



universität
wien

MASTERARBEIT

Titel der wissenschaftlichen Arbeit

Yoga - Lebensweise oder Freizeitgestaltung?

**Genese, Rezeption und gesundheitsfördernde
Aspekte des Modern Postural Yoga im
Kulturvergleich Österreich - Indien**

Verfasserin

Mag. Iris Enz, Bakk.phil.

angestrebter akademischer Grad

Master of Arts (MA)

Wien, 2013

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 066 905

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Masterstudium Soziologie

Betreut von:

Univ.-Prof. Dr. Friedhelm Kröll

*Danke an all die vielen wunderbaren Menschen um mich herum,
die mir so viel geben, mich unterstützen
und von denen ich lernen darf.*

*Ein großes Dankeschön an Prof. Friedhelm Kröll für die Betreuung
und die hilfreichen fachlichen Ratschläge für diese Arbeit.*

*Von ganzem Herzen danke ich meiner Familie für ihre Liebe, Geborgenheit und
Unterstützung, meinen FreundInnen für all die lustigen, freien und kreativen Momente
in meinem Leben und meinem Freund für seine Liebe, Geduld und Wärme.
You're in my heart.*

*Danke an „Mother India“ für die schönen sowie leidvollen, lehrreichen Erlebnisse,
die ich in diesem Land machen durfte und all die ganz besonderen Menschen,
die ich dort kennenlernte und die Teil dieser Arbeit sind.
Thanks to all the Yogis and Yoginis out there.
You all rock.*

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Forschungsinteresse und praktizierte Forschungsmethoden	5
3. Annäherung an eine Begriffsbestimmung: Religion, Religiosität, Spiritualität	12
3.1 Religiosität, Kontingenzbewältigung und Sinnstiftung	17
4. Die Moderne und der Wandel des Religiösen	21
4.1 Die Moderne – Individualisierung, Pluralisierung, Erlebnisgesellschaft	22
4.1.1 Zeitdiagnose und soziale Milieus nach Schulze	24
4.2 Religion in der Moderne	36
4.2.1 Säkularisierung	37
4.2.2 Privatisierung der Religion	39
4.2.3 Die Vermarktung des Religiösen	42
5. Spiritualität in neuen religiösen Bewegungen	44
5.1 Okkultur Kontext und Alltag	47
5.2 Synkretismus und Bricolagedynamik	48
5.3 Dispersion von Religion und Profanisierung	50
6. Yoga	51
6.1 „West“ trifft „Ost“	51
6.2 Genese und Rezeption des Yoga	53
6.2.1 Der Tantrismus – Entstehung des Hatha-Yoga	56
6.2.2 Moderner Yoga aus der Perspektive der Kulturtransfertheorie	58
6.2.3 Verbreitung des modernen Hatha-Yoga in den USA und Europa	60
6.2.3.1 Körperorientierter Yoga – Sakralisierung des Körpers	62
6.2.3.2 Yoga und Spiritualität	66
6.2.3.3 Institutionalisierung des Yoga – Yoga als Lebensweise möglich?	68
6.2.3.4 Der Yoga-Boom	75
6.3 Yogapraxis und Yogapraktizierende im Kulturvergleich Österreich – Indien	77
6.3.1 Vom Männer- zum Frauensport	85
6.4 Postfordistischer Arbeits- und „Yogamarkt“ und Körperkult	87
6.4.1 Körper als soziale Kategorie bei Bourdieu	94
6.4.2 Ambivalenz der Yogapraxis in der kapitalistischen Gesellschaft	96

7	Gesundheitskonzepte	100
7.1	Gesundheit und Spiritualität	102
7.1.1	Verbindung von körperlichem und spirituellem Heil	102
7.1.2	Die soziale und kulturelle Konstruktion des Körpers	106
7.1.3	Exkurs Körpersoziologie - Das Verhältnis von Körper und Leib	107
7.1.4	Überbrückung der Dualität von Körper und Leib – Körper als Zugang zum Selbst	108
7.2	Salutogenesekonzept von Antonovsky	111
7.3	Yoga und Gesundheit	116
7.3.1	Physiologische und psychologische Wirkungen der Yogapraxis	116
7.3.2	Yoga und Salutogenese	120
8	Zusammenfassung und Diskussion	123
8.1.	Diskussion der Forschungsfragen	123
8.1.1.	Yoga, Spiritualität und Gesundheit	123
8.1.2	Typologie und Milieu der Yogapraktizierenden	125
8.1.3	Faktoren für den Yogaboom	129
8.1.4	Yoga als Freizeitgestaltung oder Lebensweise?	133
8.2	Conclusio und Ausblick	138
9	Literaturverzeichnis	143
10	Anhang	154
10.1	Abstract	154
10.2.	Lebenslauf	157

Abbildungsverzeichnis

Abb 1: Das Milieumodell von Gerhard Schulze (Schulze 1992: 279)	30
Abb 2: Allgemeines Strukturmodell der Säkularisierung (Wunder 2005: 91)	38
Abb 3: Konzeption der Beziehung Körper, Geist, Seele im Kulturvergleich	67
Abb 4: Stundenplan Yoga Teacher Training	82

1. Einleitung

AcroYoga, Anusara-Yoga, Ashtanga-Vinyasa Yoga, Bhakti-Yoga, Bikram-Yoga, Forrest Yoga, Hormon-Yoga, Integraler Yoga, Iyengar-Yoga, Jnana-Yoga, Jivamukti-Yoga, Kripalu-Yoga, Kundalini-Yoga, Luna-Yoga, Power-Yoga, Prana-Flow Yoga, Raja-Yoga, Satyananda Yoga, Shadow-Yoga, Sivananda Yoga, Tao Yin Yoga, TriYoga¹ u.v.m. sind nur ein Bruchteil der Yogastile, die sich gegenwärtig am Markt tummeln und, mehr oder weniger, spirituelle Inhalte gepaart mit gesundheitsfördernden Körperübungen anbieten. Yoga sei die „Teilnahme am ultimativen Leben“² und wird mit Werten wie Gesundheit, Reinheit, inneres Gleichgewicht, Entspannung, Achtsamkeit, Beweglichkeit und Konzentration in Verbindung gebracht.

Während in Indien die spirituelle Dimension des Yoga als eine authentische jahrtausendealte Tradition und Lebensweise selbstverständlicher Teil der fordernden Körperpraxis ist, kommt es im zeitgenössischen Yoga des „Westens“ zu einer Säkularisierung und somit zu einer Reduktion auf die Körperpraxis und Auslagerung auf den Freizeitbereich, wobei die lebensanschaulichen, religiösen, ethischen Elemente in den Hintergrund rücken. Die Attraktivität des Yoga liegt aber vielleicht gerade an dieser Reduktion, denn Modern Postural Yoga vermittelt niedrigschwellig und unverbindlich Zugang zu spirituellen Erfahrungen, während er zugleich als rein physische Körperpraxis angesehen werden kann (vgl. De Michelis 2005: 245).

Die Vermittlung von Yoga und die Organisation der Yogaszene haben sich im 20. Jahrhundert in Indien selbst sehr verändert (vgl. Alter 2004). Die Modernisierung des Yoga zu einer „physischen Kultur“ ist nicht, wie viele glauben, reines Produkt westlicher Industrienationen, sondern zu einem Großteil Indien selbst zuzuschreiben (vgl. Alter 2004: 10). Der Einfluss abendländischer Medizin, Anatomie und Physiologie und Elemente der Gymnastik machten Yoga zu einem modernen, körperorientierten kulturellen Mix (vgl. Schnäbele 2009; De Michelis 2005; Sojman 1999).

Yoga hat sich in den letzten Jahrzehnten global zu einem wahren Trend der Fitness- und Wellnessbranche entwickelt und ist eine Ware am pluralistischen, religiösen Markt geworden. Manche Autoren sprechen von einer „Wiederverzauberung der Welt“ (vgl. Beck 1986) und von einem „Spiritual Turn“ (vgl. Hautman/Aupers 2007) in der heutigen Gesellschaft hin zu einem spirituell-energetischen Weltbild, in dem profane Dinge

¹ zu Yogastilen vgl. <http://www.yogaguide.at/wissen/yogastile>, 09.03.2013

² Witwell, Mark im Interview mit Yoga Aktuell. 71(6), 2011. S.8.

„hochvergeistigt“ werden in Spiritualität. Religiosität wird immer mehr zu einer subtilen Vagheit mit der alles gemeint sein kann, von dem man nicht weiß, was es ist. Alles, was sich des naturwissenschaftlichen Erklärungsmodells entzieht, kann kontrovers mit Religiosität dann doch erklärt werden. Postmaterielle Hedonisten und spirituelle Opportunisten (vgl. Inglehart 1989) haben diese neue Spiritualität entdeckt – sie ist Teil der Alltagsästhetik und des verfeinerten Lebensstils in erlebnisorientierten sozialen Milieus (vgl. Schulze 1992). Spiritualität zieht durch die Lande (bzw. durch die Städte) wie Kurkuma, Kardamon und Masala und verfeinert den Geschmack der Lebenskultur der Mittelschicht.

Diese Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld begünstigen die Attraktivität der asiatischen Yoga-Tradition. Im Rahmen des Modernisierungsprozesses der heutigen Gesellschaft werden sie in der Literatur unter den Stichworten Säkularisierung, Privatisierung der Religion (Luckmann 1991), New Age, Synkretismus bzw. Bricolage (Wunder 2005) diskutiert. Die Grenzen zwischen der religiösen und der alltäglichen Sphäre lösten sich immer mehr auf und es kommt zu einer Ausweitung des Religiösen in profane, diesseitige Lebensbereiche (vgl. Morgenbesser 2012: 24). Es geht immer weniger darum, was „wahr“ ist, sondern was „wirkt“ (vgl. Horx zit.n. Polak 2002: 33). Damit kommt es zu einer zunehmenden Verlagerung religiöser Themen in das Subjekt und folgend zu einer zunehmenden Relevanz des Selbst und seiner subjektiven Erfahrungen (vgl. Knoblauch zit.n. Wunder 2005: 101). Ein Spezifikum des New-Age Mainstream ist die Aufwertung der Emotion als Quelle von Erkenntnis und Evidenz. Dadurch treten Handlungsformen in den Vordergrund, die geeignet sind, Zugang zu eigenen Emotionen zu schaffen (vgl. Stenger 1993: 189) - wie z.B. dem Yoga.

Yoga wird in westlichen Industriestaaten überwiegend von Frauen einer urbanen, überdurchschnittlich gebildeten Mittelschicht praktiziert, deren Erwerbsarbeit der zunehmend entgrenzten, immateriellen Wissensarbeit zuzuordnen ist (vgl. Möller 2000). Der Zusammenhang von sozio-ökonomischer Regulation und Verbreitung der Yogapraxis wird nicht als Zufall aufgefasst (Fuchs 1990, De Michelis 2005, Strauss 2005, Schnäbele 2009). Selbstbestimmte Gesundheitsvorsorge ist einer der modernen Werte, über die der Yoga den Menschen in USA und Europa näher gebracht wurde (vgl. Strauss 2005: 13, 31). Außerdem ist die Anforderung an eine ästhetische Selbstpräsentation in der visuellen Dienstleistungsökonomie gestiegen (vgl. Strauss 2005: 72). Gymnastik und Yoga gilt als Teil des „Gesundheitskults der Mittelklassen“ (vgl. Bourdieu 1982: 340), die ihren Körper strategisch als „Werbe- und

Projektionsfläche“ für eine geschickte soziale Positionierung einsetzen (vgl. Schnäbele 2009: 138).

Die Teilnahme an Yogaklassen kennzeichnet die Yogaübenden somit als Besitzende eines bestimmten kulturellen und symbolischen Kapitals und Teil einer spezifischen, zumeist privilegierten Schicht (vgl. Bourdieu 1982; Strauss 2005: 15, 115ff). Diese Schicht- bzw. Milieuzugehörigkeit (Schulze 1992) wird äußerlich durch eine demonstrative Individualität, die eine deutliche, körperliche Dimension hat, überlagert (vgl. Schnäbele 2009: 90). Die Suche nach privatisiertem und persönlichem Sinn (vgl. Demerath 1974) und die „Vergöttlichung des innerweltlichen Subjekts“ (Lau/Voß 1988) geht einher mit der Sakralisierung des Körpers: Yoga und seine identitätsstiftende Funktion kann religiöse Funktionen übernehmen (vgl. Knoblauch 1991: 28f). „Der Körper ist nicht mehr nur kontrollierter Körper, der bestimmte Leistungen erbringt, sondern er wird zum Zentrum und Ausgangspunkt des Erlebens des Selbst.“ (Karner 2009: 102) Persönliche Werte wie Autonomie, Wohlergehen und Gesundheit übernehmen die Funktionen, die einst von den großen Transzendenz erfüllt wurden (Knoblauch 1991: 24). Somit besitzt auch die durch die Yogapraxis angestrebte Gesundheit heutzutage eine religiöse Funktion.

Ziel dieser Arbeit ist die kritische Präsentation des aktuellen internationalen Standes von wissenschaftlichen Studien über Yoga im Kontext der Religions-, Kultur- und Gesundheitssoziologie. Da die Yogapraxis unter vielen unterschiedlichen Aspekten untersucht, jedoch selten unter soziologischen Gesichtspunkten beleuchtet wurde, soll diese Arbeit in einer umfassenden literarischen Studie verschiedene Untersuchungen zusammentragen und unter Betrachtung des kulturellen Kontextes mit religions- und gesundheitssoziologischen Überlegungen in Verbindung bringen. Somit wird eine notwendige Basis für weitere Studien auf diesem Gebiet geschaffen. Dabei interessiert vor allem die Genese und Rezeption des Yoga in Indien und in westlichen Dienstleistungsgesellschaften im Kontext der Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld im Rahmen des Modernisierungsprozesses der heutigen Gesellschaft (vgl. hierzu Luckmann 1991; Wunder 2005; Knoblauch 2009). Weiters werden daraus entstehende Faktoren für den Yogaboom zusammengetragen und die Entwicklung vom „Männer- zum Frauensport“ aufgezeigt. Außerdem wird die Institutionalisierung des Yoga im deutschsprachigen Raum nachgezeichnet und daraus Thesen über die Integration von Yoga als Lebensweise oder als Freizeitgestaltung aufgestellt. Anhand bisheriger Studien und einer in Goa durchgeführten Feldforschung wird in weiterer Folge eine Typologie der Yogapraktizierenden erstellt, wobei auch auf das

Milieumodell von Schulze (1992) zurückgegriffen wird. Da viele spirituelle Wege, und vor allem Yoga, als Heil(s)-wege angesehen werden, werden abschließend Faktoren der in Studien belegten Auswirkungen der Yogapraxis in Verbindung mit dem salutogenetischen Modell von Antonovsky (1997) gebracht und der Frage nachgegangen, inwiefern Yoga zu einer selbstbestimmten Gesundheitsvorsorge (vgl. Strauss 2005: 13, 31) beitragen kann.

Da Yoga und dessen Herkunft unweigerlich mit Religion, Religiosität und Spiritualität - und zwar historisch gesehen in dieser Reihenfolge - zusammenhängt, soll hier zunächst in Kapitel 3 versucht werden, die Bemühungen diverser Autoren um ein Fassbarmachen eben dieser Begriffe zusammenzufassen. Um die Art und Weise der Alltagsintegration des Yoga und folglich dessen Ausformung als Lebensweise oder Freizeitgestaltung verstehen zu können, wird unter 3.1 Religiosität in Zusammenhang mit Kontingenzbewältigung und Sinnstiftung diskutiert.

Die Moderne hat den Wandel des Religiösen und die Ausbildung und Attraktivität bestimmter spiritueller Praktiken wie Yoga erheblich beeinflusst. Grundlegende gesellschaftliche Wandlungsprozesse wie Individualisierung, Pluralisierung, Säkularisierung und Privatisierung werden deswegen in Kapitel 4 skizziert. Der Schwerpunkt liegt hier vor allem auf Schulzes (1992) Zeitdiagnose und Milieumodell. Er postuliert eine zunehmende Erlebnisorientierung der Menschen in der gegenwärtigen Gesellschaft, die Pluralisierung der Alltagsästhetik und einen Wandel von der Beziehungsvorgabe zur Beziehungswahl. Die auf dieser Basis entstehenden sozialen Milieus werden in deren Charakteristika beschrieben und es wird versucht, die Yogapraktizierenden in eben diesen Milieus zu verorten.

Im Kapitel 5 werden die neuen religiösen Bewegungen, deren Merkmale und Ausformungen, sowie dazugehörige Wandlungsprozesse unter den Stichworten wie Synkretismus und Bricolagedynamik erläutert.

Im 6. Kapitel dieser Arbeit wird zunächst die Genese und Rezeption des Yoga in Indien und in westlichen Dienstleistungsgesellschaften u.a. anhand der *Kulturtransfertheorie* dargestellt. Die Entwicklung zu einem körperorientiertem Yoga und daraus entstehende Sakralisierung des Körpers wird genauso aufgezeigt, wie die Institutionalisierung und Professionalisierung des Yoga im Zuge des Yogabooms der letzten Jahrzehnte. Unter 6.3 werden dann die Yogapraxis und die Yogapraktizierenden einem Kulturvergleich Indien (Goa) und Österreich unterzogen und der Wandel von einem „Männer- zum Frauensport“ nachgezeichnet. Postfordistische Arbeitsbedingungen urbaner Milieus und deren Implikationen auf

Identität, Lebensweise und Freizeitgestaltung der Individuen werden im Kapitel 6.4. erläutert. Hier wird aufgezeigt, warum sich Yoga in der gebildeten Ober- und Mittelschicht an so großer Beliebtheit erfreut, in dem er einen Gegenpol zur funktionalisierten Rationalität bildet und Körperlichkeit als produktiven Faktor und soziale Kategorie (vgl. Bourdieu 1982) verwertbar macht. Abschließend wird auf die Ambivalenz des Yoga im kapitalistischen Gesellschaftssystem hingewiesen.

Das 7. Kapitel widmet sich dann unterschiedlichen Vorstellungen und Konzeptionen von Gesundheit, bringt diese in Verbindung mit Spiritualität und körpersoziologischen Überlegungen zur sozialen und kulturellen Konstruktion des Körpers und der Dualität von Körper und Leib. Im Zentrum steht jedoch im Kapitel 7.2 das salutogenetische Modell des israelischen Medizinsoziologen Antonovsky (1997) mit seiner Konzeption des Kohärenzgefühls. Nachdem der Zusammenhang von Yoga und Gesundheit unter 7.3 diskutiert und bisherige Studien zu physio-psychologischen Wirkungen der Yogapraxis aufgezeigt wurden, werden diese mit dem Salutogenese-konzept in Verbindung gebracht.

Abschließend findet im 8. Kapitel dieser Arbeit eine zusammenfassende Diskussion der Forschungsfragen statt: Yoga wird im Kontext von Spiritualität und Gesundheit verortet, eine Typologie der Yogapraktizierenden unter Einbezug des Milieukonzeptes von Schulze (1992) wird erstellt, Faktoren für den Yogaboom werden herausgearbeitet und Überlegungen zur Integration des Yoga als Lebensweise oder Freizeitgestaltung werden angestellt. Schlussendlich erfolgt ein Resümee dieser Arbeit, wobei Implikationen für weiterführende Forschung aufgezeigt werden.

2. Forschungsinteresse und praktizierte Forschungsmethoden

Transdisziplinäre Forschungstätigkeiten im Bereich Spiritualität und Gesundheit bewegen sich zwischen einem Spiritualitäts-Boom und religiösen Altlasten, die bis heute der Forschung hinderliche Verzerrungen erzeugen (vgl. Baumann 2011: 68).

„Darum bedarf es in der transdisziplinären Arbeit sowohl eines kritischen Bewusstseins von gesellschaftlichen und individuellen utilitaristischen Funktionalisierungen von Spiritualität und Religiosität und der Ehrfurcht vor dem Geheimnis jedes Menschen in seiner/ihrer irreduziblen Möglichkeit und Offenheit für Transzendenz.“ (Baumann 2011: 68)

Es zeigt sich in der empirischen Forschung schwierig zu operationalisieren, was Spiritualität, Religiosität und Religion im Leben von Menschen heißt. Verschiedenste

Disziplinen wie Theologie, Religionspsychologie, Kulturanthropologie und -soziologie, aber auch die Neurobiologie und andere müssten hier zusammenwirken (vgl. Baumann 2011: 72).

Um sich an die Umsetzung der spirituellen Dimension des Yoga im Alltag der Individuen heranzutasten, wird deswegen ein transdisziplinärer Zugang zum Thema gewählt. Aus theologischer und religionssoziologischer Perspektive werden Begrifflichkeiten wie Religion, Religiosität und Spiritualität diskutiert und Entwicklungen des religiösen Feldes aufgezeigt. Danach werden soziologische Konzepte von Modernisierung, Wertewandel und Sozialstruktur erläutert, wonach unter Einbezug der Kultursociologie, und -anthropologie Genese und Rezeption des Yoga nachgezeichnet werden. Abschließend werden gesundheitssoziologische, medizinische und neurobiologische Konzepte herangezogen, um die Wirkungsweisen des Yoga im individuellen und gesellschaftlichen Alltag nachzuzeichnen.

Vor dem Hintergrund der einleitend festgestellten gesellschaftlichen Entwicklungen ergeben sich folgende **forschungsleitenden Fragestellungen**:

- 1) Wie vollzog sich die Genese und Rezeption des Modern Postural Yoga in Indien und in westlichen Dienstleistungsgesellschaften? Wer praktiziert Yoga (Typologie)?
- 2) Was sind Faktoren für den Yogaboom vor allem bei Frauen in westlichen Dienstleistungsgesellschaften? Wie entwickelte sich Yoga vom „Männer- zum Frauensport“?
- 3) Wie wurde Yoga in Österreich und Indien institutionalisiert und welche Auswirkungen hat dieser Prozess darauf, ob Yoga mehr als allumfassende Lebensweise oder Freizeitgestaltung gelebt wird?
- 4) Yoga und Gesundheit: Inwiefern kann Yoga zu den Faktoren des Kohärenzgefühls von Antonoskys (1997) salutogenetischem Modell und somit zu einer selbstbestimmten Gesundheitsvorsorge beitragen?

Beschreibung des Methodenmixes und der einzelnen Methoden

Um umfassende Informationen und Daten zu dieser Thematik und den forschungsleitenden Fragestellungen zu erhalten, bietet sich ein Methodenpluralismus an, der sich aus folgenden Teilen zusammensetzt:

- Literaturrecherche
- Internetrecherche, Online-Forschung und Dokumentenanalyse (Homepage von Yogavereinen in Österreich, Homepages von Yogaschulen in Goa, Mitgliederzahlen in Vereinen, filmische Dokumentationen mit Interviews berühmter Yogis,...)
- Feldforschung vom 31. Oktober bis 03. Dezember 2012:
 - Teilnehmende Beobachtung und daraus entstehende Feldnotizen und Beobachtungsprotokolle; diese beinhaltete die Teilnahme am Leben im Yogavillage, den Ritualen, täglich abgehaltenen spirituellen Praktiken, wie dem Singen von Mantrén (spirituellen Gesängen), Yoga und Meditation.
 - Informelle Gespräche
 - Verfassen eines Feldforschungstagebuchs und Selbstreflexion

Die **Literaturrecherche** macht den Großteil dieser Arbeit aus und bildet somit ihr Kernstück. Es gibt unzählige Literatur und Studien über das komplexe und umfassende Thema Yoga: Werke über die Yoga-Philosophie, dessen Entstehung, Entwicklung und Verbreitung und die verschiedenen Richtungen, die Yoga eingeschlagen hat, Studien über die physiologischen und psychologischen Wirkungen der Yogapraxis u.v.m. Selten wurde bisher jedoch die Genese und Rezeption des Yoga soziologisch betrachtet und einem Kulturvergleich unterzogen. Studien, in denen dies der Fall ist, sind folgende:

- Alter, Joseph S. (2004): Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy.
- De Michelis, Elisabeth (2005): A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism.
- Fuchs, Christian (1990): Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie.
- Schnäbele, Verena (2009): Yogapraxis und Gesellschaft. Eine Analyse der Transformations- und Subjektivierungsprozesse durch die Körperpraxis des modernen Yoga.
- Strauss, Sarah (2005): Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures.

Diese Werke werden in der Arbeit immer wieder herangezogen, verglichen, interpretiert und durch andere Studien ergänzt. Für das Forschungsinteresse relevante Aspekte werden zusammengetragen und in den Kontext religions- und kultursoziologischer Betrachtungen aktueller gesellschaftlicher Entwicklungen gestellt. Dabei werden zuerst

Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld unter Heranziehung von Luckmann (1991), Knoblauch (1999; 2006; 2008), Berger (1980, 1994), Wunder (2005) aufgezeigt. Diese Prozesse werden in Kombination mit Wandlungsprozessen der Moderne zu einer möglichen Klärung des Yogabooms herangezogen und mit Hilfe von Überlegungen zu symbolischem und kulturellem Kapital von Bourdieu (1982) und des Milieukonzepts von Schulze (1992) verortet. Danach werden die aufgezeigten Faktoren und Wirkungen der Yogapraxis mit dem salutogenetischen Modell von Antonovsky (1997) in Verbindung gebracht.

Internetrecherche und Online-Forschung unterstützt durch aktuelle Berichte die Literaturrecherche. Sie zeigen Trends, Entwicklungen und Meinungen der sich schnell verändernden und dynamischen Yogaszene auf. Websites von Yoga-Institutionen geben Aufschluss über die Angebote, wie Yoga in Österreich in das eigene Leben integriert werden kann. Aktuelle Zeitschriften und Interviews geben Hinweise auf Trends und die „Stimmung“ in der Yogaszene.

Auch **Feldforschung** kam im Rahmen dieser Forschungsarbeit zum Einsatz. Die aus ihr gewonnen Erkenntnisse dienen aber hauptsächlich als Ergänzung der Literaturarbeit und liefern Anregungen zur kritischen Betrachtungsweise der Darstellungen des Yoga. Die durch die Begehung des Feldes ermöglichten kulturelle Einblicke und das dadurch gewonnene Hintergrundwissen, lenkten das Erkenntnisinteresse maßgeblich.

Die Feldforschung fand in Form einer offenen, nicht vorstrukturierten, aktiv teilnehmenden Beobachtung statt (vgl. Lamnek 2005). Bei dem erforschten Feld bzw. dem Beobachtungsfeld handelt es sich um ein im Zeitraum von 31. Oktober bis 03. Dezember 2012 besuchten Yoga Teacher Trainings im Süden von Goa in Indien.³ An dem Training nahmen 15 Personen (darunter 2 Männer) im Alter zwischen 26 und 40 Jahren teil. Sie kamen ausschließlich aus westlichen Industriestaaten.

Die demographischen Daten der TeilnehmerInnen werden in der untenstehenden Tabelle dargelegt.

³ Yoga Teacher Training fand statt bei Kranti Yoga: <http://www.krantiyoga.com/>, 10.03.2013

Name	Geschlecht	Alter	Herkunft	Beruf	Konfession
MP	weiblich	28	Polen	Dolmetscherin	christlich
K	weiblich	29	England	PR und Marketing	christlich
S	weiblich	29	Schweden	Bankangestellte	christlich
A	männlich	26	Kanada	Sportlehrer	christlich
T	weiblich	27	Estland	Creative Director	christlich
ME	weiblich	27	Estland	Studentin	christlich
B	weiblich	33	Deutschland	Marketing	christlich
P	weiblich	38	Spanien	Yogalehrerin	christlich
L	weiblich	32	Chile	Studentin	christlich
G	männlich	40	Frankreich	Clown	christlich
F	weiblich	27	England	Fitnesstrainerin	christlich
N	weiblich	28	Österreich	Journalistin & Yogalehrerin	christlich
E	weiblich	32	Frankreich	Journalistin	christlich
MA	weiblich	34	Deutschland	Flugbegleiterin	christlich
I	weiblich	27	Österreich	PR und Marketing	christlich

Das Training wurde von zwei aus Indien stammenden Lehrern geleitet: Kranti leitete die Yogapraxis und Adjustment-Klassen, Gaurav die Philosophiestunden und den Prāṇāyāma-Unterricht (Atemübungen). Das Trainingsprogramm dauerte vier Wochen lang immer von Montag bis Samstag, von 07.00 bis ca. 18.00 Uhr.

An unseren freien Tagen hatte ich die Gelegenheit, viel mit den Einwohnern des Dorfes, den Besitzer der Hütten, in denen ich wohnte, sowie mit Angestellten, ShopbesitzerInnen und anderen indischen Yogalehrern zu sprechen und Einblick in ihre Lebensgeschichte und -situation, ihren Werdegang und ihre Wertvorstellungen zu bekommen. Man könnte sagen, ich habe einen winzigen Teil indischer bzw. goanischer Kultur eingeatmet und in diesen Arbeit hineinfließen lassen.

Teilnehmende Beobachtung

Die Vorgehensweise der unternommenen teilnehmenden Beobachtung orientierte sich an den Kriterien der qualitativen, unstrukturierten teilnehmenden Beobachtung nach Lamnek (2005: 632):

- a) Die Beobachtung ist offen
- b) Die Beobachtungsfelder sind überwiegend relativ komplex und offen
- c) zwingende Personalunion von Forscher und Beobachter

- d) Ein ausgearbeitetes Beobachtungsschema ist nicht notwendig, folglich bedarf es auch keiner fixierten Beobachtungseinheiten
- e) Die Teilnehmerrollen im Feld sind flexibel und können sich in den jeweiligen Forschungsphasen ändern
- f) Ein Vorverständnis der Abläufe im sozialen Feld ist nicht notwendig, eventuell sogar störend
- g) Die Beobachtung dient der Theorieentwicklung und – prüfung zugleich
- h) Die Identifikation mit den Beobachteten ist nötige Voraussetzung für das Verstehen, sie liefert erst Objektivität

In dieser Arbeit wurde eine induktive Vorgehensweise gewählt. Zwar fand eine erste Recherche der aktuellen Yogaforschung und eine Beschäftigung mit der Yogaphilosophie schon vor der Feldphase statt, um gezielt die Alltagsintegration von Yoga und philosophisch-religiösen Konstrukte der TeilnehmerInnen erforschen zu können. Durch die einzelnen Erfahrungen, die während der Forschungsphase gemacht worden sind, ergaben sich dann in Zusammenhang mit Hintergrundrecherchen unterschiedliche neue Ideen und Thesen, die im Laufe der weiteren Beobachtungen mit in Betracht gezogen und einer komparativen Analyse unterzogen werden konnten.

Bei der teilnehmenden Beobachtung handelt es sich nicht nur um eine reine Beobachtung des Feldes, bei der der/die ForscherIn unbeteiligt am Rande des Geschehens bleibt. Es gilt herauszufinden, wie Wirklichkeiten erzeugt werden und welche Mittel „zur Konstitution sozialer Phänomene“ (Flick 2000: 390) eingesetzt werden. Aus der teilnehmenden Perspektive sind diese für den/die ForscherIn für folgende Interpretationen zugänglich. Durch nachträgliches Protokollieren des Beobachteten und dessen, woran sich der/die BeobachterIn erinnern kann, entstehen schließlich qualitative Daten für die notwendigen Analyseschritte (vgl. Flick 2000: 384-401).

Das Forschungstagebuch dient der Aufzeichnung von „Ideen, Zwischenhypothesen, Methodenreflexion, Gedanken und Empfindungen aus Erhebungssituationen“ (Brüsemeister 2000: 81), sowie von Details der teilnehmenden Beobachtung, wie Beobachtungsnotizen zu Kleidung der untersuchten Personen, den Räumlichkeiten, der Anzahl der TeilnehmerInnen, Interaktionen unter den TeilnehmerInnen, soziale Situation/Umfeld, Reaktionen der TeilnehmerInnen auf andere, Freizeitverhalten etc. Im Falle der für diese Arbeit durchgeführten Feldforschung wurde fast täglich -

manchmal während des Unterrichts, manchmal als Reflexion im Nachhinein - ein Tagebuch geführt und die oben genannten Informationen und Gedanken festgehalten.

„Die Fähigkeit, das eigene Vorgehen, die eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen im Feld und die eigenen individuellen, kulturellen, sozialen und existenziellen Voraussetzungen reflexiv durchdringen zu können, wird deshalb auch zur entscheidenden Kompetenz des Ethnographen.“ (Flick 2000: 359)

In dieser Arbeit wird versucht, dem Gütekriterium der Objektivität durch intersubjektive Nachvollziehbarkeit und durch diesen von Flick oben genannten reflexiven Zugang der eigenen Daten und der eigenen Erfahrung so gut als möglich gerecht zu werden. Subjektive Erfahrungen werden dennoch durchaus in die Arbeit einfließen, da dies dem Standard der Gewährleistung der Transparenz des Forschungsprozesses nicht widerspricht. Nicht indem die Forscherperson die ihr vorliegende Beobachtungs- und Erkenntnissituation ignoriert, sondern durch die Thematisierung und Einbeziehung dieser in die Forschungserkenntnisse wird Authentizität in wissenschaftlichen Arbeiten geleistet (vgl. Heinrichs 1992: 70). Wenn das Beobachtete verstanden werden will, muss das innere Erleben desselben aus Sicht der forschenden Person dargestellt werden (vgl. Behar 1996: 6).

„Wenn ein Wissenschaftler „nicht über die Zuverlässigkeit seiner Datensammlung, seiner Beobachtungsgabe, oder über Genauigkeit spricht, sondern über etwas, was mit ihm selbst vorgegangen ist; hat man das spontane Gefühl, daß [sic!] hier jemand spricht, der zu einer Authentizität der Erfahrung gelangt ist. Der Forscher distanziert sich nicht mehr durch seine Datensammlung, sondern zeigt, daß [sic!] er und wie nahe er seinen Forschungssubjekten kommen konnte.“ (Koepping 1987: 16).

Diese Nähe war in der durchgeführten Feldforschung auf alle Fälle gegeben. Gerade durch diese Nähe entstandene Vertrautheit war es möglich, tiefere Einblicke in die Lebenssituation, Glaubensvorstellungen und Wertesysteme der TeilnehmerInnen und Lehrer zu bekommen. Dies liefert Erkenntnisse über die Integration von Yoga in den Alltag als allumfassende Lebensweise oder Freizeitgestaltung, hilft beim Finden von Motivatoren und Faktoren für die Yogapraxis und fließt in den Versuch einer Typologie der Yogaübenden ein. Die Daten der Feldforschung sollen die Literatur und bisherige Studien ergänzen, bestätigen oder in Frage stellen, um ein möglichst umfassendes Bild der Rezeption des Yoga im kulturellen Tanz zwischen „West“ und „Ost“ darzustellen. Das Hauptaugenmerk der Arbeit wird jedoch bei der Rezeption von Yoga im westlichen Kulturkreis liegen, da die durch Feldforschung und Literaturrecherche gegebenen Einsichten in die indische Kultur begrenzt sind.

3. Annäherung an eine Begriffsbestimmung: Religion, Religiosität, Spiritualität

Yoga und Religion sind kaum zu trennen. Immerhin wurde Yoga bereits 1500 v.Chr. erstmals in den Veden schriftlich festgehalten, welche das tradierte religiöse Wissen der Brahmanen umfasst. In den Upanishaden, wird der Begriff Yoga im Zusammenhang mit philosophischen Fragen nach dem Sinn des Lebens und dem Mensch-Sein verwendet (vgl. Schnäbele 2009: 17f). Yoga ist somit eine uralte religiöse Praktik, eine Lebensweise, eine Philosophie – er stellt eine mögliche Form dar, Spiritualität zu leben. Um der Entwicklung, Verwendung und Integration dieser religiösen Praktik v.a. im westlichen Kulturkreis auf den Grund zu gehen, ist es also notwendig, sich zuerst mit den Begriffen Religion, Religiosität und Spiritualität zu befassen.

Das Problem der Definition von Religion beschäftigt die Theologie und Religionswissenschaften und auch die Soziologie schon seit Jahrhunderten, was zu einer Vielfalt an Religionsbegriffen führt. Nach Pollak sind Kennzeichen von Religion im engeren Sinn kanonisierte Texte, eine „Lehre“ bzw. Weltanschauung, eine normierte Praxis, die Existenz einer Glaubensgemeinschaft und ein spezifisches Verständnis von Spiritualität, als der Art des Transzendenzbezuges (vgl. Polak 2002: 84).

Auch über die etymologische Herkunft herrscht große Uneinigkeit. Der Philosoph Cicero leitet „religio“ von dem lateinischen Verb „relegere“ ab, der Theologe Augustinus hingegen leitet es von „religare“ ab. Durch ihre unterschiedlichen Herkunftsbestimmungen bringen Cicero und Augustinus bereits zwei unterschiedliche Zugänge zu dem Begriff. Während Cicero mit seinem „relegere“ den Dienst der Verehrung an den Göttern bezeichnet, sieht Augustinus in seinem „religare“ die Verbindung mit Gott (vgl. Knoblauch 1999: 9). Die dritte Position des Alltagssprachlichen Gebrauchs sieht in der Religion allgemein eine „Verbindung zu transzendenten Mächten, die Lehre vom Göttlichen und alle Glaubensbekenntnisse der Menschen sowie die damit verbundenen Gruppen und Organisationen“ (Knoblauch 1999: 9).

Bei Bestimmungsversuchen von Religion werden substantialistische und funktionalistische Ansätze unterschieden.

Substantialistische Definition

In frühen Religionsbestimmungen wurde versucht, die Vielfalt religiöser Erscheinungsformen durch Angabe des Bezugsgegenstandes, auf den sich diese Religionen richten, zu bändigen, zum Beispiel durch die Aussage, dass alle Religionen es mit der Verehrung von Gott oder Göttern zu tun hätten (vgl. Pollack 2009: 62). In solchen „substantiellen bzw. substantialistischen“ Bestimmungsversuchen wird Religion „[...] inhaltlich bestimmt, insofern man nach dem Wesen der Religion fragt und dieses in einem zentralen Inhalt, wie dem Gottesbegriff, dem Absoluten, dem Transzendenten, dem Heiligen, dem Numinosen, Allumfassenden usw. erblickt“ (Figl 2003: 66). Dieser Religionsbegriff ist durch seinen elitären und egalitären Zug für sozialwissenschaftliche Analysen zu eng gefasst, da er nur jenes Transzendieren als religiös bezeichnet, welche „[...] eine anders als irdisch geartete numinose Substanz als letzten Bezugspunkt nachweist. Dadurch ‚übersieht‘ dieser Begriff allzu viele Formen und Funktionen, in denen Religion vollzogen wird“ (Polak 2002: 56).

Peter Berger steht in der Tradition dieser substantialistischen Religionsbestimmung. Er sieht Religion als „*Heiligen Kosmos*“, den die Menschen aus der Notwendigkeit einer Ordnung und Sinngebung für die Welt kreieren. Religion ist angesichts der Erfahrungen einer anderen, höheren, heiligen Wirklichkeitssphäre eine besondere Art und Weise der Kosmisierung. Der „übersinnlich“ abgesicherte Heilige Kosmos setzt sich zusammen aus gesellschaftlich konstruierten Legitimationen, die die Gestalt religiöser Lehren, Dogmen und Erzählungen annehmen oder als Rituale zur Stabilisierung des Alltags sowie für Passageschritte in der Biographie des Einzelnen beitragen. Berger definiert Religion in diesem Sinne als

„Aggregat menschlicher Einstellungen, Glaubenshaltungen und Handlungen angesichts von zwei Erfahrungsformen: der Erfahrung des Übernatürlichen und der Erfahrung des Heiligen. [...] Die Realität dieser Erfahrung, die Welt des Übernatürlichen, ist radikal, überwältigend anders. Man begegnet dabei einer Welt, die sich von der irdischen Erfahrung abhebt, ihr übergeordnet ist. [...] Die andere Welt wird als Welt erlebt, die immer dagewesen ist, auch wenn sie zuvor nicht wahrgenommen wurde, und sie drängt sich dem Bewusstsein als unleugbare Realität auf, als Realität, die darauf wartet, betreten zu werden. Die Welt des Übernatürlichen wird als ‚draußen‘ erfahren, als eine Welt, die unwiderstehliche Realität besitzt, unabhängig vom Wissen des einzelnen, und dieser überwältigend objektive Charakter stellt den alten Realitätsstatus der normalen Welt in Frage“ (Berger 1980: 55f).

Der hier von Berger beschriebene Heilige Kosmos, die Erfahrung des Übernatürlichen, könnte verglichen werden mit Transzendenzenerfahrungen während einer Meditation. Diese Erfahrung, wie er sagt, stellt den alten Realitätsstatus in Frage und kann so zu Veränderungen bzw. einem Umdenken innerhalb der „normalen“ Welt führen.

Funktionalistische Definition

Während beim substantialistischen Religionsbegriff versucht wird festzustellen, was Religion ist, geht es bei der funktionalistischen Definition darum, was Religion leistet, also um deren soziale Funktion und dem Bezug zum gesellschaftlichen Kollektiv (vgl. Figl 2003: 74). Nach dieser Anschauung erfüllt Religion eine wesentliche Funktion zur Konstruktion, Aufrechterhaltung und Veränderung der sozialen Ordnung. Sie kann verstanden werden als ein „[...] sozio-historisches Gebilde, das von Menschen erdacht, in Kommunikation ‚offenbart‘, in Handlungen realisiert und von Experten zu Sinnsystemen ausgebaut wird, die in einer engen Beziehung zur sozialen Ordnung stehen“ (Knoblauch 2006: 278). Im Mittelpunkt dieses Religionsverständnisses stehen also Sinn und Bedeutung von Religion für die Menschen bzw. ihre Leistungen und Funktionen – insbesondere die Integration der Gesellschaft, was auch dem Verständnis der (religions-)soziologischen Gründerväter Weber und Durkheim entspricht.

Nach Durkheim ist „Eine Religion [...] ein solidarisches System von Überzeugungen und Praktiken, die sich auf heilige, d.h. abgesonderte und verbotene Dinge, Überzeugungen und Praktiken beziehen, [...]“ (Durkheim 1998: 75). Damit schafft er wichtiges Kriterium, nämlich jenes, dass nicht nur Dinge bzw. abstrakte Vorstellungen eines Gottes als heilig angesehen werden können, sondern auch Formen, die an keine Gottesvorstellung gebunden sind. Diese Definition verschafft somit den vielen neuen Formen religiöser Bewegungen des New Age gewissermaßen den Status des „Heiligen“.

Franz-Xaver Kaufmann geht von einer immer stärkeren Ausdifferenzierung der Funktionen, die von Religion erfüllt werden, aus. Die ihnen zugrundeliegenden Leistungen werden von unterschiedlichen Einrichtungen erbracht (vgl. Kaufmann 1989: 63). Er beschreibt folgende sechs Leistungen oder Funktionen von Religion zur Lösung grundlegender Probleme des menschlichen Zusammenlebens: Identitätsstiftung, Handlungsführung, Kontingenz-bewältigung, Sozialintegration, Kosmisierung und Weltdistanzierung (vgl. Kaufmann 1989: 85).

Doch weder ein rein substantieller noch ein rein funktionaler Religionsbegriff ist geeignet, um das komplexe Phänomen der Religion angemessen und für die sozialwissenschaftliche Forschung anschlussfähig zu beschreiben (vgl. Morgenbesser 2012: 16). Campiche verbindet in seiner Definition daher beide Ansätze miteinander. Religion ist ihm nach

„Jedes Set von mehr oder weniger strukturierten Glaubensinhalten und -praktiken, das sich auf eine transzendente supraempirische Realität bezieht und in einer gegebenen Gesellschaft eine oder mehrere der nachstehenden Funktionen erfüllt: Integration, Identifikation, Erklärungsgrund der kollektiven Erfahrung, Antwort auf die strukturelle Ungewissheit des individuellen und sozialen Lebens“ (Campiche 2004: 49).

In Wunders Auffassung von Religion, muss diese andere Wirklichkeit, auf die sie sich bezieht, weder „jenseitig“, noch „transzendent“ oder „heiliger“ als die Alltagswirklichkeit sein, sondern bloß „außeralltäglich“, also nicht Bestandteil des Alltags (vgl. Wunder 2005: 44). Im Bezug auf Weber spricht Wunder vom „Management der Lebensführung“ als weiterer spezifischer Funktion von Religion. Er sieht Religion als eine Art Kommunikationsprozess, für dessen Aufrechterhaltung und Stabilisierung der von ihr erbrachten Leistungen es einer permanenten Absicherung über „Evidenzerlebnisse“ bedarf. Dies erfolgt zum Beispiel durch die Verbürgung innerhalb einer soziale Gemeinschaft, die Ausübung von Riten (kollektiv oder individuell) oder religiöse Erfahrungen (Visionen, ästhetische Naturerlebnisse etc.) (vgl. Wunder 2005: 48f). Yoga kann in Form eines Ritus als Evidenzerlebnis herangezogen werden.

Religiosität vs. Religion

Weiters ist die Unterscheidung von Religion und Religiosität wichtig. Denn würde hier ausschließlich der Begriff Religion verwendet werden, wäre dieser Ansatz eine Verengung, die eine Vielzahl von Phänomenen ausklammern würde. Der Begriff Religiosität hingegen bietet eine Offenheit gegenüber jenen Ausformungen der Sinnsuche, die man als religiös bezeichnen kann. So ist nach Simmel,

„Religiosität [...] die Befindlichkeit einer Person, die Offenheit einer Seele, die Erlebnissbereitschaft als Voraussetzung für die Begegnung mit dem Mysterium, Religion ist die Kulturform, die – wie Kunst oder Wissenschaft – aus dem kontinuierlichen Zusammenwirken vieler Personen objektiviert hervorgeht“ (Simmel 1989: 34).

Nach Knoblauch ist alles religiös, „[...] was die engen Grenzen des unmittelbaren Erlebens eines bloß biologisch verstandenen Wesens überschreitet“ (Knoblauch 1991: 13). Für ihn ist das Religiöse der Kern des Sozialen. Die Bewältigung von Transendenzen ist eine religiöse Funktion, die sich auf der Ebene subjektiven Erfahrens und Handelns manifestiert, sie ist somit nicht Jenseitigkeit sondern eher Sinntranszendenz (vgl. Knoblauch 1991: 13).

Luckmanns Ansatz entspringt der Phänomenologie von Alfred Schütz. Er sieht Religion als umfassendes symbolisches Universum zur Stabilisierung der Gesellschaft und als Sinnstifter für das Individuum (vgl. Knoblauch 1991: 113). Der Mensch besitzt, im Gegensatz zum Tier, die Fähigkeit zur Transzendenz. Diese entsteht aber erst durch den Kontakt mit seinen Mitmenschen, d.h. es ist ein sozialer Prozess, der zur

Transzendierung führt. Der Begriff der Transzendenz steht bei Luckmann im Zentrum seiner Theorie, denn „[...] religiös in diesem Sinne ist, was die engen Grenzen des unmittelbaren Erlebens eines bloß biologisch verstandenen Wesens überschreitet“ (Knoblauch 1991: 13). Religiosität im Sinne Luckmann findet überall statt, wo der Mensch versucht sein Leben mit Sinn auszustatten. Da Yoga eine Möglichkeit ist, sein Leben mit Sinn auszustatten, kann er durchaus als religiös bezeichnet werden.

Vor allem in der Definition Wernharts spiegeln sich Elemente neuer religiöser Bewegungen wider: „Religiös ist für mich daher ein Weg, in Harmonie mit sich, der gesellschaftlichen und natürlichen Umwelt unter Einbezug von Transzendenz und Immanenz ins Reine zu kommen“ (Wernhart 2004: 32) .

Spiritualität

Im Zuge des religiösen Gestaltwandels hat sich, vor allem in der Alltagssprache, für die neuen Formen des Religiösen der Terminus „Spiritualität“ durchgesetzt, der als Gegenentwurf der traditionellen Kirchlichkeit gesehen werden kann. Der Begriff Spiritualität ist viel weiter gefasst als „Religion“ oder „Religiosität“ und „[...] erlaubt es zum einen, auf eine religiöse Wirklichkeit Bezug zu nehmen, ohne an institutionell definierte Vorstellungen des Religiösen anschließen zu müssen“ (Knoblauch 2000: 214).

Spiritualität steht oft als Sammelbegriff für Lebenszufriedenheit, Sinnerfüllung und verschiedene, auch religiös motivierte Bewältigungsformen von bspw. Krankheit. Der Begriff Spiritualität ist

„[...] ein echter Sympathieträger, der nicht einengt, sondern alle jene miteinander verbindet, die das Seelische, Ideelle, Nichtmaterielle, Übernatürliche ganzheitlich ernst nehmen wollen und sich damit gegen eine reduktionistische, materialistische Sicht von Mensch und Welt stellen“ (Baumann 2011: 69).

Der Begriff Spiritualität ermöglicht es, Veränderungen menschlicher Sinnstiftungspraxis inner- und außerhalb des religiösen Feldes wahrzunehmen und diese „transreligiös“ in allen Dimensionen wahrzunehmen. Voraussetzung ist nach Polak hierfür, den Begriff Spiritualität so zu verwenden, wie es in der angloamerikanischen Forschung zwischenzeitlich üblich ist:

„[...] nicht als praktisch-gelebte Ausdrucksform einer bestimmten Konfession oder Religion, sondern als anthropologisch jeder konkreten Religiosität vorgängige allgemein-menschliche Fähigkeit des Menschen, ‚Sinn‘ zu leben, zu erfahren und zu denken bzw. sich im Modus von Erfahrung und deren Reflexion auf eine letzte Wirklichkeit sinn- und identitätsstiftend zu beziehen“ (Polak 2008: 94).

Polak nennt drei wesentliche Bedeutungsdimensionen von Spiritualität in der modernen Gesellschaft:

- Abgrenzungswort gegenüber der als bestimmend erfahrenen christlich-kirchlichen Religion
- Anspruch, die eigenen individuellen, meist religiösen, Sinnkonstrukte aufgrund von konkreter Erfahrung bewusst zu konstruieren
- Platzhalter für eine meist unbenannte Sehnsucht nach einem „anderen“ Leben: Glück, Selbstentfaltung, Liebe, Innerlichkeit, Orientierung, Heilung; diese Sinndimensionen werden durch die Prävalenz ökonomischer Rationalität in einer Gesellschaft als fehlend erfahren (vgl. Polak 2008: 98f).

3.1 Religiosität, Kontingenzbewältigung und Sinnstiftung

„Wer sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig“ (Einstein 1934: 11).

In dieser Arbeit sind auch die durch die Yogapraxis initiierten Subjektivierungs- und Transformationsprozesse und Kontingenzbewältigung von Interesse, da diese sowohl für die Gestaltung des Yoga als Lebensweise oder Freizeitbeschäftigung verantwortlich sind, also auch Einfluss auf die Gesundheit des Individuums haben. Somit ist es relevant zu erläutern, wie Sinnstiftung im Individuum vor sich geht und welche Rolle Religiosität hierbei spielt.

Unter den Funktionen von Religion wird von den meisten Theoretikern die Bewältigung von Kontingenz als grundlegend herausgestrichen. Religion soll dem Menschen erklären, warum die Welt so ist wie sie ist oder warum sie überhaupt ist, soll ihn in der Welt verorten und dem Leben einen Sinn geben. Die Erfahrung von Kontingenz (dass etwas so ist, und doch zugleich anders sein könnte) stimuliert die grundsätzliche Frage nach dem „Warum?“. Warum ist etwas so, wie es ist, warum geschieht das mir, warum auf diese Weise und warum jetzt? (vgl. Wunder 2005: 39).

Das Kontingenz-Konzept steht in Zusammenhang mit der Metapher vom „Sinn“ dadurch, dass Kontingenz auf der *Objektseite* der Erscheinungswelt zu verorten ist, während Sinn die komplementäre Deutungskategorie des *Subjekts* zur Bearbeitung von Kontingenz darstellt (vgl. Wunder 2005: 39).

