

# Yoga als Konsum oder Bewusstsein?

**Es ist populär und sogar als Sport weitverbreitet. Doch geht beim Yoga heute die essentielle Bewusstheit verloren?**

Eine körperliche und geistige Übung, ein Weg zur Selbsterkenntnis durch Konzentration oder ein Einswerden mit dem Bewusstsein. All das kann Yoga sein. Gleichzeitig hat es einen ganz weltlichen Platz in unserer Welt: als Sportart mit Kursen und spezialisierten Shops, wo wir Zubehör kaufen können. Gehen dabei nicht die Verschmelzung von Körper, Handeln und Bewusstheit verloren?

Für Rosmarie Herczog werden viele gymnastische Übungen etwas «hirnlos» abgespult. Wir verlieren uns in Gedanken und Assoziationen, die nichts mit der Bewegung zu tun haben. Doch für die Gründerin der Yoga-Schulen Lotos in Zürich und Basel ist Yoga das Gegenteil. «Yogaübungen sollten sich in der Erinnerung und im Bewusstsein verankern und als Mittel gegen Stress abrufbar sein», meint sie.

**Von Anfang an war Yoga als Weg der Befreiung des Menschen aus den vielen Einschränkungen des Lebens gedacht.** Ängste, Ablehnungen und Engstirnigkeit können durch Atmungsübungen, Meditation und Achtsamkeit in Angriff genommen werden. Doch das erfordert auch, dass wir uns nicht ablenken



Foto: Creative Commons

und zerstreuen lassen. «Die konzentrierte Arbeit mit dem Körper und dem Bewusstsein sollte als angenehm und wohltuend erlebt werden», erklärt Herczog. «Wenn auch im Alltag ein Bewusstsein für die Körperhaltung und die Atmung entsteht und präsent ist, ist eine Yogaübung wirklich Yoga.»

Das gelingt natürlich nicht immer. «Ich bin auch nicht immer gelassen, aber ich bin mir sehr schnell bewusst, wenn ich die Balance verliere», sagt Daniel Studhalter, Naturheilpraktiker, Yogalehrer und Reiseleiter in Luzern. Dann kann er gegensteuern – mit einer bewussten Atemübung. Er weiss, dass für viele das Sportliche im Vordergrund steht. Für sie ist Yoga eher eine Auszeit vom Alltag.

Doch das sei immer noch besser als nichts.

Noch besser wäre es, jeden Tag bewusst und achtsam Yoga zu praktizieren. «Auch der Bezug zur Natur, wenn man draussen Yoga macht, ist nährend», glaubt Studhalter. Für ihn ist es wichtig, dass sich Menschen in solche Momente begeben. Dabei müssten wir uns auch unserem Inneren, unserem Wesenskern widmen. Doch das ist natürlich sehr individuell. «Ich bin sicher, dass der Stil und die Art des Yogavermittelnden entscheidend dafür sind, was die Teilnehmenden mit in den Alltag nehmen können.» *Edith von Arps-Aubert*

#### Weitere Informationen

[www.rosmarie-herczog.ch/](http://www.rosmarie-herczog.ch/)  
[www.gesund-reisen.ch/yoga/](http://www.gesund-reisen.ch/yoga/)  
 Eckhard Wolz-Gottwald: Yoga-Philosophie-Atlas, Verlag Via Nova Petersberg 2013.

## Hat Zwingli der Schweiz eine freiheitliche DNA vererbt?

**D**ie in der Reformation «erstrittene Freiheit» sei «heute teil der Schweizer DNA», sagt Gottfried Locher, als Präsident des evangelischen Kirchenbundes der oberste Reformierte der Schweiz. Stimmt das wirklich? Hat die Reformation der Schweiz die Freiheit im Denken gebracht und die Grundlage für die moderne Gesellschaft gelegt? Die historischen Fakten sagen etwas anderes.

**Glaubensfreiheit:** Die Reformierten gingen mit Andersgläubigen sehr unzimperlich um. Besonders hart traf es die Täufer, von denen in keinem Kanton mehr umgebracht wurden als in Zürich. Die pazifistischen Täufer, die Obrigkeiten ablehnten und die Erwachsenentaufe befürworteten, vertrugen sich schlecht mit einer Volks- und Staatskirche, die das Zivilderegister führte. Auch die Katholiken

waren in Zürich bis zu ihrer Gleichstellung 1963 Gläubige zweiter Klasse.

**Gleichberechtigung der Geschlechter:** 1519 lag das Schicksal der Stadt Zürich formell in den Händen von Katharina von Zimmern (1478 bis 1547), Äbtissin des Fraumünsterklosters. Sie wurde mit der Reformation abgesetzt. Nach der Aufhebung der Klöster durch die Reformation gab es für Frauen keine Möglichkeit mehr, sich Bildung anzueignen und damit keine Alternative zu einem Leben als treusorgende Ehefrau, die ihren Mann unterstützt und bei Laune hält.

**Bürgerliche Freiheiten:** Sie kamen erst mit der Aufklärung ab 1700 und mit der Französischen Revolution – «liberté, égalité, fraternité». Deren Vordenker waren zumindest formell Katholiken.

**Freiheiten im Alltag:** Nach der Reformation wurde das Tanzen nur in katholischen Gebie-

ten geduldet. «Man riskierte bei einem Verstoß Bussen, Gefängnisstrafen und sogar den Verlust des Seelenheils», schreibt das historische Lexikon der Schweiz. Zwingli, als Toggenburger selbst ein begabter Musiker, verbannte Orgelmusik und Gesang aus den Gottesdiensten. **Hexenverfolgungen:** Hier war zwar die Romandie mit 3500 Hinrichtungen europaweit führend. Aber auch in Zürich sind zwischen 1487 und 1701 79 Hinrichtungen dokumentiert, 4 davon betrafen Männer.

**Was kann man daraus lernen?** Freiheit bringt nicht in erster Linie eine einzelne Ideologie oder Religion wie der Protestantismus, sondern Vielfalt. Und das haben weder die Reformation noch Zwingli gebracht.

*Christoph Pfluger (Mitarbeit: Philippe Welti)*