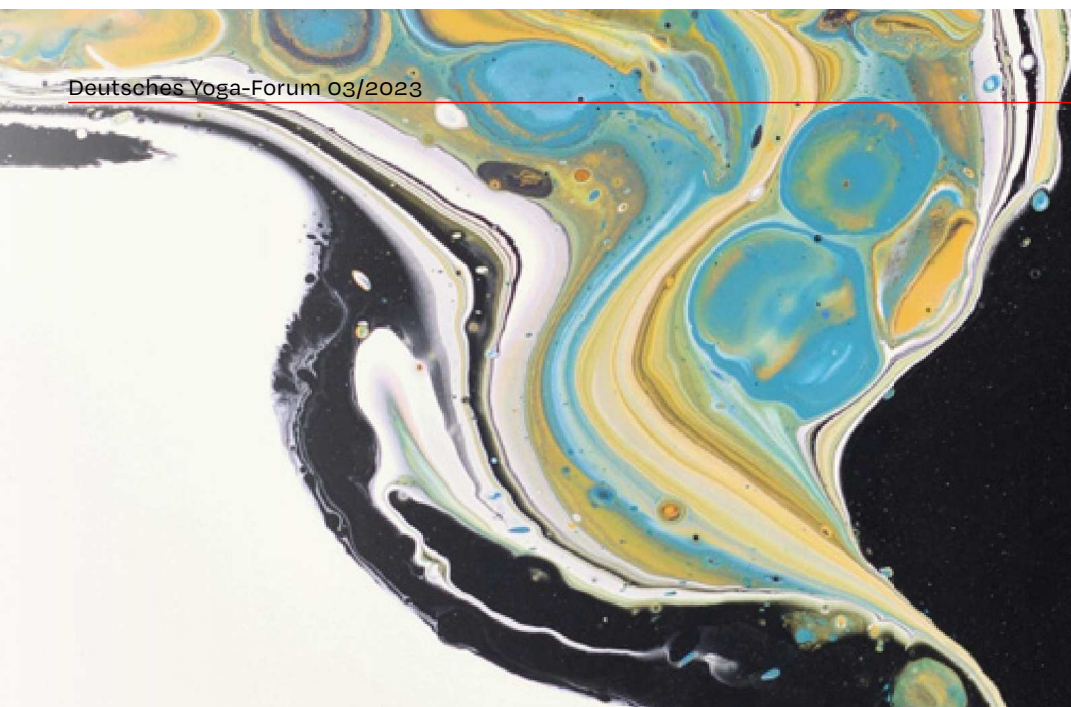
Etwas einfacher formuliert könnte man sagen, dass *Moral* und Sitte die Summe gelebter Traditionen, Verhaltensstandards, Normen beschreiben, die innerhalb einer gewachsenen Lebensform (Gruppe, Gesellschaft, Kultur ...) Geltung haben und die Wert- und Sinnvorstellungen einer Handlungsgemeinschaft widerspiegeln. Noch einfacher: das, was bei uns üblich ist.

Nun haben Handlungsgemeinschaften mitunter ganz unterschiedliche Üblichkeiten. Deutlich wird dies in verschiedenen religiösen Texten, wie zum Beispiel in hinduistischen Werken, buddhistischen Texten, den zehn Geboten oder dem Koran. Auch in den unterschiedlichen politischen Strömungen sind verschiedene Moralen erkennbar. Abgegrenzte Personengruppen formulieren eigene Moralen wie das Ärzteethos, das Lehrereethos, die Arbeiter-, Angestellten- und Beamtenmoral. Familien, Freundeskreise, Fußballvereine, Gesangsvereine, Sanghas und so weiter haben ihre Üblichkeiten. Auch einzelne Menschen (Künstler, Propheten, Revolutionäre ...) entwerfen Moralen. Entsprechend meiner Zugehörigkeit sehe ich diese als für mich verbindlich an.

Einen großen Anteil an unserem Wertekodex wird unsere Herkunftsfamilie haben. Hier lernten wir moralische Regeln zu beachten, die wir in einer fertigen Form von den Erwachsenen erhielten. Im Laufe unseres Lebens kommen wir nicht umhin, diese Regeln auf den Prüfstand zu stellen, ob sie für uns noch die gleiche Verbindlichkeit haben. Nun ist es vermutlich so, dass wir uns unterschiedlichen Gemeinschaften zugehörig fühlen. Der Familie, dem Freundeskreis, den Arbeitskollegen, der Baseballmannschaft, der Zen-Gruppe, der Yoga-Community, mit all ihren Üblichkeiten.

Was ist nun unter Yogalehrenden »üblich«, was Anspruch auf eine normative Geltung haben kann und dem wir innerhalb unserer Gruppe zustimmen könnten, ohne in einem langen Pro und Contra zu versinken?