Religion dient also als Möglichkeit zur Bewältigung der Kontingenz des Lebens. Dabei sind religiöse Vorstellungen, Handlungen und Erfahrungen ein wichtiger Bestandteil im Umgang der Menschen damit. Eine erfolgreiche Bewältigung setzt sinnhaftes Handeln

in einer sinnvoll erfahrbaren Welt voraus, die sich vor allem durch Erfahrungen konstituiert. Grenzerfahrungen aus dem Alltagsleben geben den Anlass für subjektive grenzüberschreitende Überlegungen (vgl. Mörth 1989: 313). Solche Grenzerfahrungen können beispielsweise durch Yogapraxis hervorgerufen werden.

Die psychischen Grenzen des Subjekts, welche sich an seinen physischen Grenzen orientiert, sehen sich „gezwungen“ diese Erfahrungen fassbar und für die Zukunft zugänglich zu machen. Das Subjekt erfährt dabei die Welt um es herum als etwas anderes, als ein Nicht-Ich, wodurch es beginnt die Welt zu hinterfragen und dabei sein Ich in den Raum des Nicht-Ichs transzendiert. In diesem Prozess erfährt das Individuum immer wieder Grenzverschiebungen zwischen Wissen und Nicht-Wissen. Der transzendente Bereich des Nicht-Wissens der Lebenswelt wird über das Religiöse zugänglich gemacht und damit sinnstiftend in die alltägliche Welt des Individuums eingebunden (vgl. Schütz/Luckmann 1989: 140).

Luckmann geht in seinen Untersuchungen von einem anthropologischen Ansatz aus, der den Mensch als grundsätzlich religiös ansieht. Auch nach Feuerbach ist Religion etwas dem Menschen Inhärentes. „Der Grund der Religiosität ist die Natur des Gefühls, liegt in ihm selbst“ (Feuerbach 1973: 42). Das Göttliche, Heilige, Religiöse wird somit nur zu einer Spiegelung des dem Menschen Inhärenten. „Das Bewusstsein Gottes ist das Selbstbewusstsein des Menschen, die Erkenntnis Gottes die Selbsterkenntnis des Menschen.“ (Feuerbach 1973: 46) Der Mensch projiziert sein Wesen in Form religiöser Vorstellungen nach außen und wird erst dadurch fähig, sich selbst zu erkennen. Das, was in der Religion wirksam wird, wirkt nur deswegen, weil es aus dem Menschen heraus wirksam wird. Die Inhalte religiöser Vorstellungen sind im Sinne Feuerbachs also nichts anderes, als Inhalte des menschlichen Lebens, Projektionen menschlicher Bestimmungen, wodurch subjektive Werte in objektive umgewandelt werden (vgl. Feuerbach 1973: 115).

Religion kann für den Menschen übergeordnete Sinnzusammenhänge ersichtlich machen, Wirklichkeit konstruieren und die Umwelt stabilisieren.

„Die anthropologische Voraussetzung dafür ist das Verlangen des Menschen nach Sinnhaftigkeit, das offenbar die Kraft eines Instinktes besitzt. Der Mensch wird mit dem zwanghaften Drang geboren, der Wirklichkeit sinnhafte Ordnung zu geben“ (Berger 1967: 23).

Sinnhaftigkeit subjektiver Erfahrungen ist ein Ergebnis sozialer Vorgänge. Der Sinn einer Erfahrung hängt vom „Stehenbleiben und Nachdenken“ ab, vom Transzendieren von Zeit und Raum, wobei subjektive Vorgänge Deutungsschemata zugeordnet

werden, die aus sedimentierten vergangenen Erfahrungen entstehen (vgl. Luckmann 1991: 80f). Heutzutage bleibt zwischen postfordistischen Arbeitsverhältnissen und Konsumwelt oft keine Zeit mehr zum Stehenbleiben und Nachdenken. Menschen suchen immer mehr danach, sich Raum zum Transzendieren zu schaffen und Erlebnisse bzw. Erfahrungen mit Sinn auszustatten. Denn über dieses „Grundbedürfnis“ wird das „Selbst“ erst erschaffen.

Ein Organismus wird zum Selbst, zur Person, indem er mit anderen ein objektives und moralisches Universum von Sinn konstruiert. Dies erfolgt durch das Transzendieren seiner biologischen Natur. Diese Fähigkeit gründet in der Reziprozität in Face-to-Face Situationen und kann als ein grundlegender religiöser Vorgang bezeichnet werden (vgl. Luckmann 1991: 85f). Dieses Sinnuniversum, der „objektive“ und verbindliche Kosmos wird aber nicht jeweils von neuem von den Organismen erzeugt, sie werden vielmehr hineingeboren. Konkret findet ein solches Transzendieren also in der Sozialisation statt, der somit ebenfalls ein religiöser Charakter zugeschrieben werden kann (vgl. Luckmann 1991: 88).

Die individuelle Existenz schöpft ihren Sinn aus der Weltsicht, ein transzendenter Kosmos mit verpflichtendem Charakter. Die Weltsicht geht dem Individuum jedoch historisch voraus. Sie ist als objektive historische und gesellschaftliche Wirklichkeit Grundlage für das Transzendieren der menschlichen Natur und erfüllt somit eine elementare religiöse Funktion - sie ist somit die *grundlegende Sozialform der Religion* (vgl. Luckmann 1991: 89f). Die Weltsicht bietet ein Reservoir vorgefertigter Problemlösungen und eine Matrix von Verfahren zur Lösung von Problemen, verleiht dem Gedächtnis, Denken, Verhalten des einzelnen eine Stabilität und Routine. Die Weltsicht ist eine einheitliche Sinnmatrix und bildet den historischen Rahmen, in dem menschliche Organismen Identität ausbilden und dabei ihre biologische Natur transzendieren (vgl. Luckmann 1991: 93).

Die Gewohnheiten des täglichen Lebens erhalten ihren Sinn durch Einbettung in verschiedene biographische, gesellschaftliche und geschichtliche Sinnschichten. Der Sinn des täglichen Lebens wird erfasst, indem er Sinnschichten zugeordnet wird, die den Alltag transzendieren. Die Wirklichkeit der alltäglichen Gewohnheiten ist konkret und unproblematisch und „profan“. Sie stützt sich aber auf Bedeutungsschichten, die weder konkret noch unproblematisch sind, sie öffnen sich dem Alltagverstand nur unvollständig. Diese transzendierte Wirklichkeit, der Heilige Kosmos, wird als geheimnisvoll, anders und „heilig“ erfahren. Alltägliche Welt und Heiliger Kosmos stehen in indirekter Beziehung zueinander (vgl. Luckmann 1991: 95f). Sprache, rituelle

Akte und Ikonen dienen der Artikulation des Heiligen Kosmos. Die Verkörperungen des Heiligen Kosmos, nennt Luckmann religiöse Repräsentationen, welche das einzelne Leben aus eigener Kraft mit Sinn versehen (vgl. Luckmann 1991: 97f). Der Heilige Kosmos ist ein Teil der Weltsicht und somit ein Ausschnitt der objektiven sozialen Wirklichkeit, er steht in Beziehung zur gesamten Sozialstruktur. Er leitet den gesamten Sozialisierungsvorgang unmittelbar und nimmt auf den ganzen weiteren Lebenslauf Einfluss. Dies bedarf grundsätzlich keiner besonderen institutionellen Grundlage. Erst in höher entwickelten Zivilisationen wird der Heilige Kosmos von Institutionen getragen (vgl. Luckmann 1991: 99f).

Luckmann bezeichnet das Transzendieren der biologischen Natur des Menschen als religiösen Vorgang, d.h. gesellschaftliche Formen der Religion beruhen auf individuellen religiösen Phänomenen. Im Prozess der Sozialisation wird das objektive Sinnsystem (Weltsicht) in eine subjektive Wirklichkeit umgewandelt. Somit wird die der Weltsicht zugrundelegende Bedeutungshierarchie zum subjektiven Relevanzsystem. Es festigt sich so eine Hierarchie der Dringlichkeiten, die bestimmte Handlungen als wichtiger erscheinen lässt als andere. Dieses subjektive Relevanzsystem ist ein konstitutives Element der persönlichen Identität und subjektiver Ausdruck einer historischen Weltansicht. Die Weltsicht ist eine universale gesellschaftliche Form der Religion und dem entsprechend ist die persönliche Identität eine universale Form der individuellen Religiosität (vgl. Luckmann 1991: 108f). Die religiöse Schicht des individuellen Bewusstseins steht in einem ähnlichen Verhältnis zur persönlichen Identität wie der Heilige Kosmos zur Weltsicht als Ganzem. Das subjektive Relevanzsystem, das immer seinen Bezug auf den subjektiven Heiligen Kosmos beibehält, dient der Legitimation und Rechtfertigung des Systems subjektiver Vorlieben, das ein konstitutives Element der persönlichen Identität ist (vgl. Luckmann 1991: 110). Die persönliche Identität wird also maßgeblich von subjektivem Heiligen Kosmos beeinflusst, der durch Verinnerlichung der Weltsicht in der Sozialisation entsteht.

4. Die Moderne und der Wandel des Religiösen

Die Moderne, samt ihren Implikationen für das gesellschaftliche Zusammenleben und die Ökonomie, hat den Wandel des Religiösen und die Ausbildung und Attraktivität bestimmter spiritueller Praktiken wie Yoga erheblich beeinflusst. Wertewandel und andere Wandlungsprozesse in der „modernen“ Gesellschaft bilden die Grundlage für die Ausbildung bestimmter Milieus mit spezifischer Alltagsästhetik, in denen spirituelle Praktiken ihre Verbreitung finden. Die grundlegenden Wandlungsprozesse der Moderne werden aus diesem Grund im folgenden Kapitel skizziert und ihre Auswirkungen aufgezeigt.

In den letzten Jahrzehnten verzeichnet die organisierte Religion einen deutlichen Rückzug aus dem öffentlichen Leben. Rituelle religiöse Praxis und Orientierung an kirchlichen Werten und Normen ist eher die Ausnahme. Religion ist für die meisten Menschen Privatsache geworden und hat oft nur mehr wenig Einfluss auf die Lebensgestaltung. Indikatoren für Kirchlichkeit wie Mitgliedschaft, Gottesdienstbesuch, Glaube an einen persönlichen Gott usw. befinden sich im größten Teil Europas in einem stetigen Rückgang. Den Ergebnissen der Europäischen Wertestudie zufolge bezeichnen sich nur mehr 27% als christlich im traditionell-dogmatischen Sinn. Je 30% der Befragten bestehen aus sogenannten „Religionskomponisten“ (Christliches plus Fernöstliches oder plus Naturreligionen) und humanistische Orientierungen, 13% sind atheistischer und agnostischer Überzeugung (vgl. Utsch 2009: 3). Eine weitere Datenanalyse der Wertestudie fand gerade bei denjenigen Jugendlichen ein hohes Interesse für Spiritualität vor, die sich selber als nicht-religiös bezeichneten. All diese Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld können nur dann nachvollzogen werden, wenn man sie im größeren Bezugsrahmen des Modernisierungsprozesses betrachtet. Stichworte wie Pluralisierung, Privatisierung, Individualisierung oder Subjektivierung haben sich durchgesetzt, um wesentliche Veränderungen im Verhältnis von Individuen und Gesellschaften zu religiösen Glaubensvorstellungen und -praktiken zu beschreiben. Die Grenzen zwischen der religiösen und der alltäglichen Sphäre lösen sich immer mehr auf und es kommt zu einer Ausweitung des Religiösen in profane, diesseitige Lebensbereiche (vgl. Polak 2002).

4.1 Die Moderne – Individualisierung, Pluralisierung, Erlebnisgesellschaft

In der Soziologie gilt die „Moderne“ als theoretisches Rahmenkonzept, das zur Beschreibung der jüngeren Entwicklung europäischer Gesellschaften entwickelt wurde. Dieses mehrdimensionale Konzept weist verschiedene Strukturmerkmale von „modernen“ Gesellschaften aus, wobei im Zuge zunehmender Komplexität der Gesellschaft das Phänomen der *funktionalen Differenzierung* als primär angesehen wird (vgl. Wunder 2005: 63). Damit zusammenhängend ist der Prozess der *Rationalisierung*, der u.a. die industrielle, hochrationalisierte Wirtschaftsweise hervorbringt. Die enorme Ausbreitung des Rationalitätsprinzips auf immer mehr Lebensbereiche ist eines der Hauptmerkmale der Moderne. Da die funktional ausdifferenzierten, eigenlogisch operierenden Teilsysteme der modernen Gesellschaft nicht durch eine zentrale Instanz koordiniert werden, bilden ihre komplexen Interdependenzen ein labiles Gleichgewicht, das ständige und schnelle Anpassungsleistungen fordert. Wunder bezeichnet daher die Moderne als „[...] eine Gesellschaftsform des kontinuierlichen Wandels“ (Wunder 2005: 66).

Auch Kaufmann stellt die Bedeutung des Wandels der zur akzeptierten Norm geworden ist, in den Mittelpunkt seiner Analyse: Fortschritt, Wachstum oder Neuheit, aber auch Anpassung oder Evolution sind Charakteristika dieser Norm. „Nicht mehr die Zielvorstellung eines stabilen Gleichgewichts oder des möglichen Konsenses, also der ‚sozialen Ordnung‘ beherrscht das analytische Denken, sondern die Vorstellung produktiver Ungleichgewichte [...]“ (Kaufmann 1989: 45).

Nach Beck besteht dieser Wandel hauptsächlich in der Wende von der Normalbiographie zur „Wahl- oder Bastelbiographie“. Er versteht Individualisierung als „paradoxen Zwang“ zur Gestaltung der eigenen Biographie, unter ständiger Abstimmung mit anderen und den institutionellen und (sozial-)staatlichen bzw. bürokratischen Vorgaben. Zu den entscheidenden Merkmalen von Individualisierungsprozessen gehört für Beck, dass sie eine aktive Eigenleistung der Individuen nicht nur erlauben, sondern fordern:

„In erweiterten Optionsspielräumen und Entscheidungszwängen wächst der individuell abzuarbeitende Handlungsbedarf, es werden Abstimmungs-, Koordinierungs- und Integrationsleistungen nötig. Die Individuen müssen, um nicht zu scheitern, langfristig planen und den Umständen entsprechend sich anpassen können, müssen organisieren und improvisieren, Ziele entwerfen, Hindernisse erkennen, Niederlagen einstecken und neue Anfänge versuchen. Sie brauchen Initiative, Zähigkeit, Flexibilität und Frustrationstoleranz. Chancen, Gefahren, Unsicherheiten der Biographie, die früher im Familienverbund, in der dörflichen Gemeinschaft, im Rückgriff auf ständische Regeln oder soziale Klassen definiert

waren, müssen nun von den einzelnen selbst wahrgenommen, interpretiert, entschieden und bearbeitet werden“ (Beck, Beck-Gernsheim 1994 : 14).

Es fehlen gesellschaftliche Schranken, um die Flut an Wahlmöglichkeiten von vornherein zu reduzieren. Die Entlassung aus institutionellen Zwängen und die Vermehrung des Angebots, die deren Funktion übernehmen, stellt das Individuum vor einen Wahlzwang. Sich selbst seine Identität zu Recht zu legen wird zur lebensbestimmenden Maxime, wobei dem Menschen eine neue Stufe der Flexibilität abverlangt wird. Das bedeutet, dass nicht nur für den Einzelnen eine größere Wahlmöglichkeit besteht, sondern auch, dass Typen der Vergesellschaftung entstehen, die auf die Erschließung eines freien Marktes drängen und sich dem Konsumenten anbieten (vgl. Knoblauch 2000: 209ff). Yoga könnte ein möglicher Lebensstil solch eines Typus von Vergesellschaftung sein, der sich selbst als inkorporiertes symbolisches Kapital eines gesellschaftlichen Milieus dem Konsumenten als Ware anbietet.

Eine Auswirkung des Wandels der Industriegesellschaft hin zur Moderne ist also die Freisetzung aus überkommenen gesellschaftlichen Zwängen, die die Entlassung des Einzelnen in die Eigenverantwortung mit sich bringt. Das Individuum ist nicht nur dafür verantwortlich sich selbst die ökonomische Existenz zu sichern, sondern muss auch die Kontingenzbewältigung übernehmen. Die Annahme von Leistungen der Institutionen, Organisationen und Einrichtungen ist freiwillig und von persönlichen Präferenzen abhängig, die sich ein Individuum zuerst bewusst machen muss, bevor es sich um deren Befriedigung kümmern kann (vgl. Hojnik 2008: 77f). Individualisierung ist somit ein zentrales Stichwort der Moderne. Bei Ulrich Beck finden wir in seinem Individualisierungsmodell folgende Dimensionen:

„Modernisierung führt [...] zu einer dreifachen »Individualisierung«: Herauslösung aus historisch vorgegebenen Sozialformen und -bindungen im Sinne traditionaler Herrschafts- und Versorgungszusammenhänge (»Freisetzungsdimension«), Verlust von traditionellen Sicherheiten im Hinblick auf Handlungswissen, Glauben und leitenden Normen (»Entzauberungsdimension«) und – womit die Bedeutung des Begriffes gleichsam in ihr Gegenteil verkehrt wird – eine neue Art der sozialen Einbindung (»Kontroll- bzw. Reintegrationsdimension«)“ (Beck 1986: 206).

Die „Entzauberungsdimension“ der Moderne bedingt eine Auflösung der traditionellen Religionen, doch das Religiöse besteht in anderen Formen als „Reintegrator“ weiter. Beck spricht dabei von Beziehungen denen eine neue Qualität inne wohnt. Diese sind zeitlich und räumlich flexibel und bringen keine Bindungspflichten für die Mitglieder mit sich, liefern aber jene Orientierungsleistungen für den Einzelnen, die, wie früher die Religion, zur Kontingenzbewältigung beitragen (vgl. Beck 1986: 206f).

Auch Kaufmann spricht davon, dass diese „neue Unübersichtlichkeit“ (Habermas zit.n. Kaufmann 1989: 255) neue Formen der Sicherheit und Orientierung fordert, bei denen nun dem Religiösen eine neue Bedeutung zukommt. „Jedes Individuum [...] sieht sich damit zunehmend einer heterogenen, plural gewordenen Wirklichkeit gegenüber, die sich seinem Anspruch oder seiner Sehnsucht nach der ‚einen Welt‘ immer radikaler verweigert“ (Kaufmann 1989: 22). Kaufmann bezeichnet diese Entwicklung in der Moderne als „Pluralisierung von Wirklichkeit“. Ein Kennzeichen der Moderne ist, dass es statt eines einzigen allumfassenden Weltverständnisses verschiedene Glaubens- und Wertesysteme gibt, die miteinander konkurrieren (vgl. Berger 1994: 15).

„Der moderne Mensch sieht sich nicht nur einer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten hinsichtlich seiner Handlungsweisen, sondern auch hinsichtlich seines Nachdenkens über die Welt konfrontiert. In einer gänzlich modernisierten Situation heißt dies, dass der einzelne seine Weltanschauung beinahe genauso wählen kann wie die meisten anderen Aspekte seiner privaten Existenz. Mit anderen Worten, es kommt zu einer gleichmäßigen Kontinuität zwischen den Konsumwahlen in den verschiedenen Lebensbereichen“ (Berger 1980: 30).

Modernität und Individualisierung hinterlassen also ihre Spuren auch im Bewusstsein der Menschen. Der Nährboden für das Religiöse ist hierbei nicht verschwunden, sondern hat sich gewandelt. Er bietet eine viel größere Fläche an, auf der sie, vor allem in ihrer Funktion als Kontingenzbewältigung, wirksam werden kann. Zeitgleich entstehen auf dem „Markt des Religiösen“ neue Formen und „Produkte“ zur Kontingenzbewältigung, die religiöse Momente in sich tragen. Wie sich das speziell auf die Wahl bestimmter Produkte als Coping-Strategien in der Freizeitgestaltung der Individuen auswirkt, wird in Kapitel 6.4. näher besprochen.

4.1.1 Zeitdiagnose und soziale Milieus nach Schulze

Gerhard Schulzes Werk „Die Erlebnisgesellschaft“ ist erst in den 1990ern erschienen und hat in der Soziologie schon den Rang eines Klassikers erreicht. Die Modernisierungstheorie erlebt mit ihr eine neue Konjunktur (vgl. Rössel 2003: 82). Schulzes Zeitdiagnose ist durch die theoretischen Prämissen der Modernisierungstheorie geprägt. Schulze postuliert einen gewaltigen Wohlstands- und Freizeitschub (vgl. Schulze 1992: 54-60), der die materiellen Beschränkungen des Alltagslebens für eine große Zahl von Menschen drastisch reduziert hat. Daneben betrachtet er auch die Veränderungen der kulturellen Werte, da die Vervielfältigung der Möglichkeiten u.a. durch das Nachlassen früher geltender normativer Beschränkungen bedingt ist. Schulze verwendet deswegen den Begriff Entgrenzung, um hervor zu streichen, dass sich die verschiedenen Arten von Grenzen für die

Handlungsspielräume der Menschen in den vergangenen Jahrzehnten als Folge der Modernisierungsprozesse verändert haben (vgl. Schulze 1997: 85f).

Die aus dieser Orientierung resultierenden Probleme in seiner Zeitdiagnose, werden an vier von ihm diagnostizierten Folgen des Modernisierungsprozess dargestellt: die zunehmende Erlebnisorientierung der Menschen in der gegenwärtigen Gesellschaft, die Pluralisierung der Alltagsästhetik, der Wandel von der Beziehungsvorgabe zur Beziehungswahl und schließlich der Wandel der grundlegenden Deutungsmuster der Menschen. Die ersten drei Entwicklungen sollen in Folge kurz skizziert werden.

1. Erlebnisorientierung und Massenkultur

Im Kern von Schulzes Zeitdiagnose steht die Behauptung, dass die Menschen in gegenwärtigen Gesellschaften in besonderem Maß durch eine Erlebnisorientierung geleitet werden. Diese stellt er der Überlebensorientierung von Knappheitsgesellschaften gegenüber und betrachtet sie als Folge langanhaltender Prosperität (vgl. Schulze 1992: 41-42, 55; 1997: 84-85).

Das Zentrum des Begriffs der Erlebnisorientierung wird durch die Gegenüberstellung von Außenorientierung und Innenorientierung bestimmt (vgl. Schulze 1992: 38). Die Handlungen von Personen zielen zunehmend auf psychophysische Prozesse in ihnen selbst, die als schönes Erlebnis gedeutet werden können, und immer seltener auf Ziele in der Außenwelt. Der Nutzen eines Gutes kann somit nicht mehr unabhängig vom Subjekt definiert werden, sondern kann nur vom Akteur selbst beurteilt werden (vgl. Schulze 1992: 427; 1997: 84).

Der Begriff der Erlebnisorientierung zielt auch auf die Hervorbringung psychophysischer Prozesse, und damit steht der körperliche Genuss als unmittelbar spürbare Konsequenz von Handlungen im Vordergrund (vgl. Schulze 1992: 105-108, 544). Außerdem befinden sich erlebnisorientierte Personen auf der Suche nach Abwechslung durch neue Eindrücke (vgl. ebd.: 63-65).

Schulzes Entvertikalisierungsthese kann als eine Art Gegenentwurf zu Bourdieus „Feinen Unterschieden“ gesehen werden. Schulze postuliert eine raum-zeitliche Differenzierung, in dem er die Dreiertypologie einer korporativen, kompetitiven und der Erlebnisgesellschaft entwirft. Bourdieu hätte die kompetitive Gesellschaft beschrieben, in der das zentrale Lebensproblem der Individuen ein Statusproblem ist („Außenorientierung“). In der in (West-) Deutschland entstandenen Erlebnisgesellschaft haben Individuen hingegen das Grundproblem, ihr Leben zu *erleben* („Innenorientierung“) (vgl. ebd.: 140). Schulze ist der Meinung, die Spannung zwischen

unerfüllten Bedürfnissen und objektiver Lebenssituation sei überwunden. Seit den 80ern lebten fast alle Gesellschaftsmitglieder im Überfluss und die verbleibende soziale Ungleichheit kümmere sie wenig, wodurch es zu einer „Entvertikalisierung des Verhältnisses sozialer Großgruppen“ (ebd.: 167) käme. In der Erlebnisgesellschaft widme sich fast jeder dem „Projekt des schönen Lebens“ (ebd.: 35), ohne sich um seine relative Stellung in der Ungleichheitsstruktur zu kümmern und damit außengerichtete Themen wie Aufstiegsstreben und Abstiegsangst irrelevant werden (vgl. ebd.: 541). Schnierer (1996) stellt dieses Gesellschaftsbild vor dem Hintergrund des kollektiven Anstiegs an Bildung und der damit einhergehenden Inflationierung der Bildungstitel in Frage. Dass der langjährige Weg durch Gymnasien und Universitäten wegen seiner Erlebnisqualität durchschritten wird, hält er für unwahrscheinlich - Abstiegsangst und Aufstiegsstreben dürften hier eine nicht zu verachtende Rolle spielen. Er kritisiert Schulzes mangelnde Berücksichtigung des wachenden Ausländeranteils in Deutschland und unterstellt ihm, der eigenen Subjektivität eventuell zu viel Bedeutung zukommen haben zu lassen (vgl. Schnierer 1996: 74).

Doch wie Schulze bereits in der Einleitung seines Buches sagt: „Der Titel (Erlebnisgesellschaft) besagt nicht: diese Gesellschaft ist eine Erlebnisgesellschaft, sondern: sie ist es mehr als andere, und zwar in einem Ausmaß, daß [sic!] es sich lohnt, ihre soziologische Analyse auf diesen Aspekt zu fokussieren“ (Schulze 1992: 15). Die von Schulze beschriebene „Innenorientierung“ hat in den Wohlstandsgesellschaften ein vorher nicht gekanntes Ausmaß angenommen. Hedonismus, Selbstverwirklichung und andere Selbstentfaltungswerte (vgl. Klages 1984) treten in den Vordergrund, es vollzieht sich ein Wertewandel hin zum Postmaterialismus (vgl. Inglehart 1989) in sehr weiten Teilen der Gesellschaft. Schulze führt diesen Wertewandel hauptsächlich auf die kollektive Wohlstandszunahme zurück, in dem er meint, dass sich Erlebnisorientierung umso stärker ausbreite, je mehr der „Kampf ums Dasein [...] abgeblasen ist“ (Schulze 1992: 402). Doch auch wenn der „Kampf ums Dasein“ im Sinne eines *Überlebenskampfes* an Bedeutung verliert, bleibt der *Konkurrenzkampf* um die „sonnigen“ Plätze in der Sozialstruktur erhalten (vgl. Schnierer 1996: 78). Nach Schnierer übernimmt der entsprechende Wertewandel (auch) eine Ventilfunktion: „Die ‚überhitzte‘ kompetitive Gesellschaft kann durch ihn ‚Dampf ablassen‘“ (Schnierer 1996: 80). Unter Berufung auf die eigene Erlebnisorientierung kann man sich dem Wettbewerb von vornherein entziehen oder bei fehlendem Erfolg darauf verweisen, keine Lust mehr zu haben „[...] sich für den beruflichen Erfolg und sozialen Aufstieg `kaputtmachen‘“ (Flaig et al. 1993: 67). Den

im Selbstverwirklichungsmilieu zuzuordnenden Menschen mit höherer Bildung geht es darum, „ein möglichst angenehmes, unproblematisches Leben zu führen“ (ebd.: 66), wobei „das `sinnentleerte´ Streben nach Geld, Erfolg, Prestige“ (ebd.: 69) verurteilt wird oder zumindest „Flucht- und Austeigergedanken“ an den Tag gelegt werden. Im Kontext dieses Wertewandels bietet Yoga ebenfalls eine Ventilfunktion durch das Flüchten und Austeigen in eine „andere Welt“.

II. Die Differenzierung alltagsästhetischer Schemata

Schulze geht in seiner Zeitdiagnose davon aus, dass die Erlebnisorientierungen der Menschen nicht völlig individualisiert sind, sondern sozial schematisiert. Diese Funktion übernehmen die alltagsästhetischen Schemata, die eine große Anzahl von ästhetischen Zeichen auf eine geringe Zahl von Grundbedeutungen beziehen. Sie sind das Ergebnis kollektiver und individueller Definitionsanstrengungen, bei denen bestimmte Zeichen als trivial oder kitschig definiert werden und andere als kultiviert (vgl. Schulze 1992: 137). In seiner empirischen Untersuchung kristallisieren sich drei solcher alltagsästhetischer und multidimensionaler Schemata heraus: das Hochkultur-, das Trivial- und das Spannungsschema (vgl. ebd.: 142-157). Vor einigen Jahren war die Alltagsästhetik laut Schulze noch eindimensional durch die Polarität von Hochkultur und Trivialkultur geprägt, wurde aber durch Entwicklung des Spannungsschemas mehrdimensional. Das Spannungsschema ist eine Form der Alltagsästhetik, die sich an Schnelligkeit, Körperlichkeit und Action orientiert. Sie besitzt insofern auch eine hohe Affinität zu der hier vorgeschlagenen Definition von Erlebnisorientierung. Typische Beispiele für das Spannungsschema sind Rock- und Popmusik, Kinobesuch, Actionfilme und moderne Formen des Tanzens (vgl. ebd.: 153-154). Mit dieser Pluralisierung geht auch die Bedeutung der Distinktion durch alltagsästhetische Praktiken zurück, während die Bedeutung der Ebene des Genusses zunimmt (vgl. ebd.: 167).

Diese Geringschätzung der Bedeutung der distinktiven Ebene alltagsästhetischer Schemata wird jedoch des Öfteren kritisiert. Viele empirische Studien zeigen, dass eine hochkulturelle Orientierung bis heute eine Grundlage für Inklusions- und Exklusionsprozesse ist (vgl. Rössel 2003: 88). Insofern kann von einer immer noch existenten distinktiven Bedeutung der hochkulturellen Orientierung gesprochen werden. Darüber hinaus hebt Schnierer in seiner Kritik an Schulze hervor, dass die Unterhaltungsorientierung der jüngeren, gering gebildeten Personen durchaus eine kompensatorische Konsequenz ihrer Einsicht in die Chancenlosigkeit der

Verbesserung ihrer sozialen Lage ist (vgl. Schnierer 1996: 77). Schulze schließt in seiner Perspektive den Luxuskonsum weitgehend aus, der vermutlich für Distinktionsprozesse von hoher Bedeutung ist. Die Lebensstilindikatoren in den Studien von Bourdieu besitzen hingegen einen vergleichsweise starken Luxuscharakter: Besitz einer Gemäldesammlung, das Trinken von Champagner sowie die Beteiligung an Jagden (vgl. Bourdieu 1982: 212f). Aber gänzlich scheint die Distinktion auch für Schulze nicht verschwunden, auch ihm nach dient der Lebensstil zur Symbolisierung der Lebensphilosophie und zur Distinktion von den anderen Lebensstilen. „Distinktion ist immer >anti<, sie setzt voraus, daß [sic!] man sich von den anderen ein Bild macht, das als Vermeidungsimperativ in die eigene Alltagsästhetik umgesetzt wird" (Schulze 1992: 111).

Außerdem sollte hier festgehalten werden, dass Distinktion ein relationales Phänomen ist, das nicht fest an bestimmte Güter oder Praktiken gekoppelt werden kann (vgl. Bourdieu 1970). Der Lebenszyklus solcher Güter beginnt typischerweise mit ihrer Einführung durch eine kulturelle Avantgarde, wird dann durch das gebildete und/oder wohlhabende Publikum übernommen und verbreitet sich schließlich in der Bevölkerung. Spätestens zum letztgenannten Zeitpunkt haben die avantgardistischen Trendsetter schon längst neue Moden entdeckt, die Distinktionsgewinne versprechen. Der momentan noch boomende Yoga könnte sich auch diesem Lebenszyklus entsprechend entwickeln.

III. Der Wandel von der Beziehungsvorgabe zur Beziehungswahl

Die dritte historische Änderung sieht Schulze im Wandel von der Beziehungsvorgabe zur Beziehungswahl. Durch einen geringen räumlichen Aktionsradius und eine starke ökonomische sowie normative Strukturierung der Handlungsmöglichkeiten ergab sich früher „[...] Milieuzugehörigkeit fast zwangsläufig aus den äußeren Lebensverhältnissen“ (Schulze 1992: 176). Die Milieuzugehörigkeit war somit situativ vorgegeben (vgl. ebd.: 76). Dagegen zeichnet sich das Modell der Beziehungswahl durch eine räumliche Entgrenzung, geringere Abhängigkeit von ökonomischen Strukturen und generell durch das Ausbleiben äußerer Zwänge aus (vgl. ebd.: 59). Beziehungen entstehen somit vermehrt auf der Basis der Wahrnehmung von Ähnlichkeiten und sind damit immer stärker durch die Erlebnisorientierung der Akteure bestimmt (vgl. ebd.: 177ff). Die theoretische Pointe an Schulzes These ist, dass sich auch unter Bedingungen von Individualisierung und freier Beziehungswahl soziale Großgruppen auf der Basis von Vertrautheit und Ähnlichkeit konstituieren, da die

subjektive Beziehungswahl durch die alltagsästhetischen Schemata strukturiert ist (vgl. Rössel 2003: 89).

Es mag sein, dass durch neue Kommunikations- und Informationstechnologien, Weiterentwicklung und Massenproduktion von Transportmitteln, die räumliche und zeitliche Mobilität gestiegen ist. Jedoch ist diese mit Einschränkungen zu betrachten, da die Vorteile dieser Entwicklungen nicht jeder gesellschaftlichen Schicht bzw. jedem sozialen Milieu zugänglich sind und sich die Beziehungswahl nicht so frei strukturiert wie bei anderen. So kann zum Beispiel festgestellt werden, dass vor allem Personen aus den niedrigeren Bildungsgruppen viele Sozialkontakte innerhalb der näheren Umgebung ihrer Wohnung haben und dass Milieustrukturen räumlich differenziert sind (vgl. Friedrichs/Blasius 2000: 70).

Erlebnismilieus

Viele Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen sozialer Schicht bzw. sozialem Milieu und religiöser und spiritueller Bekenntnis. Wie in Kapitel 8.1.2 zu lesen sein wird ist vor allem die Praxis von Yoga einem bestimmten spezifischen, zumeist privilegierten Milieu mit bestimmtem kulturellen Kapital zugeschrieben (vgl. Bourdieu 1982; Strauss 2005: 15, 115ff).

Anstatt von Klasse oder sozialer Schicht wird heutzutage die Zugehörigkeit zu bestimmten sozialen Milieus mit deren Lebensstilen, Alltagspraxis, Konsumgeschmack und Partizipationsverhalten als stärker prägend befunden (vgl. Vester 1993: 124). Soziale Milieus sind Lebensstil Gemeinschaften, in denen sich Menschen wiedererkennen, in ihren Vorlieben und Abneigungen in der Lebensführung, im Ausdruck der eigenen Person, in ihren Gewohnheiten, in ihrer Sicht der Dinge und ihren Kommunikationsgewohnheiten, also in ihrer Alltagsästhetik (vgl. Flaig 1993: 23).

Im Anschluss an die Zeitdiagnose entwickelt Schulze eine damit verknüpfte subjektorientierte Sozialstrukturanalyse: das Modell der Erlebnismilieus. Den aus dem sozioökonomischen Modernisierungsprozess resultierenden Wandel hin zur Erlebnisorientierung und zur Beziehungswahl diagnostiziert er als Voraussetzung der Entstehung von Großgruppen und Milieus. Die Wahl von Interaktionspartnern wird immer weniger durch normative, räumliche oder strukturelle Vorgaben bestimmt. Ausschlaggebend ist der alltagsästhetische Stil einer Person, der durch Kleidung, Sprache und Verhalten deutlich wird – er ist ein wichtiges Anzeichen dafür, ob diese Person ein erlebnisversprechender Interaktionspartner ist (vgl. Schulze 1992: 186ff). Auch Lebensalter und Bildung sind nach Schulze leicht zu erkennende Merkmale, die

vor allem mit der Orientierung an den alltagsästhetischen Schemata hohe Korrelationen aufweisen. So besteht ein negativer statistischer Zusammenhang zwischen dem Lebensalter und dem Spannungsschema, während umgekehrt die Orientierung am Trivialschema positiv mit dem Lebensalter zusammenhängt. Die Bildung einer Person korreliert positiv mit ihrer Hochkulturorientierung und negativ mit ihrer Nähe zum Trivialschema (vgl. Müller-Schneider 2000: 368 zit.n. Rössel 2003: 93). Wenn Menschen im Anschluss an ihre Erlebnisorientierung Partner wählen, dann werden die zu einer sozialen Gruppe gehörenden Menschen sich hinsichtlich der drei erläuterten Zeichen (Stiltypus, Alter, Bildung) überdurchschnittlich ähneln. Damit kommt es zur Bildung von sozialen Milieus, die Schulze u.a. wie folgt definiert:

„[...] Personengruppen, die sich durch gruppenspezifische Existenzformen und erhöhte Binnen-kommunikation voneinander abheben“ (Schulze 1992: 174).

Folgende Abbildung zeigt das Milieumodell von Schulze aufgeschlüsselt nach Alter und Bildung:

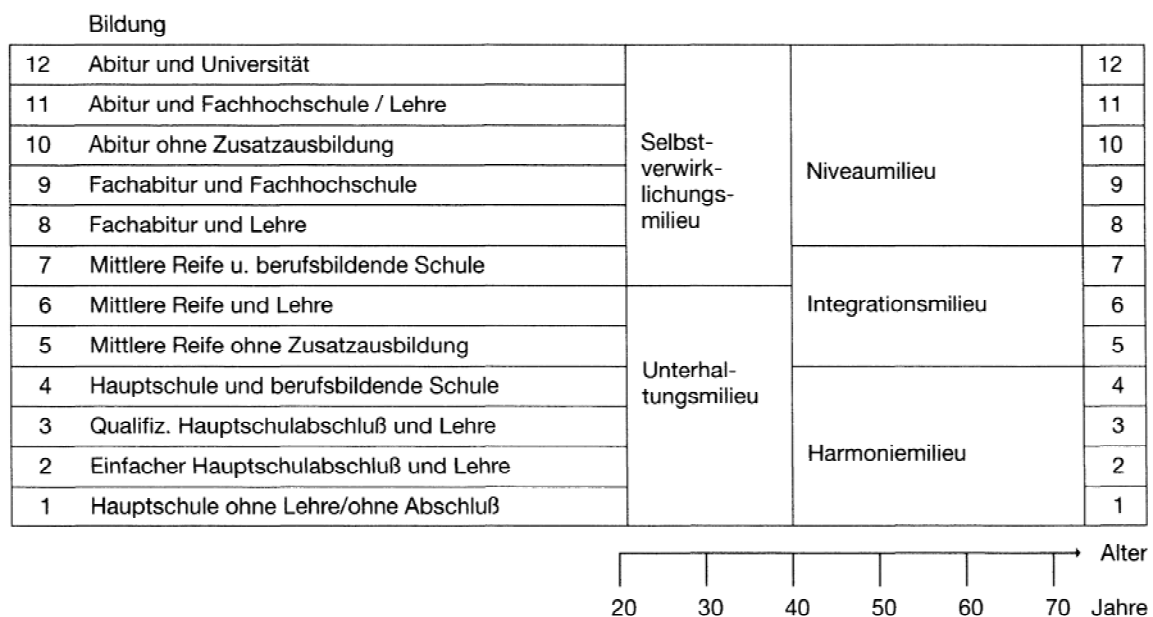


Abb 1: Das Milieumodell von Gerhard Schulze (Schulze 1992: 279)

Angehörige des **Niveaumilieus** werden umgangssprachlich oft als „Akademiker“, „Intellektuelle“, oder „Bildungsbürger“ bezeichnet. In diesem Milieu befinden sich gebildete Personen über 40. Ihr Weltbild ist dominiert von der Dimension der Hierarchie und somit einem Niveaudenken. Die Abstufung zwischen „höher“ und „tiefer“ ist in einem außenverankerten Ich-Welt-Bezug mit verschiedenen parallel laufenden Rangordnungen eingebettet: Beruf, Bildung, Einkommen, Besitz,

Geschmack, Sprachcodes, Bekanntschaften, veranstaltete Kultur, Umgangsformen, körperliche Erscheinung, Kleidung (vgl. Schulze 1992: 284). Hier wird eine außenorientierte Variante des Rangdenkens wie bei Bourdieu sichtbar (vgl. ebd.: 286). Die Persönlichkeit kann als dominant, aufgeschlossen und flexibel beschrieben werden. Sie besitzen eine anspruchsvolle Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber und eine Neigung zur Unzufriedenheit. Weiters haben sie hohes politisches Interesse und die Neigung zur Reflexivität ist in diesem Milieu am höchsten. Hohe Bildung und gehobener Beruf (leitende Angestellte, Rechtsanwälte, LehrerIn etc.) mit überwiegender Kopfarbeit, die hohe Konzentration erfordert, sind weitere Merkmale des Niveaumilieus. Typische freiwillige Vereinigungen, denen sie angehören, sind beispielsweise der Lions-Club, ein Golfclub und Restaurants mit „gehobener“ Atmosphäre. Ihre Kleidung ist meist konservativ, qualitätsbewusst und oft elegant. Ihre Alltagsästhetik ist geprägt durch Präferenzen für Konzerte, Museum, Oper, Theater, klassische Musik, moderne E-Musik, Jazz, Fort- und Weiterbildung, Bücher und Sprachen lernen. Perfektion gilt als ihre Lebensphilosophie. Häufiges Ausgehen und die Suche nach Abwechslung sind ebenfalls charakteristisch. In diesem Milieu sind außerdem wenige Personen mit Übergewicht vorzufinden (vgl. ebd.: 284-291).

Ein fitter, schlanker Körper ist demnach anscheinend ein hoher Wert dieses Milieus, der auch in Form symbolischen Kapitals (vgl. Bourdieu 1992) zur Distinktion herangezogen wird. Unter diesen Umständen könnte Yoga gerade für das Niveaumilieu interessant sein. Er trägt nicht nur zur Gewichtsreduktion oder Erhalt eines schlanken Körpers bei, sondern unterstreicht auch von diesem Milieu bevorzugte alltagsästhetische Zeichen: Yoga-Kleidung ist teuer und von hoher Qualität, eher schlicht, elegant und konservativ, so wie der Kleidungsstil dieses Milieus. In den Körperpositionen des Yoga ist darüber hinaus Perfektion und Disziplin gefragt, was ihrer Lebensphilosophie entspricht. Yoga wird außerdem hauptsächlich von Personen in entgrenzten Arbeitsverhältnissen praktiziert, die einen Ausgleich zur „Kopflastigkeit“ ihres Berufes suchen (siehe Kap. 6.4. und 8.1.2.).

Prototypen des **Harmoniemilieus** sind „[...] die zur Miete wohnende Angestelltenwitwe, der ältere Arbeiter, das Rentnerehepaar, die Hausfrau im Billigmarkt mit ihrer Einkaufstasche auf den Rädern, die Wurstverkäuferin, deren Alter irgendwo zwischen 40 und 60 liegen muss“ (Schulze 1992: 293). Sie sind dort anzufinden, wo das Billige und nicht allzu Modische ist und zeichnen sich körperlich durch Langsamkeit, Behäbigkeit und Ungelenkigkeit aus. Sie besetzen gerne den Raum mit Objekten - nach dem Prinzip „viel ist schön“ werden Innenräume angehäuft

und angefüllt. In ihrem Weltbild dominiert die Dimension der Gefahr, ein Ur-Misstrauen, dass sich in Angst vor Neuem und Unbekanntem äußert und einen Rückzug in die eigenen vier Wände zur Folge hat. Aus dieser Angst heraus, wird nach dem Schönen gesucht und einer einfach herzustellenden Harmonie - Einfachheit und Ordnung stehen im Vordergrund. In keinem anderen Milieu ist der Anteil offensichtlich übergewichtiger Personen so groß wie hier, was vor allem auf die passive Einstellung gegenüber dem Körper gepaart mit dem Genussmuster der Gemütlichkeit zurückzuführen ist (vgl. ebd.: 293-300).

Anhand dieser Charakteristika wird deutlich, dass Yoga für das Harmoniemilieu kaum interessant sein dürfte.

Im **Integrationsmilieu** verbinden sich Hochkultur- und Trivialschema, Kitsch und Kunst. Hier sind ältere Personen der mittleren Bildungsschicht vorzufinden, meistens Angestellte und Beamte der unteren und mittleren Ebene. 90% dieses Milieus leisten „Büroarbeit“ und zählt somit neben Niveau- und Selbstverwirklichungsmilieu zu einem der drei „Kopfarbeitermilieus“ (Schulze 1992: 310). Das Milieu ist gekennzeichnet durch seine Durchschnittlichkeit - es ist schwer, eigene Stilelemente herauszufiltern, vielmehr werden Stilelemente anderer Milieus kombiniert (vgl. ebd.: 301). Somit sind Eigenheim und Kleidung gepflegt und maßvoll modisch, aber nicht außergewöhnlich. Angehörige dieses Milieus streben nach Konformität und Normentsprechung - das sozial Erwünschte ist auch das subjektiv Erwünschte. Es herrscht eine u-förmige Beziehung zwischen gesellschaftlichem Rang und Konformitätsstreben: Gegen einen drohenden Verlust einer mittleren Position schützen sie sich durch Konformität gegenüber den Mächtigen. Das typische Erlebnisparadigma ist die „nette Runde“ durch eine Einladung oder das Setting „Urlaub“. Das Integrationsmilieu ähnelt dem Harmoniemilieu im Hinblick auf die Pflege der Häuslichkeit und den Regionalismus und hat mit dem Niveaumilieu die klassische Bildungsorientierung (z.B. intellektuelle Orientierung bei Fernsehpräferenzen, Oper, Theater, Kurse der Erwachsenenbildung) gemeinsam. Die Genussformen von Kontemplation und Gemütlichkeit mischen sich. Die körperbetone Gemütlichkeit des Essens, Trinkens, Sich-Gehen-Lassens wird durch eine Neigung zur Verfeinerung gebremst: Kochrezepte werden ausprobiert, Einladungen gegeben. Durch den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper soll ein guter Eindruck entstehen. Die hochkulturelle Lebensphilosophie der Perfektion verschmilzt mit der trivialen Lebensphilosophie der Harmonie zum Ideal der Ordnung. Ihre Lebenszufriedenheit ist relativ hoch, auch ihre materielle Zufriedenheit (vgl. ebd.: 301-311).

Als Yoga ab den 90ern zum Massentrend wurde und nichts zu Außergewöhnliches oder Alternatives darstellte, wurde er sicher auch für dieses „Kopfarbeitermilieu“ als Ausgleichsstrategie interessant. Er dient einer gepflegten, äußerlichen Erscheinung und unterstützt das Konformitätsstreben, in dem er auf einfache Art fit für die Büroarbeit hält.

Im **Selbstverwirklichungsmilieu** sind jüngere (unter 40) Leute mit mittlerer oder höherer Bildung anzutreffen, die eine Nähe zum Spannungs- und Hochkulturschema besitzen, sich aber vom Trivialschema distanzieren. Meist sind sie in sozialen, therapeutischen und pädagogischen Berufen tätig oder verrichten andere „Kopfarbeit“ vor einem Bildschirm. Sie sind interessiert an der neuen Kulturszene (Kleinbühnen, Konzerte), der Kneipenszene (Studentenkneipen, neuere Cafés), Individualtourismus und modernen Freizeitsport (Surfen, Radfahren, Joggen, Tennis, Bergsteigen usw.). Ihr Bekleidungsstil ist sportlich, alternativ, elegant. Ihr Genussschema ist das der Action und Kontemplation, ihre Lebensphilosophie Narzissmus und Perfektion. Die SelbstverwirklicherInnen besitzen meist einen großen Freundeskreis, haben ein ausgeprägtes Dominanzstreben, eine geringe allgemeine Lebenszufriedenheit und hohe Reflexivität. Sie sind sehr offen und suchen nach Abwechslung. Wie aus dem Namen des Milieus schon erkennbar ist, streben sie nach Selbstverwirklichung. Sie besitzen ein Ich-Modell, das eine ganz bestimmte und genetisch disponierte, aber nur schwer bestimmbare Entwicklung des „inneren Kerns“ anstrebt - diese hat Priorität in der Lebensgestaltung. Der innere Kern ist aber empfindlich und lässt sich durch äußere Einflüsse leicht stören. Für die Entdeckung und Heilung von Beschädigungen wird viel Zeit und Energie aufgewendet beispielsweise mit Selbsterfahrungsgruppen oder Selbstdeutungsliteratur. Nach durchlaufen einer „Selbsterfahrungskarriere“ als Klient entschließen sich viele, selbst „Therapeut“ zu werden. Schulze nennt hier Yoga explizit als ein auf Selbsterfahrung ausgelegtes Interessensgebiet des Selbstverwirklichungsmilieus: „Meditationsworkshops, kreatives Malen, Yoga, Tanztherapie und zahlreiche andere Formen der Beschäftigung mit sich selbst haben sich an die ursprünglich eng in psychoanalytischer Tradition definierte Psychotherapie angegliedert“ (ebd.: 314). Psychotherapie wird nicht mehr stigmatisiert, Diagnose- und Therapiebedürftigkeit des inneren Kerns sind zum Normalzustand geworden. Intuition und „Bauchgefühl“ und somit spontane Introspektion gelten als zuverlässige, authentische Erkenntnisquelle. Die eigene Wirklichkeit konstruiert sich durch ein Beziehen der äußeren Geschehnisse auf die innere Ordnung (vgl. ebd.: 314).

Soziale Homogenität wird ichbezogen, nicht situationsbezogen aufgefasst, was zur Folge hat, dass unvereinbar scheinende Untermilieus wegen dieser grundsätzlichen Gemeinsamkeit soziale Beziehungen zwischen diesen Gruppen leicht möglich sind (Singles und Familienorientierte, Feministinnen und Karrierefrauen, Arbeitslose und Berufstätige). Das Selbstverwirklichungsmilieu ist außerdem das Kernmilieu sozialer Bewegungen. Alternativ- und Friedensbewegungen und unkonventionelle politische Vereinigungen finden in diesem Milieu die meisten Anhänger. Konservative Kräfte, wie bürgerliche Parteien und die katholische Kirche, sind für sie wenig interessant (vgl. ebd.: 316-319).

Das Erlebnisparadigma des Selbstverwirklichungsmilieus ist das des Künstlers. In der psychophysischen Semantik ist es im Schnittbereich von Komplexität und Spontanität einzuordnen. Das schöne Erlebnis konstituiert sich im kognitiven Bereich durch „Kontrolle“ und „Ich-Bestimmtheit“, im somatischen durch Körpererfahrungen von „Konzentration“ und „Ausagieren“. Der Großteil von ihnen ist in einem guten körperlichen Zustand, der Anteil von Personen mit Übergewicht ist gering. Sportlich legere, teure Markenware ist besonders „in“ (vgl. ebd.: 321).

Die Ich-Konzeption des Selbstverwirklichungsmilieus weist sehr viele Parallelen mit der Konzeption des Selbst in New-Age und anderen religiösen Bewegungen auf. Abseits des konservativen Wegs der katholischen Kirche und werden Sinnfindung und Ergründung des Selbst, des „inneren Kerns“, zur obersten Maxime. Da auch Yoga auf die Entdeckung des wahren Selbst abzielt, ist er als attraktive Möglichkeit zur Selbstverwirklichung für dieses Milieu fast schon prädestiniert. Auch das Interesse an einem guten körperlichen Zustand und die Bedeutung von „Konzentration“ sprechen dafür. Die Yogapraxis führt über das „Sich-im Körper-spüren“ bei gleichzeitiger Konzentration auf das innere Selbst zu einer gewissen Art der „Ich-Bestimmtheit“.

