

# Der indische Yoga: Rezeption und aktuelle Lage in der Schweiz

Von Remo Soland

Zu einem interessanten Kapitel der schweizerischen Konfrontation mit indischem Kulturgut gehört zweifellos die Rezeption des Yoga.

Die Wurzeln des Yoga werden auf über 3500 Jahre zurückdatiert und im Schamanismus der indischen Urbevölkerung vermutet (vgl. Eliade 1985, Bögle 1991). Die Mitte des 2. Jahrtausends v. u. Z. im Nordwesten Indiens einfallenden indo-europäischen Stämme entwickelten zwischen 1500–1000 v. u. Z. eine Hochkultur mit umfangreichen religiösen Texten, den Veden, worin sich erste dokumentierte Angaben zum Yoga finden lassen. Im Laufe der Zeit entwickelte die prähinduistische vedische Religion sechs philosophische Systeme, die so genannten *Darshanas*, worin Yoga einen festen Platz erhielt. Alle der unterschiedlichen ursprünglichen Yogaformen begründen sich schliesslich auf dem klassisch-philosophischen Text von Patañjali: die *Yoga Sutren* (ca. 200 v. u. Z.–200 u. Z.); sie haben die Auflösung des Kausalprinzips *Karma* zum Ziel und die daraus resultierende Befreiung aus dem Geburtenkreislauf, dem *Samsara*.

Die ersten Berührungen des Yoga mit dem Okzident werden schon in der Antike vermutet. Seit den Eroberungen Alexanders dem Grossen in Nordwestindien (327–325 v. u. Z.) hat indisch-philosophisches Gedankengut greifbaren Einfluss auf die europäische Denkweise (vgl. Baier 1998, Reinhardt 1985). Über tausend Jahre später bezeugt der im Hochmittelalter blühende athonitische Hesychasmus mit seinem Lehrtext *Méthodos* frühe christliche Meditationspraktiken, welche augenfällige Parallelen zum Yoga zeigen (vgl. Baier 1998, S. 32 ff.).

Nach einer vorläufigen letzten Hochphase und Entwicklung des Yogas in Indien Mitte des 2. Jahrtausends u. Z. gerieten die Lehren des Yoga allmählich ins Hintertreffen. Nicht zuletzt waren arabische Einwanderer und britische Kolonialmächte dafür verantwortlich. Erst mit der beginnenden Rückbesinnung auf die eigene Kultur und dem wachsenden Nationalbewusstsein entstand Ende des 19. Jahrhunderts in Indien ein neues Interesse für die Lehren des Yoga, was bald darauf auch den Westen erneut beeinflussen sollte (vgl. Fuchs, 1990). In diesen Entwicklungsgang fiel auch der folgenschwere Auftritt Swami Vivekanandas (1863–1902) am *Weltparlament der Religionen* von 1893 in Chicago als ein entscheidendes Moment. Die anschliessend von einer Werbeagentur professio-



Traditioneller Yogi in Indien

Quelle: [www.fotofriedhuber.at](http://www.fotofriedhuber.at)

nell organisierte Vortragstournee zeigte sich als einer der stärksten Motoren zur Yoga-Rezeption im Westen. Vivekananda propagierte in einer Vielzahl von Yoga-Lehren 4 verschiedene Formen als seine Favoriten. Diese waren *Bhakti-Yoga* (Yoga der Hingabe), *Jnana-Yoga* (Yoga des Erkennens), *Karma-Yoga* (Yoga des Tuns) und vor allem *Raja-Yoga*, wörtlich der königliche Yoga, als Synonym für die in den *Yoga Sutra* enthaltenen Lehren Patañjalis. Am