In seinem Buch »Asthangayoga« schreibt R. Sriram: »In allen Kulturen der Welt gelten Gebote, die in der jeweiligen Ethik und Religion ihren Ursprung haben. Die Regeln des Yoga sind weniger als Gebote, sondern eher als ein Konsens zu verstehen. Es ist ein Konsens, der für uns, unser Zusammenleben und für ein zukünftiges Leben kaum verzichtbar ist. ... der uns helfen kann, eine Atmosphäre zu kreieren, in der ein friedliches Miteinander erst möglich wird. ... der jedem Teil der Schöpfung seinen Platz gewährt und den Menschen darin einbindet.«



Dieser Konsens bezieht sich auf die yama als moralische Grundprinzipien im Yoga-Sūtra 2.30. Es geht um unser Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen. Alexandra Eichenauer-Knoll erweitert dies in ihrem Buch »Yoga und soziale Verantwortung« um den gesellschaftspolitischen Diskurs. Sie zeigt, dass es nicht darum geht die »moralische Keule« zu schwingen, die yama als furchterregendes kognitives Konstrukt zu sehen, sondern dass sie uns, wenn wir uns darin üben und reflektieren, dahingehend bestärken können, eine stabile und konsequente Haltung in der Gesellschaft einzunehmen, zum Wohle aller und allem.

### Verantwortung übernehmen

Die yama ahimsā, satya, asteya, brahmacharya und aparigraha sind als soziale Praxis für Menschen formuliert, die Yoga üben und den Irrungen und Wirrungen inmitten einer Gesellschaft begegnen. Dabei sind sie unabhängig von Ort, Zeit und Umständen und bilden eine universale Perspektive. Iyengar formuliert sie als »das Gerüst für Regeln, auf denen eine Gesellschaft gründet.« Er denkt sogar globaler, nämlich dass sich bei Anwendung der universellen Perspektive auf alle anderen Yoga-Glieder, die Grundregeln einer Weltkultur bestimmen ließen.

Die yama zeigen uns Yoga-Übenden einen Weg auf, gewaltfrei in Gedanken,

Worten und Taten, wahrhaftig, die Rechte anderer respektierend, uns selbst mäßigend und mit Verzicht und Minimalisierung zufrieden leben zu können.

»Das Gerüst für Regeln, auf denen eine Gesellschaft gründet«, das klingt in meinen Ohren und in meinem Herzen erstrebenswert. Wenn nun Yoga-Übende und Yogalehrende diesen Weg wählen, wie kann es dann sein, dass wir einander immer noch verletzen? Wie handeln wir? Wie konsumieren wir? Mit welcher Haltung gehe ich wohin?

Auch im Yoga erleben wir Unehrlichkeit, Machtmissbrauch, Habgier und sexualisierte Gewalt. Das zerstört Räume des Vertrauens, Räume für gemeinsames Lernen und Wachsen und verhindert offene Begegnungen. Lange Zeit wurden diese Themen unter den Teppich gekehrt und wurde mit vermeintlich weißer Weste das Narrativ einer heilen und friedvollen Yoga-Welt fleißig weitererzählt.

Ich bin dankbar dafür, dass Menschen den Mut finden, in radikaler Offenheit und mit aller Konsequenz in die Öffentlichkeit hinauszutreten und diese Geschichten zu erzählen. Ihre Wut und ihre Trauer, der Wunsch nach Veränderung gibt ihnen den Mut. Wenn ich von diesen Geschehnissen höre oder lese, löst es in mir Scham aus. Scham für Handlungen in meiner Berufsgruppe, die es eben auch gibt. Es ist nicht das, was unseren Sinn- und Wertvorstellungen entspricht. Sie sind nicht das, was

für eine berufsethische Haltung steht. Aber wir sind Menschen, mit all unseren Neigungen, Bedürfnissen, Vorstellungen und Konstrukten, und fehlbar. Nun lässt sich eine Haltung, basierend auf moralischen Grundprinzipien nicht verordnen oder erzwingen. Sie lässt sich nur erlebbar- und erfahrbar machen, in dem ich mich selbst darum bemühe und Verantwortung übernehme.

### Literatur

- Eichenauer-Knoll, Alexandra:** Yoga und soziale Verantwortung. Aitrang: Windpferd 2022
- Pieper, Annemarie:** Studienbrief Ethik - Einführung in die Ethik
- Sriram, R.:** Ashtangayoga. Bielefeld: Theos Verlag 2021

### BIRTE SATTLER

Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga-Übende seit über 30 Jahren, Ayurveda-Gesundheitsberaterin, lebt bei Darmstadt und unterrichtet dort in kleinem Umfang Yoga – online und in Präsenz, arbeitet in Wiesbaden und leitet das Klinische Ethikkomitee an einer Klinik der Maximalversorgung, seit Herbst 2021 Studentin im berufsbegleitenden Masterstudiengang Medizinethik