Den Kern des **Unterhaltungsmilieus** bilden jüngere Personen mit niedrigem Schulabschluss. Typische Berufe sind Fließbandarbeit, Kfz-Mechaniker, Verkäufer und Kassierer. In seiner Alltagsästhetik dominiert das Spannungsschema. Ihr Genussschema ist „Action“ und ihre Lebensphilosophie der Narzissmus. Sie streben nach Stimulation, Einfachheit und Spontanität. Ähnlich dem Harmoniemilieu sind Angehörige dieses Milieus wenig in der Öffentlichkeit sichtbar, aber nicht als Tarnung und Rückzug, sondern durch das Verschwinden in Angebotsfallen wie Kino, Fußballplatz, Automaten Salon, Videothek, Autorennen, Fitnessstudios, Bräunungsstudios, Volksfeste, Diskotheken. Getunte Autos mit überdimensionierten Stereoanlagen und ein rasanter Fahrstil sind für dieses Milieu typisch. Meistens kopiert

das Milieu Zeichen des Selbstverwirklichungsmilieus wie Kleidung und Stilelemente, die als billige Massenware von Unterhaltungsmilieu so weitgehend vulgarisiert werden, dass sie aus dem Selbstverwirklichungsmilieu fast verschwinden. Die Suche nach den eigentlichen Bedürfnissen, die für das Selbstverwirklichungsmilieu typisch ist, scheint dem Unterhaltungsmilieu unwichtig zu sein. Das Ich wird vom Erlebniserfolg her konstruiert, wobei Erfahrungen gewählt werden, die möglichst stark spürbare psychische und physische Vereinnahmung versprechen. Das Ausführen komplizierter kognitiver Arbeit, politische Anteilnahme und die Neigung zum Nachdenken und Diskutieren halten sich eher gering. Ihre Aktivitätshemmung zeichnet sich durch große Fernsehhäufigkeit, geringe Sportorientierung und schwaches soziales Dominanzstreben aus. Wie das Selbstverwirklichungsmilieu sucht auch das Unterhaltungsmilieu nach Abwechslung, doch mit einer negativen Beziehung zur Realität: Die Vermutung, dass einem andere übel wollen und dass man wenig Hilfe hat, so wie Egoismus, Angst vor Orientierungsverlust usw. sind vorherrschend. In diesem Milieu sind vermehrt übergewichtige Personen anzutreffen, was auf eine geringe Beachtung des Körpers schließen lässt. Dies zeigt auch der hohe Zigarettenkonsum von 54% der Angehörigen dieses Milieus, die angeben, oft zu rauchen (vgl. ebd.: 322-330).

Aufgrund des Desinteresses am alleinigen Erkunden der eigenen Bedürfnisse, des „wahren Selbst“, der Orientierung an „Action“ und der Geringschätzung des Körpers wird Yoga für das Unterhaltungsmilieu eher weniger interessant sein.

Ob die Bildung von Milieus oder sozialen Netzwerken allein durch die Erlebnisorientierung erklärt werden kann und nicht auch noch andere Motive eine Rolle spielen, ist nach Rössel (2003) jedoch fraglich. So hat Lamont (1992) in ihrer Untersuchung von symbolischen Grenzen in der oberen Mittelklasse in Frankreich und den USA drei Arten von Grenzziehung entdeckt, die bei der Auswahl von Freunden zum Tragen kommen. Neben kulturellen Lebensstilen hebt sie die Bedeutung von moralischen Gesichtspunkten und des ökonomischen und sozialen Erfolgs zur Bewertung von Personen hervor, wobei die Bedeutung des letzteren in den letzten Jahrzehnten zunimmt. Darüberhinaus verweisen Kecskes und Wolf in ihrer Studie auf die zunehmende religiöse Homogenität sozialer Netzwerke (vgl. Kecskes/Wolf 1996: 89-125 zit.n. Rössel 2003: 95).

4.2 Religion in der Moderne

Der weiter oben diskutierte Prozess der Individualisierung in modernen Gesellschaften hat auch Auswirkungen auf den religiösen Bereich. Die Selbstverständlichkeit von religiösen Orientierungen und Handlungen schwindet, die Überzeugungen der Individuen werden brüchig und die Glaubenswelt anfälliger für Infragestellung und Kritik. Manche Autoren sehen genau im Verlust der Verbindlichkeit die Möglichkeit einer verstärkten individuellen Religiosität durch die Befreiung ihrer Abhängigkeit von religiösen Institutionen. Durch die höhere Selbstverantwortung der Individuen könnte ein verstärktes Engagement entstehen und zum Aufschwung individualisierter Glaubens- und Praxisformen führen (vgl. Pollack 2009: 73).

Die von manchen beobachtende „Wiederverzauberung der Welt“, die Rückkehr des Religiösen, kann als Ausdruck eines Gegentrends zu Modernisierung, Rationalisierung und Technisierung verstanden werden.

„Gerade in der radikalisierten, fortgeschrittenen Moderne, die Rationalität und Aufklärung zu ihrem Programm erhoben hat, blühen Mythos und Magie auf, finden Jugendreligionen, Guru-Bewegungen, Esoterik, fernöstliche und archaische Religionen großen Zulauf. Der Grund für die wachsende Attraktivität von Mythos und Magie liegt in der technisch-wissenschaftlichen Zivilisation selbst: Immer mehr Menschen sind von der modernen Kultur enttäuscht oder verunsichert, mißtrauen [sic!] der Vernünftigkeit des okzidentalen Rationalismus und suchen, mehr oder weniger gezielt, in vergangenen oder gegenwärtigen Religionen nach dem, was ihnen ihre fragmentierte Alltagswelt nicht bieten kann: eine alle Erfahrungen integrierende und übersteigende Gesamtorientierung“ (Wippermann 1998: 165).

Auch Berger et al. (1975) stellen in ihrem Werk „Das Unbehagen in der Modernität“ fest, dass die Pluralisierung auf das Bewusstsein der Menschen einwirkt und zu einer allgemeinen kognitiven und normativen Unsicherheit führt. Wegen der religiösen Krise sei die „soziale Heimatlosigkeit“ letztlich metaphysisch, also zur „Heimatlosigkeit im Kosmos“ geworden:

„Die Modernität hat viele weitreichende Transformationen vollbracht, aber die Endlichkeit, Gebrechlichkeit und Sterblichkeit des Menschseins hat sie nicht fundamental verändert. Was sie erreicht hat, ist die ernsthafte Schwächung jener Wirklichkeitsdefinitionen, die dieses Menschsein erträglicher machten“ (Berger et al. 1975: 159f).

Berger sieht vor allem zwei kulturelle Bewegungen, die durch diesen „Entmodernisierungsimpuls“ ausgelöst werden: die „Zurück-zur-Natur-Bewegung“ und das Wiederaufleben von magischer und mythischer Religion (in Gestalt von Astrologie, Fernöstlichem, Sekten etc.). In diesen Bewegungen werden die Institutionen und geistigen Muster der technologisch-bürokratischen Gesellschaft meist als problematisch oder sogar krankhaft und unnatürlich angesehen. Sie sind

gekennzeichnet durch „[...] heftige Ablehnung der Wirklichkeitsdefinitionen, die der funktionellen Rationalität zugehören. Sie alle sind somit, zumindest zum Teil, Versuche, das Unbehagen in der Modernität, die sie (ganz zu Recht) mit der funktionellen Rationalität assoziieren, zu bewältigen“ (Berger et al. 1975: 176f).

4.2.1 Säkularisierung

Die Säkularisierungstheorie konzipiert ein Gegensatzverhältnis von Religion und Moderne und behauptet, dass die soziale Relevanz von Religion in dem Maße zurückgehe, wie sich Gesellschaften modernisieren. Ursprünglich wurde mit Säkularisierung die Überführung von kirchlichem in weltliches Eigentum bezeichnet, doch inzwischen hat der Begriff universalhistorische Bedeutung gewonnen, mit dem unterschiedliche Dimensionen angesprochen werden: der Rückgang gesellschaftlicher Akzeptanz von Religion, die Ausdifferenzierung des Religiösen als ein sozialer Bereich neben vielen, der politische, moralische und familiale Funktionsverlust von Religion, die Erosion des Transzendenten, die rechtliche Trennung von Staat und Kirche usw. (vgl. Pollack/Pickel 2003: 447f).

Pollack und Pickel (2003) kommen in ihrer Studie zu dem Ergebnis, dass sich Prozesse der Deinstitutionalisierung des Religiösen, wie sie Luckmann und seine Schüler behaupten, tatsächlich feststellen lassen, dass aber außerkirchliche Religiosität keine klare Alternative zur traditionellen Religiosität darstellt. Säkularisierung und religiöse Individualisierung bilden für sie demnach keine einander entgegengesetzten Prozesse. Vielmehr ist für Deutschland der Säkularisierungsprozess, in den sich freilich Individualisierungstendenzen einlagern, dominant.

Weber bezeichnet diesen Säkularisierungsprozess mit der Begrifflichkeit „Entzauberung der Welt.“ Damit meint er, dass sich die in der Gesellschaft zunehmend ausdifferenzierten Systeme der Wirtschaft, Wissenschaft, Technik, Recht etc. ihrer religiösen Wurzeln entledigen und die Hinterwelt der Götter verdrängen. Durch ihren verstärkten regulierenden Eingriff in die Welt, entfernen sie den Menschen von der Religion, da Probleme des Alltags nicht mehr durch das Vertrauen auf ein frommes Leben „gelöst“ werden, sondern im Vertrauen auf die Wirksamkeit dieser Systeme. Dadurch, dass er sich selbst rationalisierte, enthob sich der Mensch der Fremdverantwortung und entließ sich in die Freiheit der Eigenverantwortung, welche zu einem Schwinden der Religion und der Religiosität in dieser Welt führte (vgl. Weber 1980: 259f).

Auch Luckmann (1991) beschreibt eine gewisse „Entzauberung der Welt“, wobei er darin nicht den Rückzug der Religiosität aus dieser Welt sieht. Denn das Religiöse sei etwas zutiefst Soziales und dem Menschen inhärent, wodurch auch die Religiosität erhalten bleiben wird und sich lediglich ihre sichtbare Ausformung in der Welt verändert.

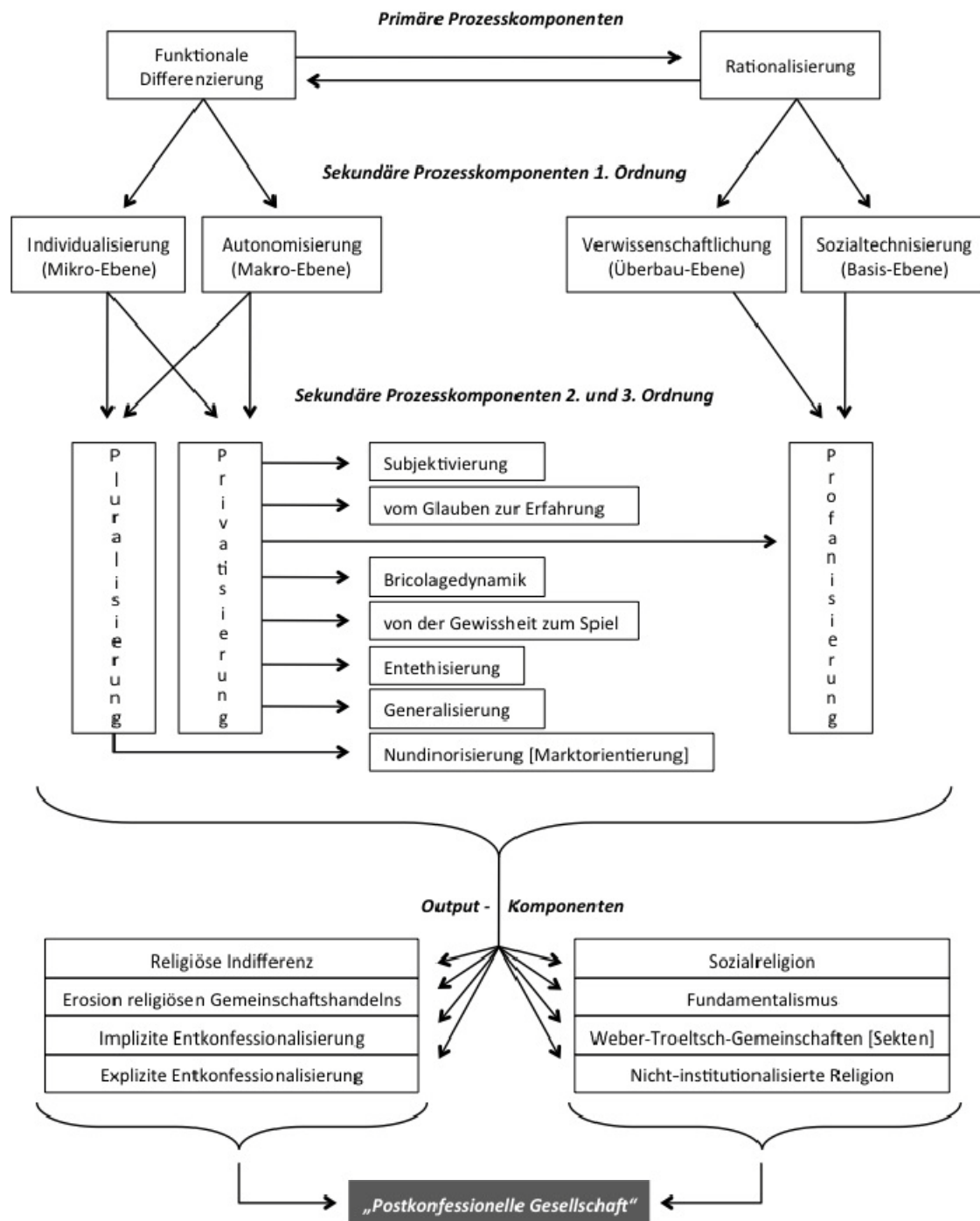


Abb 2: Allgemeines Strukturmodell der Säkularisierung (Wunder 2005: 91)

4.2.2 Privatisierung der Religion

Die religionssoziologische Individualisierungs- und Privatisierungsthese Thomas Luckmanns, setzt sich kritisch von der Säkularisierungstheorie ab. Sie behauptet, dass es in letzter Zeit nicht zu einem gesellschaftlichen Bedeutungsverlust von Religion, sondern zu einem Prozess der Individualisierung des Religiösen gekommen sei (vgl. Pollack/Pickel 2003: 447).

Eine unbeabsichtigte Folge institutioneller Spezialisierung der Religion ist eine Schwächung der übergeordneten Stellung religiöser Repräsentationen im subjektiven Relevanzsystem. Dies schwächt auch die Wirksamkeit dieser Interpretationen als Modell zur Integration von Sinn. Es entsteht gewissermaßen eine Kluft zwischen „objektivem“ Modell des Religiösen und dem Weltlichen - die Versöhnung von religiösen mit nicht-religiösen Rollen und Normen und deren Werten wird zum Problem. Dies löst in der Regel Reflexionsprozesse beim Individuum aus und hält das Individuum gelegentlich zum „Stehenbleiben und Nachdenken“ an. Dieses Nachdenken kann zu einer Vielzahl von Lösungen führen: Das Individuum kann alle Vorstellungen naiv übernehmen, zwischen weltlichen und religiösen Rollen hin und her springen oder ein ausdrücklich weltliches Wertesystem ausformulieren. All diesen Lösungen geht Reflexion voraus. Das Individuum neigt dazu, die Geltung spezifisch religiöser Normen auf solche Bereiche zu beschränken, die nicht schon in die Zuständigkeit weltlicher Institutionen fallen. Auf diese Weise wird Religion zur „Privatsache“. Die institutionelle Spezialisierung der Religion setzt also eine Entwicklung in Gang, die die Religion mehr und mehr in eine „subjektive“ und „private“ Wirklichkeit verwandelt (vgl. Luckmann 1991: 126f). Institutionelle Spezialisierung ist dafür verantwortlich, dass das offizielle Modell der Religion und das individuelle System subjektiver Prioritäten nicht zur Deckung kommen. Völliges Auseinanderklaffen ist aber undenkbar, eher büßt das Modell der Religion seinen offiziellen Charakter ein und kann durch ein anderes Modell ersetzt werden (vgl. ebd.: 129ff).

Die Religion findet ihre Basis immer mehr in der Privatsphäre und wird somit in ihrer Ausrichtung immer mehr „zwischenmenschlich“ (interpersonal) und „innerlich“ (inward). Die erste Eigenschaft bezieht sich auf soziale Beziehungen in der Privatsphäre und die zweite auf Identitätsprobleme (vgl. Knoblauch 1991: 19).

„Die Persönliche Identität wird im Wesentlichen zu einer reinen Privatsache. Das ist vielleicht der revolutionärste Zug der modernen Gesellschaft. [...] Die »Freisetzung« des einzelnen Bewußtseins [sic!] von der Sozialstruktur und die »Freiheit« in der »Privatsphäre« bilden die Grundlage für die etwas trügerische Bedeutung der Autonomie, die ein typisches Merkmal der Persönlichkeit in der modernen Gesellschaft ist“ (Luckmann 1991: 139).

Dieses Streben nach Autonomie steht in engem Zusammenhang mit der allgegenwärtigen Konsumorientierung. Der Einzelne ist auf sich selbst gestellt bei der Wahl von Gütern, Dienstleistungen, Freunden, Partnern, Hobbies usw. In einem gewissen Sinn hat er völlige Freiheit bei der Konstruktion seiner eigenen Identität. Die Konsumorientierung prägt die Beziehung des Einzelnen zu seiner gesamten Kultur. Kultur besteht nicht mehr aus verpflichtenden Vorgaben von Deutungsmustern, sondern ist vielmehr eine Art Warenlager von vielfältigen Möglichkeiten, die jedem zur Verfügung stehen. Die *eine* Bedeutungshierarchie, die Einheit des traditionellen Heiligen Kosmos, löst sich auf und verschiedene Versionen von „Weltsichten“ treten in den Vordergrund. Wenn Religion zur „Privatsache“ geworden ist, bedeutet dies, dass das Individuum nach freiem Belieben aus dem Angebot „letzter“ Bedeutungen wählen kann – geleitet von Vorlieben, die ihren Ursprung in dessen sozialer Biographie haben. Die Ausbildung der individuellen Religiosität erfordert so ein hohes Maß an Reflexion und Wahlentscheidungen (vgl. Luckmann 1991: 140f).

Luckmann sieht demnach die „Privatsphäre“ als soziale Basis der neu entstehenden Religion. Die transzendente gesellschaftliche Ordnung verliert an Bedeutung für das Subjekt. „Was zählt, findet der einzelne innerhalb der Grenzen der »Privatsphäre«“ (ebd.: 153f).

„Der Rückzug des Einzelnen in die »Privatsphäre« [...] findet seine Parallele in der Neubestimmung der persönlichen Identität als »Innerlichkeit« des Menschen. Die individuelle »Autonomie« steht nun auf einmal für das Fehlen äußerer Zwänge und althergebrachter Tabus bei der privaten Suche nach Identität“ (ebd.: 154).

Der „innerliche“ Mensch als unbestimmbare Einheit, macht sich auf ein lebenslanges Suchen mit dem Ziel seiner vermeintlichen Entdeckung. Die Verwirklichung des Selbst stellt nach Luckmann die wichtigste Form des im Heiligen Kosmos vorherrschenden Themas der individuellen Autonomie dar (vgl. ebd.: 155).

Als Hauptthemen im modernen Heiligen Kosmos sieht Luckmann die individuelle Autonomie, Selbstdarstellung und Selbstverwirklichung, das Mobilitätsethos, Sexualität und Familialismus. Andere Themen, die Anspruch auf gewisse Heiligkeit erheben, sie entspringen dem traditionellen christlichen Kosmos oder weltlichen Ideologien: Toleranz, Anpassung, Chancengleichheit, Mitmenschlichkeit. Der Tod taucht nicht einmal als untergeordnetes Thema im Heiligen Kosmos moderner Industriegesellschaften auf, genauso wenig wie Altwerden. „Der »autonome« einzelne ist jung, und er stirbt nie“ (ebd.: 158). Dies zeigt sich in der zunehmenden Bedeutung von Körperlichkeit, diversen Sport- und Bewegungstrends, durch die ewige Jugend erlangt werden soll. Auch Yoga hat u.a. zum Ziel, den Körper lange jung und flexibel zu

halten, um so weit wie möglich im spirituellen Erkenntnisprozess in diesem Leben zu gelangen.

Struktur und Inhalt des modernen Heiligen Kosmos ist somit Anzeichen für das Aufkommen einer neuen gesellschaftlichen Form von Religion, die eine Folge der radikalen Veränderung in der Beziehung zwischen dem Einzelnen und der Gesellschaftsstruktur ist (vgl. ebd.: 158).

Die sozialen Strukturen der modernen Welt sind in hohem Ausmaß weltlich geworden. Aber diese grundlegenden sozialen und kulturellen Wandlungen ändern nichts an der konstitutiv religiösen Natur des menschlichen Lebens. Die Hauptthemen der Wirklichkeit haben sich geändert, so wie die typischen Muster, an denen sich das Bewusstsein des einzelnen ausrichtet (vgl. ebd.: 164f).

„Die Mitglieder moderner Industriegesellschaften mögen in einer (zunehmend?) gleichartigen alltäglichen Wirklichkeit leben, aber diese Wirklichkeit ist nicht mehr auf eine gleichartige außeralltägliche Wirklichkeit bezogen“ (vgl. ebd.: 180).

Die Sozialstruktur hat aufgehört, auf eine zusammenhängende und verbindliche Weise zwischen dem subjektiven Bewusstsein und seinen Transzendenz Erfahrungen, den kommunikativen Rekonstruktionen dieser Erfahrungen und konkurrierenden Versionen »heiliger« Universa zu vermitteln (vgl. ebd.: 182). Die Privatisierung als vorherrschende moderne Sozialform zeichnet sich „[...] durch das Fehlen allgemein glaubwürdiger und verbindlicher gesellschaftlicher Modelle für dauerhafte, allgemein menschliche Erfahrungen der Transzendenz aus“ (ebd.: 182). Das Individuum ist somit bei der Entwicklung eines eigenen Erklärungsmodells auf sich gestellt.

Die Privatisierung der Religion führt auch zu deren Subjektivierung. Knoblauch sieht als Charakteristikum der neuen Sozialformen der Religion die Zentralität der persönlichen Entwicklung als Evidenz- und Gütekriterium sowie die wachsende Bedeutung der Erfahrungsdimension. Subjektivierung in diesem Sinne meint „[...] die zunehmende Verlagerung der religiösen Themen in das Subjekt und damit die zunehmende Relevanz des Selbst und seiner subjektiven Erfahrungen“ (Knoblauch 2008 zit.n. Wunder 2005: 101).

Spiritualität ist deswegen zutiefst subjektivistisch, denn der Grund für den Glauben wird ins eigene Ich verlegt. Nach dem Trendforscher Matthias Horx geht es immer weniger darum, was „wahr“ ist, sondern was „wirkt“ (Horx zit.n. Polak 2002: 33).

Die religiöse Orientierung oder Weltsicht wird Teil der Inszenierung der eigenen Individualität. Vor dem Hintergrund der Vielfalt der neureligiösen Praktiken und

Philosophien tritt das Thema „Suche nach dem (wahren) Selbst“ immer mehr in den Vordergrund. In Folge dieser Selbstbezüglichkeit der Sinngebung sprechen manche Autoren von der „Sakralisierung des Selbst“ (Luckmann 1991: 153ff; Wippermann 1998: 308f).

„Die Menschen verkörpern in dieser Weltsicht das Göttliche in sich selbst. In seiner Besonderheit, in seiner sinnlichirdischen Existenz repräsentiert das Individuum das Allgemeine und Göttliche. [...] Das wahre Sein des Selbst erkennt das Individuum in der eigenen Bewusstseinsweiterung. Das Individuum, gerade in seiner Einzigartigkeit, wird in der Vereinigung mit dem Göttlichen seiner Übereinstimmung mit sich selbst versichert, selbst als göttlich begründet und damit auch autonom gesetzt. Hierdurch erhält das Individuelle seine Legitimation und seinen Stellenwert“ (Dubach/Fuchs 2005: 95).

In der „Neuen Religiosität“ zeigt sich ein Streben nach Selbstverwirklichung, nach Bewusstwerdung des „Selbst“, nach der Entfaltung der eigenen Individualität und Autonomie. Das Göttliche ist im „Höheren Selbst“ des Menschen verankert und seine Entdeckung und Verwirklichung wird angestrebt.

4.2.3 Die Vermarktung des Religiösen

Aufgrund der vielen nebeneinander existierenden Religions- und Weltdeutungsformen sprechen viele Autoren vom „Religiösen Markt“. Die Religion hat in der heutigen Gesellschaft den Charakter einer Dienstleistung unter vielen gewonnen und ihre Nutzer entwickeln eine Haltung, die man als „Konsumorientierung“ bezeichnen kann (vgl. Wunder 2005: 109). Dies ist vor allem im Bereich der außerkirchlichen Religiosität zu bemerken. Dubach und Fuchs verweisen auf einen „[...] kunterbunt-blühenden Markt von esoterischen Heilsgütern und Dienstleistungsanbietern, der in den letzten Jahren immer reichhaltiger und potenter geworden ist“ (Dubach/Fuchs 2005: 30). Die religiöse „Laufkundschaft“ ist Anhänger der daraus entstandenen City Religion, wie Hans-Joachim Höhn beschreibt:

„Die *City Religion* hat es darum zunächst auf Passanten abgesehen, auf Menschen, die sich en passant auch für Religiöses interessieren. Hin und wieder überfällt sie eine unkalkulierbare religiöse Neugier, eine Suche nach Symbolen, in denen sich ein ‚Mehr und Anderes‘ zur vorhandenen Wirklichkeit andeutet. Verschiedene Anbieter auf dem Markt der Weltanschauungen haben speziell diese religiöse ‚Laufkundschaft‘ im Blick [...]. Auch in religiösen Dingen bleiben die Zeitgenossen Passanten; sie scheuen die soziale Bindung und die weltanschauliche Festlegung“ (Höhn 1994: 120).

In den 90er Jahren hat sich vor allem in der amerikanischen Religionssoziologie als neues Paradigma dieses „Marktmodell der Religion“ durchgesetzt, welches entsprechend dem aus der Mikroökonomie stammenden Rational-Choice-Ansatz davon ausgeht, dass sich Menschen ausschließlich am Prinzip der Nutzenmaximierung orientieren. Knoblauch beschreibt die Grundannahmen dieses religiösen Marktmodells wie folgt:

„Der religiöse Markt funktioniert demnach vollständig nach denselben Grundsätzen, bezieht seine Eigenheit aber daraus, dass hier besondere ‚ideelle‘ Güter gehandelt werden: Für diesseitige Einsätze [...] werden jenseitige ‚übernatürliche‘ Erträge angeboten. Im Unterschied zu weltlichen Waren versprechen religiöse etwa ewiges Leben, Erlösung, Heil oder den ‚ewigen Frieden‘“ (Knoblauch 2009: 231).

Knoblauch beschreibt zwei Varianten, wie der Einzelne als Kunde von „Firmen“ mit dem Angebot an religiösen Orientierungen umgehen kann: der „religiöse Synkretismus“ und die „Suchenden“. Im religiösen Synkretismus werden, nach individuellen Bedürfnissen und Präferenzen ausgewählte, religiöse Elemente aus unterschiedlichen Sinnsystemen zu einer „Patchwork-Religion“ vereinigt. Im Gegensatz dazu nehmen die Suchenden das gesamte Angebot anderer Religionen wahr, in dem sie von einer Religion zur anderen wechseln und versuchen, die ihnen entsprechende zu finden (vgl. Knoblauch 2000: 212)

Luckmann nennt den Heiligen Kosmos moderner Industriegesellschaften *Warenlager* „letzter“ Bedeutungen. Der moderne Heilige Kosmos enthält zwar auch Themen, die als religiös bezeichnet werden können, bildet aber kein in sich geschlossenes Universum. Der autonome Konsument wählt bestimmte religiöse Themen aus und baut sie eigenhändig zu leicht zerbrechlichen privaten Systemen „letzter“ Bedeutung aus. Diese zusammengesetzte Hierarchie von Meinungen haben dann vom Affekt geleitete Handlungsentscheidungen zu rechtfertigen (vgl. Luckmann 1991: 145-148).

Religiöse Themen entspringen aus Erfahrungen, Gefühlen aus der Privatsphäre und sind relativ instabil. Sekundäre Institutionen artikulieren diese privaten Bedürfnisse und beliefern die autonomen Konsumenten. Ratgeberseiten in Zeitungen, Abhandlungen über positives Denken, die Lyrik der Popmusik – all dies sind Elemente von „letzter“ Bedeutung, die ausgewählt und verkauft werden (vgl. ebd.: 147).

Es breitet sich immer mehr ein Interesse an kleinen Transzendenzen wie „Selbsterfüllung“ aus. Diese Interessen führen auf die Romantik, den philosophischen Idealismus und die „Tiefenpsychologien“ zurück. Diese Phänomene wurden mittlerweile von der Massenkultur aufgenommen und prägen in weitem Ausmaß das moderne Bewusstsein. „Nichts wird in der modernen Kultur so durchgängig zelebriert wie das schein-autonome Subjekt“ (ebd.: 181).

5. Spiritualität in neuen religiösen Bewegungen

Die Akzeptanz nichtrationaler Überzeugungen und magisch-esoterischer Glaubensmuster ist in den letzten Jahrzehnten erheblich gestiegen. Soziologen, Theologen und Kulturhistoriker sprechen von einem buchstäblichen Paradigmenwechsel von einer kausal-mechanisch-materialistischen Einstellung hin zu einem spirituell-energetischen Weltbild. Empirische Hinweise unterstützen diese Prognose (hohe Zustimmungsquote hinsichtlich nichtrationaler Überzeugungen wie hellseherische Fähigkeiten, geheimnisvoll-magischen Kräfte, Alternativmedizin, Astrologie usw. - vgl. Utsch 2009: 4f). Im Wandel des religiösen Feldes stellt die „neue Spiritualität“ in der New-Age-Kultur und anderen religiösen Bewegungen ein zentrales Element dar. Das Neuaufleben und die große Beliebtheit des Yoga entstanden mitten im Feld dieser neuen religiösen Bewegungen. Will man die Genese und Rezeption des Yoga umfassend darstellen, kann man dies nicht ohne Erläuterung eben dieses Kontextes tun.

Bei einer mittlerweile unüberschaubaren Anzahl an neuen religiösen Bewegungen nennt Knoblauch den Begriff der „Spiritualität“ als gemeinsames Moment (vgl. Knoblauch 2000: 214). Die Begriffe „spirituell“ und „Spiritualität“ sind inzwischen zu „Edelvokabeln“ geworden, welche verschiedene Angebote wie ignatianische Exerzitien oder Tage im Kloster, Wellness-Angebote und Lebensberatung durch Kartenlegen oder Horoskope zieren. „Spiritualität“ steht für eigene authentische Erfahrungen und ist meistens verbunden mit einer Emanzipation von institutionalisierter Religion mit ihren Regelwerken und Dogmengebäuden. Der Begriff „Spiritualität“ hingegen konnotiert Werte wie Authentizität und persönliche Echtheit, innere Freiheit, Achtsamkeit und Frieden mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur, Offenheit für Transzendenz und Geheimnis (vgl. Baumann 2011: 68).

Figl bezeichnet - in Rückgriff auf den Soziologen Steve Bruce - die „Neue Spiritualität“ als „Paarung von kosmologischem Holismus und anthropologischem Individualismus“ (Figl 2003: 502), woraus sich weitere Aspekte wie die „Göttlichkeit des Selbst“, Eklektizismus und Relativismus ergeben.

Weitere wesentliche inhaltliche Bestimmungselemente der neuen Spiritualität sind nach Figl:

- Hoffnung auf eine Verbesserung des menschlichen Lebens, welche eine authentische Selbstverwirklichung möglich macht

- Kritik des in den Industrieländern vorherrschenden rationalisierten Lebensstils
- Offenheit für Konzepte der Verbundenheit allen Lebens
- Anerkennung der Bemühungen, das natürliche Gleichgewicht eines als ausbalanciertes Kräftesystem verstandenen Kosmos zu re-etablieren
- eklektizistischer Charakter: verschiedene Bestandteile traditioneller Religionen werden aus ihrem Kontext gelöst und neu kontextualisiert; dies impliziert die Ansicht der Gleichwertigkeit unterschiedlicher Wege
- starke Aufmerksamkeit gegenüber dem heilenden Charakter religiöser Praktiken, Psychologisierung religiöser Elemente; Praktiken zielen auf physische und psychische Heilung, die oft als Lösung von Energieblockaden im Körper angesehen wird
- ganzheitliches Denken, Holismus; gegen den cartesianischen Dualismus von Natur und Geist und gegen eine positivistisch-mechanische Weltsicht (ebd.: 502ff).

Das religiöse Moment neuer religiöser Bewegungen zeigt sich dadurch, dass diese Bewegungen „[...] religiöse oder philosophische Weltanschauungen anbieten oder Mittel bereitzustellen behaupten, durch die höhere Ziele, wie etwa transzendentes Wissen, spirituelle Erleuchtung oder Selbstverwirklichung erreicht werden können“ (Knoblauch 1999: 163). Ein verbindendes Kennzeichen dieser neuen Bewegungen ist die enge Verknüpfung von religiösem Glauben und weltlichem Leben, eine intensive und neugeartete Gottes- oder Transzendenz Erfahrung, sowie der Glaube an die Erlösung durch geheimes Wissen (vgl. ebd.: 166).

Unter New Age versteht man keine religiöse Bewegung im eigentlichen Sinn, sondern es ist ein Sammelbegriff, unter dem neue Erkenntniswege des Seins verstanden werden. Dabei beschränkt sich die New Age Bewegung nicht auf einen bestimmten Glauben oder eine bestimmte Lehre. Vielmehr steckt ein ganzheitlicher, umfassender Ansatz dahinter, der „[...] neue Heilmethoden, die Körpertherapie, Naturheilkunde, Geistheilung, Yoga, Atemtherapie u.ä.“ (ebd.: 180) umfasst. Im Zentrum des New Age Gedankens steht das Individuum, das im Einklang oder in Resonanz mit dem Universum steht und dessen wahre Identität und Potential durch die funktionale Rationalität der heutigen Gesellschaft aus dem Gleichgewicht gerät.

Die New Age Bewegung kann jedenfalls als eine religiös orientierte Lebensführung bezeichnet werden. Das durch sie zur Verfügung gestellte Wissen ist vergleichbar mit explizit ausgewiesenem religiösen Wissen, da es in seinen vielfältigen Ausformungen

zum Teil solches miteinbezieht (z.B. Yoga oder buddhistische Lehren) und sich in Kategorien wie Kontingenzbewältigung, Identitätsstiftung, Kosmisierung der Welt und Distanzierung von gegebenen Sozialverhältnissen wieder findet (vgl. Mörth 1989: 315).

Knoblauch beschreibt die New Age Bewegung als Resultat einer „Globalisierung des religiösen Wissens“. Es komme zu Mischformen zwischen den religiösen Traditionen (vor allem auch östlicher Glaubenssysteme wie dem Buddhismus, Taoismus und neohinduistischen Bewegungen), den magischen Traditionen, der Wissenschaft und der Medizin. Ein Kernmerkmal der New Age Weltanschauung ist die Bedeutung der Transformation des Individuums:

„Indem sich das Bewusstsein den Zugang zu neuen Kräften und zu bislang verborgenen Dimensionen des Geistes und der Natur erschließe, schaffe es eine veränderte Wirklichkeit, in der – im Einklang mit dem Kosmos – die Harmonie mit der Natur, zwischen den Geschlechtern, in Wirtschaft und Gesellschaft erreicht werden könne. ‚Öffnen‘ wir uns den entsprechenden Erfahrungsmöglichkeiten, dann entdeckten wir in uns selbst eine verschüttete spirituelle Dimension, ja unsere eigene Göttlichkeit“ (Knoblauch 2010: 156).

Ein Bewusstwerden der eigenen Persönlichkeit und ein Gewährwerden des „Selbst“ sollen zu der Einheit des Menschen mit dem Göttlichen führen (vgl. Feder 1991: 56ff, 62; Morris 2006: 277). Die Persönlichkeitskonzeption des „Höheren Selbst“ ist eine zentrale Kategorie einer modernen Gestaltung des Religiösen. Das Höhere Selbst kann insofern von der Identität unterschieden werden, als es als statischer Kern einer Persönlichkeit angesehen werden kann.

„Als „höheres“ Selbst wird nun nicht nur jener Teil der Seele bezeichnet, der als unvergänglich und göttlich angenommen wird, sondern auch ein zu erreichendes Ziel oder sogar eine eigenständige ideale Wesenheit, mit der die Vereinigung gesucht wird. Eine Art spiritueller Übermensch.“ (Feder 1991: 56)

Auch Kohlmaier stellt in ihrer Arbeit zum Thema „Auf der Suche nach dem Selbst - Strategien spiritueller Selbsterfahrung und religiöse Pluralität in Wien“ fest, dass ihre Wiener Probanden nicht nach Gott oder einem höchsten Wesen suchen, sondern nach der Beziehung zu sich selbst. „Für die eigene Lebensführung stellte sich im Zuge aller Gespräche heraus, dass der Wunsch nach „Selbstbestimmung“ treibende Kraft ist“ (Kohlmaier 2009: 122).

Kohlmaier sieht in der Selbstsuche jedoch eine Form der Ablenkung, die den Menschen davon abbringen würde, sich darauf einzulassen, was gegenwärtig ist (vgl. ebd.: 118). Lebensbewältigung und Selbstentwicklung konnten in letzter Instanz aber immer nur auf der Gemeinschaftsebene stattfinden. Ohne Einbezug des allgemeinen gesellschaftlichen Umfeldes und der Beziehung zu anderen Menschen wären also Selbstfindung und Selbsterfahrung nicht möglich (vgl. ebd.: 120).

5.1. Okkultes Kontext und Alltag

Spiritualität verweist immer auf einen okkulten Kontext. Eine Grundannahme neuer religiöser Bewegungen ist, dass dieser Rückwirkungen auf die reale Alltagswelt hat und alles potentiell bedeutsam ist. Sachverhalte werden neu in Beziehung gesetzt und neue Konstruktionen der Wirklichkeit entstehen. Im „Äußeren“ spiegeln sich „innere Entwicklungsprozesse“ - Ereignisse der Außenwelt werden so systematisch zu inneren Wahrnehmungen und Erfahrungen in Bezug gesetzt. Neue Erfahrungen geben Blick in eine „andere“, unsichtbare, verborgene Welt frei: in die okkulte Wirklichkeit oder, in Luckmanns (1991) Worten, den Heiligen Kosmos. Diese Erfahrungen eröffnen durch Schlüsselerfahrungen einen okkulten Kontext, wobei weitere Evidenz Erfahrungen des okkulten Kontextes ihrerseits wieder Rückwirkungen auf den Suchenden haben. Sechs Rückwirkungen spielen hierbei eine besondere Rolle: Reflexion und Reflexivität, Eliminierung des Zufalls, die Positivierung des Lebens, die biographische Rekonstruktion und Entdeckung des „Weges“, die Entdeckung des Körpers und die Überwindung des Todes (vgl. Stenger 1993).

Speziell die Positivierung des Lebens ist für neue religiöse Bewegungen kennzeichnend. Durch die okkulte Wirklichkeitswahrnehmung verändert sich die Wahrnehmung von Krisen, Kämpfen und Krankheiten. Die sinnhafte Verknüpfung im okkulten Kontext macht sie zu Zeichen für „Lernaufgaben“. Außerdem tritt eine Veränderung des Selbstverständnisses ein: Das Subjekt lernt sich auch dort als Verursacher zu verstehen, wo ihm nach bisherigem Verstand nur etwas widerfahren ist, es wird selbstverantwortlich und in seinen Entscheidungen autonom (vgl. Stenger 1993: 185).

Der angestrebte Zugang zur größeren Realität verfolgt nach Stenger in vielen Fällen ganz handfeste Interessen, woraus sich vier Substrukturen okkultes Wirklichkeit ergeben:

- *Der psychologische Kontext:* Hier geht es um die Erfahrung des ganzen Bewusstseins. Zugang zur größeren Realität bedeutet Zugang zum Selbst. Durch Selbsterfahrung ist psychologische Reflexion und Abklärung möglich. Das Hier und Jetzt in der Alltagswelt und gleichzeitig der Zugang zum eigenen Sein jenseits dieser Alltagswelt ist hierbei zentral (vgl. Stenger 1993: 199f).
- *Der esoterische Kontext:* Hier interessiert den Akteur die Handhabung und Nutzbarmachung von Kräften und Energien der größeren Realität, Während der psychologische Kontext auf Entwicklung abzielt, geht es im esoterischen um

Verfügbarkeit - das Maximum an Verfügbarkeit liegt in der Beherrschung des eigenen Schicksals (vgl. Stenger 1993: 123).

- *Der Körperzentrierte Kontext:* Hier werden die Kriterien der Entwicklung und Verfügbarkeit miteinander verbunden. Verfügbarkeit ist insofern gegeben, als dass der Körper als zentrales Medium des Zugangs zur größeren Realität jederzeit benutzbar ist. Andererseits steht der Körper als Element des Zusammenhangs von Körper, Geist und Seele im Zentrum okkulten Tuns, alle körperliche Aktivität richtet sich daher auf Geist und Seele bzw. auf deren Entwicklung. Die Harmonisierung diesseitiger und jenseitiger Elemente steht hier im Mittelpunkt. Häufig steht anfangs die Körpererfahrung im Vordergrund, d.h. der Körper als Zugangsmöglichkeit zur größeren Realität muss erst sensibilisiert werden und im Gleichschritt dazu auch der Geist für die Wahrnehmung von Empfindungen und Signalen des Körpers. Der Körper kann Schlüssel oder Projektionsfläche der größeren Realität sein. Zweitere Perspektive geht davon aus, dass sich geistig-seelische Vorgänge körperlich ausdrücken. Der Körper wird zum Zeichenresevoir für geistig-seelische Erkrankungen, Probleme, Befindlichkeiten (vgl. Stenger 1993: 124).
- *Der Spirituelle Kontext:* Ziel ist es hier, das Ego zu transzendieren (hin zum Göttlichen in irgendeiner Form). Es geht auch hierbei um Entwicklung, aber die Selbsterfahrung des psychologischen bzw. die Ganzheitlichkeit des körperzentrierten Kontexts ist nur ein Teilaspekt der Entwicklung. Die Ziele okkulten Praxis liegen ganz in der größeren Realität - dass die okkulte Praxis auch Wirkungen in der Alltagswelt hat, ist ein „Nebenprodukt“. Das Pendant zur Selbsterfahrung ist hier die Gotteserfahrung. Der Weg nach innen bringt den Zugang zur größeren Realität (vgl. Stenger 1993: 125).

5.2. Synkretismus und Bricolagedynamik

All die vorher beschriebenen gesellschaftlichen und religiösen Transformationsprozesse haben die Entstehung religiöser Mischkulturen begünstigt. Das Zusammensetzen von Glaubensinhalten und -formen nach eigenem Gutdünken wird als „Bastelreligion“ (Hitzler), „Patchwork-Religiosität“ (Hitzler) oder „Religiöses Vagabundieren“ (Hempelmann) bezeichnet. Der von Claude Levi-Strauss geprägte Begriff „Bricolage“ - verstanden als Basteln mit Bruchstücken zur Schaffung neuer strukturierter Ganzheiten (vgl. Wunder 2005: 103) - hat sich weitgehend durchgesetzt. Diese Wortschöpfungen bezeichnen im Wesentlichen nichts anders als den

theologischen bzw. religionswissenschaftlichen Begriff des „Synkretismus“. Dieser bezeichnet die „[...] Verbindung, Verflechtung oder auch Vermischung von ursprünglich nicht zusammengehörigen weltanschaulich-religiösen Ideen und Vorstellungen. Er entsteht als Verkettung von verschiedenen partiellen religiösen Anschauungen“ (Dubach/Campiche 1993: 304).

Wunder betont die Instabilität und Wandelbarkeit der religiös-weltanschaulichen Rekombinationen und schlägt den Begriff „Bricolagedynamik“ vor. Eine Bricolage braucht weder intern konsistent, noch zeitlich stabil oder dauerhaft zu sein (vgl. Wunder 2005: 103).

Wippermann (1998) unterscheidet zwei Formen des Synkretismus: Zum ersten nennt er den „Container-Synkretismus“, der die nach individuellem Belieben unsystematische Adaptierung einzelner Weltanschauungs-Bausteine bezeichnet. Ein derartiges unvollständiges und unsystematisches Gebilde ist für Angriffe von außen anfällig und instabil. Teilweise kommen inkompatible Elemente aus Weltanschauungen zum Einsatz, wodurch die Weltanschauung nicht mehr der Identitätssicherung dienen könne. Deshalb ist Wippermann zufolge diese Form des Synkretismus durch eine „Dysfunktionalität für die Identität und Lebensführung“ (Wippermann 1998: 233) gekennzeichnet.

Bei der Form des „Ergänzungssynkretismus“ hingegen wird eine dominante und zentrale Weltanschauung durch Elemente anderer Weltanschauungen ergänzt. Kriterien zur Implementierung „fremder“ Bausteine ist einerseits die Problemlösungsfähigkeit der neuen Elemente und andererseits die Kompatibilität mit der Kern-Weltanschauung, sodass dieser deren Stabilität und Funktionalität für die Identität und Lebensführung aufrechterhalten bleibt (vgl. ebd.: 234).

Auch wenn die Kombination unterschiedlichster Elemente aus verschiedenen religiösen Traditionen kein neues Phänomen ist, ist es jedoch die Ebene, auf der dieser Prozess abläuft. Was früher religiösen Spezialisten und Eliten vorbehalten war, findet jetzt in der breiten Masse statt. So beschreibt Wippermann die aktuelle Situation folgendermaßen:

„Religionssysteme werden heute kaum noch in ihrer Ganzheit adaptiert. Das Individuum ‚durchforstet‘ diverse Weltanschauungen nach ‚brauchbaren Teilen‘ und setzt diese, zum Teil zweckentfremdet und neu modelliert, zu einem neuen Konstrukt zusammen. Dabei werden mitunter auch die Quellen autonom, selektiv und unkonventionell interpretiert. Der Exklusivitätsanspruch der originären Weltanschauung sowie ihre ‚Orthodoxie‘ werden unterlaufen. [...] Die Inflation weltanschaulicher Partizipationen und Zugehörigkeiten führt aber nicht zu größerer Sicherheit und Beheimatung, sondern zu Orientierungslosigkeit und Heimatlosigkeit“ (ebd.: 233).

Pluralismus und Beliebigkeit der Sinnsysteme können also leicht zu Sinn- und Identitätskrisen führen. Eine zumindest halbwegs gefestigte Weltanschauung kann das Bedürfnis nach Sicherheit erfüllen.

5.3. Dispersion von Religion und Profanisierung

Der Rationalisierungsprozess wirkt in allen gesellschaftlichen Funktionsbereichen, auch in der Religion, welche dadurch einem Objektivierungsdruck unterliegt. Schwer vermittel- und begründbare „große Transzendenz“ treten im kognitiven Feld in den Hintergrund zugunsten „kleiner“ und „mittlerer“ Transzendenz – ein Vorgang, den Luckmann als „Transzendenzschrumpfung“ bezeichnet (vgl. Wunder 2005: 115).

Das Transzendente wird hauptsächlich in immanenten, begrenzten, „weltlichen“ Phänomenen und Lebensbereichen wie der Partnerschaft, der Befassung mit dem Körper oder in der Natur erfahren, wodurch die Unterscheidungen immanent/transzendent oder heilig/profan an Bedeutung verlieren. Dieser Prozess wird meist als „Immanentisierung“ oder „Verdisseitigung“ von Religion oder „Dispersion der Religion“ bezeichnet. Die Grenzen des Religiösen verschwimmen durch die Aussiedelung in nicht-religiöse Segmente der Kultur. Es kommt zu einer „Verflüchtigung“, „Verflüssigung“ oder „Verdunstung“ des Religiösen in säkulare Teilsysteme der modernen Gesellschaft (wie z.B. Medien, Wirtschaft, Sport). Für Hans-Joachim Höhn zeigt sich dieser Prozess der Zerstreuung in folgenden Einzelphänomenen:

- „Destruction“ im Sinne von „zerlegendem Zusammensetzen“ der religiösen Angebote, Erwartungen und Bedürfnisse sowie der bisherigen Zuordnung religiöser Inhalte, Funktionen und Institutionen
- „Deformatierung“ religiöser Motive und Symbole – also die Weiterverwendung bei gleichzeitiger Umwandlung in nicht-religiöse Deutungs- und Handlungszusammenhänge
- „Inversion“ transzendenzorientierter Weltdeutungen - die „Richtungsumkehr“ hinsichtlich der Verweisungsfunktion religiöser Motive und Symbole
- „Diffusion“ - die Abnahme einer einheitlichen, traditionellen Religiosität zugunsten einer Durchmischung von Glaubensinhalten unterschiedlicher Herkunft
- „Mediale Adaption“ religiöser Stoffe und Motive abseits ihres ursprünglichen Sinnzusammenhangs; Verwendung religiös konnotierter Layouts, Ästhetiken und Semantiken für nicht-religiöse Inhalte und Ziele“ (Höhn 2004: 18ff).

6. Yoga

Im Kontext von spirituellem Lifestyle und Gesundheit hat Yoga weltweit vor allem in den letzten Jahrzehnten, mit einer nahezu exponentiellen Steigerung in den letzten Jahren, immer mehr Verbreitung gefunden. Modernisierungsprozesse wie Pluralisierung, Individualisierung, Entgrenzung und ein gewaltiger Wohlstands- und Freizeitschub (Schulze 1992: 54-60) plus damit einhergehender Sinnverlust und Unsicherheiten sind der Nährboden für die zunehmende Attraktivität der fern von Rationalität angesiedelten asiatischen Traditionen.

In diesem Kapitel soll die Genese und Rezeption des Yoga im „Westen“ und im „Osten“ als Lebensweise oder Freizeitgestaltung dargestellt und die Verbreitung in bestimmten Milieus nachgezeichnet werden. Dies erfolgt unter Einbezug grundlegender Wandlungsprozesse der Moderne, der Kulturtransfertheorie und Körper- und Kapitalkonzepten von Bourdieu (1982) und dem Milieumodell von Schulze (1992). Die Spannweite der Ausführungen reicht von Schlagworten wie Selbstökonomisierung und Leistungsschauen über Augenkissen mit echtem Lavendel bis hin zu dem, was die Beatles damit zu tun hatten. Denn: „All you need is OM“.

6.1 „West“ trifft „Ost“

Jeder Mensch hat bestimmte Assoziationen und Bilder, wenn er an Länder wie Indien denkt. Bunte Farben, dunkle Gesichter, geschmückte Frauen in wallenden, farbenprächtigen Saris, lachende Gesichter, vollgefüllte Basare und Geschäfte, ein Schwall an Düften und Geräuschen, religiöse Zeremonien, die auf offener Straße vollzogen werden. Ganz anders als in Europa, dem geregelten, geldorientierten Leben, in dem Rationalismus und Naturwissenschaft den Alltag dominieren und die spirituelle Betätigung immer mehr zurückgeht. Diese Bilder werden durch die von den Medien transportierte Information, durch unsere Sozialisation und eigene Erfahrungen hervorgerufen. Schon Edward Said hat in seinem 1978 erschienenen Buch „Orientalism“ die Dichotomisierung zwischen dem Westen und einem „homogenen Orient“ kritisiert, und auf die Konstruiertheit dieses eindimensionalen, einfach gestrickten Bildes hingewiesen. Die Darstellung der Länder des Vorderorientes, u.a. Indien, beständen aufgrund einer eurozentristischen Sichtweise der Welt. Diese

musste den Kolonialismus rechtfertigen und trug auch zu einer Exotisierung „der Anderen“ bei, die auch heute noch Relevanz hat.