Presidency College in Kalkutta kam der junge Juristik Student Vivekananda unter anderem mit den Lehren des klassischen Positivismus des 19. Jahrhunderts in Kontakt. Seine Vertrautheit mit dem Europäischen Denken sollte sich später nützlich zeigen die komplexen Konzepte des Yogas im Westen zu lehren. Vivekanandas Darstellung des klassischen Yogas war eine vereinfachte; beeinflusst durch die nonduale Lehre des *Advaita-Vedanta*, welche er bei seinem Guru Ramakrishna (1836–1886) kennen lernte. Seine Erläuterungen waren mit Versuchen durchzogen, metaphysische Spekulationen der Originaltexte durch wissenschaftliche Terminologie zu veranschaulichen und in den Bereich des Immanenten zu führen. Durch die Psychologisierung und Verwissenschaftlichung erfuhr der klassische Yoga bei Vivekananda eine Neuinterpretation. Yoga wurde erstmals einem breiten Publikum in einer im Westen verständlichen Sprache zugänglich gemacht und erfuhr alsbald eine „Wiedergeburt“.

Viele Intellektuelle fühlten sich von der indischen Lehre angezogen; es waren romantisierte Vorstellungen und Mystifizierungen, die sie inspirierten oder aber seriös wissenschaftliche Interessen. Zur letzteren Gruppe können Philosophen wie K. C. Krause oder Schopenhauer, Indologen wie A. W. Schlegel oder J. W. Hauer und Psychologen und Psychiater wie J. H. Schultz oder C. G. Jung genannt werden. Erstere kamen aus esoteri-

schen und okkulten Kreisen; speziell erwähnt sei hier die von H. P. Blavatsky gegründete Theosophie, welche ab 1910 auch einen Konvent in der Schweiz hatte (vgl. Merz 2000, S. 31)

Dem heute im Westen eindeutig am meisten verbreiteten und die Physis betonende *Hatha-Yoga* wurde Ende des 19. Jahrhunderts noch mit einiger Skepsis begegnet. Der Ursprung hierfür findet sich in frühen Berichten von Reisenden und Missionaren: Indische *Yogins* wurden mit Fakiren, Zauberern und Marktgauklern gleichgesetzt. Nicht übersehen darf man, dass dies auch die Sicht vieler Inder widerspiegelte, da der tantrische *Hatha-Yoga* oft in abgelegenen Gegenden praktiziert wurde und bei den grossen Bevölkerungsschichten weitgehend unbekannt war.

Die schweizerische Rezeption des Yoga kann auf ein bestimmtes soziales Milieu zurückgeführt werden, jenes der Lebensreformer, und lässt sich in die ersten Stunden des 20. Jahrhunderts datieren. Der schweizerische Arzt Max Oskar Bircher-Brenner (1867–1939) und Erfinder des weltweit bekannten «Birchermüsli», war Leiter eines Naturheilsanatoriums in Zürich und fühlte sich schon früh von östlichen Heilslehren angetan; er rühmte den Yoga in höchsten Tönen. Sein Sohn Willy Bircher, ebenfalls praktizierender Arzt, verfasste 1932 das erste schweizerische Yogalehrbuch unter dem Titel *Bedeutung und Pflege des Atems auf Grund östlicher Lehren*.

Eine weitere Berühmtheit bezüglich reformerischen Bemühungen war die um 1900 entstandene Siedlergemeinde *Monte Verità* ob Ascona. Gegründet wurde das vegetarisch geführte Sanatorium, um Zivilisationsmüden eine «körperliche und seelische Reinigungskur» zu ermöglichen (Vgl. Merz 2000, S. 36.). Das von dem belgischen Industriellensohn Henri Oedenkoven mit seiner deutschen Partnerin Ida Hofmann gegründete Naturheilsanatorium entwickelte sich schnell zu einem kulturellen Zentrum und Treffpunkt für Anarchisten, Künstler und Literaten, darunter der in diesen einschlägigen Kreisen durch sein Buch *Siddharta* hoch angesehene Schriftsteller Hermann Hesse. In seinem biographischen Roman *Demian* finden sich die frühesten Angaben bezüglich einer aktiven Yogapraxis auf dem Monte Verità. 1933 fand hier die von Frau O. Fröbe-Kapteyn initiierte erste *Eranos -Tagung* unter dem Namen *Yoga und Meditation im Osten und Westen* statt. Die guten Kontakte der Alternativ-Kultur ermöglichte den Auftritt vieler Spezialisten und Wissenschaftler wie des Sinologen E. Rouselle, des Indologen H. Zimmer und des Tiefenpsychologen C. G. Jung. Früher fast uneingeschränkte Indienbegeisterte äusserten nun vermehrt auch kritische Töne, was die blinde Adaption yogischer Methoden insbesondere der Meditation im westlichen Kulturkreis anbelangte.