Der Orient wurde dadurch in den Köpfen des Menschen zu einer Idee, die es in dieser Einfachheit nie gegeben hat. Einerseits wurden „die Anderen“ als dem westlichen Menschen unterlegen dargestellt (um deren Unterwerfung und Missionierung zu legitimieren), andererseits wurden ihnen Attribute der Tradition und Natürlichkeit zugeschrieben und die Vorstellung des „edlen Wilden“ gepflegt. Durch die Konstruktion dieser Gedankenwelt in der Geschichte und die Wirkungsweise der neuen Medien wie dem Internet, die weiterhin Informationen und Erzählungen über die „fremden, exotischen Welten“ weiterstricken, werden Vorstellungen von fremden Kulturen erschaffen, die zwar nichts mit den Alltagsrealitäten zu tun haben müssen, die aber trotz alledem lebens- und handlungsrelevante Konsequenzen für die westlichen MedienkonsumentInnen haben können. „Das, was in unserer Gesellschaft durch Säkularisierung, Industrialisierung und Kapitalismus auf der Strecke geblieben ist, wird dadurch umso stärker in Ländern wie Indien vermutet“ (Holler 2010: 32). Eine ähnlich kontrastierende Aussage trifft Hermann Hesse, 1914, in seiner Erinnerung an Asien: „Der ganze Osten atmet Religion, wie der Westen Vernunft und Technik atmet“ (Hesse zit.n. Gellner 2005: 79).

Der Wunsch nach Entschleunigung und Magie und der damit einhergehende Zeitreichtum und die Suche nach alternativen Lebens- und Glaubensmodellen rücken, bei vielen Menschen, den aus dieser magischen indischen Kultur stammende Yoga in den Mittelpunkt der Erfahrungsmöglichkeiten. Ob zu Hause, im Yogastudio oder mit einer Reise in fremde Welten, wird nach Spiritualität und Glück gesucht, soll Sinn erfahren werden, mit dem Ziel, sich selbst kennenzulernen und um das Selbst im Strom des Lebens positionieren zu können.

Durch neue, revolutionäre und vor allem allgegenwärtige Medien wie das Internet und die Möglichkeiten, welche die Maschinerie des Massentourismus heutzutage bietet, ist die Welt für den Menschen kleiner und überschaubarer geworden. Weit entfernte Orte rücken in (physische und geistige) Reichweite. Jene Menschen, die aufgrund ihrer finanziellen Mittel das Privileg für sich beanspruchen können, in ein Flugzeug zu steigen, sind innerhalb von maximal 24 Stunden an jedem beliebigen Ort der Welt. Sie können, wenn sie sich darauf einlassen, andere Kulturen erleben und erfüllen und nehmen neben Souvenirs manchmal doch auch „fremdes Gedankengut“ und neue religiöse Einsichten mit nach Hause. Durch die Medienindustrie und den Durchbruch der Fernreise erweitern sich die Entscheidungsmöglichkeiten der Menschen. Vor allem

östliche Religionen rücken ins Interesse, da diese dem immer mehr an privatisierter Religion interessierten Menschen Freiraum und persönliche Gestaltungsmöglichkeiten zugestehen, und auffordern, auf die Suche nach dem „wirklichen Selbst“ zu gehen, und so konkrete und individuelle Wege zum Glück anbieten. Sie sind dynamisch und orientiert an persönlicher Gotteserfahrung.

Ein Beispiel für die Integration „fremden Gedankengutes“ auf gesellschaftlicher Ebene zeigt Hummel, der eine Evolutionslehre des Neohinduismus charakterisiert, die sich seit dem 19. Jahrhundert herausgebildet hat. Im Kontext hinduistischer Meditationsbewegungen im Westen entwirft er den Begriff der „Yogakratie“, die politische Philosophie der Aurobindos⁴, die mehr oder weniger Kenntnisse des Neohinduismus voraussetzen. Nicht Mahatma Ghandi und Vinoba Bhave sind die Heiligen des Hinduismus, sondern Gurus, die stärker den populären, zeitlosen Hinduismus repräsentieren. Daraus kann gefolgert werden, dass bei diesen Bewegungen nicht das soziale Engagement im Mittelpunkt steht, sondern die Meditation. Trotzdem ist mehr als Meditation und Mystik im Spiel: „Denn was zusammen mit der hinduistischen Meditation in den Westen eingeströmt ist, ist nicht einmal nur hinduistische Religiosität, sondern Religion im Sinne eines umfassenden, ganzheitlichen Welt- und Lebensentwurfs“ (Hummel 1978: 151).

6.2 Genese und Rezeption des Yoga

Unter Yoga wird in der Literatur eine ganze Reihe von Körperpraxen und philosophischen Systemen verstanden (De Michelis 2005; Strauss 2005; Fuchs 1990; Schnäbele 2009). Die heutige, im Westen verbreitete und auf Körperpraxis fokussierte Form des Yoga, wird im Folgenden anschließend an De Michelis (2005) „Modern Postural Yoga“ genannt.⁵ Aufgrund der Komplexität der Geschichte des Yoga ist eine kurze Historisierung und Kontextualisierung notwendig.

Das Wort „Yoga“ entstammt dem Sanskrit und geht auf die Verbalwurzel „yuj“ zurück, von der auch das deutsche Wort „Joch“ abstammt. Yoga wird daher oft mit dem Einspannen von Zugtieren vor einen Wagen übersetzt. Im Laufe der Zeit entwickelten

⁴ Als Aurobindos werden Anhänger von Sri Aurobindo bezeichnet, der indischer Politiker, Philosoph, Hindu-Mystiker und Yogi und der anfangs des 20. Jahrhunderts eine weltweite Meditationsbewegung initiierte.

⁵ De Michelis (2005) bezeichnet damit eine typische Yogastunde, die primär aus Körperhaltungen, wenigen Atemübungen und einer Endentspannungsphase im Liegen besteht (Savasana).

sich daraus zwei maßgebliche Bedeutungsvarianten (vgl. Fuchs 1990: 11). Erstens wird Yoga als Begriff für *Vereinigung oder Einheit* verwendet. Diese Bedeutung leitet sich davon ab, dass mehrere Zugtiere vor einen Wagen gespannt werden. Zweitens wird Yoga mit *Beherrschung oder Disziplin* übersetzt, abgeleitet von der Herrschaft, die das Joch über die Zugtiere ausübt.

Bei ersterer Begriffsdeutung geht es um die „Verbindung, Vereinigung“ des individuellen Selbst (jīva-ātman) und dem höchsten Selbst (paramaātman). Diese Definition aus dem Vedānta, dem dominierenden Zweig der Hindu-Philosophie, beeinflusst die Mehrzahl der Yoga-Schulrichtungen (vgl. Collins 1998; Feuerstein 2001).

Eine sehr breitgefasste Definition bietet das Bhargava's Standard Illustrated Dictionary Hindi-English:

„Yoga: *n. mas.* One of the six schools of Hindu philosophy, a union with the Universal Soul by means of contemplation, means of salvation, the 27th part of a circle, a sum (*arith*), total, profound meditation to earn and enhance wealth, unity, conjunction, union, combination, mixture, contact, fitness, property, an auspicious moment, plan, device, opportunity, recipe, connection, love, trick, deception, as a suffix used in the sense of “capable, fit for” (Alter 2004: 10).

Es existieren eine Reihe von klassischen Schriften über Yoga bzw. Hatha-Yoga des Tantrismus, die alle zwischen 2000 v.Chr. und 1500 v.Chr. entstanden sind. Dazu zählen Teile der Veden, vor allem die **Upanishaden**, die **Bhagavād Gītā** als Teil der beiden großen indischen Epen, des Mahābhārata, und die **Yoga-Sūtren des Patanjali**, die als die wichtigste Quelle des Yoga gelten und oft als die „Bibel“ des Yoga bezeichnet wird.

In der Katha Upanishad wird Yoga mittels der Metapher des Wagenlenkers als geistige Disziplin zur Beherrschung der Sinne und Gedanken verwendet. Das Selbst ist der Wageninsasse, der Körper der Wagen, die Vernunft der Wagenlenker, der Verstand der Zügel, die Rosse sind die Sinne, die Sinnesgegenstände sind das Ziel (vgl. Katha Upanishad, dritte Ranke, zit.n. Hillebrandt 1973: 166). Die Bedeutung des Wortes Yoga im Sinne von „Joch“ wird hier mehr als deutlich: Die Sinne werden eingespannt und beherrscht, die Gedanken bewusst kontrolliert.

Dem ähnelt die Definition von Yoga in den Yogasutren des Maharishi Patanjali, in dem der zweite Vers lautet: „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der dauernd sich verändernden mentalen Muster“ (Sutra I 2, zit.n. Skuban 2011: 19). Die Yogasutren sind das erste Werk, das die Philosophie und die Praktiken des klassischen Yoga genauer darstellt und all bis dorthin verstreutes Wissen über Yoga in kurzen Versen

zusammenfasst. Auch Patanjali schreibt Yoga die oben genannte erste Bedeutung zu, nämlich „Union“, „Einheit/Vereinigung“. Der Yogaweg wird interpretiert als ein Weg, der uns zu unserer wahren Natur führt: „[...] zum Zustand von Yoga, zum inneren Licht, zum reinen Gewahrsein“ (Skuban 2011: 18). In Patanjalis Yoga-Sūtren ist ein achtsstufiger Yogapfad (Ashtanga Yoga) beschrieben, der zu Bewusstwerdung und zur Erleuchtung führen soll. Zu den acht Elementen von Yoga zählen ethische Lebensprinzipien bzw. Regeln für das Verhalten in unserem persönlichen Umfeld und Umgang mit uns selbst (yama und niyama), die Meditationshaltung (āsana), Atemübungen (prānāyāma), das Zurückziehen der Sinne (pratyahara), Konzentration (dharana), Meditation (dhyana) und Samadhi (vgl. Skuban 2012: 113-165; Malik 2012).

Dieser Übungsweg des Patanjali zielt darauf ab, Körper, Atmung und Geist so zu disziplinieren, dass ein Zustand von Konzentration, Meditation und dann Samadhi (Erleuchtung) erreicht wird, in der das Denken dauerhaft zur Ruhe kommt. In diesem Sinne ist Yoga ein Zustand absoluter Freiheit (kaivalya), der höchste, vollkommenste Seinszustand des Menschen. Der Yoga stellt in erster Linie eine praktische Lehre dar, die sich mit der Erlösung vom Leiden der Menschen beschäftigt. Ähnlich wie im Buddhismus wird das Leiden auf die Unwissenheit des Menschen um sein wahres Sein zurückgeführt. Der yogischen Philosophie zur Folge leben die Menschen in der Illusion, dass ihre Psyche bestehend aus Ego, Intellekt und Denkvermögen den Kern ihrer Persönlichkeit ausmacht. Dies sei aber nur die äußere Form, die den Blick auf das Wesen des Menschen, seinem Selbst (ātman), verstellt. Durch Yoga wird es möglich, die Unwissenheit und das Verfangensein in der Welt zu transzendieren, diesen Kern des eigenen Seins zu erkennen und dadurch auch Gotteserkenntnis (brahman) zu erlangen. Der Weg zur Erkenntnis kann nur durch eigene Praxis erfolgen, durch das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken, durch Meditation. Außerdem zielt Yoga darauf ab, die Psyche von Eindrücken aus vorigen Leben (samskāras) und karma zu reinigen und so den ewigen Kreislauf der Wiedergeburten (samsāra) zu durchbrechen (vgl. Schnäbele 2009: 21ff).

Im Laufe der Geschichte des Yoga haben die konkreten Yogapraktiken viele Modifikationen und Erweiterungen erfahren. Gerade im 20. Jahrhundert hat sich die Yogapraxis stark verändert: Prānāyāma und Meditation sind zugunsten der Āsanapraxis zunehmend in den Hintergrund getreten. Es hat sich ein sehr gesundheits- und gymnastikbetonter Yoga herausgebildet, den man in den klassischen Yogaschriften nirgendwo findet (vgl. Schnäbele 2009: 23f). Die einzige Körperübung (āsana), die in Patanjalis Yoga-Sūtra erwähnt wird, ist die „Sitzhaltung“. Āsana leitet

sich von der Wurzel „ās“ ab, welche „sitzen“ bedeutet. Im heutigen Verständnis sind āsanas komplexe Körperhaltungen, welche vermutlich erst im Hatha-Yoga des Tantrismus entwickelt worden sind. Eliade gibt allerdings zu bedenken, dass auch schon zu Zeiten des Patanjali āsanas praktiziert wurden und er sich lediglich deshalb auf die Sitzhaltung beschränkt, weil āsanas ausschließlich praktisch durch einen Lehrer vermittelt wurden (vgl. Eliade 1985: 61).

6.2.1 Der Tantrismus – Entstehung des Hatha-Yoga

Tantra bedeutet soviel wie Ausdehnung, Erweiterung, Gewebe aber auch Text oder Buch. Der zwischen dem 4. und 6. Jahrhundert entstandene Tantrismus ist in erster Linie jedoch ein praktisches System, das auf die Umsetzung metaphysischer Ideen im Alltag abzielt. Die Weiterentwicklung des Yoga ist zwar nur Teil der tantrischen Praxis, wurde aber durch sie für breitere Bevölkerungskreise offen (vgl. Feuerstein 2001: 342ff).

Tantrische Praktiken zielen auf die vollständige Integration von Geist (purusha) und Körper (prakriti) und somit auf die Erlösung des Menschen im Diesseits ab. Der Hatha-Yoga des Tantrismus arbeitet *mit* dem physischen Körper und nicht auf dessen Überwindung hin und ist somit weniger auf das „Jenseits“ ausgerichtet als der klassische Yoga. Ziel ist nicht mehr das Verlassen der Welt, sondern das erleuchtete Leben in der Welt (vgl. Feuerstein 2001: 382).

Hatha-Yoga (*Sanskrit: hatha = Kraft, Gewalt, kraftvolle Anstrengung*) bedeutet übersetzt Yoga der (gewaltsamen) Anstrengung oder Yoga der Kraft. Oft wird Hatha auch als Sonne (ha) und Mond (tha) interpretiert. Diese beiden Deutungen verweisen darauf, dass der Hatha-Yoga einerseits der Kräftigung des Körpers dient und Anstrengung und Disziplin erfordert, andererseits versucht er Polaritäten (bspw. Sonnen- und Mondenergie) auszugleichen (vgl. Feuerstein 2001: 29, 390). Körperhaltungen, Atemübungen und Reinigungstechniken des Hatha-Yoga sollen Lebensenergien im Körper ausbalancieren, transzendieren und schließlich die kundalinī erwecken.⁶

⁶ Als Erweckung der kundalinī Energie wird ein Prozess verstanden, der die beiden Energien Sonne (männlich) und Mond (weiblich) vereinigt, um den Fluss der Lebensenergie (prāṇā) in den an der Wirbelsäule entlanglaufenden Energiekanal (sushumnā) zu lenken und in dort aufsteigen zu lassen (vgl. Eliade 1985: 254ff).

„Der ursprüngliche Zweck von āsanas im Hatha-Yoga ist insofern die Steigerung der körperlichen Fitness. Darüber hinaus haben die āsanas im ursprünglichen Hatha-Yoga kaum spirituelle Bedeutung. Sie sind lediglich eine von vielen Praktiken, die auf die Erweckung der kundalinī vorbereiten.“ (Schnäbele 2009: 44f)

In der um 1350 n.Chr. entstandenen Hathyogapradīpikā sind unterschiedliche Techniken beschrieben, um den Körper auf das erleuchtete Leben in der Welt vorzubereiten (vgl. Feuerstein 2001: 423). Diese Ausführungen basieren auf der tantrischen Vorstellung, dass der menschliche Körper den Kosmos repräsentiert und sich in seiner Physiologie die gesamte Schöpfung abbildet. Dem zur Folge ist der Körper heilig und es gilt ihn vollkommen gesund zu halten, um ihn auf die Erweckung höherer Kräfte vorzubereiten. Diese sich im heutigen Hatha-Yoga fortsetzende Wertschätzung (Sakralisierung) des Körpers ist laut Eliade eine Errungenschaft des Tantrismus: „Der menschliche Körper erlangt im Tantrismus eine in der spirituellen Geschichte Indiens niemals sonst erreichte Bedeutung“ (Eliade 1985: 237). Der göttliche Körper muss also kräftig, gesund und durchlässig für Energie sein. Genau diese Wirkungen des Yoga sind es, die die meisten Yogaübenden heute ansprechen: Kräftigung, Gesundheit, Entspannung (vgl. Fuchs 1990: 239). Somit ist die Grundlage des heute praktizierten Yoga selten der klassische Yoga der Upanishaden oder der Yoga-Sūtren des Patanjali, sondern der aus dem Tantrismus hervorgegangene Hatha-Yoga, der im 20. und 21. Jahrhundert jedoch tiefgreifende Anpassungen erfahren hat (vgl. Schnäbele 2009: 47).

Eine Ideologie des zeitgenössischen Hatha-Yoga liegt in der Konstruktion des Yoga als eine scheinbar überhistorische Praxis, die seit Jahrtausenden unverändert von Meistern an Schüler weitergegeben wurde und dadurch eine quasi unantastbare Legitimität erlangt. Diese Ideologie des von kultureller Entwicklung unbeeinflussten, authentischen Kulturgutes wird genutzt, um Yoga von „jüngeren“ Körper- und Meditationspraxen abzugrenzen (vgl. Alter 2004: 14ff). Yogalehrende berufen sich oft auf die oben genannten klassischen Texte, um Yoga als zeitloses, authentisches und wahres Wissen dazustellen. Doch diese autoritativen Texte zur Bewertung bestimmter Yogapraxen als „authentisch“ heranzuziehen, wäre nach Alter irreführend und unzweckmäßig. Keiner der Texte kann eine „überhistorische“ Wahrheit bieten, zumal selbst diese Schriften keine in sich konsistente Erläuterung des Yoga bilden (vgl. Alter 2004: 15). Es kann weder eine konstante schriftliche noch eine mündliche Überlieferung der Yogapraxis belegt werden. Nach der Hochphase des tantrischen Hatha-Yoga zwischen dem 13. und 15. Jahrhundert folgt eine Epoche, über die bezüglich Yoga kaum Informationen verfügbar sind (vgl. Alter 2004: 4ff).

6.2.2. Moderner Yoga aus der Perspektive der Kulturtransfertheorie

Für die Entstehung des Modern Postural Yoga waren nicht nur Entwicklungen originär innerhalb des indischen Subkontinents ausschlaggebend, sondern Prozesse interkulturellen Transfers von Körperpraktiken und esoterisch-spirituellen Vorstellungen zwischen Indien, Europa und den USA (vgl. De Michelis 2005). Beispielsweise haben berühmte Yogis wie Svāmī Vivekānanda oder Svāmī Vishnudevānanda den europäischen und amerikanischen Kontinent bereist, bevor sie ihre Ashrams in Indien eröffneten, wohinauf ihr dort gelehrter Yoga vom „Westen“ deutlich beeinflusst war (vgl. Strauss 2005: 108).

In den 1980ern entwickelten Michel Espagne und Michael Werner das Konzept des Kulturtransfers (vgl. Espagne/Werner 1985). Unter Kulturtransfer verstehen sie einzelne kulturelle Praktiken und Systeme von Praktiken, die in komplexen Prozessen zwischen unterschiedlichen Kulturräumen ausgetauscht werden. Um einen Austausch konzipieren zu können, werden die zu betrachtenden Techniken, Güter oder Praktiken der Ausgangskultur als unabhängig von der Zielkultur angenommen. Diese Vorgehensweise ist als unzulässige Vereinfachung kritisiert worden, da hierbei von vorgängigen, abgeschlossenen Kulturräumen ausgegangen wird. Dem ist entgegenzusetzen, dass die Annahme unabhängiger Kulturen jeweils lediglich Ausschnitte von Gesellschaft betrifft. Des Weiteren ist diese Herangehensweise analytisch motiviert. Die Geschlossenheit wird bezüglich des relevanten Ausschnitts gesetzt, um bestimmte Transferprozesse überhaupt darstellen zu können und Vergleichsparameter zu identifizieren. Die Abgeschlossenheit von Kulturräumen wird nicht als faktische Realität angenommen, sie ist eine relative Setzung zum Zwecke analytischer, historischer Forschung (vgl. Schnäbele 2009: 53f).

Im Prozess des Kulturtransfers werden Zeichen und Praktiken übertragen, von der Zielkultur rekontextualisiert und somit in ihrer Bedeutung gewandelt (vgl. Lüsebrink 2005: 129). Eine mögliche Form des Transfers ist die *produktive Rezeption*, ein Prozess der „[...] kreativen Aneignung (nicht der imitativen Nachahmung) und Transformation von kulturellen Diskursen, Texten, Praktiken und Institutionen aus anderen Sprach- und Kulturräumen“ (Lüsebrink 2005: 136).

Die Entwicklung des modernen Yoga ist vorrangig durch Prozesse der produktiven Rezeption gekennzeichnet. Vor allem bezüglich der Aufnahme von Teilen der Gymnastikübungen der englischen Besatzer in den Wissensbestand der Yogapraktiken im Verlaufe des 19. Jahrhunderts. Diese „fremden“ Techniken wurden schöpferisch

adaptiert, integriert und mit einer spirituellen Bedeutung versehen und insofern in das Zeichensystem des Yoga eingeschrieben. Esoterische Konzepte wurden rekontextualisiert und in einen als authentisch auftretenden Yoga integriert (vgl. Sjoman 1999: 55f).

Im Falle des Yoga sind die Träger des Kulturtransfers in erster Linie „personale Vermittler“ (Lüsebrink 2005: 133). In den Jahrhunderten vor 1900 waren es die Kolonialmächte, die ihre eigenen Körperpraxen nach Indien mitbrachten (vgl. Sjoman 1999: 53ff). Ab ca. 1900 waren es vor allem indische Yogis, die die Yogapraktiken auf Reisen über den gesamten Globus verbreiteten und dabei gegeben falls an ihr Publikum anpassten (vgl. De Michelis 2005: 119ff). Transfermedien waren zumeist Vorträge oder praktischer Unterricht. Auch Bücher und Schriften, wie etwa die von Vivekānanda und Shivānanda, haben zum Transfer beigetragen, jedoch wurde Yoga hauptsächlich praktisch persönlich vermittelt. Neben den Körperübungen brachten die Vermittler auch das holistische Denken des Ayurveda und das tantrische Körperbild feinstofflicher, energetischer Physiologie in den Westen. Somit nahmen sie Einfluss auf die Entstehung alternativer Heilmethoden, die zunehmenden ein Gegengewicht zur allopathischen, evidenzbasierten Medizin bilden (vgl. De Michelis 2005: 185f).

Dieser Kulturtransfer fand natürlich in beide Richtungen statt: Reisende aus Europa und den USA waren entscheidend für die Verbreitung des Yoga. Hier liegt sicher auch einer der Ursachen für die Verbreitung des Yoga in einer bestimmten soziokulturellen Schicht, denn nur über genügend Kapital verfügende Schichten leisten sich ab Mitte des 20. Jahrhunderts Reisen nach Indien (vgl. Strauss 2005). Nach der kulturellen Dominanz der Kolonialmächte, durch die auch der Yoga in den Hintergrund trat, fand in Indien im Laufe des 19. und 20. Jahrhundert eine Indigenisierung d.h. Rückbesinnung auf die eigene Kultur statt. In diesem Zuge wurde auch die Yogatradition in erster Linie von der gebildeten indischen Oberschicht wiederentdeckt und als identitätsstiftende Praxis neu belebt. Yoga wurde in Zeiten des Unabhängigkeitskampfes zu einem Symbol kultureller Eigenständigkeit.

„For Indians, yoga was emblematic of a revered precolonial past; it offered not only ideas and practices, but also heroes and success stories, that could be applied to the rising national project“ (Strauss 2005: 14).

Die Bevölkerung, die in diesem Kontext nun Yoga rezipiert, hatte vielfach zuvor eine britische Bildung genossen, wodurch sie die Yogapraxis ganz im Sinne des von den Briten vermittelten Wissenschaftsverständnisses analysierte und rationalisierte. Hier prallen zwei Erkenntnistheorien aufeinander: Während Yoga ausgerichtet ist auf die

subjektive Erkenntnis einer letztgültigen Realität, sucht Wissenschaft nach einer intersubjektiv überprüfbaren Wahrheit. Rationalität, und somit die wissenschaftliche Überprüfung der Wirkung des Yoga, widerstrebt seinem Grundgedanken des Transzendierens des mentalen Geschehens (vgl. Alter 2004: 34ff).

Die Geschichte des modernen Yoga selbst negiert deren in der globalen Yogaszene verbreitete Ideologie, moderner, āsana-betonter Yoga sei eine originär amerikanisch-europäische Erfindung, wohingegen die Yogapraxis Indiens zutiefst spirituell sei. Das Gegenteil ist der Fall:

„Yoga in all its manifestations is directly linked to Indian modernity. It was in India that Yoga was modernized, medicalized, and transformed into a system of physical culture” (Alter 2004: 10).

Schon 1930 erfolgte durch Swami Kuvalayananda eine „Massenproduktion“ von Yogalehrern, um das Curriculum des Turnunterrichts des öffentlichen indischen Bildungssystems zu transformieren (vgl. Alter 2004: 9). Nach Alter ist Yoga „[...] a product of the colonial era, a product of a particular concern with health and morality, and a product of science and scientific practice” (Alter 2004: 26). Yoga entwickelte sich also in der spezifischen historischen Konstellation Indiens zu einem Körperregime, das wissenschaftlich untermauert physische und psychische Gesundheit verspricht und die Hoffnung auf Erlösung von Leid nährt.

6.2.3. Verbreitung des modernen Hatha-Yoga in den USA und Europa

Der Weg des Yoga nach Europa begann bereits in der Antike (vgl. Baier 1998). Allerdings beschränkte sich die Rezeption bis ins 20. Jahrhundert hinein hauptsächlich auf die philosophischen Texte des Yoga. Hatha-Yoga wurde erst ab ca. 1900 durch die Initiative einiger Yogis in Europa und den USA bekannt und praktiziert. Die zunehmende Rezeption von Yoga war eine Folge der Öffnung des Suezkanals 1869 und der damit einhergehenden Verkürzung der Reisezeit von Europa nach Indien (vgl. zur Rezeption des Yoga: Baier 1998, Fuchs 1990). Dies ermöglichte einen vielfältigen kulturellen Austausch zwischen Indien, Europa und auch den USA. Begründet wurden die umfassende Reisetätigkeit (sowohl von Europäern nach Indien, also auch von Yogis nach Europa und USA) mit der Vorstellung, dass Indien der Welt Spiritualität lehren könnte, während die europäischen und nordamerikanischen Staaten Indien im Gegenzug zu größerem materiellem Fortschritt verhelfen könnten (vgl. Strauss 2005: 35). Nach dem Zweiten Weltkrieg gewinnt die Verbreitung des Yoga durch neue Träger und Medien an Dynamik. Sri T. Krishnamāchārya und seine Schüler gründeten einige

Ashrams in Indien (v.a. Mysore), die in der Hippie-Kultur ab den 1960ern durch europäische und amerikanische Reisende besonderen Zuspruch fanden.⁷ Diese brachten vor allem den Asthānga-Yoga mit in die USA, wo er sich sehr schnell verbreitete.

Dabei waren zu dieser Zeit berühmte Musiker und andere Stars zu einem großen Teil mitverantwortlich für das steigende gesellschaftliche Interesse an Yoga. Um 1965 kamen die Beatles erstmals mit Yoga in Kontakt. Bei ihrem Videodreh zu „Help!“ auf den Bahamas begegneten sie Svāmī Vishnu-Devananda, den Gründer des Sivandana Yoga. Er präsentierte ihnen Kopien seines Werkes "The Illustrated Book of Yoga". Der Gitarrist der Beatles, George Harrison, war so begeistert davon, dass er begann Yoga und östliche Religionen zu studieren und auch nach Indien reiste, um das indische Musikinstrument Sitar zu lernen. Seine Frau und er studierten in Bombay und kamen dadurch auch mit Maharishi Mahesh Yogi, und seiner Transzendentalen Meditation (TM) in Kontakt. Sie waren so fasziniert davon, dass sie Maharishi zu ihnen nach London, Bangor und Wales einluden, um gemeinsam mit den Beatles diese Art der Meditation in England zu verbreiten. Die Beatles und andere Berühmtheiten wie Mia Farrow, Donovan und Mike Love von den Beach Boys reisten auch des Öfteren nach Rishikesh im Himalaya Gebirge und besuchten dort Maharishis Ashram.⁸ Da diese zu dieser Zeit alternativen Lebensweisen und -konzepte in der Hippiebewegung der gehobenen Mitteschicht sehr gefragt waren, war es nicht schwer, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf Meditation und Yoga zu ziehen und sie damit populär zu machen.

Aber es waren auch indische Berühmtheiten wie Patthabi Jois, B.K.S. Iyengar, Svāmī Shivānanda und viele andere Yogis, die um die ganze Welt reisten und Yoga-Schulen und Zentren eröffneten (vgl. Schnäbele 2009: 65f). In Indien kam es ebenfalls zu einer Institutionalisierung einzelner Yogarichtungen in eigenen Ashrams oder Organisationen, ganz nach dem Vorbild amerikanischer und europäischer Kirchen, „clubs“ und Vereine, d.h. organisationaler Strukturen von Spiritualität und Religion (vgl. De Michelis 2005: 122; Strauss 2005: 108). Der Yoga, der nach Indien re-transferiert, war beeinflusst durch die Erfahrungen in Nordamerika und Europa. Die Entwicklung des Yoga ab 1900 wird daher oft explizit als transnationaler Prozess bezeichnet (vgl. Strauss 2005). Die wichtigsten Träger des Kulturtransfers waren Svāmī Vivekānanda (1836-1886) und Paramahansa Yogānanda (1893-1952), die beide um 1900 in die

⁷ In den 1960ern öffnete Patthabe Jois seine Asthānga-Yoga Schule erstmals für ausländische Schüler und auch Schülerinnen.

⁸ vgl. <http://people.howstuffworks.com/beatles-yoga.htm>, 07.03.2013

USA reisten. Svāmī Vivekānanda verkündete 1884 vor dem Parlament der Religionen in Chicago seine Version des Neo-Vedanta (vgl. De Michelis 2005). Sein Vortrag fand so großen Anklang, dass er zu weiteren eingeladen wurde. Jedoch beschränkte sich seine Tätigkeit auf eben diese Vorträge über Yoga-Philosophie, Körperhaltungen lehrte er kaum. Sowohl in Indien, als auch in den USA war es die gebildete Oberschicht, die seine spirituellen Unterweisungen interessiert aufnahm. Später waren berühmte Yogis Krishnamāchārya, dessen Tradition in erster Linie von europäischen und amerikanischen Indienreisenden verbreitet wurde und Svāmī Sivananda, dessen Yoga durch Reisen seiner direkten, indischen Schüler weitergetragen wurde. Beide Verbreitungswege sind typisch für die Globalisierung des Yoga (vgl. Schnäbele 2009: 64f).

Die Transport- und Kommunikationstechnologien haben in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts den Kulturtransfer gefördert und maßgeblich zur Verbreitung des Modern Postural Yoga beigetragen (vgl. Strauss 2005). In Verbindung mit den sozio-kulturellen Voraussetzungen der kapitalistischen Erwerbsgesellschaften, d.h. dem Bedarf an Fitness, Gesundheit und Entspannung und der in der gehobenen Mitteschicht verbreiteten Sinnsuche, wurde ein ideales Klima für die Verbreitung des Hatha-Yoga in den USA, Kanada und Australien geschaffen. Nicht nur Prozesse des Kulturtransfers waren für die Entwicklung des modernen Hatha-Yoga entscheidend, sondern auch die schöpferische Auseinandersetzung der Yogis des 19. und 20. Jahrhunderts mit denen ihnen zur Verfügung stehenden unterschiedlichen Quellen.

6.2.3.1 Körperorientierter Yoga – Sakralisierung des Körpers

Den heute vorherrschenden Yoga bezeichnet De Michelis (2005: 248) sehr treffend mit dem Begriff „Modern Postural Yoga“. Im Vordergrund stehen „postures“, zu Deutsch Körperhaltungen oder Posituren, in Sanskrit: āsanas. Yoga ist heute überwiegend auf physische Übungen ausgerichtet.

Infolge des regen kulturellen Austausches und der weltweiten Verbreitung des Yoga hat sich Hatha-Yoga zu einem modernen, körperorientierten kulturellen Mix entwickelt, der deutlich vom tantrischen Hatha-Yoga abgegrenzt werden kann (vgl. Schnäbele 2009: 67). Eine Begründung der Aufwertung der Körperpraxis ist das Aufeinandertreffen von abendländischer Medizin, Anatomie und Physiologie mit den yogischen Praktiken. Innerhalb dieser Form des teilnehmerzentrierten, physisch anspruchsvollen Unterrichts, ist die Meditation, falls sie gelehrt wird, einerseits abstrakter und wird zunehmend aus dem Unterricht ausgegliedert. Andererseits wird

sie immer mehr als Meditation in Bewegung in den āsanas geübt, wie das auch bei B.K.S. Iyengar der Fall ist – āsana wird bei ihm zur Basis der Yogapraxis (vgl. De Michelis 2005: 242ff). Die Widersprüchlichkeit im Umgang mit Meditation ist bezeichnend für modernen Yoga: Meditation gilt als abstraktes Ziel und Krönung der Yogapraxis, stellt aber nicht mehr den Ausgangspunkt der Übungspraxis dar (vgl. Schnäbele 2009: 75).

Sojman (1999) fokussiert erstmals allein die Geschichte der āsanas und erläutert deren Entwicklung im 19. und 20. Jahrhundert im Palast von Mysore. Am Hof von Mysore wurden unterschiedliche Praxen in kreativer Art und Weise zusammengeführt:

„In the case of the yoga āsana tradition we can see that it is a dynamic tradition that has drawn on many sources – traditional yoga texts, indigenous exercises, western gymnastics, therapeutics, and even perhaps the military training exercises of a foreign dominating power” (Sojman 1999: 60).

Das Königshaus von Mysore unterstützte die Praxis und Verbreitung von Yoga. In den 1930ern bis 1950 wurde die Yogaschule Krishnamāchāryas am Hofe selbst finanziert. Auch Krishnamāchāryas Reisen, schwarz-weiß Dokumentationen über die Āsanapraxis und Publikationen wurden gefördert. Sjöman, der selbst Yogaschüler war, fand bei seinen Recherchen in der Bibliothek von Mysore ein Kompendium an Informationen, die Shṛītattvanidhi, aus dem frühen 19. Jahrhundert. Sie enthält Beschreibungen von allerlei kulturellen Praktiken, von Musik, über Gymnastik und Spiele bis hin zu Yoga. Mit Hilfe dieses Dokuments zeigt Sjöman Einflüsse unterschiedlicher Körperpraxen auf die Ausübung von āsanas auf (vgl. Sjöman 1999: 35). Der dem Yoga gewidmete Teil der Shṛītattvanidhi ist der einzige vor 1900 gefundene Text, der ausschließlich der Āsanapraxis gewidmet ist. Darin befinden sich 122 illustrierte Beschreibungen von āsanas, in der auf das 14. oder 15. Jahrhundert datierten Hathayogapradīpikā werden lediglich 15 āsanas erwähnt. In der Mythologie des Hatha-Yoga wird manchmal die Zahl von 84.000 asanas erwähnt, Gaurav Malik (2012) sprach von 8.4 Millionen āsanas – demnach gibt es so viele āsanas, wie der menschliche Körper Positionen einzunehmen vermag, jede Körperposition wäre somit Yoga. In den Yoga-Sūtren des Patanjali wird überhaupt nur eine einzige āsana erwähnt: die Sitzhaltung. Im 20. Jahrhundert hingegen finden sich sowohl bei Vishnudevānanda (Vishnudevānanda 1960: The Complete Illustrated Book of Yoga) als auch bei Iyengar (Iyengar 1966: Light on Yoga) bereits über 200 āsanas mit Variationen. Die Shṛītattvanidhi erhellt die Geschichte der Āsanapraxis und schließt die Lücke zwischen Hatha-Yoga und modernem Yoga. Sjöman führt zum Beispiel einzelne von Iyengar in „Light on Yoga“ beschriebenen Handstandvariationen auf die indische

Gymnastiktradition zurück (vgl. Sjoman 199: 53ff). Auch die in den Sonnengrüßen vorkommenden Liegestützvariationen werden auf die indische Gymnastiktradition bzw. Wrestling-Praxis am Hof von Mysore zurückgeführt (Sjoman 1999: 54ff; Alter 2004: 23). Der Kopfstand, der in der Hathayogapradipika nicht vorkommt, könnte durch das indische Wrestling geprägt worden sein. Es ist dann anscheinend mehr als ein Zufall, dass der Yogalehrer des Teacher Trainings in Goa, Gaurav Malik, aus einer Wrestler Familie stammt und über das Wrestling zu Yogastudium und -praxis gekommen ist. Ihm nach nutzen viele indische Wrestler Yoga als Ausgleich, zur Stärkung und Konzentrationsförderung. Sjoman geht dann weiter in seinen Analysen auf das Training des britischen Militärs ein, welches seiner Meinung nach ebenfalls Spuren im modernen Yoga hinterlassen hat (vgl. Sjoman 1999: 58). Sjoman zeigt hier die verschiedensten Einflüsse und verdeutlicht die Kreativität bei der Weiterentwicklung von āsanas. Die Yogapraxis Krishnamāchāryas war sicher auch geprägt von dem mit Geräten ausgerüsteten Gymnastikraum, in dem er seinen ersten Yogaunterricht gab. Sjoman postuliert, dass die Verwendung von Hilfsmitteln bei Krishnamāchāryas Schüler Iyengar durch die Gymnastik angeregt worden ist.

Dennoch bezieht sich moderner Yoga immer wieder auf ältere Quellen und deren Authentizität, um seine Glaubwürdigkeit als „überhistorische Praxis“ zu wahren. Die Texte um 1900, die Alter (2004) analysierte, behaupten von sich selbst auf dem Unterricht von „wahren Eingeweihten“ zu basieren und aus der klassischen Literatur zu stammen. Gleichzeitig kombinieren diese Texte aber neue Elemente aus der Gymnastik und physischem Training und Hygiene mit āsana, kriyā (Reinigungstechniken) und prānāyāma (Atemübungen) (vgl. Alter 2004: 21).

Ab Mitte des 20. Jahrhunderts gewinnt die Ausführung von āsanas eine immer größere Bedeutung. Die Techniken der Körperpraxis werden immer ausgefeilter, genauer, rationaler, während die Meditation eine immer abstraktere Form annimmt (vgl. Alter 2004: 8). Wird beispielsweise in der Hathayogapradīpikā ein āsana mit einer Zeile beschrieben, umfasst die Beschreibung desselben āsanas in Iyengars Buch bereits zwölf Zeilen. Außerdem wird das āsana in einzelne Schritte zerlegt – gemäß wissenschaftlicher Vorgehensweise analysiert – und deren Wirkung erläutert und Variationen aufgezeigt. Iyengar schafft somit neue āsanas, die allesamt Ausdruck des kreativen Umgangs mit den ihm bereits bekannten Haltungen sind. Andere Yogalehrbücher enthalten ähnlich ausführliche Anweisungen. Die größere Genauigkeit wird auf die Tatsache zurückgeführt, dass es sich hier um Do-It-Yourself Handbücher handelt, die zur eigenen Praxis anleiten. Die Hathayogapradīpikā ist im Vergleich dazu

eher eine Sammlung damals bekannter Hatha-Yoga-Praktiken. Die Ausführung der Techniken wurde in erster Linie mündlich tradiert und von Yogameistern gelernt (vgl. Schnäbele 2009: 74).

Eine weitere Neuerung der Moderne sind Standhaltungen, Entspannungsübungen und Sonnengruß (eine Abfolge von Körperpositionen) - sie alle werden erstmals im 20. Jahrhundert beschrieben. Alter merkt hierbei an, dass die Forschung zu Alter und Herkunft der āsanas aufgrund mangelnder Quellen noch ganz am Anfang steht (vgl. Alter 2004: 22ff).

Die Aufwertung der Körperpraxis, die durch diverse kulturelle Einflüsse kreative Weiterentwicklung der Körperhaltungen, sowie deren verstärkt allopathisch-medizinische Begründung, können jedoch deutlich festgestellt werden. De Michelis (2005) analysiert in ihrer Studie, wie sich durch den Einfluss westlicher Medizin und Anatomie eine deutlich präzisere, detailliertere Körperarbeit im Yoga entwickelt hat. Als Beispiel nimmt sie die Konzeption von Yoga durch B.K.S. Iyengar. Er ist berühmt für seine Präzision in der Ausübung von āsanas und detaillierten Anweisungen zur Aktivierung einzelner Muskeln. Der Einfluss evidenzbasierter medizinischer Erkenntnisse zur Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers auf die heutige Yogapraxis ist anhand des Iyengar-Yoga deutlich belegbar.

Die Entwicklung des āsana-basierten Yoga ab Mitte des 20. Jahrhunderts, die De Michelis (2005) für Großbritannien aufzeigt, weist Fuchs (1990) auch für den deutschsprachigen Raum nach. Auch andere Autoren schlussfolgern, dass der Körperpraxis heute als „Basis“ des Yoga immer mehr Bedeutung zukommt.

„It is the body which is the instrument through which spiritual aims are achieved. This is hatha yoga. [...] But the suggestions and viewpoints are very different from those of righteous and enthusiastic practitioners of hatha yoga today, who treat the āsanas as a symbolic-magic complex under a pseudo-scientific garb” (Sjoman 1999: 47).

Einzelnen āsanas wird nicht nur eine esoterische Bedeutung zugeschrieben, es entwickelt sich im 20. Jahrhundert auch eine eigenständige moderne Āsana-Philosophie. Die Āsanapraxis fungiert als holistische Heilung, die Yoga Stunde des Modern Postural Yoga wird zum heilsamen, zuweilen heiligen Ritual (vgl. Sjoman 1999; De Michelis 2005).

Hier spiegelt sich auch die Privatsierung bzw. Subjektivierung von Religion wieder (vgl. Luckmann 1991; Knoblauch 2009). Durch die Heiligsprechung der körperorientierten Āsanapraxis werden religiöse Themen zunehmend in das Subjekt verlagert, womit eine zunehmende Relevanz des Selbst und seiner subjektiven Erfahrungen entsteht (vgl.

Knoblauch zit.n. Wunder 2005: 101). Es geht immer mehr darum, was *wirkt* (Horx zit.n. Polak 2002: 33). Diese Suche nach dem wahren Selbst, nach privatisiertem und persönlichem Sinn (vgl. Demerath 1974) und die „Vergöttlichung des innerweltlichen Subjekts“ (vgl. Lau/Voß 1988) geht einher mit der Sakralisierung des Selbst und des Körpers: Sport, u.a. Yoga, und seine identitätsstiftende Funktion kann religiöse Funktionen übernehmen (vgl. Knoblauch 1991: 28f). „Der Körper ist nicht mehr nur kontrollierter Körper, der bestimmte Leistungen erbringt, sondern er wird zum Zentrum und Ausgangspunkt des Erlebens des Selbst“ (Karner 2009: 102).

Wenn man davon ausgeht, dass Körperlichkeit Ausdruck der über die Sozialisation verinnerlichten Werte ist, spiegeln die „Techniken“ des Körpers außerdem Normen und Werte der sozialen Welt wider (vgl. Mauss 1975). In diesem Fall wären das u.a. Individualität, Körperlichkeit, Selbstbestimmung und Flexibilität. Die soziale und kulturelle Konstruktion des Körpers und die Verbindung von körperlichem und spirituellem Heil werden im Kapitel 7.1. noch näher diskutiert.

6.2.3.2. *Yoga und Spiritualität*

Yoga kann als spirituelles, religiöses und philosophisches System bezeichnet werden. Edwin Bryant, Professor des Hinduismus an der Rutgers Universität, New Jersey, versteht Yoga jedoch fast mehr als psychologische Schule denn als philosophische. Er expliziert einen großen Unterschied zwischen westlicher und östlicher Auffassung von Geist, Seele und Körper. Die östliche Tradition geht von einer Triade bestehend aus „Mind“ (Geist im Sinne von Denken, Verstand), „Spirit“ (Seele/„Höheres Selbst“/reines Bewusstsein) und „Body“ (Körper) aus. Im Westen wird meistens nur auf die Dualität von „Mind“ und „Body“ hingewiesen, womit der Geist/Verstand und das Höhere Selbst gleichgesetzt werden. Yoga hat aber zum Ziel, auch aus den mentalen Verstrickungen, dem Geist, auszusteigen und zum wahren Selbst zu gelangen.⁹

⁹ vgl. Edwin Bryant in *Yoga unveiled: Evolution and Essence of a Spiritual Tradition*. DVD von Gita Desai. 2004.

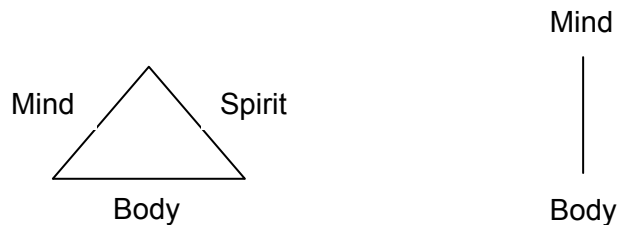


Abb 3: Konzeption der Beziehung Körper, Geist, Seele im Kulturvergleich

Modern Postural Yoga wird oft als spirituelle Praxis bezeichnet, vor allem dann, wenn transformierende Erfahrungen durch sinnstiftende Konstruktionen erklärt werden. In spirituellen Narrationen werden häufig die oben genannten Ausdrücke wie die „Seele“, die eigene „Mitte“ oder das „höhere Selbst“ und als authentisch erlebte, transzendierende Erfahrungen beschrieben. Auch die Ideologie des zeitlosen Yoga wird gerne herangezogen, um das Selbst zu erklären (vgl. Van Ness 1999: 24).

In mehreren Studien wird Yoga als ritualisierte Praxis skizziert, deren Strukturen dezidiert Erfahrungen von Transzendenz fördern. Van Ness konzipiert Yoga als eine disziplinierte Praxis, die aufgrund des konzentrierten Übens bestimmte spirituelle Erfahrungshorizonte ermöglicht (vgl. Van Ness 1999). De Michelis beschreibt Yoga als ein Ritual, das sowohl als säkular als auch als spirituell angesehen werden kann.

„The MPY [Modern Postural Yoga] session becomes a ritual which affords various levels of access to the sacred, starting from a ‘safe’, mundane, tangible foundation of body-based practice. [...] there is room for the practitioner to decide whether to experience her practice as ‘spiritual’ or as altogether secular” (De Michelis 2005: 251).

Das übergeordnete Ziel der Yogatradition ist nach Patanjali das Beruhigen der Rastlosigkeit des Geistes und das Verbinden von Geist, Körper und Seele auf der Suche nach Gesundheit, Selbsterkenntnis und spiritueller Bestimmung. Jedoch verlangt die Yogapraxis, auch wenn sie ursprünglich aus der indischen Philosophie entstand, selbst keine bestimmten spirituellen oder religiösen Befolgungen (vgl. Collins 1998). Von den Yogaübenden wird kein Bekenntnis verlangt, sie können sich in unterschiedlichen Formen zum angebotenen Inhalt in Bezug setzen, in Abgrenzung oder Rezeption der jeweiligen Narration und Symbolik. De Michelis und Schnäbele konzipieren anhand ihrer Ergebnisse Yoga als niedrigschwellige spirituelle Praxis. Die von Schnäbele befragten Probanden äußerten zunächst Vorbehalte, den spirituellen Inhalten des Yoga gehabt zu haben und die Möglichkeit, sich zustimmend oder ablehnend zu verhalten, als beruhigend zu finden (vgl. Schnäbele 2009: 240).

Spirituelle Elemente des Yoga sind vor allem das anfangs gesummte OM und die Mantren, die im Asthānga-Yoga, Kundalini-Yoga und in vielen Iyengar Yogastunden und in anderen Formen des Hatha-Yoga die Übungspraxis einleiten. Ein

Anfangsmantra des Kundalini-Yoga lautet übersetzt beispielsweise: „Ich verbinde mich mit der schöpferischen Kraft und rufe die göttliche Weisheit an, den Weg, der mich vom Dunkel ins Licht führt“. Auch die körperlich nachvollzogene Symbolik des Sonnengrußes in Form einer Übungsabfolge stellt ein weiteres spirituelles Element dar. Neben diesen Mantren gibt es auch Mudren (Fingerstellungen) und andere spirituelle Symboliken, die während der Praxis aktualisiert werden und den Übenden nicht unbedingt bewusst sein müssen. Auch wenn die Symbolik praktiziert wird, kann sie gegeben falls mit Inhalten anderer Religionen, z.B. der christlichen, gefüllt werden (vgl. Schnäbele 2009: 241).

Die Unverbindlichkeit und Offenheit des modernen Yoga kennzeichnen ihn als eine säkulare Praxis (vgl. Fuchs 1999: 91, 262; Strauss 2005). Fuchs bemerkt in der deutschen Yogaszene eine „Ablösung des Yoga von seinem religiösen Hintergrund“, was er als „Säkularisierung“ des Yoga“ (Fuchs 1990: 262) bezeichnet. Die hinduistisch benannten Glaubensinhalte und Gottesbilder, deren Rezeption bis ins 20. Jahrhundert die Rezeption des Yoga ausmachte, treten mit der Verbreitung des modernen Hatha-Yoga zunehmend hinter die Körperpraxis (vgl. ebd.: 66ff). Moderner Hatha-Yoga bietet eine Form von Spiritualität, die weder die Kenntnis bestimmter Texte voraussetzt, noch persönlichen, verpflichtenden Einsatz verlangt. Selbst wenn spirituelle Elemente der Yogapraxis angenommen werden, erfordert dies keinerlei Bekenntnis. „Modern Postural Yoga stellt weder Anforderungen noch verbindliche Regeln für das Leben der Übenden auf. [...] Yoga offeriert damit eine unverbindliche, verkörperte Spiritualität“ (Schnäbele 2009: 241).

6.2.3.3. *Institutionalisierung des Yoga – Yoga als Lebensweise möglich?*

Die Rezeption des Modern Postural Yoga im deutschsprachigen Raum ist über Jahrhunderte zunächst eine theoretische und erst nach dem Ersten Weltkrieg mit der Eröffnung der ersten Hatha-Yoga Schulen auch eine praktische (vgl. Fuchs 1990). Die Institutionalisierung der Yogapraxis in diversen Organisationen wie Vereinen, Verbänden, Volkshochschulen und in der wissenschaftlichen Forschung stellt für Fuchs das wesentliche Kriterium für die erfolgreiche Rezeption des Hatha-Yoga dar (vgl. Fuchs 1990: 8, 20). Diese Institutionalisierung des Yoga findet nicht primär in westlichen Ländern, sondern weltweit statt und vor allem erstmals zugleich in Indien. „Sie ist weniger ein Phänomen ‘westlicher’ Staaten, sondern ein Phänomen der Mittelschicht industrialisierter Regionen“ (Schnäbele 2009: 78).

Vor allem Studien von De Michelis (2005), Strauss (2005) und Schnäbele (2009) belegen deutlich, dass die Veränderungen der Lebensbedingungen der Menschen im Übergang von Industrie- zu Dienstleistungsgesellschaft die Yogapraxis auf globaler Ebene prägen.