C. G. Jung versuchte nach eigener Überlieferung mittels Yogaübungen während des ersten Weltkrieges seiner heftigen Emotionen Herr zu werden, was ihn als einen der allerersten schweizerischen Yogapraktizierenden vermuten lässt. Ab den Dreissigerjahren

referierte Jung u. a. an der ETH in Zürich bei Vorlesungen und Seminarien über Yoga; dennoch zweifelte er daran, ob sich der Yoga überhaupt mit der westlichen Mentalität und Kultur vereinen lässt.

Jungs Kritik galt dem suppressiven Charakter des Yoga, welcher zum Ziel hat mittels Meditationsübungen die Gedankenströme zu verhindern. Er sah darin eine Gefahr der Unterdrückung der menschlichen Natur. Doch das in den zwanziger und dreissiger Jahren entstandene und bis anhin anhaltende psychologische Interesse an Yoga wurde durch Jungs Kritik nicht behindert. Dem Einfluss der Yogaübungen auf psychosomatische Prozesse wird bis heute grosse Beachtung geschenkt und Bedeutung beigemessen; in den indischen Quellentexten wurden diese Tatsachen jedoch nur als (willkommene) Nebeneffekte genannt. Was von Kritikern kaum erwähnt wurde, sich aber dennoch während der fortschreitenden Yogarezeption als Schwierigkeit erwies, ist das Konzept der Reinkarnation. Ziel des klassischen Yogas ist es, in meditativer unterscheidender Schau (*viveka khyati*) zwischen unsterblicher Seele (*purusha*) und vergänglicher Welt (*prakriti*) zu unterscheiden und somit aus dem Kreislauf von Wiedergeburt und Tod (*samsara*) auszutreten.

Für die literarische Rezeption yogischen und allgemein indischen Gedankengutes zeigten sich – neben Schriften wie Hesses Siddharta – besonders die zwei von Romain Rolland verfassten Biographien über Ramakrishna und dessen Schüler Vivekananda als einflussreich.

Was die wissenschaftliche Aufarbeitung des Yogas anbelangt, muss der Rumäne Mircea Eliade (1907–1986) besonders erwähnt werden. Er reiste 1928 für drei Jahre nach Indien um in Kalkutta bei dem Gelehrten S. Dasgupta Sanskrit und Yoga zu studieren. Seine Dissertation mit dem deutschen Titel *Yoga, Unsterblichkeit und Freiheit* erschien 1936 in Buchform und wird bis heute immer wieder neu aufgelegt. Zum ersten Mal wurde der Yoga umfassend und nicht nur im Kontext Patañjalis Yoga Sutren erläutert, sondern auch seine Bezüge zum Tantrismus, Schamanismus und somit zur dravidischen Bevölkerung Indiens erforscht und offen gelegt. Vor Eliades Veröffentlichung gehörte das Werk Sir John Woodroffes zu den wichtigsten in dem oben genannten Kontext. Unter dem Pseudonym Arthur Avalon veröffentlichte er Übersetzungen tantrischer Yoga Texte aus dem Sanskrit, welche eine wichtige Lücke in der Überlieferung klassischer Yogaliteratur schloss.