Fuchs (1990) differenziert mehrere Epochen der Yogarezeption. Die erste umfasst die Zeitspanne von der Antike bis 1918. Hier herrschte die theoretische Aufnahme des Yoga vor, von der Philosophie, über die Indologie und die theosophische Bewegung (vgl. Fuchs 1990: 27ff). Hatha-Yoga hingegen war kaum bekannt und wurde nicht aktiv praktiziert. Er wurde als „minderwertiger“ Körper yoga betrachtet. Von 1918 bis zum Ende des zweiten Weltkrieges 1945 wurden die ersten Yogaschulen durch Boris Sacharow (Berlin) und S. Yesudian und E. Haich (Schweiz) gegründet (vgl. Fuchs 1990: 83ff). Die beiden Yogaschulen leisteten Pionierarbeit: Sie vermittelten erstmals gezielt gesundheitsbetonte Körperübungen, viel sachlicher und formaler als in den Jahren zuvor (vgl. Fuchs 1990: 88). Zeitgleich erschienen erste praktische Yogabücher, indische Yogis reisten vermehrt nach Europa und auch in der Wissenschaft erhielt Yoga Einzug, bspw. mit der psychologischen Interpretation des Yoga von C.G. Jung (vgl. Fuchs 1990: 70ff). Im Nationalsozialismus wurde Yoga partiell in die nationalsoziologische Ideologie eingegliedert. Das Wort Arier (altpersisch *aryā*) bezeichnet eigentlich eine bestimmte sprachgeschichtlich verwandte Gruppe¹⁰, wurde aber im Nationalsozialismus ideologisch aufgeladen. Die Herkunft des Yoga wurde teils zum „arischen Yoga“ umgedeutet (vgl. Fuchs 1990: 89ff).

Nach 1945 wurde Yoga zunehmend populärer (vgl. De Michelis 2005: 191). Es folgte eine Phase der Expansion und Konsolidierung des Yoga, ab ca. 1956 die Phase der Institutionalisierung, ab 1967 die Phase der Organisation und ab 1980 der Professionalisierung. Ende der 60er wurden Berufsverbände gegründet, um staatliche Anerkennung der beruflichen Tätigkeit der YogalehrerInnen zu erreichen. Denn die Zahl der Yogakurse an Volkshochschulen sowie die Anzahl privater Yogaschulen nahm stetig zu – Yoga zu unterrichten entwickelte sich mehr und mehr zu einer beruflichen Perspektive (vgl. Fuchs 1990: 197ff). Die Gründung von Berufsverbänden dient als moderne Idee der strukturellen Absicherung der eigenen Erwerbsarbeit. Die Profession wird gegenüber Mitbewerbern abgeschirmt, die Etablierung offizieller

¹⁰ Der Begriff war und ist als ethnische Bezeichnung der Iraner im Buche Avesta im Zoroastrismus, ferner als Begriff für einen edlen Geist im Buddhismus, im Hinduismus und im Jainismus in Gebrauch (<http://de.wikipedia.org/wiki/Arier>, 18.01.2013)

Qualifikationen dient der Marktbeschränkung (vgl. Fuchs 1990: 256ff). Ab den 1980ern folgt eine weitere Vernetzung von Yogaforschung und -praxis, um weitere Qualitätssicherung zu gewährleisten. Zeitgleich zu dieser Professionalisierung erfolgt eine weitere Ausdifferenzierung der Yogapraxis in beispielsweise therapeutisch ausgerichteten Yoga und zielgruppenspezifische Kurse (Yoga für Schwangere, Kinderyoga). Zudem etabliert sich Yoga allmählich auch bei den staatlichen Krankenkassen (vgl. Fuchs 1990: 216).

Um 1990 wurde Yoga zu über 60% in Volkshochschulen und privaten Yogaschulen vermittelt (vgl. Fuchs 1990: 235). Schnäbele geht davon aus, dass bis heute der größere Teil in sogenannten Yogaschulen stattfindet, wobei Fitnessstudios zunehmend auch Yogakurse anbieten. Zu einem steigenden Anteil wird Yoga auch als Betriebssport in Unternehmen, an Hochschulen und Schulen, in Sportvereinen oder im Rahmen der Rehabilitation in Kliniken angeboten (vgl. Schnäbele 2009: 84). Von den meisten Krankenkassen in Deutschland wird die Teilnahme an Hatha-Yoga Kursen mit 80% bezuschusst, sofern sie explizit der Entspannung dienen. Moderner Yoga wird somit als psycho-physische Entspannungsmethode anerkannt und damit gleichzeitig auf diesen Aspekt reduziert. Somit tragen die Krankenkassen mittels ihres Einflusses dazu bei, eine körper- und entspannungsorientierte Form des Yoga durchzusetzen (vgl. Schnäbele 2009: 84).

Auch in Österreich erfolgt bspw. von der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) im Rahmen des Projektes „Bewegt gesund“ eine Kostenrückerstattung von 70 Euro für ausgewählte Bewegungsprogramme. Hierzu zählt auch Yoga, wobei hier ebenfalls deutlich zu erkennen ist, dass die beruhigende, ausgleichende Wirkung und Stressabbau im Vordergrund stehen.¹¹ Jedoch können an dem Projekt nur Personen teilnehmen, die auf Grund bestimmter medizinischer Parameter ein erhöhtes Risiko für das Metabolische Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Adipositas aufweisen (Body-Mass-Index (BMI) über 25 und/oder Bauchumfang bei Frauen > 88 cm bzw. bei Männern > 102 cm und/oder erhöhter Blutdruck).¹² Wenn YogalehrerInnen ihren SchülerInnen die Erstattungsfähigkeit der Unterrichtskosten bieten wollen, werden sie ihre Programme an der entspannungs-orientierten Form des Hatha-Yoga ausrichten. Interessant zu erforschen wäre, ob für die oben genannte Zielgruppe Yoga überhaupt eine attraktive Wahl unter den Bewegungsangeboten der Krankenkassen

¹¹ <http://fitfueroesterreich.at/main.asp?VID=1&kat1=10&kat2=440&kat3=&Text=>, 19.01.2013

¹² http://www.wgkk.at/portal27/portal/wgkkportal/channel_content/cmsWindow?action=2&p_menuid=69152&p_tabid=3, 19.01.2013

darstellt. Nach einer Feldforschung in Indien und dem Besuch zahlreicher Yogakurse in Wien lässt sich die vage Schätzung aufstellen, dass ca. 90% der Yogaübenden eindeutig keine Tendenz zu Adipositas aufweisen.

In Indien wurden Anfang des 20. Jahrhunderts einzelne Yogarichtungen in eigenen Ashrams oder Organisationen institutionalisiert (vgl. Strauss 2005: 108). Sri T. Krishnamāchārya und seine Schüler gründeten einige Ashrams in Indien (v.a. in Mysore). Die Vermittlung von Yoga und die Organisation der Yogaszene haben sich im 20. Jahrhundert in Indien selbst sehr verändert (vgl. Alter 2004). Die Institutionalisierung von Yoga findet als Phänomen der Mittelschicht industrialisierter Regionen sehr wohl auch in Indien statt. Man kann von einer regelrechten Gründungswelle sprechen, in der zahlreiche Organisationen diverser Yogameister entstehen, von der Divine Life Society, über 3HO bis zu BKS Iyengar Yoga Teachers' Association (vgl. Wolz-Gottwald 2002: 202).

Ein paar der größten Vereine bzw. Organisationen in Österreich sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden¹³:

- Yoga Austria – BYO Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich
- Yoga Vereinigung Österreich (YVO)
- Sivananda Yoga Zentrum

Der 1991 gegründete Berufsverband **Yoga Austria - BYO** ist „[...] ein Zusammenschluss von Yogalehrenden, denen es ein Anliegen ist, die Lehren des Yoga zu verstehen, sie im Leben umzusetzen und auf gute Weise weiterzugeben.“¹⁴ Der Verband will eine fundierte Ausbildung gewährleisten und unterstützende Weiterbildungen und Seminare anbieten und so zur Professionalisierung des Yoga beitragen. Projekt- und Regionalgruppen ermöglichen es den Mitgliedern des Verbandes sich gegenseitig zu unterstützen, interessante und (lehr-) relevante Themen zu diskutieren und Yoga als Beruf weiter zu etablieren. Der BYO sieht sich auch als Ansprechpartner für Behörden, Interessensvertretungen und Institutionen, die auf gesundheitlichen und pädagogischen Gebieten tätig und am Yoga interessiert sind. Ziele des Vereins sind die Förderung und Verbreitung der Lehren und Praxis des Yoga, die Vermittlung ethischer und geistig-spiritueller Werte des Yoga, die einem selbst verantwortlichen Leben dienlich sind, die Unterstützung fundierter Ausbildungen, die

¹³ Eine Liste der Yogaschulen, Ausbildungsstätten und anderen kleinen Vereinen Österreichs findet man auf der Website des Yogaguide: <http://www.yogaguide.at/yoga-ausbildungen>.

¹⁴ <http://www.yoga.at/home.html>, 16.02.2013

Förderung der Zusammenarbeit von Yoga-Schulen und Institutionen auf nationaler und internationaler Ebene und der Austausch von Informationen über die Anliegen des Yoga mit Interessierten, Medien und Behörden.¹⁵

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (Yoga Austria-BYO) hat mit Stand 2013 März 301 Mitglieder. Davon sind 258 Frauen (86%) und 43 Männer (14%). Weiters besitzen von den 301 Mitgliedern 133 die Berufsbezeichnung „YogalehrerIn BYO/EYU“, das heißt sie haben die Ausbildung nach den verbandseigenen Ausbildungskriterien absolviert, die die Ausbildungsanforderungen der Europäischen Yoga Union (EYU) erfüllen. 58 Personen befinden sich in der Ausbildung zur „YogalehrerIn BYO/EYU“ an einer der drei anerkannten Ausbildungsschulen in Österreich.¹⁶

Der BYO ist Mitglied der Europäischen Yogaunion und gewährleistet die Einhaltung deren Standards. Eine Reihe von europäischen Yoga-Verbänden hat sich 1971 zur Europäischen Yoga-Union (EYU) zusammengeschlossen, um den internationalen Austausch zu fördern und verbindliche Qualitätsstandards für Yoga-Ausbildungen zu entwickeln.

Aktuell arbeiten 17 europäische Yoga-Verbände gemeinsam an den internationalen Qualitätskriterien für Aus- und Weiterbildung.¹⁷

Auch Ethik-Richtlinien für Yogalehrende werden vom BYO expliziert. Sie erklären als anzustrebendes Ziel der Yogalehrenden, die Lebenslehren des Yoga zum gesundheitlichen und geistigen Nutzen des Menschen weiten Bevölkerungskreisen zugänglich zu machen. Sie sollen sich großen Traditionen der Lebens- und Weisheitslehre des Yoga verbunden fühlen und dem „abendländisch geprägten Menschen“ den Sinn der verschiedenen Übungswege erschließen. Der Achtsamkeit der Menschenrechte der Vereinten Nationen (UNO) wird ein hoher Wert zugeschrieben, genauso wie den Grundprinzipien des Yoga: Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit. Ein weiteres wesentliches Element im Umgang mit TeilnehmerInnen ist die Entwicklung von selbstverantwortlichem Handeln. Außerdem achten Yogalehrende darauf, dass keine Abhängigkeiten entstehen und sie enthalten sich jeder psychischen, körperlichen, sozialen und materiellen Ausnutzung. Auch die Toleranz anderer Yogarichtungen wird großgeschrieben: Der eigene Ansatz und Lehrstil im Yoga soll

¹⁵ vgl. <http://www.yoga.at/berufsverband.html>, 16.02.2013

¹⁶ Information von Dipl.-Soz. Nora Gresch, Leitung des Büro des BYO, nach direkter Anfrage

¹⁷ vgl. <http://www.yoga.at/byo-eyu.html>, 09.03.2013

nicht zum einzig gültigen, richtigen oder besten Weg zur Erlangung von Erkenntnis und Befreiung erklärt werden.¹⁸

Die seit 2006 bestehende **Yoga Vereinigung Österreich (YVO)** (ehem. Austria Yoga Dachverband AYD) steht für die Vielfalt der unterschiedlichen Yoga-Wege und die Einhaltung von Qualitätsstandards, wie sie von den großen internationalen Yoga-Verbänden (Yoga Alliance und International Yoga Federation) vorgegeben werden. Besonders wichtig ist dieser Vereinigung die Anerkennung der Unterschiede sowohl im theoretischen Zugang als auch in der Übungspraxis. Sie will diese Vielfalt strukturieren und übersichtlich machen. Außerdem präsentiert sie „[...] den Yoga in der Öffentlichkeit als wissenschaftliche Disziplin und Heilmethode und als Methode zur Persönlichkeitsentwicklung mit spiritueller Ausrichtung.“¹⁹ Auch der YVO expliziert Ethik und Weiterbildungsrichtlinien für Yoga-LehrerInnen: Diese verstehen Yoga demnach als „[...] ein ganzheitliches Übungssystem, das den Menschen in seiner körperlichen, energetischen, psychischen und geistigen Realität zu erfassen versucht, um ihn zu einer Empfindungs- und Seinserfahrung zu führen, die über das normale Alltagsbewusstsein hinausgeht.“²⁰ Wie der BYO fordert er die Anerkennung und Toleranz der vielen verschiedenen Yoga-Übungsweisen und die Orientierung an den „allgemeinen gesellschaftlichen Umgangsformen“ in Bezug auf Kommunikation, Berührung bei Korrekturen oder PartnerInnenübungen u.ä. Außerdem erkennen Yogalehrende den Wert aller Menschen an, unabhängig von Geschlecht, ethnischen Ursprung, politischer oder religiöser Überzeugung und enthalten sich jeder Form psychischer, körperlicher, sozialer und materieller Ausnutzung.²¹

Das bereits 1972 gegründete **Sivananda Yoga Vendana Zentrum** in Wien ist hingegen einer von vielen Sitzen einer internationalen Non-Profit-Organisation der Yogatradition nach Swami Sivananda. Ihre Mission ist es, Frieden, Gesundheit und Freude auf der Welt durch Yoga zu verbreiten. In ihren weltweiten Ashrams und Zentren ist jeder willkommen, „[...] to learn not only about how yoga can help maintain a healthy body but also how yogic philosophy, applied in daily life, can help maintain a peaceful mind and spirit.“²²

¹⁸ vgl. <http://www.yoga.at/ethische-richtlinien.html>, 16.02.2013

¹⁹ <http://www.yoga-vereinigung.at/uploads/media/Informationsblatt.pdf>, 16.02.2013

²⁰ vgl. ebd.

²¹ vgl. ebd.

²² <http://www.sivananda.org/about/>, 16.02.2013

1957 reiste Svāmī Vishnudevananda im Auftrag seines Meisters Svāmī Sivananda nach Kanada, in die USA und Europa, um dort Yoga zu verbreiten. 1959 gründete er dann das erste Sivananda Yoga Vedanta Zentrum in Montreal, Kanada. Zurzeit gibt es 60 Sivananda Lokationen weltweit und mehr als 26.000 Lehrende wurden in Yoga Teacher Trainings ausgebildet. Im Gegensatz zu dem Ziel des BYO und YVO, nämlich der Erhaltung und Förderung der Vielfalt, will die Sivananda-Organisation Yoga authentisch lehren und seine „Reinheit“ und tausend Jahre zurückreichende Tradition bewahren.²³ Ihrer Meinung nach zeigt „[...] den Weg zu vollkommener Gesundheit, zu vollkommener Geisteskontrolle und zu vollkommenem Frieden mit dem eigenen Selbst, der Welt, der Natur und Gott.“²⁴ Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke, um die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt zu meistern. Sie haben zum Ziel, das alte Yogawissen der Selbstentwicklung in einer Form zu lehren, „[...] die für ein analytisch ausgerichtetes Zeitalter verständlich ist.“²⁵ Man könnte auch sagen, sie wollen dem analytisch-rational ausgerichteten Westen Yoga näher bringen, weil Svāmī Sivananda der Meinung war, der könnte das gut gebrauchen. Seit mehr als 50 Jahren unterrichten sie, wie sie sagen, Yoga als einen Lebensweg. Yoga als Lebensweg bedeutet Yoga als Lebensweise, die weit über die Freizeitgestaltung hinausgeht. Das ist jedenfalls das Ziel der Sivananda-Organisation. Inwiefern das tatsächlich von Mitgliedern umgesetzt und gelebt wird, ist eine andere Frage. Sivananda ist aber bemüht, in seinen Zentren einen geeigneten Rahmen dafür zu setzen und ermöglicht es Yogis in Gemeinschaft zu leben, zu arbeiten und Yoga zu praktizieren. Auch bei einer Abspaltung Sivanandas, Yoga Vidya e.V. in Deutschland, ist dies der Fall. Diese Organisationen ermöglichen somit interessierten Yogis, ihr Leben ganz dem Yoga zu widmen und in einer Yoga Gemeinschaft zu leben. Die Yoga Vidya Gemeinschaft meint zum Beispiel, das Leben in einer spirituellen Gemeinde und die tägliche Praxis von Yoga Asanas, Pranayama, Meditation und Mantrasingen eine „hohe spirituelle Schwingung“ und ein „energetisches Kraftfeld“ entstehen, von diesem die Mitglieder profitieren.²⁶ Auch in Sivananda Zentren oder Ashrams kann man Vollzeit mitarbeiten, wobei die explizit sagen, dass der größte Teil des Tages mit Karma Yoga (selbstloses Arbeiten/Handeln) verbracht wird.²⁷ Manche Mitglieder leisten so unter dem Decknamen „Karma Yoga“

²³ vgl. ebd.

²⁴ <http://www.sivananda.eu/de.html>, 16.02.2013

²⁵ ebd.

²⁶ vgl. <http://www.yoga-vidya.de/gemeinschaft/besonderheiten.html>, 06.01.2013

²⁷ vgl. <http://www.sivananda.org/about/staff.html>, 06.01.2013

unentgeltliche Arbeit, die eine gewisse Abhängigkeit zu der Gemeinschaft zur Folge hat. Ein kritischer Yogi in einem Internetforum hierzu:

„ich bin überzeugt dass menschen, die etwa auf ashtanga yoga, yoga vidya oder sivananda zentren "hängen bleiben" - zu konsumENTEN werden; [...] wer dann 40 jahre lang ashtana serien durchführt oder selbige zeit mit gratis sivananda sklavenarbeit (ups das heisst ja karma yoga ;) verbringt - damit die centers noch mehr geld verdienen können naja...“ (serapis 2012)²⁸

6.2.3.4. Der Yoga-Boom

An die von Fuchs postulierte Phase der Professionalisierung bis 1990 schließt sich bis heute eine sehr expansive Phase an. Von 1990 bis 2005 hat sich die Zahl der Lehrenden in Deutschland mehr als verdreifacht und die Zahl der SchülerInnen mehr als verdoppelt. Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) schätzt die Zahl der Yoga-Übenden in Deutschland 2004 auf ca. 3-4 Millionen (vgl. Schnäbele 2009: 86). Die im BDY zusammengeschlossenen Yogalehrerverbände haben derzeit eine Summe von ca. 5500 Mitgliedern, die Gesamtzahl der YogalehrerInnen dürfte aber weitaus höher liegen. Eine US-Studie kam zu dem Ergebnis, dass knapp 16 Millionen US-Amerikaner Yoga praktizieren und weitere 18 Millionen ein reges Interesse an Yoga zeigen.²⁹ Der Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (Yoga Austria-BYO) hat mit Stand 2013 März 301 Mitglieder. Die Zahl der Yoga-Übenden wird auf ca. 300.000³⁰ geschätzt. Das Phänomen Yoga betrifft somit inzwischen keine kleine Minderheit mehr, sondern einen erheblichen Anteil der Gesellschaft.

Wie bei großen Trends so üblich, nimmt mit der Anzahl der Interessierten auch die zielgruppenspezifische Ausdifferenzierung der Yogaformen deutlich zu. Überdies ordnen sich Yogaschulen meist einer bestimmten Yogarichtung zu. Hatha-Yoga ist mittlerweile nicht mehr ein Überbegriff für Körper-Yoga, sondern der klare Verweis auf eine bestimmte Tradition. Viele der in den letzten Jahren in Österreich und Deutschland bekannt gewordenen Yogaformen stammen nicht direkt aus Indien, sondern sind Neukreationen bzw. -kombinationen aus den USA: TriYoga, Jivamukti-Yoga, Bikram-Yoga, Power-Yoga, Anusara Yoga und viele mehr. Um 1990, als Fuchs

²⁸ vgl. <http://www.yoga-welten.de/forum/yoga-allgemein/3758-sivananda-yoga-sekte/Page-5.htm>, 06.01.2013

²⁹ vgl. Yoga als Beruf. Yoga aktuell. Februar/März 2013. S.51.

³⁰ Schätzung von 2009 laut dem Magazin NEWS im Artikel „Das Yoga ABC“ In: NEWS, Verlagsgruppe NEWS GmbH, 06/09, 66-69.

seine Studie machte, schien die Yogaszene im Vergleich zu heute noch recht einheitlich, auch wenn er ebenfalls auf verschiedene Ausrichtungen verwies (vgl. Fuchs 1990: 173ff), war von einer Vielzahl an Yogatrends wie heute noch nicht die Rede (vgl. Schnäbele 2009: 87).

Die meisten der Yogarichtungen lassen sich als eingetragenes Markenzeichen schützen. Yoga ® wird zu einem Produkt, zur Ware am Gesundheits- und Fitnessmarkt, mit der sich offensichtlich gutes Geld machen lässt. Indische Yogameister begründen die Eintragung ihres Yogastils damit, dass sie nur so eine fundierte Ausbildung und Weitergabe des Yogas sicherstellen können. Qualität und Authentizität werden im Warenlager des Yoga immer mehr zum Thema. Jedenfalls wird durch die Eintragung als Markenzeichen Hatha-Yoga auch rechtlich in die kapitalistische Wirtschaftsordnung eingefügt. Es stellt sich die Frage, ob Yoga in einer anderen Form innerhalb der kapitalistischen Gesellschaftsform überhaupt existieren könnte (vgl. Schnäbele 2009: 87). Die seit den 1990ern beobachtbare stärkere ökonomische Orientierung der Yogaszene - Yoga als Markenzeichnen, steigende Anzahl an Yoga Shops, Yoga Zeitschriften – ist angesichts der inneren Dynamik des kapitalistischen Systems kaum überraschend (vgl. Luhmann 1988).

Es sind deutliche Tendenzen erkennbar, auch im deutschen Raum, Yoga immer mehr als Lebensweise zu integrieren. Ab dem Sommersemester 2013 bietet das Steinbeis Transferinstitut ISW Business School Freiburg der Steinbeis-Hochschule Berlin in Kooperation mit dem Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) erstmals einen Studiengang mit der Bezeichnung Holistic Management, Schwerpunkt Yoga Sciences, an. „Mit dem Studiengang wird der Notwendigkeit nach einem wertebasierten Handeln in Gesellschaft und Wirtschaft auf breiter Basis Rechnung getragen.“³¹, heißt es in einer Pressemitteilung. Der Lehrgang soll auf die Anforderungen der Zeit entsprechende Form der Unternehmens- und Führungskultur vorbereiten. Regelmäßige Yoga-Übungen sind fester Bestandteil des Studiums. Ziel ist es, die nachgewiesenen gesundheitlichen und mentalen Wirkungen der Yoga-Praxis, die Werte- und Lebenshaltung des gesamten Menschen beeinflussen, zu integrieren.

³¹ http://www.yoga.de/fileadmin/Presse/BDY-PressInfo_Bachelor_Yoga_und_Holistic_Management.pdf, 18.01.2013

„So werden menschliche Handlungsweisen und die Gesellschaft in die bislang weitgehend isolierten wirtschaftswissenschaftlichen Denkweisen einbezogen. Dieser Ansatz verfolgt eine ganzheitliche Sicht und verbindet menschliches und wirtschaftliches Handeln.“³²

Genau diese holistische Herangehensweise soll das Erlernte erlebbar machen. Dem BDY zufolge ist der Studiengang in Europa einmalig, da er nicht nur Wirtschaft mit Ethik, Körper und Geist, sondern auch die Ideen- und Wertewelt von Orient und Okzident verbindet. Entsprechend des an Yoga Interessierten Milieus belaufen sich die Kosten dieses an einem privaten Institut zu absolvierenden Lehrgangs auf rund 25.000 Euro.

6.3. Yogapraxis und Yogapraktizierende im Kulturvergleich Österreich – Indien

In diesem Kapitel wird hauptsächlich auf kulturelle Unterschiede in Praxis und Bedeutung des Yoga und der Yogalehrenden, auf die Änderung der Vermittlungsstruktur und die Feldforschung eingegangen. Im Anschluss wird der Wandel vom Männer- zum Frauensport diskutiert. Ein Versuch einer Typologie der Yogapraktizierenden wird erst zusammenfassend im letzten Kapitel dieser Arbeit vorgenommen, um alle vorher diskutierten Aspekte und Faktoren miteinbeziehen zu können.

Im Angebotsspektrum von Yoga im westlichen Kulturkreis findet man sehr viele unterschiedliche Yoga-Richtungen. Die Yogaszene ist mittlerweile im betriebswirtschaftlichen Sinn auf bestimmte Zielgruppen ausgerichtet und dementsprechend ausdifferenziert. Neben der typischen Yogastunde des modern Postural Yoga werden Seminare zu bestimmten Themen des Hatha-Yoga oder Formen spiritueller Praxis wie Mediationen, Satsang oder Sādhana angeboten. Das Angebotsspektrum umfasst somit alle graduellen Abstufungen von primär physisch anstrengender Körperarbeit bis hin zu differenzierten spirituellen Ritualen (vgl. Schnäbele 2009: 178). Strauss beobachtet diesen Trend auch transnational: „Styles of contemporary practice vary from the gymnastics to the sublime“ (Strauss 2005: 5).

Neben den Yogapraktiken hat sich auch die Vermittlungsstruktur sowohl im „Westen“ als auch in Indien selbst verändert: Bis ins 20. Jahrhundert wurde Yoga direkt von einem Guru an seinen Schüler weitergegeben. Im Einzelunterricht wurde der Yoga

³² <http://www.yoga.de/fileadmin/Presse/BDY-PresselInfo Bachelor Yoga und Holistic Management.pdf>, 18.01.2013

dem Schüler angepasst. Der Yogi-Meister wurde außerdem in allen Fragen der Lebensführung geachtet und zu Rate gezogen. Erst im Tantrismus wurde Yoga der breiteren (männlichen) Bevölkerungsschicht zugänglich. In Indien änderte sich die Yogavermittlung dahingehend, dass vor allem in den städtischen Ballungsräumen zunehmend größere Yogakurse in speziellen Yoga-Institutionen angeboten werden. Durch die steigende Zahl der Yogapraktizierenden wurde das direkte Guru-Schüler-System weitgehend durch den teilnehmerzentrierten, etwa anderthalb Stunden langen Gruppenunterricht abgelöst. Die Gruppengröße variiert dabei zwischen sechs Personen und hunderten bei großen Sivananda-Yogalehrerausbildungen in Indien. Ein regelrechtes Kontrastprogramm zum Guru-Schüler-System.

Die Lehrinhalte werden stärker an die Bedürfnisse der Übenden angepasst. So ist der in den USA entwickelte Power Yoga eine Abwandlung des Ashtānga Yoga, der aus der Anpassung an die speziellen Bedürfnisse der heutigen SchülerInnen entstand (vgl. Schnäbele 2009: 75, 93). Power Yoga ist eine körperlich ebenfalls sehr fordernde Praxis, in der die Übungen aber von Stunde zu Stunde und von LehrerIn zu LehrerIn wechseln, wohingegen bei der klassischen Ashtānga Primary Series immer dieselben 62 Übungen durchgemacht werden. Der in Indien oft praktizierte Ashtānga Yoga ist uniformiert, Power Yoga individualisiert. Nicht wunderlich ist es, dass diese Anpassung in Form von Power Yoga in einer westlichen Dienstleistungsgesellschaft entstanden ist, wo sich eine individuums-zentrierte Praxis besser vermarkten lässt. Durch funktionale Differenzierung und Rationalisierung werden ständig Anpassungsleistungen gefordert, die eine individualisierte Positionierung innerhalb pluralistischer Weltdeutungen notwendig machen (vgl. Wunder 2005: 66). Individualisierter Yoga unterstützt, die von den Agenturen der gesellschaftlichen Reproduktion aufgezwungene Eigenverantwortung für Gesundheit in der Hand zu haben, um u.a. den gestiegenen Anforderungen der Dienstleistungsgesellschaft gerecht zu werden. Sei dies einerseits, um die körperliche Ästhetik in gewünschtem Maße personalisiert aufrecht zu erhalten, neben geistiger und räumlicher auch körperliche Flexibilität beizubehalten oder zur weiteren Distinktion innerhalb der Ich-Kultur.

Vor diesem Hintergrund wird der Beruf YogalehrerIn in beiden Kulturkreisen zunehmend populärer - immer mehr Yogis wollen ihrer „Berufung“ zum Traumjob machen. Die eigene Yogalehrerin ist nett, strahlt eine innere Ruhe aus, lächelt immer, scheint zufrieden und weise und ihre Augen strahlen. Gute Vorbildwirkung,

oder man könnte auch sagen: gute Werbefläche. Ausbildungen zum/zur YogalehrerIn gibt es mittlerweile unzählige. Jedes zweite Yogastudio bietet eine an, Vereine wie Sivananda bieten die Ausbildung an allen möglichen Orten der Welt an, v.a. im „authentischen“ Indien – nach nur einem Monat Intensiv-Training erhält man das Zertifikat „Certified Yoga Teacher Yoga Alliance 200h“.

Es gibt eine Vielzahl an Vereinigungen oder Organisationen, die bemüht sind, Qualitätsstandards für YogalehrerInnen zu schaffen und zu erhalten. Die international größte Vereinigung ist die 1997 gegründete Yoga Alliance³³ gefolgt von der International Yoga Federation³⁴, die Schulen und LehrerInnen nach festgelegten Kriterien zertifizieren. In Österreich sind es BYO und YVO, deren Hauptanliegen Qualitätssicherung, Förderung und Verbreitung von Yoga ist. Die Ausbildungskriterien sind hierbei sehr unterschiedlich: Genügen der Yoga Alliance 200 Unterrichtseinheiten, die in einem Monat absolviert werden können, zählt zu den Minimalanforderungen der Yoga-Lehrausbildung BYO/EYU ein Umfang von 680 Unterrichtseinheiten und eine Dauer von vier Jahren. Gerade in Indien sprießen nach Yoga Alliance zertifizierte Yogaschulen, die einmonatige Ausbildungen anbieten, nur so aus dem Boden. Informellen Gesprächen mit YogalehrerInnen und den Websites dieser Schulen zufolge, sind es fast zu 99 Prozent SchülerInnen aus dem „Westen“, die dieses kosten- und zeitgünstige Angebot nutzen. Der ursprüngliche (indische) Sinn des Yogalehrers war, eine Verbindung mit dem Höchsten, dem Göttlichen herzustellen. Diese wertvolle Aufgabe war ausschließlich den Priestern, Meistern, Schamanen, Druiden und anderen einer spirituellen Elite vorbehalten. Heute ist diese hohe, priesterliche Aufgabe des Yogalehrers um ein Vielfaches trivialisiert und deswegen für viele Menschen lern- und lehrbar geworden. Uwe Haardt, Chefredakteur des Magazins „Yoga aktuell“ reflektiert genau diese Entwicklung im Editorial der Februarausgabe 2013. Für ihn geht einer wirklichen Berufung eine lange Metamorphose voraus. „Eine Metamorphose benötigt Zeit, ausreichend viel Zeit. Gerät sie unter Druck durch z.B. zu kurze Ausbildungszeiten, ist die Gefahr groß, in der Verwandlung stecken zu bleiben.“³⁵ Aus dem Shri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute in Mysore, eines der größten und bekanntesten Yogainstitute Indiens, ist eine ähnliche Einstellung zu vernehmen:

„Knowledge can be transferred only after the student has spent many years with an experienced guru, a teacher to whom he has completely surrendered in body, mind, speech

³³ <http://www.yogaalliance.org/>, 16.02.2013

³⁴ <http://www.internationalyogaregistry.org/>, 16.02.2013

³⁵ Haardt, Uwe: Von Yogalehrern, Kaulquappen, Fröschen und Prinzen. Yoga Aktuell. Februar/März. Wiggensbach:Yoga Verlag GmbH. S.3

and inner being. Only then is he fit to receive knowledge. [...] The perfection of knowledge – and of yoga — lies beyond simply mastering the practice; knowledge grows from the mutual love and respect between student and teacher, a relationship that can only be cultivated over time.”³⁶

Aus diesem Grunde ist dieses Institut auch kritisch gegenüber Zertifizierungen. Für Schüler soll der einzige Zweck ihrer Praxis sein, die Yogatradition Pattabhi Jois von ihrer Quelle aus zu studieren. „Students traveling to Mysore should not come with the expectation of obtaining Authorized or Certified status.”³⁷ Auch viele YogalehrerInnen sprechen sich gegen den Zertifizierungs-Wahn der heutigen Zeit aus. „Ich praktiziere seit fast 50 Jahren Yoga, ich habe mich selbst zertifiziert“, meinte eine 65 jährige Yogalehrerin in einem informellen Gespräch bei einem gemeinsamen Mittagessen.

Kulturelle Unterschiede der Yogapraxis sind auch in den divergierenden Zielen der Meditation zu erkennen. Stefan Schmidt von der Uniklinik Freiburg macht in einem noch nicht publizierten Aufsatz darauf aufmerksam, dass die Achtsamkeitsmeditation im Westen in der Regel mit einer anderen Bedeutung betrieben wird als im Osten. Dort ist z.B. die „Mindfulness Meditation“ ein Weg der Reinigung mit dem Ziel der Verwirklichung von *Nibbana* (Nirwana), im Westen hingegen ein Weg zum Coping mit Stress, Krankheit, zur Selbstregulierung, Selbsterkundung und Selbsterfahrung in Verbindung mit einem spirituellen Interesse. Dort ist sie in einem kollektiven (religiösen) System platziert, hier individualisiert und privatisiert (vgl. Baumann 2011: 72).

Feuerstein und Bryant kritisieren gerade diese Entwicklung. Feuerstein befürchtet, dass eine fundierte moralische philosophische Basis in unseren Leben im „Westen“ fehlt. Yoga ohne diese Basis ist ihm nach aber ein Ding der Unmöglichkeit. Der Yoga wird aus seinem ursprünglichen gesellschaftlichen und kulturellen Kontext herausgebrochen und nur für Yogaübende aus dem Westen interessante Aspekte herausgepickt. Dies sei auch ein natürlicher Prozess der Adaption, aber die Herausforderung, wenn nicht sogar Notwendigkeit, ist es, einen für die jeweilige Kultur passenden neuen ethischen Rahmen zu finden, innerhalb dessen Yoga dann praktiziert wird. Menschen aus dem Westen interessieren sich hauptsächlich dafür, den Körper fit und jung zu halten, um ewig zu leben, womit in der Yogapraxis der Wert Gesundheit an erste Stelle rückt. Im ursprünglichen Sinn geht es im Yoga darum, den Körper zu reinigen und auf die spirituelle Praxis für die Erlösung vorzubereiten. Auch

³⁶ <http://kpjavi.org/the-practice/parampara>, 16.02.2013

³⁷ <http://kpjavi.org/the-institute/studying-in-mysore>, 16.02.2013

Bryant meint, die Āsanapraxis ist nur ein Schritt bzw. eine Stufe auf dem Weg zu Samadhi, dem reinem Bewusstsein.³⁸

Feldforschung Yoga Teacher Training in Goa, Indien

Auch im Asthānga Yoga Unterricht (Mysore Self Practice Style) der durchgeführten Feldforschung in Goa können Unterschiede zu Asthānga-Yogsstunden und LehrerInnen in Österreich festgestellt werden.

Das gesamte YTT (Yoga Teacher Training) war vollkommen ritualisiert. Am Tag vor Beginn des Kurses gab es nach alter indischer Tradition eine Feuerzeremonie, um Altes/Ungewolltes und negative Energien dem Feuer abzugeben, für einen guten Kurs zu beten und die Götter friedlich zu stimmen und um Unterstützung zu bitten. Es wurden dabei alte vedische Mantras zitiert und gemeinsam elfmal wiederholt. Als Zeichen der Zusammengehörigkeit bekam jeder von uns ein Armband bestehend aus einem dreifach ums Handgelenk gewickelten Wollfaden, so wie es auch in den hinduistischen Tempeln üblich ist. Am Ende des Kurses fand wieder eine solche Feuerzeremonie statt, das alte Armband wurde entfernt und ein neues verteilt.

Jede Woche verlief nach einen festgelegten Stundenplan: Von 7.00 bis 8.00 Uhr Prāṇāyāma (Atemübungen), Kṛiyas (yogische Reinigungstechniken) und Meditation, von 8.00 bis 10.00 Uhr Āsanapraxis, von 13.00 bis 15.00 Uhr Yoga Philosophie, Sanskrit, Mantras und von 15.00 bis 17.30 Uhr Alignment (korrekte körperliche Ausrichtung in den Positionen) und Adjustment (gegenseitige Korrektur und Hilfestellung in den Positionen). Jede Einheit wurde mit einem eigenen Gebet begonnen und mit einem Gebet oder bestimmten Atemtechniken/dem Singen von Om und der Handhaltung im Namaskar-Mudra (Handflächen aneinander in der Höhe der Brust) beendet.

³⁸ vgl. Yoga unveiled: Evolution and Essence of a Spiritual Tradition. DVD von Gita Desai. 2004.

CHAKRA YOGA SCHOOL
Teacher Training Course

1st week schedule		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7.00 - 7.50 am	All	Welcome Morning Introduction	Meditation Pranayama With Gaurav	Meditation Pranayama Gaurav	Meditation Pranayama Gaurav	Meditation Pranayama Gaurav	Meditation Pranayama Gaurav	Enjoy your day off
8.00 - 10.00 am	All	Ashtanga Self Practice With Kranti	Hip opening Class Kranti	Ashtanga Self Practice Kranti	Vinyasa Class Jump Back Kranti	Ashtanga Self Practice Kranti	Back bending Class Kranti	
1.00 - 2.50 pm	TTC only	Pranayama & Meditation Introduction With Gaurav	Pranayama & Meditation Introduction With Gaurav	Pranayama & Meditation Introduction With Gaurav	Sanskrit Class With Gaurav	Sanskrit Class With Gaurav	Sanskrit Class With Gaurav	
3.00 - 4.00 pm	All	Primary Series Asana Demonstration & Alignment Kranti	Primary Series Asana Demonstration & Alignment Kranti	Demonstration & Alignment Kranti	Primary Series Asana Demonstration & Alignment Kranti	Group Discussion Kranti	off	
4.00 - 5.30 pm	All			Yin Yoga With Gaurav			off	
8.00 - 9.30 pm	All		Movie Enlighten.Up			MOVIE Yoga Therapy		

Abb 4: Stundenplan Yoga Teacher Training

Die morgendliche Asthānga-Yoga-Āsanapraxis im Mysore Stil lief immer gleich ab. Bei dieser Āsanapraxis ist Disziplin ein hoher Wert und körperliche Ertüchtigung steht im Vordergrund. Teilweise hörte man von anderen TeilnehmerInnen Aussprüche, es sei hier wie in einem Bootcamp, wie beim Militär, umrahmt mit einem Gebet vor und nach der Praxis. Die wie auch von Sojman (1999) weiter oben beschriebenen militärischen Strukturen dominieren anscheinend bis heute die Yogapraxis in Mysore, v.a. den dort überwiegend praktizierten Asthānga-Yoga in der Tradition des Pattabhi Jois. Kranti, mein Yogaausbildungsleiter in der Yoga Chakra School, praktiziert und lehrt ebenfalls Asthānga Yoga „Mysore Style“. Dies meint die Selbstpraxis der „Asthānga Primary Series“ mit der dazugehörigen Präzision und Disziplin. Die täglichen morgendlichen Yogastunden zum Beispiel begannen um 8.00 Uhr in der Position „Samasthiti“, die aufrechte Stehposition. Diese musste in exakter Ausführung (Blick nach vorne, Brust hinaus, Becken leicht vorkippen, Schultern nach hinten und unten ziehen, beide Füße dicht nebeneinander am Boden) fünf Atemzüge gehalten werden. Der Lehrer wartete, bis alle diese Haltung eingenommen hatten, brachte dann seine Hände in Namaskar-Mudra – alle folgten ihm – und begann das „Asthānga Yoga Mantra“ – alle folgten ihm. Danach senkte er die Hände neben den Körper – alle folgten ihm - und sprach in

ernster, militanter Stimme jeden Tag dieselben Worte: „Asthāṅga Morning Selfpractise Class – Samasthiti. breath. One, two, three, four, five. Sūryanamaskāra A³⁹ - five times. Start.“ Das war der Startschuss der Selbstpraxis der Asthāṅga Primary Series, d.h. 62 verschiedener Körperpositionen, die es nach einem exakten Plan auszuführen galt – auch die Anzahl der Atemzüge und der Übergang von einer in die andere Position sind hierbei genau festgelegt. Während jede/-r Übende diese Übungen in vollster Konzentration vollzog, ging er durch die Gruppe und kontrollierte die Position jedes/-er einzelnen. Falls die Position nicht korrekt ausgeführt wurde, wurde dasjenige Körperteil, das es zurechtzurücken galt, mit den Fingern angeschnippt oder (teilweise gewaltsam) gerade gebogen und dann mit „remember this next time“ kommentiert. Miteinander reden und lachen war verboten und wurde mit harschen Sprüchen des Lehrers wie „Stop laughing, this is not a laughing class“, schnell abgestellt. Viele KursteilnehmerInnen gingen körperlich und psychisch an und auch über ihre Grenzen. Ein Auslassen der Praxis aufgrund eines schmerzenden Körperteils oder manchmal auch Tränen waren, vor allem nach der zweiten Woche, kein Einzelfall. Nachdem jede/-r in seinem Tempo die Primary Series beendet hatte, wurde die Endposition eingenommen: Savasana, die Totenstellung. Während wir alle regungslos am Boden lagen, fing der Lehrer vor dem am vorderen Ende der Yogaplattform aufgebauten Altar an, ein Gebet in Sanskrit zu singen und in Form einer kleinen Zeremonie eine Opfergabe an die Gottheit Ganesha darzulegen. Sobald das Gebet beendet war und der Duft des Räucherwerks in unsere Nasen drang, wussten wir, wir durften aufstehen, die Yogaplattform verlassen und um 10.00 oder 10.30 Uhr die erste Mahlzeit des Tages einnehmen.

Im Unterschied zu vielen Yogastunden in Österreich erfuhr ich diese Āsanapraxis und den Lehrer als strenger, fordernder und mehr an Disziplin orientiert als an Entspannung. Natürlich gibt es Unmengen an Stilen, die dann auch nochmals von jedem/-r LehrerIn anderes gelehrt werden. Es scheint die Tendenz im „Westen“ dahingehend, Yoga zwar als körperliches Workout, aber gleichzeitig auch als Entspannung und Coping-Strategie zu praktizieren. Jedenfalls gibt es in Österreich auch sehr viele sanfte, teils eher meditative Yogastunden. Die großen an der Körperpraxis orientierten Hatha-Yoga-Berühmtheiten Indiens, allesamt Schüler von Sri Tirumalai Krishnamārchāya, wie Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar, nahmen das Wort *Yogadisziplin* wörtlich und behandelten ihre Schüler mit der dazu

³⁹ Sūryanamaskāra A ist eine Variante des Sonnengrußes, d.h. eine Aneinanderreihung bestimmter Körperpositionen. Er wird in den meisten Yogaeinheiten zu Beginn praktiziert.

passenden Strenge. Der Maharadscha Krishnaraja Wodeyar IV. beauftragte Anfang des 20. Jahrhunderts Krishnamāchārya seine jungen Männer am Hof, die „Arasu-Jungs“, stark und widerstandsfähig zu machen. Die Leistungsschauen waren sportlich und der Unterrichtsstil wohl ziemlich hart, wie man in dem Film „Der atmende Gott“ gut erkennen kann.⁴⁰ Iyengar berichtete, welche Angst er vor den Schlägen seines Lehrers Krishnamāchārya hatte.⁴¹ Diesen Unterrichtsstil setzte er dann dennoch fort - auch er verteilt in seinem Institut in Pune des Öfteren noch harte Worte und kleine Hiebe. Hier im Westen wäre dieser Unterrichtsstil undenkbar. Oder gibt es Wiener Yogis, die freiwillig nach einem acht Stunden Bürojob in eine Yogastunde gehen, um sich dort anschreien und eventuell Schlagen zu lassen? Unterwegs auf Reisen und in einem völlig anderen kulturellen Kontext in Indien könnte das aber schon wieder anders aussehen.

Der auf der Feldforschung und teilnehmenden Beobachtung basierende Eindruck und die daraus abgeleitete These ist folgende: Die indische Mentalität ist geprägt von Gemütlichkeit und der wie so viele sagen typischen „lazyness“ (Faulheit) – so kann es sein, dass man Stunden auf öffentliche Verkehrsmittel, sein Essen im Restaurant wartet – von bürokratischen Angelegenheiten wie das Erlangen eines Visums ganz zu schweigen. Um es nach ayurvedischen Prinzipien auszudrücken, könnte man sagen, dass in Indien vor allem „Tamas“ vorherrscht: die Kraft, die sich als Schwere, Trägheit und Faulheit äußert. Die westliche Mentalität ist eher von „Rajas“ geprägt, welches für Bewegung, Aktivität, Aggressivität und Ehrgeiz steht und dem die Eigenschaften erregbar und wild zugeschrieben werden. Dies stimmt auch mit der Beschreibung von Morris überein, wonach das westliche Weltbild als „*aggressive, extroverted, selfish, analytic*“ gilt und mit der indischen Kultur Attribute wie „*co-operative, synthetic, introverted, hospitable, and generous*“ (Morris 2006: 112) assoziiert werden. Die dritte der drei ayurvedischen Grund-Qualitäten (Trigunas) ist „Sattva“ mit den Qualitäten Bewusstsein und Intelligenz, gleichförmig, ruhig und klar. Es zeigt einen Zustand von Licht, Bewusstsein, Freude und Klarheit. Sattva ist das ausgeglichene Trigunas und somit das erstrebenswerte. Um vom tamasischen Zustand dorthin zu kommen, braucht man Aktivität, Strenge, Disziplin (mehr Rajas) und vom rajasischen Zustand ausgehend ist Beruhigung, Entspannung, Schwere (mehr Tamas) notwendig. Ich gehe nun davon aus, dass Menschen in ihren Freizeitaktivitäten danach Streben, sich selbst etwas Gutes zu tun und Ausgleich zu finden (was nicht heißt, dass es ihnen auch

⁴⁰ <http://www.yogaservice.de/inhalt/der-atmende-gott-20111127>, 27.12.2012

⁴¹ <http://www.yogaservice.de/inhalt/der-atmende-gott-20111127>, 27.12.2012

wirklich gut tut). Ausgleich bei der (gehobenen) Mittelschicht im „Westen“ würde also bedeuten, mehr zu Ruhe und Entspannung zu finden während in Indien der Geist mittels Konzentration und Strenge diszipliniert wird. Diese Tendenz ist jedenfalls im zeitgenössischen Yoga zu beobachten. Yoga ist ein so breiter Philosophie- und Praxiskomplex, dass spezifische Individuen und Gesellschaften ihren Bedürfnissen oder Anforderungen entsprechend Teile davon zu ihren Gunsten nutzen können. Auch in Indien, wo Yoga vielmehr in die eigene Kultur eingebunden ist und die philosophischen Aspekte untrennbar in jeder Praxis mitschwingen, gibt es LehrerInnen, bei denen die körperliche Dimension im Vordergrund steht. Je nach Auslegung der vedischen Texte benötigt ein Yogi entweder sein Leben lang die physische Praxis oder sie wird als eine der ersten Stufen zu spiritueller Weiterentwicklung gesehen – je näher die Erleuchtung, desto weniger wird die Disziplinierung des materiellen Körpers benötigt.

6.3.1. Vom Männer- zum Frauensport

Yoga stand in Indien bis ins 20. Jahrhundert hinein hauptsächlich männlichen Angehörigen der oberen Kasten offen. Nur eine geringe Minderheit der Frauen konnte sich Yoga widmen, schon allein deswegen, weil Frauen kein Sanskrit lernen durften und ihnen das Studium der Yogaphilosophie somit unmöglich war (vgl. Schnäbele 2009: 30f). Ambivalenter Weise fordert eine der ersten Schriften, in denen Yoga erwähnt wird, die Bhagavad Gītā, dazu auf, dass alle Menschen im Yoga Zuflucht nehmen können. Krishna verweist explizit darauf, dass auch Frauen, Angehörige niederer Kasten und „Unberührbare“ den Yoga ausüben können. „So etwas wie eine sündhafte oder üble Herkunft gibt es nicht. Wo Herz und Sinn von einem Sturm der Liebe erfasst sind, verschwinden alle menschlichen Unterscheidungsmerkmale“ (Bhagavad Gītā IX 32 in Hawley 2011: 136). Doch wie so oft in der Menschheitsgeschichte werden Textpassagen Heiliger Schriften gekonnt ignoriert oder zu eigenen Gunsten uminterpretiert, worauf mehr Macht als Gott im zwischenmenschlichen Mit-(oder Gegen)einander übrig bleibt.

Im Gender-Aspekt liegt ein weiterer großer Unterschied zwischen der Yogapraxis im Westen und im Osten. Yoga in Indien war lange Zeit reine Männersache und das ist auch heute noch so. Neben der Rolle der Frau in Indien und dem Kastensystem, liegt ein weiterer Grund dafür sicher auch bei der schon oben erwähnten militärisch-disziplinierten Yogapraxis der indischen Tradition. Disziplin und Strenge, harte und über die Grenzen gehende Ausbildungen sind weltweit die Basis militärischer Praxis

und Soldaten sind immer noch zum überwiegenden Teil männlich. So wurde auch über die Art der Yogapraxis der weibliche Anteil der Yogapraktizierenden in Indien förmlich ausgeschlossen oder zumindest minimiert. Yogalehrende in Indien mit indischer Herkunft sind auch heute noch fast ausschließlich Männer. Wenn Frauen in Indien Yogaunterricht geben, sind sie meistens aus Europa oder Nordamerika. Einige bringen einen der vielen weniger militanten Yogastile westlicher Prägung nach Indien und unterrichten hauptsächlich Frauen aus dem Westen. So entsteht auch eine Art weiblicher Transfer westlicher Einflüsse auf die Yogapraxis nach Indien.

Das war nicht immer so. Die ersten yogainteressierten und –praktizierenden Frauen aus dem „Westen“ hatten unter den indischen Yogis anfänglich keine Möglichkeit, zur Yogalehrerin ausgebildet zu werden. Die in Lettland geborene Indra Devi war die erste ausländische Frau, die Krishnamāchārya 1938 nach langer Überzeugungsarbeit des Maharaja von Mysore als Schülerin aufnahm (vgl. u.a. Schnäbele 2009: 65). Bis zu diesem Zeitpunkt war Yoga ausschließlich für indische Männer zugänglich. Sieht man sich Yoga-Schulen in Indien an, sind es immer noch hauptsächlich Männer, die die Schule leiten und unterrichten (Sivananda Zentren, Yoga Chakra School, Pattabhi Jois Institute etc.). Die SchülerInnen sind jedoch sehr oft Frauen aus dem „Westen“. Wirft man einen Blick in eine Yogastunde im „Westen“, wird man überwiegend Frauen sowohl als Lehrerinnen als auch Schülerinnen antreffen. In Deutschland sind ca. 80% der Übenden und lehrenden Frauen (vgl. Fuchs 1990: 178, 194, 241). Diese Zahl wurde 2004 von Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) bestätigt. Ein solch hoher Frauenanteil von über 75% wurde in Studien auch für die USA (vgl. Strauss 2005: 78) und Großbritannien (vgl. Hasselle-Newcombe 2005) nachgewiesen. Auch in Österreich scheint es ähnlich zu sein: Wie bereits erwähnt, sind von den 301 Mitgliedern des BYO 258 Frauen (86%) und 43 Männer (14%). Zur gesellschaftlichen Einordnung des Yoga als „Frauensport“ trägt sicher auch bei, dass Modern Postural Yoga Einflüsse der Gymnastik integriert hat. Des Weiteren nennen alle von Strauss im indischen Rishikesh befragten Frauen als Vorteil der Yogapraxis, dass diese das Körpergewicht reguliert (vgl. Strauss 2005: 77ff). Der Glaube an diese genannte Wirkung des Yoga steht im Einklang mit dem Schönheitsideal eines schlanken, biegsamen, ästhetischen Körpers, an dem sich Frauen messen und gemessen werden (vgl. Schnäbele 2009: 94).