Die nachweislich erste öffentliche Yoga-Schule in der Schweiz wurde 1948 von Selvarajan Yesudian (1916–1998) und Elisabeth Haich (1897–1994) in Zürich gegründet. Der im südindischen Madras (heute Chennai) geborene Yesudian fügte sich erst der elterlichen Tradition und begann ein Medizinstudium, welches er in Europa fortsetzen wollte. Durch die schulmedizinische Tätigkeit der Eltern und deren Nähe zum Christentum war er mit westlichen Werten vertraut. Die Erfahrungen, die er in jungen Jahren bei einem *Hatha-*

Yoga Meister sammelte, sollten für seine spätere Laufbahn entscheidend sein. 1937 trat er seine geplante Reise nach Europa an und wählte als erste Destination Budapest, welches bald zu seinem festen Domizil wurde. Hier traf er binnen kurzem auf die aus aristokratischer Familie stammende Elisabeth Haich. Die Begegnung mit der von Indien begeisterten Künstlerin und Musikerin erwies sich als folgenschwer; die von ihnen im selben Jahr in Budapest eröffnete Yoga-Schule stiess auf enormes Interesse. Nach zehnjähriger Tätigkeit musste die Schule auf Verlangen des kommunistischen Regimes ihre Tore schliessen. 1948 besuchten Yesudian und Haich auf der Durchreise in die USA die Schweiz. Geplant war ein kürzerer Aufenthalt, doch durch eine Kette von Ereignissen wurde die Schweiz Yesudian und Haichs neues Domizil. Ihre im selben Jahr eröffnete Yoga-Schule in Zürich bestand bis in die neunziger Jahre und zeigte sich bald weit über die Landesgrenzen hinaus als einflussreich.

Ihr 1941 in Ungarn erschienenes Lernbuch *Sport und Yoga* erschien 1949 in deutscher Sprache und wurde zum Grossefolg; binnen zehn Jahren erschienen 9 Auflagen und es wurden 45'000 Exemplare verkauft. In den fünfziger Jahren folgten der Zürcher Schule weitere in Basel, Bern, Genf, Aarau und Luzern, dazu eine Sommerschule in Ponte Tresa, Tessin. Wurde der ursprüngliche Yoga nur in kleinen Kreisen unterrichtet, forderten die erstmalig in grossen Gruppen stattfindenden Kurse neue didaktisch-methodische Fähigkeiten. Der Yoga wurde vermehrt von sachlicher Funktionalität geprägt, mit Betonung der gesundheitlichen Aspekte der Übungen.



Krishnamacharya.

Quelle: [www.sriram.de](http://www.sriram.de)

Weitere Spuren der frühen Rezeption des praktizierten und didaktisch ausgefeilten Yogas führen auf den Sünder Swami Shivananda (1887–1963); der ausgebildete Arzt gründete 1936 in Rishikesh am Fusse des Himalaya die *Divine Society* mit zugehörigem Kloster (*ashram*) und integrierter Yogaschule. Die Basler Yoga-Pionierin Madeleine Schneider hatte neben den mit Yesudian gesammelten Erfahrungen Kontakte zur Tradition Shivanandas gepflegt und seit 1955 in Basel unterrichtet. Bis heute besteht die aus ihrem Nachlass entstandene Stiftung *Shivananda Ashram*, welche minderbemittelten Yoga-studenten Stipendien für ihre Yogalehrerausbildung vergibt. Neben Shivananda gilt der ebenfalls Südindien entstammende Brahmane

Krishnamacharya (1888–1989) als für die Verbreitung yogischer Lehren im Westen verantwortlich. Sein Sohn und engster Schüler T. K. V. Desikachar entwickelte eine therapeutisch ausgerichtete Yogaform (*Vini-Yoga*) und gründete 1976 in Madras (heute

Chennai) das Yoga-Institut *Krishnamacharya-Yoga-Mandiram*. K. Pattabhi Jois (\*1915) langjähriger Schüler Krishnamacharyas ergänzte den traditionellen *Hatha-Yoga* durch dynamische Elemente (*vinyasa*), was auch im Westen grossen Anklang fand. B. K. S. Iyengar (\*1918), Schwager und Schüler Krishnamacharyas, entwickelte den traditionellen *Hatha-Yoga* ebenfalls weiter, in dem er die Anzahl der Körperstellungen (*asanas*) um ein Vielfaches vergrößerte und technisch perfektionierte – dies nicht zufällig, lässt sich doch belegen, dass in den frühen dreissiger Jahren Krishnamacharya und später auch Iyengar am Königshof vom südindischen Mysore Yoga unterrichteten. Ein Ort wo nicht nur die traditionellen yogischen Übungen geschätzt wurden, sondern auch die durch die britischen Kolonialherren importierte Gymnastik. Dies erklärt warum sich bald schon in Yoga- und Gymnastik-Lehrbüchern einige Schnittstellen finden liessen. (vgl. Sjoman, 1996) Desikachar, Jois und Iyengar haben viele Male die USA und Europa besucht um ihre Methoden zu verbreiten. Auf Einladung des bekannten Geigers Yehudi Menuhin besuchte Iyengar 1962 erstmals die Schweiz.

Konnte seit den späten Vierzigerjahren eine rasche Ausbreitung und fortschreitende Konsolidierung des Yogas beobachtet werden, spricht man seit den Sechzigerjahren von einem Yoga-Boom. Das sich Weltstars für fernöstliche Lehren interessieren ist bei weitem kein neues Phänomen. Spätestens nachdem die Beatles in den Sechzigerjahren Yogi Maharishi (1917?–2008) in Indien besuchten, um aus erster Hand seine *Transzendente Meditation* zu lernen, hat sich der Yoga etabliert.

1968 wurde von engagierten Yogalehrpersonen die *Schweizerische Yoga Gesellschaft* (SYG, seit 2007 Yoga Schweiz YS) gegründet, um Richtlinien in Yoga-Ausbildungsschulen festzulegen. Das Ziel von *Yoga Schweiz* ist es, als Berufsverband die Qualität des Unterrichts diplomierter YogalehrerInnen zu garantieren und als einheitliches Organ mit der Öffentlichkeit sowie den Institutionen des Gesundheitswesens zu kommunizieren. Die Non-Profit-Organisation zählt heute rund 1000 Mitglieder, davon sind die meisten diplomierte Yogalehrpersonen. Der Ausbildungsstandard entspricht den Kriterien der Europäischen Yoga Union (EYU), welche seit 1973 jährlich im Walliser Berghof Zinal tagt. 1995 spaltete sich die SYG (heute Yoga Schweiz) und der Schweizerische Yoga Verband (SYV) wurde ins Leben gerufen. Der SYV zählt heute ca. 380 diplomierte YogalehrerInnen. In den letzten drei Jahrzehnten konnte in der Schweiz eine Professionalisierung des Yoga beobachtet werden. Die in den Zwanzigerjahren begonnenen und bis heute andauernden medizinischen Forschungen verhalfen der Etablierung des Yoga im Gesundheitswesen: Besuchte Yogastunden bei diplomierten Mitgliedern von YS oder vom SYV, welche eine vierjährige Lehrerausbildung absolviert haben, werden heute von vielen Krankenkassen als Prävention anerkannt. Neben YS und dem SYV bieten in der Schweiz auch oben besprochene Schulen wie *Vini-Yoga* und *Iyengar-Yoga* Diplomlehrgänge an. *Vini-Yoga* zählt aktuell 21 von ausgebildeten Lehrern geführte Schulen, *Iyengar-Yoga* 31 (Stand 2008).

Die oben genannten Yogaschulen unterrichten die Körper-, Atem und Meditationsübungen hauptsächlich mit dem Ziel der Revitalisierung, Entspannung und einer Verbesserung der Körperwahrnehmung; ursprüngliche religiös-weltbildliche Komponente (*samsara*, *karma*) treten in den Hintergrund oder fallen weg. Daneben findet sich in der Schweiz auch ein minorer Bestand weniger bekannten Yogarichtungen, welche in die Rezeptionsgeschichte neohinduistischen Gedankenguts gehören. Sie stehen meist in enger Verbindung zu einem religiösen Lehrer (*guru*) und zeigen sich in keineswegs säkularisierter Form. So z. B. der vom Sikh Yogi Bahjan popularisierte *Kundalini-Yoga*, der *Siddha-Yoga* von Muktananda, der *Kriya-Yoga*, welcher der mythologischen Gestalt Babaji zugeschrieben wird und erstmals durch Paramahansa Yogananda im Westen verbreitet wurde, oder der *Sahaja-Yoga* welcher auf Shri Mataji zurückgeht.