Strauss sieht aber in Yoga auch ein emanzipatorisches Potential, da die Yogapraxis die Frauen dabei unterstützt ein selbstbestimmtes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen:

„Yoga is a method of re-forming the body; physical practices are used to modify the self. As in the case of the women's movement and most of the other new social movements, efforts to change society begin with a reformation at the level of the person. We can then see a strong parallel between the arguments made for the practice of yoga in India as part of a reclaiming of control over colonized male Indian bodies [...] and the situation for Western women seeking equal rights" (Strauss 2005: 78).

Da Yoga im Gegensatz zu Aerobic meist ohne Spiegel geübt wird, wird der Aufruf zur permanenten Selbstpräsentation aufgebrochen und die Wahrnehmung weg von der Ästhetik hin zum eigenen Befinden gelenkt. Gleichzeitig stellt der Modern Postural Yoga aber auch einen ästhetischen, flexiblen Körper her. In dieser Hinsicht ist die moderne Yogapraxis also ambivalent (vgl. Schnäbele 2009: 95). Fuchs sieht den hohen Frauenanteil der Yogaübenden in den besonderen Belastungen von Frauenarbeitsplätzen in der Büroarbeit begründet. Wie Strauss bringt auch er Yoga mit Emanzipationsbestrebungen der Frauen in Zusammenhang und verweist dabei auf metaphysische Aspekte der „Selbsterfahrung“ und „Innenschau“, wodurch Frauen mehr über ihr eigenes Wesen erfahren (vgl. Fuchs 1990: 241, 214). Der Zusammenhang von Frauenarbeitsplätzen und dem Interesse an Yoga wird im nachfolgenden Kapitel noch genauer diskutiert.

Ein weiterer Hinweis auf die von Frauen selbst empfundene emanzipatorische Kraft des Yoga ist der 2011 erschienene Dokumentationsfilm „Yogawomen“. Er erzählt die Geschichte, wie (natürlich ausschließlich westliche) Frauen Yoga für sich eroberten:

„A quiet revolution brews in yoga studios, hospitals, and living rooms around the globe: In record numbers, women are discovering their own strength, vitality, peace, and power through yoga. Reclaiming this ancient spiritual path from its traditionally male form, the result is a radical transformation of modern yoga, as we know it. [...] Led by a new generation of dynamic female teachers, this "new" yoga replaces the male-centered, rigid style with a distinctly feminine practice that honors intuition, family, flow, connection, community, activism, and the cyclical nature of women's lives.“⁴²

6.4. Postfordistischer Arbeits- und „Yogamarkt“ und Körperkult

Yoga boomt. Yoga ist „in“.

Nahezu jede Frau der Mittelschicht ab 25 oder 30 Jahren hat es zumindest schon einmal probiert: Ob Bikram Yoga in einem 38 Grad Celsius warmen Raum zum Entgiften und „Kalorien purzeln lassen“ oder in einem anderen der unzähligen Yogastudios mit fast unüberschaubaren Angeboten und Yogastilen. Asthānga Vinyasa Yoga, Power-Yoga, Jivamukti-Yoga, Anusara-Yoga, Iyengar-Yoga, Yin-Yoga oder

⁴² <http://www.yogawoman.tv/the-film/about-the-film>. 17.02.2013

AcroYoga, um nur einige zu nennen - die Stile und deren Abwandlungen (denn jede/r YogalehrerIn hat ja eine ganz persönliche Note und kombiniert oft verschiedene Stile miteinander) und somit erstrecken sich die Wahlmöglichkeiten beinahe ins Unermessliche. Auch hier steht der/die YogInI vor der Qual der Wahl: Welcher Stil passt zu mir? Welcher kann mich optimal bei meiner persönlichen (körperlichen oder psychischen) Entwicklung unterstützen? Und natürlich dürfen die passenden Accessoires nicht fehlen: spezielle, atmungsaktive, elastische und anschmiegsame Yogakleidung ab 120 Euro mit Aufschriften wie „All you need is OM“, dazu die farblich passende Yogamatte mit Verzierungen oder individuellem Aufdruck ab 80 Euro, ein Meditationskissen um 55 Euro, das sich speziell nach seinem/r BenutzerIn formt, ein „superweiches“ Spezialhandtuch mit aufgedruckten hinduistischen Gottheiten namens „Ganesha“ um 55 Euro, Augenkissen um 15 Euro mit echtem Lavendel und Leinsamen gefüllt, die beruhigend und stimmungsaufhellend wirken und vieles mehr (wie Yoga-Trinkflasche, Yogablock, Yogagurt, Tragtasche, Haarband, Yogaschmuck, Decken, Buttons, Reinigungstücher etc.). Ein Yoga Magazin bsw: „Yoga aktuell“ kostet 6.50 Euro. Um den Tag schon yogagerecht zu beginnen, gibt es natürlich auch ein Yoga-Schnittbrett für das Frühstücksbrötchen:



Das Warenlager des „Heiligen Kosmos“ (Luckmann 1991) hat sich in weltliche Sphären verlagert und ist zur Massenkultur oder im Sinne Bourdieus (1982) eher Klassenkultur geworden. Der „Geist des modernen Kapitalismus“ des Okzidents hat eine Jahrhunderte alte indische Tradition aufgenommen bzw. eingenommen und für seine rationalistischen, ökonomischen Zwecke umfunktioniert. Der „Erwerb von Geld und immer mehr Geld, unter strengster Vermeidung alles unbefangenen Genießens, [...]“ (Weber 1996: 44) hat sich gewandelt zum Erwerb von Geld unter Einbezug des Genießens. Genießen von Yoga, Zeit der Ruhe und Stille, ein zu-sich-Kommen abseits des stressigen Büroalltags, ist für viele zum Lifestyle geworden: Mit der Yogamatte ins Büro und dann gleich weiter ins Yogastudio, danach noch ein After-Yoga-Drink in einer stylischen Lounge oder doch eher authentisch ein ayurvedisches Mango-Lassi beim Inder nebenan holen. Natürlich ist auch fürs Yogastudio nicht immer Zeit: Die Yogamatte im Wohnzimmer ausrollen, DVD „Yoga Everyday“ einlegen und eine 15

minütige Yogaeinheit absolvieren, Tagespflichtpensum eines yogischen Lebensstils erledigt, weiter geht's. Yoga wird dem kapitalistischen Rationalitätsprinzip untergeordnet.

Moderner Yoga ist in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts im deutschsprachigen Raum im graduellen Übergang vom Fordismus zum Postfordismus zunehmend populär geworden. Der Zusammenhang von sozio-ökonomischer Regulation und Verbreitung der Yogapraxis wird nicht als Zufall aufgefasst (Fuchs 1990; De Michelis 2005; Strauss 2005; Schnäbele 2009). Yoga verbreitet sich im Zusammenhang mit den steigenden Verhaltensanforderungen, die aufgrund der Durchsetzung neoliberal-postfordistischer Strukturen an die Subjekte gerichtet werden. Vor allem die zunehmende Verdichtung und Entgrenzung von Erwerbsarbeit und die steigenden Erwartungen an die Selbstdarstellung der Arbeitenden in affektiven Tätigkeiten sind hier zu nennen. Gerade im Dienstleistungssektor, der im städtischen Gebieten dominiert, sind solche Arbeitsbedingungen anzutreffen (vgl. hierzu u.a. Bell 1973). Yoga wird demnach überwiegend von Frauen einer urbanen, überdurchschnittlich gebildeten Mittelschicht praktiziert, deren Erwerbsarbeit der zunehmend entgrenzten, immateriellen Wissensarbeit zuzuordnen ist (vgl. Strauss 2005; De Michelis 2005; Fuchs 1990; Möller 2000). Schon 1990 fand Fuchs eine „Verdichtung des Yoga-Angebots in Großstädten“ vor und stellte die These einer urbanen Yogaszene auf (vgl. Fuchs 1990: 175). Die in den urbanen Gebieten vorherrschenden Arbeitsverhältnisse begünstigen die Verbreitung des Yoga: „Postfordistische Arbeitsbedingungen motivieren die Erwerbstätigen, Bewältigungsstrategien (=Coping-Strategien) zu entwickeln. Eine davon ist Modern Postural Yoga“ (Schnäbele 2009: 261).

Der Begriff Postfordismus bezeichnet die Ablösung der fordistischen Wirtschaftsweise, die durch Standardisierung und statische Verwaltung gekennzeichnet ist, durch einen flexiblen Kapitalismus. Beide Modelle betreffen sowohl Makro- als auch Mikroökonomik. Bis in die 1980er Jahre war die Wirtschaft geprägt von fordistischen Arbeitsgestaltungsprinzipien und tayloristischen Rationalisierungsprinzipien, wie Trennung von Planung und Ausführung der Arbeit. Durch eine Krise dieser Arbeitsorganisation und die steigende Arbeitslosigkeit erfolgte in den 1980ern dann der neoliberale Umbruch zum Postfordismus (vgl. Hirsch/Roth 1986: 104ff). Erwerbsarbeit wurde flexibilisiert und dereguliert und durch den Imperativ der Anpassung an Marktbedingungen bestimmt. Der gesamte Vergesellschaftungsmodus hat sich strukturell verändert:

„War der fordistische Massenintegrationsmodus durch bürokratisch vermittelte verteilungspluralistische Konzessionsmechanismen, eine sozialpartnerschaftliche Institutionalisierung des Klassegegensatzes, eine damit verbundene reformistische Politisierung gesellschaftlicher Konflikte sowie die eher pragmatische Vorherrschaft «keynesianistischer» Wert wie Fortschritt, Gleichheit, Technik und kollektive Wohlfahrt geprägt, so tritt nun der gezielt eingesetzte ideologische Diskurs der Fragmentierung, der Konkurrenz, der Unterordnung und Entpolitisierung stärker in den Vordergrund“ (Hirsch/Roth 1986: 161).

Der postfordistische Diskurs ist geprägt von Flexibilisierung, Konkurrenz und Fragmentierung, was den im Arbeitsmarkt Tätigen ständige Anpassungsprozesse an die sich wandelnden Arbeits- und Lebensbedingungen abverlangt. Wie schon im Kapitel 4.1. beschrieben, fordert diese „Gesellschaftsform des kontinuierlichen Wandels“ (Wunder 2005: 66) ständige und schnelle Anpassungsleistungen – eine neue Stufe der Flexibilität wird dem Menschen abverlangt. Unter diesen Arbeitsbedingungen wird von vielen Erwerbstätigen Yoga als eine adäquate Freizeitbeschäftigung gesehen. Im Yoga kann auf der Matte das geübt werden, was der Arbeitsmarkt fordert: eine höhere Flexibilität und aktive Eigenleistung. Denn auch diese wird im Zuge der Individualisierung als „paradoxyer Zwang“ von den Subjekten abverlangt. Durch erweiterte Optionsspielräume und Entscheidungszwänge wächst der individuell abzuarbeitende Handlungsbedarf, es werden Abstimmungs-, Koordinierungs- und Integrationsleistungen nötig (vgl. Beck/ Beck-Gernsheim 1994: 14).

Die neoliberale Ideologie ist in der sozialen Organisation der Arbeit mittlerweile realisiert. Sie hat das Ziel, eine möglichst schnelle, leistungsfähige Organisation zu bilden. Dazu werden Beschäftigungsformen restrukturiert und das sogenannte Normalarbeitsverhältnis strategisch umgewandelt in für Unternehmen flexibel einsetzbare Arbeitsformen (vgl. Rudolph/Schröder 1997: 112ff zit.n. Schnäbele 2009: 263). Dies hat zur Folge, dass für ArbeitnehmerInnen sowohl der Leistungsdruck, als auch Flexibilitäts- und Mobilitätsanforderungen rapide steigen. Yogaübende arbeiten oft in Branchen immaterieller Produktion und affektiver sozialer Arbeit, in denen sich flexiblere Arbeitszeitregimes durchgesetzt haben (zum Wandel der Arbeitsverhältnisse vgl. Möller 2000). Teilzeitarbeit ist selten in der vorgegebenen Arbeitszeit zu bewältigen, Mehrarbeit auf freiwilliger Basis wird gewissermaßen vorausgesetzt. Ähnliches gilt für Branchen wie Werbung, PR, IT oder Medien, Formen der Selbständigkeit, Sozialarbeit und weite Bereiche emotionaler Arbeit. Durch die Flexibilisierung der Arbeitszeit werden Schranken zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit, zwischen Erwerbstätigkeit und Freizeit zunehmend aufgeweicht. Der körperliche Ausdruck muss in der Arbeitszeit stärker gemanagt und kontrolliert werden als in der Freizeit. Das verordnete Lächeln in Dienstleistungstätigkeiten ist hierfür ein gutes Beispiel. Schnäbele spricht hier auch vom postfordistischen Zugriff auf den ganzen

Menschen: Das postfordistische, subjektzentrierte Arbeitsverhältnis verlangt, dass die Erwerbstätigen all ihre „skills“, ihre Kreativität bzw. was sie dafür halten, und Energie einbringen – somit ihre gesamte Persönlichkeit. Erwerbstätigkeit wird immer mehr aus dem Kontext der Ökonomie und dem Lebensunterhalt herausgelöst und rückt in das Licht der Selbstverwirklichung. Arbeit soll Sinn vermitteln, Freude bereiten und aufgrund der Entfaltung eigener Fähigkeiten befriedigen (vgl. Schnäbele 2009: 265).

Diese Tendenzen sind auch durch die veränderten Arbeitsanforderungen erkennbar. ArbeitnehmerInnen tragen nun auch als Beschäftigte mehr Risiken und Verantwortung durch Team- und Projektarbeit ohne direkte Anweisungen. Der Dispositionsraum und die Flexibilität der Ergebnis- und Zielvereinbarungen hat zur Schattenseite, dass Teile der Freizeit geopfert werden müssen - es entsteht die Pflicht zur Selbstausbeutung. Grenzen zwischen Freiwilligkeit und Zwang, zwischen eigenen und fremden Interessen, verschwimmen zunehmend. Dadurch wird das in der Körperwahrnehmung verankerte Selbstbewusstsein „vernebelt“. Yogaübende erarbeiten sich Klarheit, indem sie auf der Ebene des Körpers dessen eigene Interessen markieren, indem sie Grenzen erfahren und indem sie sich gegenüber Verhaltenszumutungen abgrenzen (vgl. Schnäbele 2009: 265f).

Gorz (2000) beschreibt die neoliberal-postfordistische „Notwendigkeit“ des Zugriffs auf den ganzen Menschen eindrücklich: Die kommunikativen, kooperativen, beziehungsintensiven und erfinderischen Fähigkeiten des Menschen werden zum Bestandteil der Arbeitskraft. Insofern sie die Autonomie des Subjekts voraussetzen, können sie sich nicht auf Befehl entfalten. Die Herrschaft des Kapitals lässt sich somit nicht mehr vornehmlich durch unmittelbar sichtbaren hierarchischen Druck, sondern nur mehr auf indirekte Weise ausüben. Sie verlagert sich auf Gebiete außerhalb des Betriebs und konditioniert das Subjekt so, dass es genau das akzeptiert oder wählt, was man ihm aufzwingen möchte.

„In diesem Fall hören der Betrieb und der Arbeitsplatz auf, der maßgebliche Ort des Hauptkonflikts zu sein. Die Front wird dann überall dort verlaufen, wo Information, Sprache, Lebensweise, Geschmack und Moden durch Kapital, Handel, Staat oder Medien erzeugt und gestaltet werden. Anders, gesagt, ihre Wertvorstellungen, Selbstbilder oder die der Welt fortwährend strukturiert, fabriziert und geformt werden“ (Gorz 2000: 62).

Somit breiten sich die vom Individuum in der Arbeitswelt abverlangten Werte wie Flexibilität, Eigenverantwortung und Kommunikation im Bereich der Freizeit und im Subjekt selbst aus.

In Form subtilen Zwangs entsteht die Notwendigkeit, die eigene Arbeitskraft und Person zu vermarkten. Die/der „Arbeitskraftunternehmende“ wird zunehmend durch

den Aufruf zur Selbstkontrolle und Selbstökonomisierung konstituiert (vgl. Voß 1998). Fähigkeiten werden „freiwillig“ gezielt auf ihre wirtschaftliche Nutzung hin entwickelt. Die Trennung von beruflichem Profil und Persönlichkeit verschwindet, Subjektivierung ist auf ihre Verwertbarkeit hin ausgerichtet. Subjektivitäten werden auf diese Weise zur Schlüsselkategorie immaterieller Dienstleistungsarbeit (vgl. Möller 2000). Dies impliziert nicht nur Fachwissen und „soft skills“, die Verwertbarkeit wird auch über die Körperlichkeit der Subjekte ausgetragen. Die Körper sollen leistungsfähig, stark, flexibel und ästhetisch sein und somit ein Abbild der Produktivität der Erwerbstätigen darstellen. „Sie müssen funktionieren und hinter der Maske des Lächelns mit der `corporate identity` des Unternehmens verschmelzen. Der ideale Körper ist in seiner perfekten Verwertbarkeit unsichtbar“ (Schnäbele 2009: 267).

Der von Strauss (2005) postulierte Zusammenhang zwischen der Popularität des körperorientierten Yoga und den steigenden Verhaltensanforderungen, basiert auf der Annahme, dass sich Flexibilisierung und Reorganisation der Erwerbsarbeit im Körper manifestieren, da sie dessen eigenen Bedürfnissen nicht entsprechen. Sie beschreibt den Lebensstil einer transnationalen Mittelschicht zwar als privilegiert, da sie von der ökonomischen Entwicklung profitiert, dennoch sind deren Arbeitsbedingungen Stress auslösend und entgrenzt im Sinne postfordistischer Regimes (vgl. Strauss 2005: 15, 115ff). Vor allem in affektiven, immateriellen Tätigkeiten ist dies der Fall, wie in helfenden Berufen des medizinischen oder sozialpädagogischen Bereichs, bei Lehrtätigkeiten oder im Kundenservice. Auch generell den Dienstleistungssektor zählt Strauss zu dieser Gruppe, da sich in diesen Berufssparten die Arbeit zunehmend verdichtet. Stress ist gerade hier ein weit verbreitetes psychosomatisches Symptom. Auf diesem „Nährboden“ kann sich Yoga zu einem angesagten Teil des Lebensstils entwickeln. Yoga wird zur effektiven Coping-Strategie im Sinne einer Entspannungstechnik, die hilft, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten (vgl. Strauss 2005: 11). Die von Schnäbele (2009) Befragten fanden der neoliberalen Rhetorik folgend individuelle (statt gemeinsame) Methoden des Coping wie etwa im modernen Yoga. Das Thema „Stress“ und der Erwerb größerer Gelassenheit in stressigen Situationen waren in allen Interviews zu finden (vgl. Schnäbele 2009: 268).

Schnäbele folgert somit drei Faktoren, die Zusammen die Entstehung einer urbanen Yogaszene bewirken: Ein Faktor ist die Anerkennung von **Stress** als psychosomatisches Symptom der Überlastung und Etablierung innerhalb der Psychologie ab den 1930er Jahren. Die Akzeptanz des Symptoms impliziert zugleich die Suche nach passenden Coping-Strategien. De Michelis bezeichnet daher die

allgemeine Anerkennung von Stress als essentiell für die Verbreitung des Yoga in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts (vgl. De Michelis 2005: 249). Als eine mögliche Entspannungstechnik wird sehr oft Yoga gewählt, oft auch neben anderen Aktivitäten wie Fitnesscenter als Entspannung nach dem Workout oder als Ausgleich zum Joggen.

Der zweite Faktor für den Yogaboom ist die in einer bestimmten sozialen Schicht latent vorhandene **Sinnsuche** (vgl. Schnäbele 2009: 91). Zwar diskutieren mehrere Autoren (Fuchs 1990: 262; Alter 2004: 13, 24; De Michelis 2005: 250) die Säkularisierung des zeitgenössischen Yoga, d.h. die Reduktion auf Körperpraxis, die nur wenige lebensanschauliche, religiöse, ethische Elemente enthält. Die Attraktivität des Yoga liegt aber vielleicht gerade an dieser Reduktion, denn Modern Postural Yoga vermittelt niedrigschwellig und unverbindlich Zugang zu spirituellen Erfahrungen, während er zugleich als rein physische Körperpraxis angesehen werden kann. Diese Polyvalenz sieht De Michelis als vorteilhaft, da sie einer inhomogenen Gruppe an Übenden mit unterschiedlichen Erwartungen parallel unterschiedliche Erfahrungsräume ermöglicht. Es können unverbindlich bestimmte Erfahrungen gesammelt werden, dies erweist sich als anziehend und trägt zur Verbreitung des Yoga bei (vgl. De Michelis 2005: 245, 250). So berichtet auch Fuchs in seiner Studie über die Änderung der Motivationsstruktur nach ein paar Jahren Yogapraxis:

„Stehen am Anfang des Yoga-Übens zumeist körperorientierte Motive – wie der Wunsch nach »Fitness« und »Entspannung« - im Vordergrund, dann nennen langjährige Übende eher Ziele wie »Selbst- und Seinserfahrung« und fühlen sich durch Yoga auch insgesamt »religiöser gestimmt«“ (Fuchs 2005: 38).

Einige der YogaschülerInnen des Teacher Trainings in Goa berichten Ähnliches. War Yoga für sie anfangs als Sport zum Ausgleich, zum Dehnen und/oder zur Entspannung, vertieften sie sich mit der Zeit und der Praxis auch immer mehr in die philosophischen Aspekte und versuchten diese vermehrt in ihr Leben zu integrieren. Bei manchen war hierfür auch eine Lebenskrise ausschlaggebend, die sie zur Neuorientierung anregte und die spirituellen Lebenskonzepte des Yoga ihnen hierbei eine emotionale Stütze boten.

Als dritter wichtiger Faktor trägt Yoga zur **Fitness** bei. Da mit körperlicher Fitness gleichzeitig Ästhetik und Gesundheit assoziiert wird, ist dieser Faktor für die meisten Yogaübenden von großer Bedeutung. Im Kontext der heutigen kapitalistischen Gesellschaft, in der Erwerbsarbeit im Mittelpunkt steht, wird Fitness als Teil der Gesundheitsvorsorge betrieben. Selbstbestimmte Gesundheitsvorsorge ist einer der modernen Werte, über die der Yoga den Menschen in USA und Europa näher gebracht wurde (vgl. Strauss 2005: 13, 31). Die eigene physische und psychische Gesundheit

muss erhalten bleiben, um den Anforderungen des Erwerbs- und Privatlebens gerecht werden zu können. Dahinter steht der neoliberale Anruf an das Selbstverständnis der Subjekte, „helf dir selbst, deine Gesundheit zu erhalten“ - Eigenverantwortung für die Gesundheit ist gefragt. Die Anforderungen an ästhetische Selbstpräsentation in der zunehmend visuellen Dienstleistungsökonomie sind gestiegen. Beruflicher Erfolg hängt immer stärker von der gelungenen Außendarstellung der Erwerbstätigen ab (vgl. Strauss 2005: 72). Die Wichtigkeit einer ästhetischen Selbstpräsentation geht auf die Zunahme an affektiven Tätigkeiten im Dienstleistungsbereich zurück, die direkten Kundenkontakt erfordern und damit eine bestimmte körperliche Erscheinung und bestimmte Verhaltensweisen. Da ein Großteil der Arbeitenden in affektiven Tätigkeiten Frauen sind, ist es kein Zufall, dass auch hauptsächlich Frauen Yoga praktizieren (vgl. Kapitel 8.1.2). Auch De Michelis beschreibt die erhöhte Aufmerksamkeit auf die physische Erscheinung und Pflege eines jugendlichen Aussehens als Basis für das hohe Interesse an Yoga. Außerdem wird über den jugendlichen, fitten Körper Identität hergestellt. Individualität wird wesentlich über die physische Erscheinung ausgedrückt. Förderlich für die Verbreitung des Yoga war auch, dass viele Prominente Yoga praktizierten und somit einen neuen „Wellness-Trend“ setzten (vgl. Tietke 2007 zit. n. Schnäbele 2009: 90). Yoga gilt als Teil eines modernen Lebensstils und wird in die sinnstiftende und kohärente Identifizierung mit den eigenen Alltagspraxen integriert (vgl. Giddens 1991). Der aus der Praxis resultierende kräftige, flexible Körper ist als symbolisches Kapital Zeichen der Zugehörigkeit. Die Teilnahme an Yogaklassen kennzeichnet die Yogaübenden als Besizende eines bestimmten kulturellen Kapitals und Teil einer spezifischen, zumeist privilegierten Schicht (vgl. Bourdieu 1982; Strauss 2005: 15, 115ff). Diese Schichtzugehörigkeit wird äußerlich durch eine demonstrative Individualität, die eine deutliche, körperliche Dimension hat, überlagert (vgl. Schnäbele 2009: 90). Auch wenn Schichtzugehörigkeit sichtbar sein soll, ist Individualität der Wert, der ausgedrückt wird.

6.4.1 Körper als soziale Kategorie bei Bourdieu

Auch wenn der Körper als vorsoziales Objekt von der klassischen Soziologie oft ausgeklammert wird, wird er in einigen anderen soziologischen Theorien als Gegenstand sozialer Prozesse thematisiert. Bei Bourdieu scheint der Körper als Ort sozialer Auseinandersetzungen, sofern er als Träger von Kapital konzipiert wird (vgl. Bourdieu 1982, 1998). Bourdieu definiert Kapital als den Besitz bzw. die Verfügung nicht nur über ökonomische Güter, sondern auch über kulturelle und soziale, die der

Distinktion gesellschaftlicher Milieus dienen und soziale Schichten markieren. Somit differenziert er drei Formen von Kapital: ökonomisches, kulturelles und soziales sowie übergeordnet auch symbolisches Kapital, das er wie folgt definiert:

„Das symbolische Kapital ist eine beliebige Eigenschaft (eine beliebige Kapitalsorte [...]), wenn sie von sozialen Akteuren wahrgenommen wird, deren Wahrnehmungskategorien so beschaffen sind, dass sie sie zu erkennen [...] und anzuerkennen, ihr Wert beizulegen, imstande sind“ (Bourdieu 1998: 108).

Im Sinne des symbolischen Kapitals steht nicht der Körper als Ort im Vordergrund, sondern vielmehr das Kapital, das er inkorporiert. Der Körper repräsentiert in seiner sozialen Sichtbarkeit für andere bestimmte schicht- oder klassenspezifische Merkmale (vgl. Bourdieu 1982: 328ff). Symbolisches Kapital kommt nicht nur durch Kleidung, Sprache und durch die Einhaltung oder Nichteinhaltung bestimmter Verhaltensregeln zum Ausdruck. Es zeigt sich auch durch die Art und Weise, wie sich Körper bewegen und in einem strukturierten sozialen Raum unterschiedliche Positionen repräsentieren (vgl. Bourdieu 1982, 1997). Das Haben von und Verfügen über Kapital wird durch die Inkorporation desselben zu einem Sein des Körpers. Bourdieu versteht dementsprechend unter Habitus inkorporiertes Kapital und somit ein verkörpertes System dauerhafter und übertragbarer Dispositionen, das Wahrnehmung, Denken und Handeln strukturiert, aber auf eine unbewusste und unhinterfragte Art und Weise (vgl. Bourdieu 1997). Dem Habitus entsprechend wird ein bestimmter Lebensstil gewählt, wobei die Auswahl durch die Selektionsschemata des Habitus geleitet wird und nicht zufällig und „frei“ erfolgt. Der Lebensstil ist distinktiv, entspricht der sozialen Lage und dient somit auch der sozialen Abgrenzung bzw. Positionierung innerhalb der Gesellschaft (vgl. Bourdieu 1982).

Das symbolische Kapital der urbanen Yogaszene wird von den Angehörigen gleich ob bewusst oder unbewusst zur Schau gestellt. Der durch regelmäßige Yogapraxis entstehende gekräftigte und oftmals flexible Körper, der aufrechte, grazile und sanfte Gang, wird auch im Alltagsleben „auf der Straße“ sichtbar. Wenn dann noch die Yogamatte in einer oft teuren Tasche um die Schulter hängt, sich bequeme Markenkleidung am Körper und ein Lächeln im Gesicht befindet, ist die Yogapraxis und damit einhergehend ein bestimmter Lebensstil und soziale Positionierung nicht mehr zu leugnen. Diese Vielzahl von ästhetischen Zeichen können nach Schulze bestimmten alltagsästhetischen Schemata zugeordnet werden. Als Resultat kollektiver und individueller Definitionsanstrengungen werden bestimmte Zeichen als trivial und kitschig definiert werden und andere als kultiviert (vgl. Schulze 1992: 137). Nach Schulze dient der Lebensstil zur Symbolisierung der „Lebensphilosophie“ und zur

Distinktion von den anderen Lebensstilen (vgl. Schulze 1992: 111). Der alltagsästhetische Stil einer Person, der durch Kleidung, Sprache und Verhalten deutlich wird, ist ein wichtiges Indiz dafür, ob diese Person ein erlebnisversprechender Interaktionspartner ist (vgl. Schulze 1992: 186ff). So ergeben sich in ihrer Alltagsästhetik ähnelnde Lebensstil-Gemeinschaften, sogenannte soziale Milieus. Yogaübende sind demnach einem bestimmten sozialen Milieu zuzuordnen, für welches ein bestimmter (weiter oben beschriebener) Lebensstil typisch ist.

Nach Bourdieu kommt es auch zur lebensstilspezifischen Auswahl von Sportarten und Bewegungsformen, wie er in „Die feinen Unterschiede“ beschreibt (vgl. Bourdieu 1982: 332ff). Ähnliche Bewertungs- und Wahrnehmungsschemata führen auch zu einer ähnlichen Freizeitgestaltung. Gymnastik sieht Bourdieu als Teil des „Gesundheitskults“ der „Mittelklassen“, die sich „[...] um ihr Äußeres erhebliche Gedanken machen“ (Bourdieu 1982: 340). Yoga weist in seinen Körperübungen Ähnlichkeit zur Gymnastik auf bzw. hat Teile der Gymnastik integriert. Deswegen verwundert es nicht, dass Bourdieu auch Yoga der gehobenen Mittelklasse zuordnet (vgl. Bourdieu 1982: 348f). Empirisch bestätigt sich diese Annahme durch Studien von Fuchs und Strauss, die Anhaltspunkte dafür liefern, dass Yogapraktizierende bereits über einen bestimmten Habitus und einen bestimmten sozialen Körper verfügen (vgl. Fuchs 1990: 235ff; Strauss 2005: 155ff).

6.4.2 Ambivalenz der Yogapraxis in der kapitalistischen Gesellschaft

Featherstone (1982) spricht auch vom Körper als Ort der Konsumtion in der heutigen Konsumgesellschaft. Der Körper konsumiert und stellt zugleich dar, er wird als weitgehend passive „Werbe- und Projektionsfläche“ strategisch für eine geschickte soziale Positionierung eingesetzt. Der Körper wird zum Ort des Konsums und hat die Aufgabe, die Konsumtionsaufforderungen anzunehmen und dafür Erwerbsarbeit zu leisten (vgl. Schnäbele 2009: 138). Die Yogapraxis erfüllt den Anspruch, körperliche Fitness und Ästhetik herzustellen, auf eine Art und Weise, die äußerst kompatibel ist mit den Anforderungen, die an die transnationale Mittelschicht gestellt werden. Yoga ermöglicht einen reflexiven Zugang zum eigenen Körper und reproduziert damit die Ansprüche an eine reflexive Lebensgestaltung und reflexive Identifikationsprozesse (vgl. Giddens 1991).

Wie schon weiter oben erwähnt, steht auch die körperliche Flexibilität, die durch die Yogapraxis hervorgerufen werden soll, in engem Zusammenhang mit der körperlichen und zeitlichen Flexibilität, die der Arbeitsmarkt fordert. Die von Strauss (2005)

befragten Probanden verspürten alle das tiefe Verlangen nach Flexibilität sich den Umständen anpassen zu können ohne ihre Gesundheit, ihre Wahfreiheiten oder ihr finanzielles Einkommen zu verlieren. Die Yogatechniken sind Werkzeuge, um Kontrolle zu bewahren und ausbalanciert zu bleiben und folglich „peace of mind“ zu erlangen (vgl. Strauss 2005: 69). „Peace of mind“, innerer Frieden, ist in diesem Fall höchst äußerlich, er meint nämlich die perfekte Anpassung an gegebene Arbeits- und Lebensbedingungen. Statt auf deren Veränderung zu drängen, wird die eigene psychophysische Befindlichkeit den Anforderungen entsprechend manipuliert. Auf Basis der Aussagen der Probanden in Schnäbeles Studie kann die zweckrationale Nutzbarmachung der Techniken des Hatha-Yoga alles andere als geleugnet werden. Angeregt durch die Erwerbsarbeit entsteht das Bedürfnis nach Ausgleich und Yoga wird als Coping-Technik herangezogen. Der Zerstreuung des Handelns im Arbeitsalltag wird durch ein re-zentrieren der Aufmerksamkeit entgegengewirkt. In der Freizeit wird Yoga betrieben, um arbeitsfähig zu bleiben, um den Anforderungen der Erwerbsarbeit gerecht werden zu können. Dabei zeigt sich eine deutliche Hegemonie der Arbeit: Wenn zu viel zu tun ist, wird die Yogapraxis gestrichen (vgl. Schnäbele 2009: 271f).

Auch der Journalist Klaus Lüber beschreibt Yoga als „Lifestyle-Accessoire für die trendbewusste Mittelschicht“ und postuliert die Nähe des Yoga zum Neoliberalismus und, dass Yoga präzise auf die Bedürfnisse eines neuen Bürgertums zugeschnitten ist: Zwei dem Hang des Neoliberalismus zur Individualisierung sämtlicher Probleme entsprechende Aufforderungen fließen im Yoga zusammen – die Aufforderung „bei sich zu bleiben“, sowie die Aufforderung, über seine Grenzen hinauszugehen. So sieht er, „Eine Fortsetzung des Disziplinarsystems Büroalltag im Disziplinarsystem Yoga.“⁴³

Schnäbele (2009) verweist hier auf die Ambivalenz der Effekte der Yogapraxis. Zwar dient sie einerseits als zweckrationale Anpassungsstrategie, andererseits ermöglicht sie aber auch ein subversives Unterlaufen hegemonialer Strukturen von Erwerbsarbeit. Im Yoga erleben die Übenden bewusst die Grenzen der eigenen Belastbarkeit, was Impulse für die Auseinandersetzung mit Arbeitsbedingungen liefert und dadurch Änderungen anregt. Die im Yoga erlebten transformierenden Erfahrungen der eigenen „Grenzen“, der Kraft, Flexibilität und Belebtheit des eigenen Körpers verändern dessen Wahrnehmung auch *während* der Arbeitszeit. Die durch regelmäßige Yogapraxis

⁴³ <http://www.welt.de/kultur/article13367718/Achtung-Yoga-Heilsversprechen-und-Disziplinkeule.html>, 18.01.2013

entstehende größere Achtsamkeit lässt bestimmte Verhaltenszumutungen klarer und einschneidender erfahren (vgl. Schnäbele 2009: 272f). Dies könnte auch resultieren aus dem in der Meditation gelernten „sich heraus nehmen“ und in eine reine Beobachtungsposition zu begeben. In diesem Zusammenhang sind die Anweisungen meines indischen Yogalehrers zu sehen, der immer wieder sagte: „You are not your body, you are not your mind. Just observe what’s going on, without judging“. Es erinnert fast an die Regeln zur Beobachtung in der qualitativen Feldforschung. Regt die im Yoga geübte Meditation somit zu mehr Reflexion des eigenen Denkens und Handelns an? Führt diese erhöhte Reflexion und Achtsamkeit zu Widerstand gegen Verhaltenszumutungen der Arbeitswelt? Nach Täube (1987) bietet Yoga die Möglichkeit zur Dekonstruktion verinnerlichter gesellschaftlicher Strukturen, die sich eine selbstbestimmte Inbesitznahme und Neugestaltung des Bewusstseins anschließen können. Auf der anderen Seite kann diese Dekonstruktion bzw. der Widerstand jedoch wieder als „unyogisch“ interpretiert werden, da sie innere Zerrissenheit und Unmut fördern. „Gelassenheit“ oder mit anderen Worten „Anpassung“ ist angesagt. Man könnte böserweise unterstellen, dass das in der yogischen Philosophie vorkommende „Hinnehmen, wie es ist“ und „Glück, Erfüllung und Fröhlichkeit in jeder Tätigkeit finden“ von der Maschinerie des Postfordismus uminterpretiert, destruiert und zum Selbstzwecke nutzbar gemacht wird, um die fleißigen Arbeiterbienen arbeitsfähig und –willig zu halten.

Diese Ambivalenz zwischen Anpassung und Widerstand wird jedoch nicht auf kollektiver Ebene ausgetragen, sondern verschiebt sich in das Selbstverhältnis der Arbeitenden hinein. Die Auseinandersetzung um die Aneignung der Arbeitskraft und -zeit verlagert sich immer weiter auf die Ebene des Körpers und auch des Bewusstseins. Nach Schnäbele finden subversive Praktiken dort statt, wo das Subjekt sich weigert, sich selbst auszubeuten und zu vermarkten, wo er Anweisungen unterläuft und Arbeitsbedingungen modifiziert. Dieses Bewusstsein für subversives Handeln zum Selbstschutz, wird durch die im Yogaüben angeregte Transformation geweckt, die das Gedankenkarussell zur Stille bringt (vgl. Schnäbele 2009: 270f). Auch Strauss (2005) sieht im Yoga eine Möglichkeit zur Bewältigung der in Risikogesellschaften steigenden, ambivalenten Verhaltenszumutungen, die selbst ausbalanciert werden müssen. So beschreibt Strauss, wie mittels der Techniken des Yoga „der reflektierte Entwurf des Selbst“ (Giddens 1996: 141) innerhalb der Widersprüchlichkeiten der Spätmoderne gelingen kann. Dass diese aufwendige Selbstsorge wieder nur für ein bestimmtes soziales Milieu plausibel scheint, das über

genügend Ressourcen hierfür verfügt, darf nicht außer Acht gelassen werden. Aber ist die importierte Yogapraxis vielleicht doch ein selbsteingepflanzter Virus, der das System von innen heraus transformiert? Die Ambivalenz bleibt erhalten, in den Individuen und im System selbst. Ob sich und was sich ändert und ob Yoga ein Teil davon sein wird, wird sich zeigen.

„Die spezifische Wirkung des Modern Postural Yoga, d.h. die Konstitution eines nützlichen Körpers` und kontrollierten Denkens, ist in ihrer Wirkung innerhalb einer kapitalistisch organisierten Arbeitsgesellschaft an und für sich ambivalent. Sie ist bessere Anpassung und Subversion zugleich. Sie erhält den Status Quo und überschreitet ihn“ (Schnäbele 2009: 274f).

7 Gesundheitskonzepte

Die Definition von Gesundheit im Gegensatz zur Definition von Krankheit ist immer noch sehr undifferenziert. Während über die Jahrhunderte der medizinischen und psychologischen Forschung und Entwicklung unzählige Bücher entstanden sind, die sehr detailliert Krankheitsbilder schildern, beschränkt sich die Definition von Gesundheit der WHO auf folgenden Satz: „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO-Verfassung 1946).

Die bereits erweiterte Definition von „Gesundheit“ der WHO umfasst folgende Punkte:

1. Stabiles Selbstwertgefühl
2. Positives Verhältnis zum eigenen Körper
3. Freundschaft und soziale Beziehungen
4. Intakte Umwelt
5. Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen
6. Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung
7. Lebenswerte Gegenwart und begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft⁴⁴

Die WHO sieht Gesundheit als eines der Grundrechte des Menschen. Deswegen definiert sie in der Ottawa Charta Gesundheitsförderung folgendermaßen:

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“⁴⁵

Eines der fünf vorrangigen Handlungsfelder und -ebenen der Gesundheitsförderung ist laut WHO persönliche Kompetenzen zu entwickeln. Für sich selbst und füreinander Sorge zu tragen, Ganzheitlichkeit und ökologisches Denken sind Kernelemente bei der Entwicklung von Strategien zur Gesundheitsförderung.

⁴⁴ vgl.

http://www.kutschera.org/fileadmin/images/pdfs/Diplomarbeiten_Forschung/Forschung/Theorie_Sozialkompetenz_OOE281008.pdf, 20.09.2012, S.57

⁴⁵ http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf, 20.09.2012

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“⁴⁶

Nach dem systemischen bzw. systemtheoretischen Modell ist in der Gesundheitssoziologie das soziologische und sozialpsychologische Kernproblem die Wechselwirkung von Individuum und Sozialsystem. Die Schnittstelle, an der sich Gesundheit oder Krankheit entscheidet, ist im Verhalten des Individuums. Deswegen ist hier auch Baduras Gesundheitsdefinition relevant: „Gesundheit ist die Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wieder hergestellt wird“ (Badura & Hehlmann 2003: 18).

Krankheit hingegen ist ein gesellschaftlicher Prozess, der angibt, wie sich ein Kranker zu verhalten hat. Mitscherlich definiert Krankheit folgendermaßen:

„Krankheit ist, gleichgültig wie sie sich manifestiert, von der Soziologie her gesehen, eine Möglichkeit des Individuums, sein Nichtübereinstimmen mit gesellschaftlichen Forderungen zum Ausdruck zu bringen; Krankheit ist eine Reaktionsmöglichkeit des erlebenden Individuums in hilfloser Lage“ (Mitscherlich 1966: 9f).

Ähnlich ist es bei Habermas (1991), der eine modifizierte materialistische mit der psychoanalytischen Sichtweise (kritische Theorie) verbindet, wonach Krankheit vor allem psychosomatisch interpretiert wird und Ergebnis einer Überforderung der Anpassungsfähigkeit des Individuums an die Komplexität der modernen Gesellschaft ist. Diese Überforderung wird ausgelöst durch den Zwangscharakter der Verhaltens-, Leistungs- und Rollenerwartungen.

Auch in der Postmaterialistischen Tradition wird bezüglich der Gesundheit der Faktor Sinnkrise betrachtet. Nach Sennett (1943) vermitteln die „New Economy“ und neue Arbeitsverhältnisse dem meistens arbeitenden Menschen keinen Lebenssinn mehr, wodurch Gefühle der Nutzlosigkeit und des Überflüssigseins entstehen.

Rocco und Suhrcke (2012) führten in 14 europäischen Ländern eine Studie durch, die herausfinden sollte, welche Auswirkungen das Sozialkapital auf die Gesundheit hat. Die Daten sprechen für einen starken Kausalzusammenhang zwischen dem Sozialkapital und der Gesundheit einzelner Personen.

⁴⁶ http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf, 20.09.2012

Neuere Entdeckungen der neurobiologischen, molekularbiologischen und epigenetischen Forschung sind im Begriff, unsere Vorstellungen vom funktionalen Zusammenwirken von sozialen Beziehungen, Hirnstrukturen und Gesundheit/Krankheit grundlegend zu verändern. Alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehungen gestalten, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen. Daher macht eine Medizin für ‚Körper ohne Seelen‘ ebenso wenig Sinn wie eine Psychologie für ‚Seelen ohne Körper‘ (vgl. Bauer 2010). Beide, Seele und Körper, entwickeln sich innerhalb von und in Ko-Evolution mit sozialen Kontexten.

Die Gesundheitsdefinition der von Gundl Kutschera entwickelten Resonanzmethode lautet daher: „Gesundheit ist ein permanenter Prozess von Lernen und Weiterentwickeln - es ist ein dauernder Prozess von Balancieren, um Harmonie und Resonanz zu erreichen. Gesundheit heißt in Verbindung sein - mit uns und mit all dem was uns umgibt.“⁴⁷

7.1 Gesundheit und Spiritualität

Gesundheit bzw. Heilung stand schon immer mit Religion, Religiosität oder Spiritualität in Verbindung. In diesem Kapitel wird aufgezeigt, wie sich die Auffassung von Krankheit bzw. Gesundheit verändert hat und welche Rolle das Spirituelle und Göttliche dabei spielte. Auch das gegenwärtige „Leib-Seele-Problem“, die Trennung von Innen- und Außenwelt und die Bestrebungen Ganzheitlichkeit, Einheit und somit Gesundheit zu erlangen, werden unter Einbezug der Körpersoziologie diskutiert.

7.1.1 Verbindung von körperlichem und spirituellem Heil

Heilung, als Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, von materieller und immaterieller Ebene – wie sie im spirituellen Kontext verstanden wird – ist meist Hauptfokus spirituell orientierter Individuen (vgl. Martin 2005: 89).

Dabei ist zu bedenken, dass das Verständnis von Gesundheit und Krankheit immer kulturspezifisch hervorgebracht ist. Nur so kann eine biologische Störung als eine Verhaltensabweichung, als eine Krankheit oder in magisch religiösen Bezügen erfasst und behandelt werden (vgl. Ruesch/Bateson 1995: 90).

⁴⁷

http://www.kutschera.org/fileadmin/images/pdfs/Diplomarbeiten_Forschung/Forschung/Theorie_Sozialkompetenz_OOE281008.pdf, 20.09.2012, S. 61

Die europäische Tradition beruht stark auf der hippokratischen Krankheitslehre, wonach Krankheit der umfassende Begriff für die Störung der Gesamtharmonie der menschlichen Konstitution ist. Gesundheit ist ein Habitus, der die Harmonisierung der gesamten menschlichen Verhältnisse anstrebt. Im Grunde geht es immer um die Mitte und das richtige Maß, also um das Gleichgewicht. Genesung steht für die natürliche Heilkraft und die Wiederherstellung des Gleichgewichts. Entscheidend ist die spontane Heilkraft, Heilmittel haben lediglich subsidiären Charakter und der Arzt ist allein dienender Helfer (*medicus minister naturae*) (vgl. Edelstein 1967).

Besonders im Mittelalter werden Theologie und Krankheit stark verknüpft – der Terminus *Christus medicus* gilt hier als zentrale Metapher. Nach Phillipus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (geb. 1493), entspringt Krankheit einer Seinsweise (*ens*) auf fünferlei Art, die sowohl kosmologisches und historisches Gerüst sowie das göttliche Prinzip umfasst.⁴⁸

Das göttliche Prinzip, der Glaube an etwas „Übernatürliches“ und die spirituelle/geistige Ebene waren schon immer eine wichtige Dimension bei der Betrachtung von Gesundheit und Krankheit – Religion und Heilung sind stark miteinander verbunden. Nach biblischem Zeugnis hat Jesus viele Heilungswunder bewirkt – und dort wo Menschen ihm den Glauben versagten, konnte er kaum Wunder wirken (Mk 6,5-6a). Auch das synoptische Jesus-Wort »Dein Glaube hat dir geholfen« (Mk 5,34, zur blutflüssigen Frau, die viele Jahre lang von Arzt zu Arzt ging, mit dem Resultat, dass es ihr immer schlechter ging und sie all ihr Geld verlor), weist auf die (in der Bibel postulierte) Heilkraft des Glaubens hin (vgl. Baumann 2011: 70).

Auch Rivers (1924) vertritt die These, dass Medizin, Magie und Religion ursprünglich zusammengehörten. Er expliziert drei Ursachen von Krankheit 1) verursacht durch Menschen, 2) verursacht durch ein übernatürliches Agens und 3) verursacht durch natürliche Umstände, wobei in archaischen Kulturen nur die ersten beiden Gründe in Betracht gezogen wurden (vgl. Rivers 1924: 4).

Religiöse oder metaphysische Interpretationen wurden in der späteren griechischen Antike vermehrt von physiologischen Erklärungen von Gesundheit ergänzt. Es galt, die von der Natur abgeleiteten Regeln zu erkennen, denn Gesundheit ließ sich nun durch diese erlangen und bewahren. Gesundheit wurde in eine Ethik eingebunden, die

⁴⁸ vgl.

http://www.anthro.unibe.ch/unibe/philhist/anthro/content/e297/e1386/e3578/linkliste3580/leitfad_en_medethno_ger.pdf, 20.09.2012

jeweils einer bestimmten philosophischen Schule zugeordnet war. Somit ergaben sich die Erklärungen, die für das Auftreten von Krankheit und Gesundheit gegeben wurden, aus dem sozialen und dem religiösen Kontext (vgl. Beushausen 2002: 157ff).

Heutzutage wird Gesundheit wieder immer mehr mit geistigem und spirituellem Heil in Verbindung gebracht. 1995 nahm die WHO in ihren Fragebogen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität (WHOQOL) auch Items zu „Spirituality/ Religion/ Personal Beliefs“ auf. Zur Prävention und Bewältigung von Krankheiten wurden nicht nur die Vermeidung von Risiken (Rauchen, Alkoholkonsum, Stress), sondern, wie in Antonovskys (1997) Modell, auch personale Ressourcen als bedeutsame Faktoren anerkannt, wie etwa Lebenszufriedenheit, Sinnerfüllung und verschiedene, auch religiös motivierte Bewältigungsformen (vgl. Baumann 2011: 69).

Auch bei den vielen neuen religiösen bzw. spirituellen Bewegungen ist oftmals der Aspekt einer spirituellen Heilung zentral. Physisches und psychisches Wohlbefinden wird oftmals in Bezug zu spirituellem Heil gesehen (vgl. Figl 2003: 479f; Hödl 2003: 504; Sudbrack 2003: 82f). So wird vor allem Yoga auch mit Heilung in Verbindung gebracht:

„Auf dem Weg des Yoga mögen uns gute Dinge begegnen: mehr innere Ruhe und Klarheit, mehr psychische Balance und Stabilität, mehr Gesundheit auch für unseren Körper. All dies ist wunderbar und dennoch sind es bloß willkommene Nebenerscheinungen der Therapie, denn Yoga ist Gesundung: Er soll uns ganz heil machen – bis auf den Grund unseres Seins. Und in diesem Sinne sind alle spirituellen Wege Heil(s)-wege, sie alle sind Yoga“ (Skuban 2011: 19).

Die Wissenschaft beschäftigt sich ebenfalls immer mehr mit der Frage nach dem Zusammenhang von persönlicher Spiritualität oder persönlichem Glauben in Bezug auf Gesundheit oder Krankheit. Baumann (2011: 70) sieht in der Vertiefung des Aspekts der „Heilkraft der Erwartung“ eine wichtige Forschungsrichtung.

„Wie wirken sich spirituelles und/oder religiöses Erleben und Verhalten auf Gesundheit und Krankheit aus? Dies ist durchaus eine Frage, die empirischer Forschung zugänglich ist. Es handelt sich keineswegs um eine naturalistische Reduktion des »Heiligen«“ (Baumann 2011: 71).

In bisherigen Untersuchungen zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer lebensbejahenden Religiosität/Spiritualität und Gesundheit (vgl. Koenig et al. 2001; Plante/Sherman 2001; Büssing 2011; Baumann 2008; 2009). Die Verbindung von körperlichen und seelischen Zuständen stellte sich auch bei Kohlmaier (2009) als wichtiger Aspekt heraus. Regelmäßige religiöse oder spirituelle Praxis hat also nachgewiesen einen beachtenswerten gesundheitsförderlichen Effekt (vgl. Mochon et al. 2008). Dies belegen auch die Achtsamkeitsforschung und der Einsatz von

Achtsamkeitsmeditation in therapeutischen Maßnahmen auf vielfältige, robuste Weise. Es werden neuronale, kognitive, emotionale und aktionale Muster gebildet, die das Wohlbefinden verbessern (können) (vgl. Baumann 2011: 72).

Büssing (2011) untersuchte in seiner Arbeit „Spiritualität/Religiosität als Ressource im Umgang mit chronischer Krankheit“ die Relevanz kognitiver internaler und externaler Adaptationsstile bei der Gesundung. Eine intrinsische Religiosität - ein Vertrauen chronisch Kranker in eine göttliche Hilfe – ist für bestimmte Menschen von großer Bedeutung. Viele Patienten sind davon überzeugt, dass Glaube heilen oder zumindest hilfreich bei der Krankheitsbewältigung sein kann (vgl. Büssing 2011: 110). Spiritualität stellt für viele eine wichtige Ressource dar, kann das Selbstwertgefühl unterstützen, dem Leben Sinn und Bedeutung geben sowie emotionalen Trost und Hoffnung spenden.

„Der individuelle Glaube, die Haltung und Einstellung zum Leben kann zu innerem Frieden und einem Gefühl des Aufgehobenseins trotz Erkrankungssymptomatik führen, was geringeren »Stress« bedeutet und somit inneren Lösungsprozessen (im Sinne einer »Heilung«) zuträglich ist“ (Büssing 2011: 121).

Erfahrungen des Krankseins und dessen Überwindung werden im Prozess des „sich entwickelnden Werdens“ (Genesung) in den Lebensfluss integriert. Dieses Heilwerden wäre somit als eine „Versöhnung“ mit den eigenen Ansprüchen und Lebenserwartungen, mit der eigenen Biografie und Erkrankungssymptomatik aufzufassen (vgl. Büssing 2011: 121f).

Auch viele weitere Studien zeigen, dass sowohl Religiosität als auch Yoga positive Auswirkungen auf Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden haben kann (vgl. Chamberlain et al. 1988; Kass et al. 1991). “[...] religious commitment influences a person's sense of meaning in life, which, in turn, influences well-being” (Kennedy/ Kanthamani 1995).

Baumann (2011: 72) weist darauf hin, dass in den angloamerikanischen bzw. westlichen Forschungen zur Religion und Gesundheit eine starke Funktionalisierung bzw. Unterordnung von Spiritualität/Religiosität unter Gesundheitsinteressen besteht. Solange weniger religiösen oder spirituellen daraus kein Nachteil erwächst, heißt er das aber generell gut.

7.1.2 Die soziale und kulturelle Konstruktion des Körpers

„Im Erleben der Menschen gab es bis in das fünfte vorchristliche Jahrhundert hinein kein „Leib-Seele-Problem“, da der Mensch als ein Ganzes, als ein „beseelter Leib“, betrachtet wurde“ (Beushausen 2002: 159).

René Descartes (1596–1650) unterschied erstmals zwischen einer *res extensa* (Außenwelt) und einer *res cogitans* (Innenwelt), was die Reduktion der Körperwelt auf reine Ausdehnung (*extensio*) in physikalischen Zusammenhängen zur Folge hat. Der von Descartes deutlich formulierte Geist-Leib-Dualismus legitimierte die naturwissenschaftliche Betrachtung des Körpers. Der Körper ist „Natur“ und funktioniert mechanisch („wie eine Maschine“), der denkende Geist transformiert als „Kultur“ jene Außenwelt, welche den Menschen umgibt.⁴⁹

Allerdings besteht eine Interaktion zwischen Außenwelt und Körper in beide Richtungen, d.h. die Außenwelt wirkt auch auf den Körper zurück. Nach Mauss (1975) ist Körperlichkeit Ausdruck der über die Sozialisation verinnerlichten Werte. Die „Techniken“ des Körpers spiegeln Normen und Werte der sozialen Welt wider. „Der Körper ist das erste und natürlichste Instrument des Menschen“ (Mauss 1975: 206).

Douglas (1974) vertritt einen symboltheoretischen Ansatz und meint:

„Der Körper als soziales Gebilde steuert die Art und Weise, wie der Körper als physisches Gebilde wahrgenommen wird; und andererseits wird in der (durch soziale Kategorien modifizierten) physischen Wahrnehmung des Körpers eine bestimmte Gesellschaftsauffassung manifest. Zwischen dem sozialen und dem physischen Körpererlebnis findet ein ständiger Austausch von Bedeutungsinhalten statt, bei dem sich die Kategorien beider wechselseitig stärken“ (Douglas 1974: 99).

Douglas (1974) vertritt die These, dass die vom Sozialsystem ausgeübten Kontrollen dem Gebrauch des Körpers als Ausdrucksmittel Schranken setzen. Vor allem in Gesellschaften mit stark ausgeprägten sozialen Kontrollen, sind auch die Anforderungen an die Körperkontrolle besonders hoch. Dort besteht die Tendenz, die Ausdrucksformen zu „entkörperlichen“.

Moderne Ansätze betrachten Gesundheit wieder mehr ganzheitlich: Die WHO definiert Gesundheit als „[...] ein Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlergehens [...]“ (WHO-Verfassung 1946). Auch neue religiöse

⁴⁹ vgl.

http://www.anthro.unibe.ch/unibe/philhist/anthro/content/e297/e1386/e3578/linkliste3580/leitfaden_medethno_ger.pdf, 20.09.2012, S.10 und 30

Bewegungen (New Age) und im Speziellen die Yoga-Philosophie hat diese „Ganzheitlichkeit“ zum Ziel.

7.1.3 Exkurs Körpersoziologie - Das Verhältnis von Körper und Leib

Nach Plessner (1975) steht der Mensch zwischen Leib-sein und Körper-haben. Plessner unterscheidet die Positionalitätsformen von Tier und Mensch, in die „zentrische Positionalität“ des Tieres und, als deren Erweiterung, in die „exzentrische Positionalität“ des Menschen. Die Positionalität bezeichnet hierbei das spezifische Verhältnis des lebendigen Dings zur Umwelt.

„Insoweit das Tier selbst ist, geht es im Hier-Jetzt auf. Dies wird ihm nicht gegenständlich, hebt sich nicht von ihm ab, bleibt Zustand [...] es bildet ein auf es selbst rückbezügliches System, ein Sich, aber es erlebt nicht – sich. [...] Der Gesamtkörper ist noch nicht vollkommen reflexiv geworden“ (Plessner 1975: 288).

Dieser reflexive Selbstbezug ist dem Menschen in seiner exzentrischen Positionalität vorbehalten. Ohne die zentrische Position des direkten und unmittelbaren Erlebens aufzugeben, kann er sich vom räumlichen und zeitlichen Hier und Jetzt distanzieren und erfährt sich so von der ihn umgebenden Umwelt unterschieden. Somit ist der Mensch zwar einerseits im Erleben verhaftet, erfährt sich aber gleichzeitig selbst als diese Umwelt Erfahrender. Diese Rückbezüglichkeit ist Kennzeichen der exzentrischen Position des Menschen. „Er lebt und erlebt nicht nur, sondern er erlebt sein Erleben“ (Plessner 1975: 292).

Ein Beispiel hierzu ist das Erleben von Schmerz: Der Schmerz wird auf der zentrischen Ebene unmittelbar erlebt und gleichzeitig können Art und Ursache des Schmerzes auf der exzentrischen Ebene reflektiert werden. Dadurch kann in gewisser Weise eine Distanz geschaffen werden: Man spürt den Schmerz zwar unmittelbar, aber bringt ihn vielleicht mit einer Überanstrengung durch sportliche Betätigung in Verbindung und kann daher auch unter Rückbezug auf frühere Erfahrungen erahnen, dass der Schmerz wieder vorbei gehen wird. „Dieser unaufhebbare Doppelaspekt des Menschen als Körper und Leib, seine Zentrierung und Bindung an den Leib und die gleichzeitige Freisetzung aus dem Zentrum, resultiert aus der exzentrischen Positionalität. [...] Insofern *ist* der Mensch Leib und *hat* seinen Körper“ (Karner 2009: 97).

Man kann Leib und Körper zwar getrennt voneinander betrachten, die Differenzierung dient aber eher der analytischen Unterscheidung. Für Plessner ist die Überwindung des Leib-Seele Dualismus zentral und er gibt damit „[...] dem Menschen den Körper

und dem Körper die Sinne wieder [...], die ihm theoretisch durch die ‚fundamentalisierte Dichotomie‘ von Geist und Körper von „res extensa“ und „res cogitans“ entfremdet worden waren“ (Plessner 1975: 81ff). Im Grunde sind Körper und Leib keine voneinander trennbaren Systeme, nur unterschiedliche Betrachtungsweisen und Aspekte ein und desselben Dings.

7.1.4 Überbrückung der Dualität von Körper und Leib – Körper als Zugang zum Selbst

Das Subjekt, das Ich und sein Körper, werden in modernen spirituellen Bewegungen immer mehr in den Mittelpunkt gestellt. Knoblauch spricht im Kontext der „Neognosis“ von einer „Sakralisierung des Ichs“, das nun aufgrund verborgener Energien die Einheit mit Natur und Kosmos Erlangen kann. Elemente der Neognosis sind: Das Bewusstsein kosmischer Einheit, die Vorstellung eines „höheren Ich“, die Ganzheitlichkeit, die Unbegrenztheit menschlicher Fähigkeiten, die Reinkarnation und Evolution und die Transformation durch Gnosis – alle stehen für eine neue, „postmoderne“ Form der Religion (vgl. Peters 1984). Die New Age Bewegung verstärkt die Subjektivierung der Religion und bietet eine passende Vorlage für eine privatistische Bewältigung der Transzendenzen im Alltag (vgl. Knoblauch 1991: 31).

Heutzutage übernehmen persönliche Werte wie Autonomie, Wohlergehen und Gesundheit die Funktionen, die einst von den großen Transzendenzen erfüllt wurden (vgl. Knoblauch 1991: 24). Somit besitzt auch Gesundheit heutzutage eine religiöse Funktion.

Auch neue Gemeinschaftsformen und Therapien bieten religiöse Möglichkeiten. Die Privatsphäre gewinnt immer mehr an „Heils- und Identitätsrelevanz“, indem ihr zugehörige Handlungen sakralisiert werden. Die Entwicklungen zur Unsichtbaren Religion gehen einher mit der Suche nach privatisiertem und persönlichem Sinn (vgl. Demerath 1974), die „Vergöttlichung des innerweltlichen Subjekts“ (vgl. Lau/Voß 1988) und die Sakralisierung des Körpers: Sport und seine identitätsstiftende Funktion kann religiöse Funktionen übernehmen (vgl. Knoblauch 1991: 28f).

Jene Formen moderner Religiosität implizieren demnach auch ein alternatives Verständnis von Individualität: Durch eklektizistische und relativistische Tendenzen kommt es zu neuen Formen synkretistischer Glaubenssysteme, wobei sehr oft persönliche Erfahrung ein zentrales Kriterium darstellt und der bloße „Glaube“ an bestehende Inhalte in den Hintergrund tritt (vgl. Feder 1991: 52; Hödl 2003: 502). Ein

weiteres Kennzeichen der neuen Spiritualität ist daher, die reflexive Aufmerksamkeit auf die eignen Gedanken und Gefühle zu richten. Die These ist, auf emotionaler Ebene Zugang zu höheren Dimension des Selbst zu bekommen und durch diese Sensibilisierung der Emotionen in schwierigen Situationen „richtig“ zu handeln, „geführt“ zu sein. Diese Aufwertung der Emotion als Quelle der Erkenntnis und Evidenz ist ein Spezifikum des New Age Mainstreams. Es rückt Handlungsformen in den Mittelpunkt, die geeignet sind, Zugang zu den eigenen Emotionen zu verschaffen (vgl. Stenger 1993: 189). Z.B.: Meditation, Yoga etc.

Es geht hierbei um die Reflexion der Beziehung von Körper, Geist und Seele. Der Zusammenhang von Körper und Seele produziert Zeichen, welche im okkulten Kontext Markierungen des „Weges“, der „Führung“ darstellen und Aufgaben anzeigen. Der Körper wird zum Ausdrucksmedium des Geistes, zur Projektionsfläche der okkulten Wirklichkeit. Somit dient der Körper bewusst zur Erforschung anderer Realitäten. Außerdem lassen sich durch Körperarbeit leidvolle Erfahrungen und Blockierungen lösen. Das Tun mit dem Körper bedeutet emotionale Evidenzen zu produzieren und Erfahrungsmaterial zu beschaffen, das reflexiv mit anderen Evidenzquellen verknüpfbar ist (vgl. Stenger 1993: 195).

Die Verbindung von körperlichen und seelischen Zuständen eines Menschen stellte sich in mehreren Studien als wichtiger Aspekt heraus (vgl. Kohlmeier 2009: 103). Wie sehr seelisches und körperliches Wohlbefinden zusammenhängen und wie stark in der körperlichen Yogapraxis emotionale Empfindlichkeiten beeinflusst werden können, kann auch neurobiologisch erklärt werden. Nach dem Forscher Servan-Schreiber sind unsere Emotionen nichts anderes als das bewusste Erleben eines großen Zusammenspiels physiologischer Reaktionen. „Das emotionale Gehirn kennt daher den Körper viel besser als das kognitive Gehirn. Aus diesem Grund kommt man oft leichter über den Körper als über die Sprache an die Gefühle heran“ (Servan-Schreiber 2006: 36).

Nun stellt sich die Frage, welche Praktiken dazu beitragen können, die im Alltag erlebte Dualität zu überbrücken und sich wieder als „Ganzheit“ spüren zu können. Karner (2009) kommt in ihrer Arbeit über tanzende Frauen zu dem Ergebnis, dass der Körper im Alltag häufig als vom Selbst abgetrennter Teil erfahren wird, aber in den Tanzstunden eine immer stärkere Verbundenheit mit dem Körper, einer zunehmenden „Verschränkung“ von Körper und Leib, stattfindet und ein „Ganzheitsgefühl“ eintritt.

Karner verweist aber auch auf die zunehmende Instrumentalisierung des Körpers:

„Die Wiederherstellung lebendiger Leiblichkeit entkommt nicht dem Nützlichkeitsdenken des verobjektivierten Körpers, denn dieser ist allgegenwärtig. Der Körper hat Einzug gehalten in die Vermarktung und ist zum Fetisch geworden - dem kann man sich kaum entziehen. Körper also als Sinnbild für das Opfer der Subjektwerdung: die Naturbeherrschung des Menschen an sich selbst“ (Karner 2009: 99).

Um gestalterischen Einfluss auf die „Naturhaftigkeit“ des Körpers zu nehmen, wird dieser ertüchtigt, womit gleichzeitig verzweifelt versucht wird, etwas von der Leiblichkeit wieder zurückzuerobieren. Das instrumentelle Verhältnisses zum Leib zeigt sich in der hohen Bedeutung der körperlichen Fitness: Der instrumentelle Blick, der sich auf den Leib als Körper richtet und den Körper wie ein Messgerät „vermisst“ (vgl. ebd.: 99).

Doch diesem funktionalen, instrumentellen Verhältnis zum Körper kann entgegengewirkt werden: Der vom Alltag abgegrenzte „Tanzraum“ durchbricht die tägliche Routine der Belastung und Überforderung und das Abgespaltensein von körperlichem Empfinden. „Der Körper ist nicht mehr nur kontrollierter Körper, der bestimmte Leistungen erbringt, sondern er wird zum Zentrum und Ausgangspunkt des Erlebens des Selbst“ (ebd.: 102). Karner kommt zu dem Schluss, dass die Körpererfahrungen im Tanz in den Alltagsraum hinein wirken, so stellt der Tanzraum und das außeralltägliche Erleben unter anderem eine Möglichkeit dar, den Alltag besser zu bewältigen (vgl. ebd.: 103).

Karner (2009) definiert den Körper als materiell greifbarer Ort, in dem die Bewegung Gestalt annimmt und den Leib, der in seiner Verschränkung mit dem Körper zur Stätte des Ausdrucks des Selbst wird. Dasselbe könnte man auch von Yoga behaupten. Auch in den āsanas verschränkt sich Körper und Leib und wird zum Ausdruck des Selbst. Der Körper dient als Instrument, über das das leibliche Erleben zum Ausdruck gebracht wird und verweist so auf ein in ihm verborgenes Selbst. Indem ein größeres Spektrum dieses Selbst zum Ausdruck kommt, erfahre ich mich selbst anders.

Auch bei den von Schnäbele (2009) befragten Yogapraktizierenden steht die ausführliche, freudige Beschäftigung mit dem Körper in scharfem Kontrast, wie dieser im alltäglichem „körperfeindlichem“ Leben zuvor erfahren wurde. „Wow, ich habe einen Körper“, ist hierbei eine plakative Aussage einer Probandin. Oft wird der Körper als abgetrennt vom mentalen Denken und Fühlen erlebt, was sich durch die Yogapraxis verändert:

„Yoga etabliert ein anderes Körperverhältnis, das durch mehr Kontakt zur eignen Körperlichkeit gekennzeichnet ist. Die positivere Erfahrung des Körpers kann nicht allein darauf zurück geführt werden, dass Bewegung und Auseinandersetzung stattfindet, dass Sport betrieben wird. Sie ist spezifisch für die Yogapraxis“ (Schnäbele 2009: 191).

Schnäbele stellt weiters fest, dass die Erfahrungen in der Körperpraxis, ohne dass dies notwendigerweise reflektiert wird, auf das Alltagshandeln übertragen werden. Es kommt zu mehr Flexibilität im Geist und Grenzen des Aushaltbaren werden ausgeweitet, sei es physiologisch oder bei der Erwerbsarbeit. Diese „mentale Stärke“ zeigt sich aber auch bei Trennungen, schweren Krankheiten oder Todesfällen. Die körperliche Stärke wird oft analog zur mentalen Stärke gesetzt. Die Kontrolle über die eigenen Gefühle wird insofern verbessert, als während der Praxis geübt wird, Unangenehmes auszuhalten und Emotionen und Gedanken von Schmerz bewusst zu ertragen (vgl. ebd.: 221ff). Aus der praktizierten Relativierung des Denkens entsteht außerdem eine größere Gelassenheit, die das Alltags- und Erwerbsleben erleichtert (vgl. ebd.: 228f).

7.2 Salutogenesekonzept von Antonovsky

Neben den bisher beschriebenen Vorstellungen und Konzeptionen von Gesundheit, ist vor allem das salutogenetische Modell des israelischen Medizinsoziologen Antonovsky (1997) mit seiner Konzeption des Kohärenzgefühls in Zusammenhang mit Sinnggebung, Spiritualität und somit auch mit dem „Heil(s)-weg Yoga“ zu sehen. Um in Kapitel 7.3.2. die Verbindung zu Yoga aufzeigen und ganzheitlich verstehen zu können, soll hier das Salutogenesekonzept zu allererst genauer betrachtet werden.

Die starke Verschränkung von Körper, Geist und Seele einerseits und deren Wechselwirkung mit gesellschaftlichen Strukturen und sozialem Umfeld andererseits, haben zur Folge, dass Faktoren wie Selbstbestimmung, Selbstwertgefühl, Sinnhaftigkeit, Handlungsfähigkeit und persönliche Kompetenz erheblich zur eigenen Gesundheit beitragen.

Genau diese Faktoren bzw. „generalisierte Widerstandsressourcen“ sind es, denen Antonovsky (1997) in seinem salutogenetischen Modell und seinem Konzept des Kohärenzgefühls („Sense of Coherence“, SOC) große Bedeutung beimisst. Im Gegensatz zur pathologischen Orientierung, die zu untersuchen versucht, warum Menschen krank werden, fragt die salutogenetische Orientierung, warum sich Menschen auf der positiven Seite des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums befinden. Antonovsky kam im Laufe seiner Studien zu dem Schluss, dass nicht die Abwesenheit von Lebensstressoren einen Menschen gesünder macht (denn Stressoren sind im menschlichen Leben omnipräsent), sondern es darauf ankommt, wie er mit dem entstehenden Spannungszustand umgeht. Das heißt, die Faktoren, die die

Verarbeitung von Spannung determinieren, sind ausschlaggebend. All diese generalisierten Widerstandsressourcen (Geld, Ich-Stärke, kulturelle Stabilität, soziale Unterstützung, usw.) haben gemeinsam, dass sie den zahllosen uns bombardierenden Stressoren einen Sinn geben. Sie versorgen uns fortlaufend mit sinnhaften Erfahrungen und schaffen so mit der Zeit ein starkes Kohärenzgefühl (vgl. Antonovsky 1997: 16)

Antonovsky ist gegen die Dichotomie von Krankheit und Gesundheit und geht stattdessen von einem multidimensionalen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum aus. Im salutogenetischen Ansatz wird die Position jeder Person zu jedem beliebigen Zeitpunkt untersucht. Es wird über Faktoren nachgedacht, die zu einer Bewegung in Richtung auf das gesunde Ende des Kontinuums beitragen, d.h. Copingressourcen werden ins Zentrum der Aufmerksamkeit gestellt (vgl. Antonovsky 1997: 23ff).

Nach Antonovsky ist das Kohärenzgefühl eine Hauptdeterminante dafür, dass man sich in Richtung des gesunden Pols bewegt. Dieses definiert Antonovsky folgendermaßen: *„Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, daß [sic!]*

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen“ (Antonovsky 1997: 36).

Das Kohärenzgefühl besteht somit aus drei zentralen Komponenten, die sich wechselseitig beeinflussen: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Alle drei Komponenten sind notwendig, aber nicht in gleichem Maße zentral. In Antonovskys Untersuchungen stellte sich heraus, dass die motivationale Komponente der Bedeutsamkeit am wichtigsten zu sein scheint. Ohne das Leben emotional als sinnvoll zu empfinden, ist ein hohes Ausmaß an Verstehbarkeit und Handhabbarkeit wahrscheinlich von kurzer Dauer. Verstehbarkeit kommt in der Reihenfolge der Wichtigkeit an zweiter Stelle: Eine Person, die sich engagiert und kümmert, hat die Möglichkeit, Verständnis und Ressourcen zu gewinnen. Dies bedeutet nicht, dass Handhabbarkeit unwichtig ist, denn wenn man nicht daran glaubt, dass einem genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, sinkt die Bedeutsamkeit und

Copingbemühungen werden geschwächt. Erfolgreiches Coping hängt demnach von allen drei Faktoren, vom SOC als Ganzem ab (vgl. Antonovsky 1997: 38).

Eine Person verfügt also am ehesten dann über ein starkes SOC, wenn es bestimmte Lebensbereiche gibt, die für sie von subjektiver Bedeutung sind und als verstehbar und handhabbar interpretiert werden. Weiters wird eine Person mit einem starken Selbst und einer stabilen Persönlichkeit ein hohes SOC aufweisen (vgl. Antonovsky 1997: 39-42).

Eine Person mit starkem SOC⁵⁰ wird Stimuli eher als Nicht-Stressoren definieren und annehmen, dass sie sich automatisch an die Forderung anpassen kann. Auf diese Weise wird sie keine Anspannung, die in Stress transformiert werden kann, erleben. Hier „[...] stellt das zugrundeliegende Vertrauen, daß [sic!] die Dinge sich schon gut entwickeln werden, daß [sic!] man Copingressourcen hat, daß [sic!] das Verwirrende verständlich werden wird, daß [sic!] man die Spannung wird auflösen können, eine relevante Ressource dar“ (Antonovsky 1997: 129).

Außerdem sind sich Personen mit starkem SOC ihrer Emotionen eher bewusst, können diese leichter beschreiben und fühlen sich dadurch weniger bedroht. Es werden bei ihr eher gerichtete Emotionen⁵¹ auftreten, die mit dem Gefühl übereinstimmen, dass Probleme verstehbar sind und die eher zu Copingmechanismen führen (vgl. Antonovsky 1997: 129).

Die Auflösung von Spannung

Personen mit starkem SOC sind im Stande angesichts eines vorhandenen Stressors geeignete Ressourcen zu mobilisieren. In diesem Prozess der Mobilisierung ist das starke Bedeutsamkeitsgefühl entscheidend. Die Person mit starkem SOC empfindet bei der Konfrontation mit einem Stressor eher Engagement, Hingabe und Bereitschaft, sich mit dem Stressor auseinanderzusetzen. Dem liegt die Annahme zu Grunde, dass sich die Auseinandersetzung mit dem Stressor lohnt und, dass sie eher eine willkommene Herausforderung ist, als eine Last. Bevor jedoch Ressourcen mobilisiert werden können, ist es notwendig, die Dimensionen des Problems zu definieren und

⁵⁰ Antonovsky verwendet den Ausdruck Personen mit „starkem“ oder „schwachem“ SOC als ökonomischen Ausdruck für den Satz: „Je höher man sich auf dem SOC-Kontinuum befindet, desto wahrscheinlicher ist, dass...“ (vgl. Antonovsky 1997: 138)

⁵¹ Eine Person mit starkem SOC reagiert auf eine gefährdend eingeschätzten Stressor bspw. mit Traurigkeit, Furcht, Schmerz, Wut, Kummer oder Sorge, während die Person mit schwachem SOC auf den gleichen Stimuli mit Angst, Scham, Verzweiflung, Verlassenheit und Verwirrung reagiert. Erstere sind gerichtete Emotionen, da sie eine motivationale Handlungsbasis schaffen, wohingegen letztere Emotionen paralysieren.

ihm einen Sinn zu geben. Hier kommt die Verstehbarkeitskomponente des SOC ins Spiel: Mit der Überzeugung, dass Probleme geordnet und verstanden werden können, wird eine Person mit starken SOC versuchen, „Chaos in Ordnung“ und „Verwirrung in Klarheit“ zu verwandeln. Personen mit schwachem SOC, sind davon überzeugt, dass das Chaos unvermeidlich ist und versuchen nicht einmal dem Stressor einen Sinn abzugewinnen. Daraus folgen dann halbherzige, ineffektive Copingversuche (vgl. Antonovsky 1997: 131f).

„Eine Einstellung gegenüber der Welt, in der Stimuli als bedeutsam, verstehbar und handhabbar gesehen werden, liefert die motivationale und kognitive Basis für Verhalten, mit dem von Stressoren gestellte Probleme wahrscheinlicher gelöst werden können als eine, die die Welt als beschwerlich, chaotisch und überwältigend ansieht“ (vgl. Antonovsky 1997: 137).

Außerdem weist Antonovsky darauf hin, dass wir mit Stressoren immer in einem kulturellen Kontext umgehen, der sozusagen den Kanon definiert. Auch wenn das Konzept transkulturell ist, ist die Art des Verhaltens und der Ressourcen, die zur Stressorbewältigung ausgesucht werden, immer durch die eigene Kultur geformt. So kann die Vertrauensperson ein Verwandter, der/die EhepartnerIn, ein Freund ein/-e Heilige/-r oder Gott sein. Innerhalb kultureller Einschränkungen wird aber die Person mit starkem SOC flexibler in der Auswahl ihrer Strategien sein. Es kommt nicht darauf an welche Copingstrategie ein Individuum nutzt, sondern wie viele sein Repertoire ausmachen (vgl. Antonovsky 1997: 132, 138).

Weiters werfen viele Stressoren die Frage der Schuldzuweisung auf. Personen mit einem schwachen SOC geben meist sich selbst, ihrem Charakter, Schuld. Schuld ist jedoch leichter zu handhaben, wenn sie mit dem zusammenhängt, was man tut und nicht mit dem, was man ist (vgl. Antonovsky 1997: 139f).

Auswirkungen auf die Gesundheit

Wie können Personen mit starkem SOC nun tatsächlich ihren gesundheitlichen Status stärken oder verbessern? Es scheint ausreichend Belege dafür zu geben, dass Stressoren pathogen sind, wenn sie nicht angemessen bewältigt werden und auch gibt es zumindest einige Anhaltspunkte dafür, dass das Ergebnis bei erfolgreichem Coping gesundheitsförderlich ist. Personen mit starkem SOC werden bei der Konfrontation mit einem akuten oder chronischen Stressor wahrscheinlicher mit adaptivem Gesundheitsverhalten wie Reduktion von Rauchen und Trinken, Wachsamkeit gegenüber Symptomen und Betreiben von Sport reagieren als Personen mit einem schwachen SOC. Antonovsky geht noch weiter und behauptet über das adaptive Gesundheitsverhalten hinaus, dass die Stärke des SOC direkte physiologische

Konsequenzen hat und dadurch den Gesundheitsstatus beeinflusst (vgl. Antonovsky 1997: 141f).

In seiner Argumentation bezieht er sich auf systemtheoretische Modelle von Schwartz (1979) und seine Konzipierung des Gehirns als Gesundheitssystems. Schwartz untersucht die Auswirkungen von Dysregulation in integrierten, selbstregulierenden Systemen wie dem menschlichen Organismus. Diese kann durch unzureichende Ressourcenmobilisierung einen Krankheitsprozess initiieren. Nach Antonovsky ist nun die Stärke des SOC die entscheidende Determinante für die Vermeidung von Disregulierung im menschlichen Organismus. Bei Personen mit starkem SOC wird in einer Stressor-Situation aufgenommene Informationen weniger wahrscheinlich verzerren und genaue Informationen an die peripheren Organe weitergeben und das Gehirn wird die geeignetsten Ressourcen zur Problembewältigung auswählen (vgl. Antonovsky 1997: 143ff).

Weiters verweist Antonovsky auf den Bereich der Psychoneuroimmunologie. Solomon (1985) behauptet, dass ein robuster Copingstil und Persönlichkeitsfaktoren die Empfänglichkeit des Immunsystems eines Individuums für Veränderungen bei exogenen Ereignissen beeinflussen. Antonovsky stellt darauf aufbauend die Hypothese auf, dass Personen mit starkem SOC bei Herausforderung für die Integrität seines Organismus nicht nur emotionale und kognitive intra- und interpersonelle sowie materielle Ressourcen mobilisiert, sondern auch über das ZNS neuroimmunologische und neuroendokrinologische Ressourcen, um Schäden für den Organismus vorzubeugen (vgl. Antonovsky 1997: 145ff).

Antonovsky denkt das SOC Konzept auch auf sozialer Ebene an, in dem er versucht, das SOC einer Gruppe zu beschreiben. Um das Gruppen SOC zu messen, solle man sich nicht nur auf die Individuen der Gruppe und deren SOC beziehen, sondern auch Faktoren der kulturellen Produktion der Gruppe miteinbeziehen: die Analyse der Mythen, der Rituale, des Humors, der Sprache, der Zeremonien etc. Antonovsky behauptet weiter, dass das Gruppen-SOC sehr wohl ein wesentlicher Faktor bei der Herausbildung und Modifizierung des SOC eines Individuums sein kann (vgl. Antonovsky 1997: 155-158).

Konstruktivismus

Das Konzept des Kohärenzgefühls impliziert, dass Menschen ihre Beziehung zur Welt konstruieren – dies ist die Basisidee des Konstruktivismus (vgl. Flick 2000: 151). Die

Komponenten der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit entwickeln sich aus der jeweiligen subjektiven Weltsicht bzw. Wirklichkeit eines Individuums.

Auch viele spirituelle Lehren und neue religiöse Bewegungen gehen davon aus, dass sich der Mensch die Wirklichkeit, in der er sich befindet, durch seine Vorstellung von Realität erschafft. Wissenschaftliche Studien, wie die des Hirnforschers Tetsuo Koyama, bestätigen zum Beispiel die Beeinflussung des Empfindens von Schmerz aufgrund der Erwartung des Patienten. Dies erklärt unter anderem, warum Optimismus einen förderlichen Einfluss auf den Zustand von chronischen Schmerzpatienten und deren Wohlbefinden hat (vgl. Koyama et al. 2005). Es wird von einer prinzipiellen Beeinflussbarkeit des körperlichen Empfindens durch die innere Einstellung dazu postuliert. Ein aktueller Trend zeitgenössischer Spiritualität ist, dieses Prinzip zur Erschaffung der gewünschten Wirklichkeit im Sinne von „*Gedanken manifestieren die Umwelt*“ einzusetzen (vgl. Haller 2011: 70).

7.3 Yoga und Gesundheit

7.3.1 Physiologische und psychologische Wirkungen der Yogapraxis

Mittlerweile sind zahlreiche Studien zu finden, die sich auf die physischen und psychischen Wirkungen regelmäßiger Yogapraxis konzentrieren. PubMed, die Datenbank der amerikanischen National Library of Medicine, listet zu diesem Thema mehr als zweitausend Veröffentlichungen auf.⁵² Viel versprechende Ergebnisse gibt es vor allem zu Themen wie Schlafstörungen, schlechte Körperhaltung, Lungenerkrankungen, Depressionen, Kopfschmerz, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Rückenschmerzen, Typ2-Diabetes, Angsterkrankungen und Stress⁵³ sowie auch Lebenszufriedenheit und Sozialentwicklung (vgl. Fuchs 2010).

Da die psycho-physische Ebene sowohl für die Bildung von Milieus (Schulze 1992) als auch für die Bewertung des Kohärenzgefühls (Antonovsky 1997) und somit die gesundheitliche Dimension von Yoga relevant ist, sollen hier einige Ergebnisse in einem kurzen Überblick dargestellt werden.

Eine repräsentative Übersicht über deutschsprachige Forschungsarbeiten zum Themenkomplex Yoga, ist in der Dissertation von Fuchs (1990) zu finden, sowie in

⁵² <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=yoga>, 27.01.2013

⁵³ vgl. http://www.viveka.de/pdf/viveka_45_Yogastudien.pdf, 26.01.2013

dem im Auftrag des BYD geschriebenen Artikel „Yoga. Im Spiegel der Wissenschaft“⁵⁴. Fuchs zitiert hier Studien mit einer Vielzahl wissenschaftlicher Erkenntnisse zu den positiven Wirkungen der Yoga-Praxis.

Eine der größten Untersuchungen zur Wirkung von Hatha-Yoga bei Schlafstörungen, chronischem Kopfschmerzsyndrom, Hypertonie und chronischem Lumbalsyndrom wurde von 1993-1995 in Berlin durchgeführt. Im Untersuchungszeitraum von 18 Monaten nahmen insgesamt 253 Probanden an den Yoga- Kursen teil, die teilweise auch von Ärzten und Psychologen aus Indien geleitet wurden (vgl. Fuchs 2010: 11). Ihren wissenschaftlichen Niederschlag fand dieses Projekt unter anderem in der Dissertation von Christina Kühn mit dem Titel: „Effektivität von Hatha-Yoga bei Kreuzschmerzen und Hypertonie“. Sie konnte bei den Probanden mit Kreuzschmerzen eine signifikante Verringerung der Schmerzintensität und Schmerzdauer bereits nach vierwöchiger Yoga-Praxis beobachten, die auch nach vier Monaten Yoga-Praxis nachweisbar war (vgl. Kühn 1996: 28).

Im physiopsychologischen Bereich zu den Wirkungen der (Yoga-) Meditation untersuchten Grawe, Donati und Bernauer die Wirksamkeit von Meditation als Therapie. Sie kamen zu dem Schluss, dass Yoga-Meditation dem Autogenen Training (AT) in der Wirksamkeit überlegen ist (vgl. Grawe et al.: 625f.) Dieses Ergebnis kann als kleine Sensation betrachtet werden, da AT im deutschsprachigen Raum als Verfahren mit geradezu mustergültigem Wirksamkeitsnachweis gilt (Fuchs 2010: 20).

Eine der wichtigsten Untersuchungen im medizinisch-physiologischen Bereich wurde von Dietrich Ebert (1986) durchgeführt.

»Aus physiologischer Sicht ist der YogaÜbungsvorgang eine psychosomatische Funktionsaktualisierung. Die auf die Gegenwart gerichtete Aufmerksamkeit, die konzentrierte Einstellung zum gerade Ablaufenden, die bewusste Entautomatisierung solcher Vorgänge, die auch automatisch ablaufen können (Haltung, Atmung) [...], üben die psychosomatische Integration [...] Die langfristigen Adaptionsprozesse [...] kann man als Anstreben eines optimalen Homöostasezustandes verstehen [...], denn im Ergebnis zeigt sich vor allem eine verminderte Anfälligkeit gegen Störungen aller Art. [...] Die Yoga-Praxis kann aus der Sicht der Physiologie also für die Anwendung in der Physio- und Psychotherapie bzw. als Verfahren der Physio- und Psychohygiene empfohlen werden“ (Ebert 1986: 136f).

Ebert vertritt die These, dass Yoga den Typus des verspannten, gestressten Zivilisationsmenschen hin zu einer ausgeglichenen physiologischen und psychologischen Situation führen kann.

⁵⁴ http://www.yoga.de/fileadmin/Dokumente/Infobroschueren/Spiegel_der_Wissensch_2010.pdf, 26.01.2013

„Aus psychologischer Sicht werden mittels Yoga Funktionen geübt, die wegführen aus der hektischen, unkonzentrierten und an viele äußere Zwänge gebundenen Persönlichkeit zu mehr stetigen, konzentrierten, kontrollierten und von äußeren Zwängen unabhängigen Persönlichkeit. Während unsere Kultur vom Menschen vorwiegend die Vita activa fordert und die Vita contemplativa vernachlässigen lässt [sic!], schult Yoga letztere und könnte zu einem ausgewogenen Verhältnis beider führen“ (Ebert 1986: 136).

Weiters kann Gehlen in ihrer Untersuchung zu „Veränderung des Selbst-Ausdrucks durch Dauerlaufen und Yoga-Übungen“ klar bestätigen, „[...] dass durch Yoga eine Erweiterung des Selbst-Ausdrucks möglich ist [...] Veränderung des Allgemeinbefindens, Verbesserung der Gesundheit und der körperlichen Beweglichkeit finden bei vielen Pbn [Probanden] statt“ (Gehlen 1982: 93).

1983 schrieb Barbara Schlipp eine Diplomarbeit an der Universität Hamburg zu dem Thema „Seelische und körperliche Veränderungen durch Hatha-Yoga“. Bei den von ihr interviewten Probanden nahm die eigene Selbstreflexivität zu sowie die Sensibilität für Vorgänge im eigenen Körper, der ein bewussterer und sanfterer Umgang mit dem eigenen Körper folgte. Außerdem wurden die Befragten durch die Haltung des „sich Akzeptierens“ und „sich Konzentrierens“ selbstbewusster und „Langfristig spürt der Yoga-Praktizierende eine ‚Ruhe in sich selbst‘, aus welcher er handeln kann“ (Schlipp 1983: 106 zit.n. Schnäbele 2009: 104). Veränderungen sind auch im Umgang mit anderen bemerkbar. So berichten 65% über mehr Geduld, Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit und weniger Aggressivität und Angst und eine allgemein höhere Belastbarkeit. Weiters gaben 42% der Befragten eine positivere Lebenseinstellung an und weniger materiell fokussiertes Denken (vgl. Schlipp 1983 zit.n. Schnäbele 2009: 104f).

Engel kam in seiner umfassenden Untersuchung zu dem Schluss: „Der positive Effekt von Meditation zur Reduzierung von Angst und Neurotizismus kann als gesichert gelten [...] Hilfreich ist Meditation ebenfalls bei der Verminderung von Drogenkonsum und der Verbesserung des allgemeinen Selbstwertgefühls“ (Engel 1999: 239). Engel wertete auch noch andere Studien mit interessanten Ergebnissen aus: So konnte beispielsweise eine indische Studie von 1989 zeigen, dass ein Yoga-Programm mit Körper- und Atemübungen sowie Meditation von insgesamt fünf Stunden pro Woche, das ein Jahr lang mit 45 geistig zurückgebliebenen Kindern durchgeführt worden war, bei diesen eine Verbesserung ihrer Intelligenz und Sozialentwicklung zur Folge hatte (vgl. ebd.: 241). Schließlich leitete Engel selbst eine Feldstudie mit 466 Meditierenden mit durchschnittlich über zehn Jahre Übungserfahrung. Verglichen wurden hier Meditierende in acht verschiedenen Richtungen (Zen, Vipassana etc. und Yoga-Meditation). Die erhobenen Daten zeigen, dass die einzelnen Entwicklungsstufen in

der Meditationspraxis der verschiedenen Richtungen über die Jahre einen ähnlichen Verlauf haben und in aller Regel in positive Zustandsbeschreibungen wie „Getragensein“ oder „Geborgenheit“ münden. In der Einschätzung der persönlichen Langzeitveränderungen werden von fast allen Meditierenden deutlich positive Veränderungen (wie »toleranter«, »hoffnungsvoller« etc.) genannt. Die Gruppe der Yoga-Meditierenden legt den – mit Abstand – größten Wert auf die eigene Unabhängigkeit (vgl. ebd.: 307f.).

De Michelis (2005) bringt Yoga explizit mit „Heilung“ in Verbindung. Ihr nach kann Yoga als spirituelle Praxis der Heilung betrachtet werden. Sie skizziert die Yogastunde als heilendes Ritual mit drei Phasen: die Herauslösung aus dem Alltag, die Phase der Transformation und die abschließende Phase der Integration transformierter Erfahrungen in den Alltag (vgl. De Michelis 2005: 252ff). Auch die von Schnäbele (2009) befragten Probanden sehen in Yoga eine Form von Heilung als dynamischer Prozess des Sich-Selbst-Kennenlernens, um die eigene Mitte zu finden und psychische Blockaden und Muster zu lösen (vgl. Schnäbele 2009: 248).

Besonders nennenswert ist eine sozialwissenschaftliche Studie von Deutzmann (1998), die den bisher dokumentierten physiologischen und psychologischen Befunden eine gesellschaftspolitische Dimension gibt. Deutzmann untersuchte das Thema „Yoga als Gesundheitsförderung“. Am Anfang seiner Studie konstatiert er die Veränderung im gesundheitlichen Allgemeinbefinden der Bevölkerung, die sich in einer „[...] Verlagerung des Krankheitspanoramas von den Infektions- zu den chronisch-degenerativen und psychosomatischen Krankheiten [...]“ (Deutzmann 1998: 14) ausdrückt. Er sieht deswegen mit anderen Fachleuten die Bedeutung präventiver Arbeit steigen (vgl. ebd.: 14ff). Auch er beschreibt die vielfältigen positiven Wirkungen der Yoga-Praxis (vgl. ebd.: 143ff) und entwickelt dann ein Modell von Yoga als Methode von Prävention und Gesundheitsförderung, das der Stressbewältigung (vgl. ebd.: 206f), der Prävention und Therapie psychosomatischer Erkrankungen (vgl. ebd.: 207ff) und der Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen (ebd.: 212ff) dienen kann. Zusammenfassend sieht er Yoga als eine Methode, „[...] die vielen Anforderungen und grundlegenden Bestimmungen der Prävention und Gesundheitsförderung entspricht. [...] Yoga unterliegt als Methode der Selbstkontrolle der ausübenden Person [...] und kann ohne größere Investitionen geübt werden“ (ebd.: 215).

Nach seiner Genese dient der Yoga aber seit jeher vor allem dem Ziel der „wahren“ Selbst-Bestimmung und spirituellen Befreiung des Menschen. Und wie Fuchs treffend auf den Punkt bringt:

„Alle anderen – zweifellos vorhandenen – positiven Effekte auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen wurden daher traditionellerweise als Begleiterscheinung der Yoga-Praxis gesehen und nicht als deren Selbstzweck, wie es in unserer modernen Gesellschaft weitgehend der Fall ist“ (Fuchs 2010: 24).

7.3.2 Yoga und Salutogenese

Nach dem salutogenetischen Modell von Antonovsky sind es vor allem „generalisierte Widerstandsressourcen“, die für die Gesundheit eines Menschen verantwortlich sind. Nach seiner Theorie kommt es stark darauf an, wie ein Mensch mit den ihn konfrontierenden Stressoren umgeht, wobei diese Widerstandsressourcen für deren Verarbeitung ausschlaggebend sind. Ist der Mensch fähig, den Stressoren einen Sinn zu geben, schafft er ein starkes Kohärenzgefühl (SOC), das ihn in Richtung des gesunden Pols auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bringt. Die drei Komponenten des Kohärenzgefühls, die sich wechselseitig beeinflussen, sind Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit.

Aufgrund von mehreren Faktoren kann die These aufgestellt werden, dass Yoga das Kohärenzgefühl (SOC) fördern kann und damit zu Gesundheit beiträgt:

- Die motivationale Komponente der Bedeutsamkeit, also das Leben als emotional sinnvoll zu empfinden, beschreibt Antonovsky als essentiell für ein starkes SOC. Die Yogapraxis umfasst die Suche nach dem „wahren“ Selbst, nach privatisiertem und persönlichem Sinn (vgl. Demerath 1974). Es ist empirisch belegt, dass dies auch von vielen Probanden erreicht wird: Das Gefühl der Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit steigt durch mehr Lebenszufriedenheit (vgl. Fuchs 2010) und Zustandsbeschreibungen wie „hoffnungsvoller“ (vgl. Engel 1999).
- Man könnte die Komponenten des SOC auch als Hilfestellung bei der Bearbeitung von Kontingenz sehen. Wie Religion dienen die Faktoren Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit als Möglichkeit zur Bewältigung der Kontingenz des Lebens. Das Verlangen nach Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit gilt als zwanghafter Drang des Menschen (vgl. Berger 1967: 23). Die Natur des Gefühls von Religiosität liegt somit im Menschen selbst (vgl. Feuerbach 1973: 42) und findet überall dort statt, wo der Mensch versucht, sein

- Das Vertrauen auf das Vorhandensein von Coping-Ressourcen wird für ein hohes SOC von Antonovsky als zentral beschrieben. Yoga wird mehrheitlich und explizit als Coping-Strategie im Sinne einer Entspannungstechnik herangezogen (vgl. Strauss 2005). Es entsteht bei den Yogaübenden eine „Ruhe in sich selbst“, aus welcher heraus sie handeln können (vgl. Schilpp 1983: 106).
- Positive Zustandsbeschreibungen wie „Getragensein“ oder „Geborgenheit“ (vgl. Engel 1999), die sich durch Yoga ergeben, können als sichere Basis interpretiert werden, von der aus Situationen leichter handhabbar werden (vgl. Faktor Handhabbarkeit Antonovsky 1997).
- Personen mit einem hohen SOC sehen Situationen bzw. Stressoren eher als Herausforderung und nicht als Last. Durch die okkulte Wirklichkeitswahrnehmung im Yoga verändert sich ebenfalls die Wahrnehmung von Krisen und Krankheiten - sie werden zu „Lernaufgaben“ (vgl. Stenger 1993: 185). Nach Schilpp (1983) führt Yoga im Umgang mit anderen zu mehr Geduld, Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit und weniger Aggressivität und Angst und eine allgemein höhere Belastbarkeit. Auch Ebert (1986) verweist auf die verminderte Anfälligkeit gegen Störungen aller Art durch die Yogapraxis, sowie einer „[...] stetigen, konzentrierten, kontrollierten und von äußeren Zwängen unabhängigen Persönlichkeit“ (Ebert 1986: 136), was mit der von Antonovsky beschriebenen Fähigkeit „Verwirrung in Klarheit“ (vgl. Antonovsky 1997: 131f) zu verwandeln, gleichgesetzt werden kann.
- Personen mit starkem SOC unterscheiden außerdem zwischen der Schuldzuweisung auf den Charakter (Person) oder das Verhalten. Während Personen mit schwachem SOC sich selbst, ihrem Charakter, die Schuld geben, beziehen Personen mit starkem SOC die Schuld eher auf ihr Verhalten, was sie leichter handhabbar macht (vgl. Antonovsky 1997: 139f). Diese Unterscheidung von Person, dem „wahren“ Selbst (ātman), und dem äußeren Verhalten (Ego), kommt auch in der Yogaphilosophie vor und dessen Wahrnehmung wird in der Yogapraxis geübt.

- Weiters sind Personen mit starkem SOC in der Lage, Feedback und Signale zu achten, die anzeigen, dass die Wahl der entsprechenden Handlung klug war und sie sind sich auch ihrer Emotionen eher bewusst (vgl. Antonovsky 1997: 136-139). Wie Studien zeigen, führt Yoga zu mehr Achtsamkeit, Selbstreflexion und Bewusstwerdung (vgl. u.a. Ebert 1986; Schlipp 1983).
- Auch das sogenannte Gruppen-SOC in Form von bspw. Ritualen trägt zum SOC und somit zur Gesundheit eines Individuums bei. Nach De Michelis (2005) weist Yoga eindeutig Eigenschaften eines Rituals auf.

Da die Yogapraxis also einige dieser Komponenten des SOC aufweist, hat sie das Potential dazu, das Kohärenzgefühl der Praktizierenden positiv zu beeinflussen. Dies spricht sehr dafür, dass Yoga potentiell dazu geeignet ist, Individuen dabei zu unterstützen, sich in Richtung des gesunden Pols auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zu bewegen.

Die Indikatoren für Gesundheit, die Badura und Hehlmann (2003) definieren, treffen ebenfalls auf Wirkungsweisen der Yogapraxis zu. Ihnen nach ist Gesundheit die Fähigkeit zur Gefühlsregulierung durch positives seelisches und körperliches Befinden. Als Folge der Yogapraxis wird die eigene Gefühlslage als glücklicher, ausgeglichener und entspannter beschrieben und es zeigt sich ein adäquaterer Umgang mit den eigenen Gefühlen (vgl. Schlipp 1983). Hinsichtlich der physischen Dimension zeigt sich nach Gehlen (1982) durch die Yogapraxis eine Verbesserung der Gesundheit und der körperlichen Beweglichkeit. Andere Studien belegen die Abnahme von Rückenschmerzen, Kopfschmerz, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Typ2-Diabetes und vielem mehr.⁵⁵ Außerdem werden über die körperliche Yogapraxis emotionale Empfindlichkeiten beeinflusst, was auch neurobiologisch erklärt werden kann. Nach Servan-Schreiber kann über den Körper leichter als über die Sprache Zugang zu Gefühlen geschaffen werden (vgl. Servan-Schreiber 2006: 36). Demnach kann man dem Yoga sehr wohl eine gesundheitsfördernde Funktion zuschreiben.

Deutzmann sieht Yoga eindeutig als Methode von Prävention und Gesundheitsförderung, die u.a. der Stressbewältigung (ebd.: 206f), der Prävention und Therapie psychosomatischer Erkrankungen (Deutzmann 1998: 207ff) und der Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen (ebd.: 212ff) dienen kann. Auch nach der Definition der WHO, wonach Gesundheitsförderung auf mehr

⁵⁵ vgl. http://www.viveka.de/pdf/viveka_45_Yogastudien.pdf, 26.01.2013

Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit abzielt⁵⁶, würde Yoga als Methode der Gesundheitsförderung in Frage kommen. Yoga kann, laut mehrerer Studien, zu höherem Selbstbewusstsein und eigener Unabhängigkeit (vgl. Engel 1999; Ebert 1986; Schlipp 1983) und somit zu selbstbestimmter Gesundheitsvorsorge (vgl. Strauss 2005: 13) führen.

8 Zusammenfassung und Diskussion

8.1. Diskussion der Forschungsfragen

Im Anschluss werden die forschungsleitenden Fragestellungen diskutiert und somit die Ergebnisse dieser Arbeit zusammenfassend dargestellt.

8.1.1. Yoga, Spiritualität und Gesundheit

„Yoga ist Gesundung: Er soll uns ganz heil machen – bis auf den Grund unseres Seins“ (Skuban 2011: 19).

Erfasst man Yoga ganzheitlich und geht auf dessen Ursprung zurück, geht es um Spiritualität, um die Verbindung mit dem höheren Selbst, mit dem Göttlichen. Yoga ist eine (niedrigschwellige) spirituelle Praxis (vgl. Schnäbele 2009: 240).