Power-Yoga in den USA

Quelle: <http://blog.closesttherapyblog.com>

Der moderne Yoga, welcher vor allem im Zeichen der Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung steht, ging oft die Verbindung mit unterschiedlichsten Sportarten wie z. B. Klettern, Golfen, Aerobic oder Pilates ein und zeigt sich in gänzlich säkularisierter Form. Auch wenn Yoga in Psychologie, Mentaltraining und Entspannungsmethoden einfließt, wird zwar der Ruhe bringende Faktor geschätzt, die traditionellen

philosophischen Elemente werden aber ausser Acht gelassen.

Die «commodification of Yoga» – der «Markt und Verkaufswert» von Yoga – hat längst Einzug gehalten; viele Yogaschulen sind inzwischen *eingetragene Marken*. «Yogabedarf», von Übungsmatten, Trainingskleider über Kissen, bis hin zu DVDs, Tee und Räucherstäbchen, findet sich nicht nur in einschlägigen Fachgeschäften sondern, unter Beimengung zu vorhandenem Asiatika, bei den meisten Grossverteilern.

Eindeutig hat sich das Phänomen Yoga über die letzten 3500 Jahre immer wieder stark verändert und entwickelt, dies ermöglicht auch dem modernen Menschen im zeitgenössischen Kontext die Errungenschaften des Yogas zu nutzen.

### Verwendete Literatur:

- Baier, Karl: *Yoga auf dem Weg nach Westen*, Würzburg: Königshausen u. Neumann 1998.
- Baumann, Martin: «Hindu-Traditionen in der Schweiz», in: Baumann, Martin; Stolz, Jörg (Hg.), *Eine Schweiz – viele Religionen*, Bielefeld: Transcript 2007, S. 223–237.
- Bögle, Reinhard: *Einblick in die Yoga-Lehre*, Zürich: Oesch 1991.
- Dvivedi, M. N.: *The Yoga-Sutras of Patanjali*, Delhi: Sri Satguru Publications 3. Aufl. 1980 [Madras: 1890].
- Eliade, Mircea: *Yoga, Unsterblichkeit und Freiheit*, Frankfurt a. M.: Suhrkamp 1985 [Zürich: Rascher & Cie. 1960].
- Friedrich Elvira: *Yoga, der indische Erlösungsweg: Das klassische System und seine Hintergründe*, München: Diederichs 1997.
- Fuchs, Christian: *Yoga in Deutschland: Rezeption, Organisation, Typologie*, Stuttgart: Kohlhammer: 1990.
- Merz, Martin: *Zur Geschichte des Yoga in der Schweiz 1900–1960*, Liz.-Arbeit am Historischen Seminar der Universität Basel, Basel: 2000.
- Reinhardt, Karl: *Parmenides und die Geschichte der griechischen Philosophie*, Frankfurt a. M.: Klostermann 1985.
- Sjoman, Norman: *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, South Asia Books 1996.

### Internetquellen

- Yoga Schweiz, Berufsverband: <http://www.yoga.ch>
- Schweizerischer Yogaverband: <http://www.swissyoga.ch>
- Vini-Yoga nach Desikachar: <http://www.viniyogazentrum.ch>
- Iyengar-Yoga Schweiz: <http://www.iyengar.ch>
- Kundalini Yoga: <http://www.3ho.ch>
- Europäische Yogaunion: <http://www.yogaeurop.com>
- Informationen zu Vivekananda: <http://www.ramakrishnavivekananda.info>

April 2008

Remo Soland ist Student der Kulturwissenschaften (Major Religionswissenschaft) an der Universität Luzern und Dipl. Yogalehrer YS/EYU.