Dass angesichts der ökonomischen und gesellschaftlichen Entwicklungen Yoga vermehrt auf dessen Körperpraxis reduziert wurde, wundert wenig und wurde in dieser Arbeit mehrfach erläutert. Doch nichts desto trotz suchen die meisten Yogapraktizierenden nach Sinn, nach ihrem „inneren Kern“, nach Vereinigung von „res extensa“ und „res cogitans“ (vgl. Plessner 1975: 81ff) und formen sich dabei ihre eigene privatisierte, synkretistische Religion. Die Yogapraxis kann somit auch als religiöse oder spirituelle Praxis gesehen werden, die, regelmäßig betrieben, einen beachtenswerten gesundheitsförderlichen Effekt hat (vgl. Mochon et al. 2008). In mehreren Studien zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer lebensbejahenden Religiosität bzw. Spiritualität und Gesundheit (vgl. Koenig et al. 2001; Plante/Sherman 2001; Büssing 2011; Baumann 2008; 2009). Oft wird der Körper als Zugangsmöglichkeit zur größeren Realität, zum „Heiligen Kosmos“, zum „Höheren

⁵⁶ vgl. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf, 20.09.2012

Selbst“, angesehen und wird so zum Zeichenresevoir für geistig-seelische Erkrankungen, Probleme und Befindlichkeiten (vgl. Stenger 1993: 124).

Glaube, und laut mehreren Studien auch die Yogapraxis, gehen meistens mit einem Gefühl des „Aufgehobenseins“ oder „Getragenseins“ einher, welches zu geringerem Stressempfinden führen kann, innere Lösungsprozesse anregt (vgl. Büssing 2011: 121) und Ereignisse somit als „handhabbar“ interpretieren lässt (vgl. Antonovsky 1997). Im Kontext von Pluralismus der Sinnsysteme kann das Yogasystem als zumindest halbwegs gefestigte Weltanschauung das Bedürfnis nach Sicherheit erfüllen (vgl. Wippermann: 233). Yoga wird auch als Möglichkeit herangezogen, durch „Selbst- und Seinserfahrung“ (Fuchs 2005: 38) und durch „Stehenbleiben und Nachdenken“ (vgl. Luckmann 1991: 80f) Sinn bzw. Bedeutsamkeit (vgl. Antonovsky 1997) im Leben zu finden. Nach Luckmann stehen alltägliche Welt und Heiliger Kosmos in indirekter Beziehung zueinander (vgl. Luckmann 1991: 95f). Religiöse Repräsentationen, wie die rituelle Yogapraxis, versehen das Leben demnach aus eigener Kraft mit Sinn (vgl. ebd.: 97f). Es zeigt sich also, dass die drei wesentlichen Faktoren, Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit, des Salutogenesemodells von Antonovsky durch die Praxis von Yoga positiv unterstützt werden (vgl. dazu Kapitel 7.3.2.). Auch von anderen Autoren aufgestellte Indikatoren für Gesundheit lassen sich mit empirischen Ergebnissen über die Wirkungsweise der Yogapraxis in Zusammenhang bringen. Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass Yoga den Gesundheitszustand eines Menschen positiv fördern kann.

Ansichten des „All-Eins“-Seins und holistisches Denken, wie es für Yoga charakteristisch ist, können auch zu Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit beitragen, weil man sich eingebettet in das größere Ganze sieht. Der Dualismus von „Ich“ und „Du“ wird relativiert oder überwunden, was zur Folge haben könnte, insgesamt positiver den Mitmenschen gegenüber gestimmt zu sein. „Auf der Basis einer spirituellen Zusammengehörigkeit scheint er [der hohe emotionale Anspruch auf Harmonie und Ganzheitlichkeit] erfüllbar zu sein. Der andere Mensch ist nichtmehr ein undurchschaubares, rätselhaftes Du, er wird Teil eines gemeinsamen kosmischen Bewußtseins [sic!]“ (Feder 1991: 61). Büssing spricht hierbei auch von einem Humanismus im Kontext der heutigen Spiritualität, in dem Achtsamkeit und Rücksichtnahmen von besonderer Bedeutung sind (vgl. Büssing 2011: 111).

Diese und andere Erfahrungen der Yogapraxis werden auf das Alltagshandeln übertragen und es kommt analog zur körperlichen Stärke auch zu „mentaler Stärke“ in schwierigen Lebenssituationen (vgl. Schnäbele 2009: 221ff).

Neben diesen psychologischen Aspekten führt die Yogapraxis auch zu einem anderen Körperverhältnis, zu mehr Körpergefühl (vgl. Schnäbele 2009: 191f). Durch dieses wird nicht nur über den Zugang zu Emotionen (vgl. Servan-Schreiber 2006) und deren Regulierung Gesundheit geschaffen, sondern auch durch früheres Erkennen körperlicher Warnsignale. Gepaart mit höherem Selbstbewusstsein und eigener Unabhängigkeit (vgl. Engel 1999; Ebert 1986; Schlipp 1983), kann die Yogapraxis auch zu selbstbestimmter Gesundheitsvorsorge (vgl. Strauss 2005: 13) beitragen.

8.1.2 Typologie und Milieu der Yogapraktizierenden

Die hier angeführte Typologie der Yogapraktizierenden basiert einerseits auf diversen Studien, andererseits auf der durchgeführten Feldforschung, informellen Gesprächen und Online-Recherchen. Die Typologie von Fuchs (1990) ist besonders für den deutschsprachigen Raum relevant und liefert aussagekräftige empirische Daten. Solch eine Typologie für Indien aufzustellen, gestaltet sich hingegen schwierig. Nicht nur, dass Indien mit ca. 1,2 Milliarden Einwohnern und unzähligen divergierenden religiösen und kulturellen Ausprägungen ungleich schwerer zu kategorisieren ist, es lassen sich auf diesem Gebiet auch kaum empirisch valide Daten finden. Das Werk von Alter (2004) „Yoga in Modern India“ liefert hierzu ansatzweise Anregungen. Alle weiteren Ausführungen basieren auf dem oben genannten Methoden-Mix und reduzieren sich hauptsächlich auf den Bundesstaat Goa. Die versuchte Typologie von Yogapraktizierenden in Indien bzw. Goa soll beobachtete Tendenzen aufzeigen, bedarf aber weiterer empirischer Überprüfung.

Yoga wird im „Westen“ überwiegend von Frauen einer urbanen, überdurchschnittlich gebildeten Mittelschicht praktiziert, deren Erwerbsarbeit der zunehmend entgrenzten, immateriellen Wissensarbeit zuzuordnen ist (vgl. Strauss 2005; De Michelis 2005; Fuchs 1990; Möller 2000). Yoga dient als Coping Strategie und adäquate Freizeitbeschäftigung als Antwort auf postfordistische Arbeitsbedingungen, der den Erwerbstätigen Flexibilisierung, Konkurrenzfähigkeit, Fragmentierung und somit ständige Anpassungsprozesse abverlangt. Diese Zwänge verlagern sich in das Subjekt selbst (vgl. Gorz 2000: 62), wodurch die Notwendigkeit zur Selbstkontrolle und Selbstökonomisierung entsteht (vgl. Voß 1998). Die Verwertbarkeit der Individuen wird auch über ihre Körperlichkeit ausgetragen. Die Körper sollen leistungsfähig, stark, flexibel und ästhetisch sein und somit ein Abbild der Produktivität der Erwerbstätigen darstellen (vgl. Schnäbele 2009: 267). Beruflicher Erfolg hängt immer stärker von einer gelungenen ästhetischen Selbstpräsentation ab. Durch die Zunahme an affektiven

Tätigkeiten im Dienstleistungsbereich, in denen hauptsächlich Frauen tätig sind, eignet sich gerade für diese Yoga zur Herstellung eines jugendlichen, fitten Körpers, mit welchem sie sich in Form von inkorporiertem symbolischen Kapital des modernen Lebensstils eines privilegierten Milieus sozial positionieren. Brauchbare Aspekte des Yoga werden zweckrational nutzbar gemacht, um der Zerstreuung im Arbeitsalltag entgegenzuwirken und Arbeitsfähig zu bleiben. Ambivalenter Weise birgt Yoga jedoch auch emanzipatorisches Potential und bietet einen Nährboden für die Auseinandersetzung mit Arbeitsbedingungen und einen „reflektierten Entwurf des Selbst“ (Giddens 1996: 141).

Neben der von Fuchs 1990 entworfenen Typologie der Yogaübenden ist bislang keine weitere quantitative Erhebung zur Sozialstruktur der Yogaübenden im deutschsprachigen Raum veröffentlicht worden. Wie nach den obigen Ausführungen nicht wundert, wird der Yoga vor von allem Menschen mit höherer Bildung disponiert (vgl. Strauss 2005; De Michelis 2005; Fuchs 1990). Fuchs stellt fest, dass „Arbeiter“ gegenüber ihrem Anteil an der erwerbstätigen Bevölkerung stark unterrepräsentiert sind (vgl. Fuchs 1990: 238). Beamte und Angestellte sind dagegen überdurchschnittlich vertreten. Das Alter der Yogaübenden beläuft sich auf 25 bis 50 Jahre. Motive für die Yogapraxis der befragten YogaanfängerInnen sind, gelassener mit Alltagsstress umgehen zu können und ihre Fitness und Gesundheit zu erhalten (vgl. Fuchs 1999: 239ff). Aktuellere Studien bestätigen diese Ergebnisse: Körperliche Fitness und Entspannung werden als wesentliche Motivation für die Yogapraxis genannt (vgl. Hasselle-Newcombe 2005).

Ein „yogisches Leben“ ist für viele innerhalb der kapitalistischen Gesellschaft nicht oder nur schwer zu verwirklichen. Der sozial normierte Alltag ist oft nicht vereinbar mit der philosophisch vorgesehenen yogischen Lebensweise. Diese Ambivalenz wird - in seltenen Fällen - gelöst durch gesellschaftlichen Ausstieg (z.B. aus dem Erwerbsleben), durch Finden eines Mittelwegs oder Kompromisses, durch selektive Integration subjektiv relevanter yogischer Elemente oder durch Funktionalisierung und Reduktion des Yogas auf dessen Körperpraxis. Während sich einige intensiv mit der Yoga-Philosophie auseinander setzen, bleibt diese Welt für einen Großteil der Praktizierenden verschlossen oder wird nur bruchstückhaft angeschnitten. Studien zeigen jedoch, dass sich dies mit fortschreitender Yogapraxis ändern kann (vgl. Fuchs 2005: 38).

In Indien zeigt sich hingegen ein etwas anderes Bild. Bis ins 20. Jahrhundert hinein stand Yoga hauptsächlich männlichen Angehörigen der oberen Kasten offen. Auch

wenn Yoga immer breiteren Bevölkerungsschichten zugänglich ist (vgl. Schnäbele 2009), wird er in Indien immer noch hauptsächlich von Männern der gebildeten Ober- und Mittelschicht praktiziert und gelehrt. Im Kampf um die Unabhängigkeit im 19. und vor allem 20. Jahrhundert wurde die Yogatradition zum Medium der Indigenisierung der gebildeten indischen Oberschicht, welche sie als identitätsstiftende Praxis neu belebten (vgl. Schnäbele 2009: 60). Yoga ist tief verwurzelt im Gesellschafts- und Schulsystem Indiens. Beim „Bharatiyam“ Fest und anderen internationalen Events werden „mass-drill Yoga asanas“ (Alter 2004: 17) von Schulkindern zur Schau gestellt. Yoga ist in Indien Leistungssport wie in Österreich Leichtathletik, Geräte- oder Bodenturnen. Der Yoga ist hier stark eingebettet in hinduistische Lehren und Kultur und wird dadurch stärker als im „Westen“ in die Alltagsgestaltung miteinbezogen. Gebete, Mantren, Opfergaben und andere spirituelle Rituale sind selbstverständlicher Teil der Yogapraxis und des Alltags. Yoga als Lebensweise steht nicht im Widerspruch zum sozial normierten Alltagsrhythmus und ist eine angesehene Art der Lebensgestaltung. Die Popularität des Yoga im Westen beeinflusst aber auch die Beweggründe, sich dem Yoga zu widmen. Sind einige Yogis aus tiefster Überzeugung und Kulturstolz an der traditionellen Lebensweise des Yoga und dessen Weitergabe interessiert, haben andere vor allem das „Geschäftspotential“ und die Vermarktung ihrer Kultur vor Augen. Über genügend Kapital verfügende Schichten, die sich Reisen nach Indien leisten können (vgl. Strauss 2005), konsumieren den „authentischen“ Yoga in seinem Heimatland. So kommt es, dass vor allem im beliebten Reiseziel Goa in Yogazentren und -schulen fast ausschließlich Personen westlicher Industriestaaten vorzufinden sind, und hiervon zu ca. 80% Frauen.

Im Gegensatz zu einer bestimmten Altersgruppe, für die Yoga im Westen interessant ist, wird in Indien Yoga in jeder Altersstufe praktiziert. Yoga ist von jungen Jahren an Teil des Sportunterrichts, kann danach an Universitäten (PhD in Yoga Science, Yoga Therapy, Yoga Management, Yoga Education etc.)⁵⁷ studiert werden und wird oft bis ins hohe Alter praktiziert.

Was jedoch in beiden Kulturen gleichermaßen zum Ausdruck kommt, ist, dass sich Yoga kontinuierlich entwickelt hat, physiologische und anatomische Grundsätze moderner abendländischer Medizin integriert wurden, eine stark körperorientierte

⁵⁷ Eine Liste an Universitäten in Indien, die Yoga-Studien anbieten, ist hier zu finden: <http://www.gyanunlimited.com/edu/yoga-universities-colleges-institutions.php>, 02.03.2013

Praxis vorherrscht und Yoga „massentauglich“ professionalisiert und institutionalisiert wurde, auf eine der jeweiligen Kultur spezifische Art und Weise.

Aus den oben dargestellten Ergebnissen ergibt sich folgende These zur Typologie der Yogapraktizierenden in Indien und Österreich:

Indien	Österreich
Überwiegend indische Männer und reisende Frauen aus Westen	Überwiegend Frauen
Gebildete Mittel- und Oberschicht	Gebildete Mittel- und Oberschicht
Yoga als Lebensweise = spirituelle Elite vs. Geschäftemacher	Yoga als Lebensweise (im nicht-ökonomischen Kontext) = gesellschaftlicher „Aussteiger“
Yoga als Disziplin	Yoga als Freizeitgestaltung/ Yoga als Entspannungstechnik
Philosophische Aspekte große Bedeutung	Philosophische Aspekte geringe Bedeutung

Die aufgestellte Typologie von Fuchs stimmt auch überein mit dem von Bourdieu (1982) festgestellten „Gesundheitskult“ der Mittelklassen, die sich „[...] um ihr Äußeres erhebliche Gedanken machen“ (Bourdieu 1982: 340).

Bringt man diese Typologie mit dem Milieumodell von Schulze (1992) unter Berücksichtigung von Alter und Bildung in Verbindung (siehe Kapitel 4.1.1.), wären Yogapraktizierende hauptsächlich dem ich-bestimmten Selbstverwirklichungsmilieu zuzuordnen, wie Schulze (1992: 314) sogar selbst expliziert. Die ab 40 jährigen Angestellten und Beamten mit höherer Bildung (vgl. Typologie nach Fuchs 1990) sind aber auch den beiden anderen „Kopfarbeitermilieus“ (Schulze 1992: 310), dem Integrations- und Niveaumilieu, zuzuordnen. Da Körperbewusstsein und alltagsästhetische Zeichen wie eine gute äußerliche Erscheinung auch für diese beiden Milieus hohe Bedeutung haben, kommt Yoga auch für sie in Frage. Mit der Popularisierung als massentauglicher Freizeitsport wird er wahrscheinlich auch immer mehr für das auf Konformität ausgerichtete und nach Harmonie strebende Integrationsmilieu und vielleicht auch Harmoniemilieu interessant. Dies könnte aber auch dazu führen, dass Yoga bald beim Niveau- und Selbstverwirklichungsmilieu aus der „Mode“ kommt, da er seinen distinktiven Charakter verliert.

An der von Fuchs (1990) Typologie der Yogapraktizierenden dürfte sich nicht allzu viel geändert haben, so sind es immer noch die „Kopfarbeitermilieus“ mit höherer Bildung, die Yoga ausüben. Nur ist seit 1990 der Yogatrend immer mehr der breiten Masse der

Bevölkerung zugänglich und somit vielleicht mittlerweile auch schon für andere Milieus interessant. Jede Hausfrau kann per DVD unproblematisch und günstig zu Hause Yoga machen. Hier bietet sich jedenfalls noch viel Forschungsbedarf an: Eine quantitative Erhebung der soziodemographischen Daten der aktuell Yogapraktizierenden sowie eine Langzeitstudie zur Entwicklung des „Lebenszyklus“ des Yoga inklusive mögliche Veränderungen der Zielgruppe.

8.1.3 Faktoren für den Yogaboom

Nach erfolgreicher Institutionalisierung und Professionalisierung des Yoga im „Westen“, expandiert der Yoga-Trend mit hoher Geschwindigkeit weiter. Von 1990 bis 2005 hat sich die Zahl der Lehrenden in Deutschland mehr als verdreifacht und die Zahl der SchülerInnen mit geschätzten 3-4 Millionen mehr als verdoppelt.⁵⁸ In dieser Arbeit zeigen sich mehrere Faktoren, die zur Attraktivität des Yoga in westlichen Dienstleistungsgesellschaften beitragen. Die meisten ergeben sich durch die mit der Modernisierung einhergehenden grundlegenden Wandlungsprozesse.

Die „Enttraditionalisierung der industriegesellschaftlichen Lebensformen“ (Beck 1996: 113) ruft das Bedürfnis hervor, Tradition aus anderen Teilen der Welt heranzuziehen.

„Im Westen trifft die Botschaft des Yoga auf ein intensives Verlangen, aus dem alltäglichen Zustand des Normalbewußtseins [sic!] und dem Gefängnis moderner Rationalität auszubrechen und damit neue Wirklichkeitsdimensionen zu erschließen“ (Hummel 1984: 23).

Die im Gegensatz zum als „*aggressive, extroverted, selfish, analytic*“ beschriebenen westlichen Weltbild stehenden Attribute wie „*co-operative, synthetic, introverted, hospitable, and generous*“ der indischen Kultur gegenüber (Morris 2006: 112) und wirken anziehen auf den nach Ausgleich strebenden Menschen.

Auch das Konzept der Erlebnisorientierung von Schulze kann zur Erklärung der Attraktivität der Yogatradition herangezogen werden. In der Erlebnisgesellschaft zielen die Handlungen von Personen zunehmend auf psychophysische Prozesse in ihnen selbst, die als schönes Erlebnis gedeutet werden können, wie das auch im Yoga der Fall ist (vgl. Schulze 1992: 427). Hinzu kommt, dass dieses schöne Erlebnis des Yoga bei vielen Prominenten populär wurde, die somit einen neuen „Wellness-Trend“ setzten (vgl. Tietke 2007 zit. n. Schnäbele 2009: 90).

⁵⁸ vgl. Yoga unveiled: Evolution and Essence of a Spiritual Tradition. DVD von Gita Desai. 2004.

Durch Modernisierungsprozesse wie Individualisierung, Pluralisierung und Rationalisierung entsteht eine fragmentierte Alltagswelt, der eine alle Erfahrungen integrierende Gesamtorientierung fehlt (Wippermann 1998: 165). Das daraus entstehende „Unbehagen in der Modernität“ lässt gerade diejenigen magischen und mystischen religiösen Ansichten und Praktiken aufleben, welche im Gegensatz zur funktionellen Rationalität stehen, die für dieses Unbehagen verantwortlich ist (vgl. Berger et al. 1975). Diese Schwächung der übergeordneten Stellung religiöser Repräsentationen löst Reflexionsprozesse beim Individuum aus und hält es gelegentlich zum „Stehenbleiben und Nachdenken“ an (vgl. Luckmann 1991: 126f). Ist dies im Alltag nicht möglich, werden im „Warenlager“ des „religiösen Marktes“ Räume, Formen und Praktiken gesucht, die dieses „Stehenbleiben und Nachdenken“ ermöglichen. Da die Kirche ihre Attraktivität als solcher Rückzugsraum verloren hat (Säkularisierung), sind der Yogaraum und die auf die „Suche nach dem (wahren) Selbst“ ausgerichtete Yogapraxis eine attraktive Alternative. Der aus der hinduistischen Tradition stammende Yoga weist nämlich genau die Elemente auf, die im Kontext der neuen Spiritualität der New-Age-Kultur so populär wurden: Authentizität, innere Freiheit, Achtsamkeit und Frieden mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur, Verbindung mit dem Höheren Selbst und der eigenen Göttlichkeit, Offenheit für Transzendenz und Geheimnis (vgl. Baumann 2011: 68). Infolge des regen kulturellen Austausches und der weltweiten Verbreitung des Yoga hat sich Hatha-Yoga zu einem modernen, körperorientierten kulturellen Mix entwickelt. Die Attraktivität des Yoga liegt aber vielleicht gerade an dieser Reduktion auf die Körperpraxis, denn Modern Postural Yoga vermittelt niedrigschwellig und unverbindlich Zugang zu spirituellen Erfahrungen, während er zugleich als rein physische Körperpraxis angesehen werden kann (vgl. De Michelis 2005: 245, 250).

Der Wandel zur „zweiten Moderne“ (vgl. Beck 1996) und die Arbeitsverhältnisse im Postfordismus führen somit nicht zur Säkularisierung, sondern bieten eine große Fläche, auf der das Religiöse, in seiner Form als Kontingenzbewältigung, wirksam werden kann. Das Religiöse findet außerdem seine Basis immer mehr in der Privatsphäre und wird in seiner Ausrichtung immer mehr „innerlich“ und dient der Lösung von Identitätsproblemen (vgl. Knoblauch 1991: 19). Persönliche Identität wird also zu einer reinen Privatsache. Das einzelne Bewusstsein wird von der Sozialstruktur freigesetzt und das Individuum kann autonom seine eigene Identität konstruieren, aus dem Warenlager an Weltansichten frei auswählen und sich „selbst verwirklichen“ (vgl. Luckmann 1991: 139ff, 155). Subjektive Erfahrungen und Gefühle rücken damit immer

mehr in den Mittelpunkt, da diese den Zugang zur höheren Dimension des Selbst ermöglichen - Emotionen dienen als Quelle der Erkenntnis und Evidenz (vgl. Stenger 1993: 189). Der Körper ist als zentrales Medium des Zugangs zur größeren Realität jederzeit benutzbar (vgl. Stenger 1993: 124). Dies rückt Handlungsformen in den Mittelpunkt, die geeignet sind, Zugang zu den eigenen Emotionen zu verschaffen (vgl. Stenger 1993: 189) wie z.B.: Meditation, Yoga etc. Die philosophischen und spirituellen Aspekte des Yoga dienen somit als Coping-Strategie für den von funktioneller Rationalität geprägten hektischen Arbeitsalltag, während die āsanas gleichzeitig ganz nach dem Motto „Der »autonome« einzelne ist jung, und er stirbt nie“ (Luckmann 1991: 158) den Körper fit, schön und arbeitstauglich halten – zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen, ambivalenter Weise ist dies Rationalität in ihrer reinsten Form.

Schnäbele (2009) zeichnet drei Faktoren für die Entstehung der urbanen Yoga-Szene des Modern Postural Yoga verantwortlich: Die Anerkennung von *Stress* als psychosomatisches Symptom der Überlastung, die in einer bestimmten sozialen Schicht latent vorhandene *Sinnsuche* und *Fitness* als Teil selbstbestimmter Gesundheitsvorsorge. Wie Yoga durch Selbst- und Seinserfahrung ein Sinnsystem hervorbringen und damit zur eigenen Gesundheit beitragen kann, wurde in den vorigen Kapiteln ausführlich diskutiert. Der Faktor Stress ist auf postfordistische Arbeitsbedingungen zurückzuführen. Der postfordistische Zugriff auf den ganzen Menschen ruft zu Selbstkontrolle und Selbstökonomisierung auf (vgl. Voß 1998; Schnäbele 2009), Subjektivitäten werden auf ihre Verwertbarkeit hin ausgerichtet (vgl. Möller 2000). Die Verwertbarkeit wird auch über die Körperlichkeit der Subjekte ausgetragen. Die Körper sollen leistungsfähig, stark, flexibel und ästhetisch sein und somit ein Abbild der Produktivität der Erwerbstätigen darstellen. Die Erwerbstätigen werden dadurch motiviert, in ihrer Freizeit Bewältigungsstrategien (Coping-Strategien) zu entwickeln. Eine davon ist Modern Postural Yoga (vgl. Schnäbele 2009: 261). Im Yoga kann auf der Matte das geübt werden, was der Arbeitsmarkt der transnationalen Mittelschicht fordert: eine höhere Flexibilität und aktive Eigenleistung.

Der Körper dient außerdem als symbolisches Kapital zur sozialen Positionierung: Der aus der Praxis resultierende kräftige, flexible Körper ist als symbolisches Kapital Zeichen der Zugehörigkeit. Auch die Teilnahme an Yogaklassen kennzeichnet die Yogaübenden als Besitze eines bestimmten kulturellen Kapitals und Teil einer spezifischen, zumeist privilegierten Schicht. Der dadurch zur Schau gestellte Lebensstil symbolisiert die Lebensphilosophie und „die feinen Unterschiede“, wodurch er der sozialen Abgrenzung bzw. Positionierung innerhalb der Gesellschaft dient (vgl.

Bourdieu 1982; Schulze 1992; Strauss 2005: 15, 115ff). Der Körper wird als „Werbe- und Projektionsfläche“ strategisch für eine geschickte soziale Positionierung eingesetzt (vgl. Schnäbele 2009: 138). Körperausdruck und Habitus werden funktionalisiert und verschmelzen mit der „corporate identity“ eines Unternehmens, die den Individuen zunehmend Leistungsfähigkeit, Flexibilität, Ästhetik und Produktivität abverlangt.

Dies ist vor allem in bestimmten Branchen und Arbeitsplätzen der Fall: in Branchen immaterieller Produktion und affektiver sozialer Arbeit und in Branchen wie Werbung, PR, IT oder Medien, bei Formen der Selbständigkeit, Teilzeitarbeit und in weiten Bereichen emotionaler Arbeit. Da diese Berufe hauptsächlich von Frauen ausgeübt werden, wundert es nicht, dass Yoga überwiegend von Frauen einer urbanen, überdurchschnittlich gebildeten Mittelschicht praktiziert wird, deren Erwerbsarbeit der zunehmend entgrenzten, immateriellen Wissensarbeit zuzuordnen ist (vgl. Strauss 2005; De Michelis 2005; Fuchs 1990; Möller 2000). Die besonderen Belastungen von Frauenarbeitsplätzen in der Büroarbeit (vgl. Strauss 2005: 78) in Verbindung mit der gestiegenen Anforderung an eine ästhetische Selbstpräsentation in der visuellen Dienstleistungsökonomie (vgl. Strauss 2005: 72), lässt Modern Postural Yoga zu einer attraktiven Freizeitbeschäftigung werden. Zur gesellschaftlichen Einordnung des Yoga als „Frauensport“ trägt sicher auch bei, dass Modern Postural Yoga Einflüsse der Gymnastik integriert hat. Des Weiteren nennen alle von Strauss im indischen Rishikesh befragten Frauen als Vorteil der Yogapraxis, dass diese das Körpergewicht reguliert (vgl. Strauss 2005: 77ff). Der Glaube an diese genannte Wirkung des Yoga steht im Einklang mit dem Schönheitsideal eines schlanken, biegsamen, ästhetischen Körpers, an dem sich Frauen messen und gemessen werden (vgl. Schnäbele 2009: 94).

Daraus ergibt sich eine Ambivalenz der Yogapraxis innerhalb des kapitalistischen Systems. Zwar dient sie einerseits als zweckrationale Anpassungsstrategie, andererseits ermöglicht sie aber auch ein subversives Unterlaufen hegemonialer Strukturen von Erwerbsarbeit. Im Yoga erleben die Übenden bewusst die Grenzen der eigenen Belastbarkeit, was Impulse für die Auseinandersetzung mit Arbeitsbedingungen liefert und dadurch Änderungen anregt. Yoga ermöglicht einen reflexiven Zugang zum eigenen Körper und reproduziert damit die Ansprüche an eine reflexive Lebensgestaltung und reflexive Identifikationsprozesse (vgl. Giddens 1991). Der Zerstreutheit des Handelns im Arbeitsalltag wird durch ein re-zentrieren der Aufmerksamkeit entgegengewirkt (vgl. Schnäbele 2009: 271f). Da Yoga im Gegensatz zu Aerobic meist ohne Spiegel geübt wird, wird der Aufruf zur permanenten Selbstpräsentation aufgebrochen und die Wahrnehmung weg von der Ästhetik hin zum

eigenen Befinden gelenkt. Dadurch hilft die Yogapraxis dabei, ein selbstbestimmtes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen und damit auch selbstverantwortliche Gesundheit zu leben (vgl. Strauss 2005: 78).

8.1.4 Yoga als Freizeitgestaltung oder Lebensweise?

Das erste Sutra von Patanjali „Atha Yoganushasanam“ heißt übersetzt soviel wie „Jetzt beginnen wir das Yogasystem“. Das Sanskritwort „Atha“ (jetzt) wird so interpretiert, dass vor der Yogapraxis schon etwas passiert sein muss, dass der Geist darauf eingestellt sein muss. Es wird interpretiert, dass Patanjali hier meinte, Yoga sei nicht für jeden gedacht, nur für eine bestimmte Gruppe von Menschen, für echte Yogis. „Yoga Sutras only for yogis, who decided, that their whole life is now about yoga. Yoga is only for yogis, not for society“ (Malik 2012). Auch Klaus Lüber meint Yoga sei „ursprünglich eine Technik für religiöse Vollprofis zum Zweck asketischer Grenzerfahrungen“.⁵⁹

Obwohl Yoga nicht in allen Bevölkerungsschichten in gleichem Umfang praktiziert wird, ist er heute breiteren Schichten zugänglich, als dies traditionell in Indien bis ins 20. Jahrhundert der Fall war (vgl. Fuchs 1990: 259ff). Yoga wurde fast ausschließlich an männliche Angehörige der oberen beiden Kasten durch einen Guru vermittelt. Bei diesem Guru lebten und lernten die Yogaschüler nach deren Anerkennung mehrere Jahre lang. Yoga war nicht Teil der Freizeitgestaltung, sondern der Lebensweise. Eine Trennung von Erwerbsarbeit und Freizeit war nicht vorhanden.

Der Alltag eines Yogis ist geprägt von Yoga, sowohl physisch als auch psychisch. Ein „echter“ Yogi steht um 3.00 Uhr morgens auf, um min. drei Stunden Prānāyāma (Atemübungen zur Steigerung der Lebensenergie) und ebenfalls einige Stunden āsanas zu praktizieren. Des Weiteren stehen lange Meditationen an der Tagesordnung. „Die Zielsetzung des klassischen Yoga mutet radikal und weltabgewandt an, da sie die Yogis aus den Bindungen der materiellen Existenz führen soll“ (Schnäbele 2009: 38). Erst im Tantrismus bekommt der Yoga eine etwas andere Richtung, in dem der Zustand der Erlösung und Freiheit wieder stärker auf das Leben in der Welt bezogen wird (vgl. Schnäbele 2009: 38).

So ein radikaler Lebensstil lässt sich mit der westlichen postfordistischen Lebensweise inklusive 40 Stunden Job kaum vereinbaren. Yoga wird hier von den aus der (oberen)

⁵⁹ <http://www.welt.de/kultur/article13367718/Achtung-Yoga-Heilsversprechen-und-Disziplinkeule.html>, 18.01.2013

Mittelschicht stammenden „Yogis“ bestenfalls als Ausgleich- und Entspannungstechnik und philosophisches Denkkonzept zur Alltagsbewältigung eingesetzt. Jemand, der sich hier entschließt, ein nach klassisch-indischem Vorbild yogisches Leben zu führen (und nicht gerade ein/e erfolgreiche/-r Yoga-LehrerIn ist), wird wohl eher als verrückte/-r „AusteigerIn“ betrachtet anstatt als elitärer, „weiser Baba“, den/die man gerne mal in seiner/ihrer einsamen Hütte im Wald besucht. Aber wie bereits erwähnt gibt es einige Organisationen in Österreich, die es ermöglichen, das eigene Leben voll und ganz dem Yoga zu widmen (vgl. Kapitel 6.2.3.3.). Ob man durch den Beitritt in solch einen Verein auch als verrückte/-r „AusteigerIn“ oder „SekteneinsteigerIn“ bezeichnet wird, sei dahingestellt. Die gesellschaftliche (Selbst-) Positionierung solcher AshrambewohnerInnen könnte Thema weiterführender Forschungen sein.

Viele der von Schnäbele (2009) Befragten äußerten, dass das „perfekte yogische Leben“ innerhalb der kapitalistischen Gesellschaft nicht zu verwirklichen sei. Dies beginnt bei den vegetarischen auf Genussmittel verzichtenden Essensgewohnheiten. Essenseinladungen, Kaffeetrinken, auf ein Bier gehen und andere in unserer Alltagskultur selbstverständliche Formen des Beisammenseins werden in Frage gestellt und/oder ausgelassen –Ernährungsgewohnheiten haben automatisch Einfluss auf die Gestaltung sozialer Kontakte. Außerdem kann auch der differente Alltagsrhythmus zum Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben führen. Die frühmorgendliche Yogapraxis ist mit dem sozial normierten Alltagsrhythmus, der eine abendliche soziale Freizeitgestaltung vorsieht, nur schwer vereinbar. In einigen Fällen wird das Leben so umfassend auf die Yogapraxis ausgerichtet, dass auch die Erwerbsarbeit zugunsten alternativer Existenzformen aufgegeben wird. Teilweise werden die Widersprüche zwischen dem eigenen Yoga-geprägten Lebensstil und der durch Konsum geprägten „Spaßgesellschaft“ auch als bedrohlich erlebt. Durch das Wegfallen einer weiteren tragenden Säule sozial normierten Verhaltens, der Erwerbsarbeit, entstehen bei manchen Probanden Gefühle von „Entfremdung“. Widersprüchlichkeiten und Irritationen im sozialen Miteinander werden von allen InterviewpartnerInnen angesprochen. Welche Konsequenzen daraus gezogen werden, ist jedoch abhängig von individuellen Transformationsprozessen und Selbstpositionierungen und bedeutet nicht immer Rückzug aus dem sozialen Umfeld. Jedoch sind deutlich Schwierigkeiten erkennbar, die Yoga-Philosophien in der Alltagsrealität umzusetzen (vgl. Schnäbele 2009: 230-237).

Aus mehreren Beobachtungen kann gefolgert werden, dass es jedoch auch möglich ist, für die jeweilige Person interessante und relevante yogische Elemente im Sinne

eines „Ergänzungssynkretismus“ (vgl. Wippermann 1998) in das eigene Alltagsleben einzufügen. Es wird dann zum Beispiel etwas mehr auf die Ernährung geachtet, eventuell auf vegetarisch umgestellt. Und trotzdem wird die gemeinsame Yogapraxis mit einer Gruppe oft als Möglichkeit wahrgenommen, danach mit Gleichgesinnten auf ein Gläschen Wein zu gehen und den Abend mit (halb-)yogischer Gemütlichkeit ausklingen zu lassen. Mit Yoga-Kleidung von sexy bis glamourös wird auf diese Art und Weise oft „Schlampenyoga“ betrieben, wie Milena Moser in ihrem gleichnamigen Buch den modernen Yoga in der heutigen Gesellschaft nennt.

Für Schnäbeles (2009) Probanden sei das „perfekte yogische Leben“ auch nicht unbedingt erstrebenswert. Allerdings wird versucht, wenigstens einen Teil der Lebensführung authentisch im Sinne von transformierenden Flow-Erfahrungen zu gestalten. Die Probanden sind um den Spagat zwischen einer glücklichen, zentrierten Subjektivität unter zerstreuten, fremdbestimmten Arbeits- und Lebensbedingungen bemüht. In einigen Fällen wird der Ausstieg aus dem Erwerbsleben als notwendig angesehen. Es ist eine Frage des subjektiven Wertesystems, ob Erwerbsarbeit im Vergleich zum persönlichem „Entwicklungsweg“ hintangestellt wird. Flexible Arbeitsbedingungen, „Jobhopping“ oder selbständige Erwerbstätigkeit machen es möglich, für ein paar Monate intensiv Yoga in anderen Ländern zu praktizieren, vorzugsweise in Indien. Fast die Hälfte der TeilnehmerInnen des TTC befand sich in einer beruflichen Umbruchsituation oder im Wechsel von Studium zu Erwerbstätigkeit und einige blieben über Monate hinweg in Goa. Zwei davon halfen im Yogavillage mit (Aufbau der Hütten, Administration und Koordination) und unterrichteten Yoga vor Ort auch selbst. Ein yogischer Lebensstil ist in dieser Übergangsphase von einem Beruf zum anderen für (un-)bestimmte Zeit möglich, die neue Umgebung und indische Mentalität und Kultur wirken hierbei unterstützend. Ausschweifender Konsum ist fast nicht möglich und die Lebenserhaltungskosten sind um einiges niedriger als im Westen. Doch wie Strauss feststellt, kann sich nur eine transnationale, gebildete, mobile Mittelschicht Aufenthalte in Yoga-Ashrams und dergleichen im Sinne eines Freizeit- bzw. Erholungsregimes leisten, um dann den Anforderungen des Erwerbslebens erfolgreicher begegnen zu können (vgl. Strauss 2005: 115ff).

Der Anstoß zum Ausstieg aus der Arbeitswelt liegt nie allein an der Yogapraxis, sondern an den spezifischen Bedingungen des Arbeitsfeldes. „Überlastung, Burnout, ausgedehnte Arbeitszeiten und Arbeitsplatzunsicherheit tragen dazu bei, dass demgegenüber die alternative Lebenserzählung des Yogaweges aufgewertet wird“ (Schnäbele 2009: 283). Manche versuchen danach das Leben in einer

ashramähnlichen Gemeinschaft, bei anderen erfolgt ein Rückzug ins Privatleben oder die „Aufgabe“ YogalehrerIn rückt in den Vordergrund. In den meisten Fällen bleibt Yoga jedoch eine Erfolg versprechende Bewältigungsstrategie, mit der die im Arbeitsalltag notwendige flexible Anpassung geübt wird. Größere Belastbarkeit, Gelassenheit und Flexibilität wird erarbeitet und ins Erwerbsleben übertragen (vgl. Schnäbele 2009: 287). Der Yogamarkt macht fit für den Erwerbsmarkt.

Auf der anderen Seite werden durch die Yogapraxis Impulse gesetzt, das Leben verstärkt den eigenen Bedürfnissen gemäß zu gestalten, auch gegen die Widerstände neoliberaler Diskurse und Verhaltenszumutungen. Die aus der Yogapraxis hervorgehenden emergenten Subjektivierungen unterlaufen die normalisierenden Effekte der Erwerbsarbeit. „Yogapraxis ist insofern eine latent widerständige Praxis, die der zunehmenden Vereinnahmung der Menschen durch zweckrationale Logiken Alternativen entgegen setzt“ (Schnäbele 2009: 287). Das Bewusstsein, dass sich in entgrenzten Arbeitsbereichen permanent mit Erwerbsarbeit und sich in der Freizeit maßgeblich mit Konsum beschäftigt, wird in der langsamen, fokussierten Yogapraxis zur Stille gebracht. In der Verlangsamung der Denkprozesse wird eine Alternative zu diskursiven Strukturen *erlebt*, indem sie zuerst *erfahren* und dann im zweiten Schritt *gedacht* wird. Schnäbele (2009) sieht in diesem körperlich verankerten Erkenntnisprozess das soziale Potential des modernen Yoga.

Ob Yoga als Lebensweise integriert werden kann oder reine Freizeitgestaltung bleibt, hängt natürlich auch zu einem großen Anteil von der Art der Institutionalisierung und Rezeption ab. Fuchs (1990) stellt fest, dass in Indien Yoga hauptsächlich von Institutionen vermittelt wird, die sich ausschließlich dem Yoga widmen, wohingegen in Deutschland Yoga häufig als nebenberuflich gelehrt wird oder innerhalb größerer Organisationen wie Volkshochschulen lediglich einen Teil ausmache. Auch die Gründung von Berufsverbänden bezeichnet er als typische Rezeptionsstruktur „westlicher“ Gesellschaften.

„Die Anerkennung von Yoga als allumfassende Lebensweise, die eine Trennung von Beruf und Freizeit ausschließt und darum auch eigene Institutionen wie Ashrams hervorbringt, kann für den deutschsprachigen Raum (bis 1990) im Gegensatz zur indischen Yogaszene kaum festgestellt werden“ (Schnäbele 2009: 85).

Doch es sind deutliche Tendenzen erkennbar, auch im deutschen Raum Yoga immer mehr als Lebensweise zu integrieren: durch die Gründung diverser ashramähnlicher Vereine und Organisationen (siehe Kap. 6.2.3.3.), durch die Professionalisierung und Etablierung der Berufssparte YogalehrerIn und nicht zuletzt auch durch den Versuch,

yogische Denkweisen in die Wirtschaft zu integrieren (z.B. durch den Studiengang Holistic Management, Schwerpunkt Yoga Sciences in Freiburg).

Dennoch wurden von der modernen Gesellschaft hauptsächlich die ihr nützlichen Elemente des Yoga aufgenommen und alltagstauglich gemacht. Beim Transfer yogischer Praxen in die USA und Europa wird deutlich, dass eine Selektion derjenigen Teile stattfindet, die von der Zielkultur übernommen werden. Āsanas und prāṇāyāma finden in großem Umfang Eingang in den zeitgenössischen Yogaunterricht, Reinigungstechniken und -rituale oder die Rezitation längerer Mantren dagegen kaum. Dies ist eine Entwicklung, die von so manchen kritisiert wird. David Frawley in Yoga aktuell sagt dazu:

„Wir leben in einem, materialistischen und medialen Zeitalter, in dem spirituelle Traditionen in körperbezogene oder sensualistische Modelle umgewandelt oder heruntergebrochen werden. Das mag sie beliebt und massentauglich machen, aber es tut ihnen auch Abbruch und verwässert sie“ (Frawley zit.nach Schnäbele 2009: 93).

Schnäbele (2009) verweist hier auf die Ambivalenz der Yogapraxis innerhalb kapitalistischer Gesellschaften. Yoga erfährt heute eine Reihe von Abspaltungen und Auslassungen.

„Die Anbetung des bhakti Yoga, das intensive Studium des jñāna Yoga, die asketische Lebensweise und der Rückzug aus der Gesellschaft, um sich ganz dem Yoga zu widmen – diese Formen des Yoga werden heute kaum praktiziert. [...] Der Yoga von heute ist leicht zu konsumieren und antwortet auf die Bedürfnisse von Erwerbstätigen“ (Schnäbele 2009: 93f).

Yoga in der westlichen Gesellschaft steht im Spannungsfeld zwischen Markt- und Konsumorientierung und subversiver Technik zur inneren Befreiung. Auf der einen Seite wird er in kapitalistische Strukturen eingebaut und nutzbar gemacht, um Individuen arbeitsfähig zu halten. Auf der anderen Seite bietet Yoga Transformationsmöglichkeit durch höhere Achtsamkeit, mehr Coping-Strategien und größere Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit. Strukturen der Normalisierung können aufgebrochen werden und andere, emergente Selbstpositionierungen entwickelt. Durch die größere Wertschätzung des eigenen verkörperten Bewusstseins werde Grenzen der eigenen Belastbarkeit geachtet und verteidigt (vgl. Schnäbele 2009: 288).

Dennoch dient der Yoga in westlichen Industriestaaten wie Österreich vorerst hauptsächlich der Mittelschicht als Freizeitgestaltung zum Ausgleich- und Entspannen, zum Re-zentrieren und „sich Spüren“, um den Anforderungen des Arbeitsalltags entgegen zu kommen und gleichzeitig gerecht zu werden. Dass sich individuelle Transformationsprozesse und gesellschaftliche Transformationsprozesse wechselseitig

beeinflussen, steht außer Frage. Inwiefern im Speziellen durch Yogapraxis entstehende Subjektivierungs- und Transformationsprozesse gesellschaftliche Transformation anregen können, könnte Thema zukünftiger Forschung sein.

8.2 Conclusio und Ausblick

In dieser Arbeit wurde versucht, den modernen Yoga aus religions-, kultur- und gesundheitssoziologischer Perspektive in gesellschaftlichen Modernisierungs- und Wandlungsprozessen zu verorten. Dabei kam ein Methodenmix bestehend aus einer umfangreichen Literaturrecherche, Online-Forschung, Feldforschung und zahlreichen informellen Gesprächen zum Einsatz. Betrachtet man die Genese und Rezeption der spirituellen Yogapraxis, zeigt sich eine zunehmende Sakralisierung des Körpers in Folge des Tantrismus, der den Körper als heilige Stätte sieht, die gesund erhalten werden muss. Durch Prozesse interkulturellen Transfers und Rekontextualisierungen von Körperpraktiken und esoterisch-spirituellen Vorstellungen zwischen Indien, Europa und den USA (vgl. De Michelis 2005) und unter dem Einfluss abendländischer Medizin, wurde Yoga als ein moderner, körperorientierter kultureller Mix (vgl. Schnäbele 2009; De Michelis 2005; Sojman 1999) im deutschsprachigen Raum integriert, institutionalisiert und professionalisiert. Yoga erweist sich als eine spirituelle Praxis, die oft in Form eines Ergänzungssynkretismus, oder in anderer privatisierter Weise, als Sinnsystem zur Kontingenzbewältigung dient und „Selbst- und Seinerfahrung“ (Fuchs 2005: 38) ermöglicht. Der Körper wird hierbei oft als Zugangsmöglichkeit zur größeren Realität, zum „Heiligen Kosmos“, zum „Höheren Selbst“, angesehen – Emotionen dienen als Quelle der Erkenntnis (vgl. Stenger 1993: 124, 189). Erfahrungen in der Körperpraxis werden auf das Alltagshandeln übertragen - die durch Yoga erreichte körperlichen Stärke führt oft zu „mentaler Stärke“ in schwierigen Lebenssituationen (vgl. Schnäbele 2009: 221ff).

Es zeigt sich, dass die Yogapraxis die Faktoren Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit des Salutogenesemodells von Antonovsky (1997) und andere Indikatoren für Gesundheit positiv unterstützt und durch erhöhtes Körperempfinden zu selbstbestimmter Gesundheitsvorsorge (vgl. Strauss 2005: 13) beitragen kann.

Die Attraktivität des Yoga, der „Yogamainstream“ in urbanen Gebieten westlicher Dienstleistungsgesellschaften, ergibt sich durch das komplexe Zusammenspiel mehrerer Faktoren und Entwicklungen in der Moderne. Zum einen kann durch das spirituelle Yogasystem die Welt „wieder verzaubert“ und somit einen Gegentrend zum

„Unbehagen in der Modernität“ geschaffen werden, der als Gesamtorientierung Sicherheit am pluralistischen religiösen Markt bietet. Die individuelle Identität kann in Mitten der rationalisierten, fragmentierten Alltagswelt durch „Stehenbleiben und Nachdenken“ in der Privatsphäre selbstbestimmt geschaffen werden. Yoga dient in seiner philosophischen Dimension als Coping-Strategie für den hektischen, stressigen Arbeitsalltag und hinsichtlich der Āsanapraxis dem Erhalt eines fitten, schlanken, ästhetischen und flexiblen Körpers, wie ihn der Arbeitsmarkt fordert. In Form inkorporierten symbolischen Kapitals repräsentiert der Körper gleichzeitig die Zugehörigkeit zu einer bestimmten, meist privilegierten, Schicht bzw. Milieus und wird somit strategisch für eine geschickte soziale Positionierung eingesetzt.

Yoga wird im „Westen“ demnach überwiegend von Frauen im Alter von 25 bis 50 Jahren einer urbanen, überdurchschnittlich gebildeten Mittelschicht praktiziert, deren Erwerbsarbeit der zunehmend entgrenzten, immateriellen Wissensarbeit zuzuordnen ist (vgl. Strauss 2005; De Michelis 2005; Fuchs 1990; Möller 2000). In Bezugnahme auf das Milieumodell von Schulze (1992) sind Yogapraktizierende hauptsächlich dem Selbstverwirklichungsmilieu zuzuordnen. Die Yogapraxis ist aber auch für die beiden anderen „Kopfarbeitermilieus“, das Integrations- und Niveaumilieu, interessant. Yoga dient als Bewältigungsstrategie der postfordischen Arbeitsbedingungen zur Selbstkontrolle und Selbstökonomisierung, begünstigt die ästhetische Selbstpräsentation und vom Arbeitsmarkt abverlangte Flexibilität. Ambivalenter Weise birgt Yoga jedoch auch emanzipatorisches Potential durch die Möglichkeit einen „reflektierten Entwurf des Selbst“ (Giddens 1996: 141) zu erschaffen. Ein „echtes yogisches Leben“ ist innerhalb der kapitalistischen Gesellschaft aufgrund des sozial normierten Alltagsrhythmus nur schwer zu verwirklichen, wodurch es bei den meisten bei einer reinen Freizeitbeschäftigung bleibt oder in Form von authentischen Erfahrungen in Ashrams oder Reisen, im Sinne eines Freizeit- bzw. Erholungsregimes, ausgelebt wird. Die Lebensweise kann jedoch durch Einbezug subjektiv relevanter yogischer Elemente sehr wohl beeinflusst werden.

In Indien wird Yoga hingegen immer noch hauptsächlich von Männern jeder Altersgruppe der gebildeten Ober- und Mittelschicht praktiziert und gelehrt. Yoga gilt als identitätsstiftende Praxis und ist fest in der hinduistischen Kultur und Gesellschaft verankert. Yoga als Lebensweise ist hier eine angesehene Art der Lebensgestaltung, wird aber durch das steigende Interesse bei den „farangi“ („Ausländer“ in Hindi) immer mehr auch als lukrative Profitquelle angesehen. Demzufolge sind Yogapraktizierende in Goa zu ca. 80% „weiße Frauen aus dem Westen“.

Wie bei vielen Trends, die einen typischen Entwicklungszyklus haben (vgl. Bourdieu 1970), könnte auch der Yogatrend mit zunehmender Popularität von höher gebildeten Milieus in breitere Teile der Bevölkerung übergreifen. Damit würde er bei den avantgardistischen Trendsettern - bzw. im Selbstverwirklichungsmilieu nach Schulze (1992) - seine Distinktionsfunktion verlieren und sie müssten nach neuen Trends Ausschau halten. Ob und wann sich diese Entwicklung einstellen wird oder ob Yoga weiterhin Teil des „Gesundheitskults“ der „Mittelklassen“ bleibt, wird sich zeigen. Falls er künftig starke Verbreitung in weiten Schichten der Bevölkerung findet, wird er mit hoher Wahrscheinlichkeit seine spirituelle Dimension weiter einbüßen müssen und in säkularisierter Weise Eingang in die breite Masse finden.

Wie diese Säkularisierung oder ein Synkretismus genau aussieht, wie also Individuen das Yogasystem bzw. Teile davon integrieren, adaptieren und leben, wäre ebenfalls ein spannendes Thema weiterführender Untersuchungen. Kommt es bei den Yogapraktizierenden „bricolagedynamisch“ eher zu einem „Container-Synkretismus“ mit instabilen, inkompatiblen Weltanschauungs-Bausteinen oder zu einem stabileren „Ergänzungssynkretismus“ (vgl. Wippermann 1998: 233f) durch Implementierung und Nutzbarmachen „fremder“ Bausteine? Die niedrigschwellige spirituelle Yogapraxis bietet jedenfalls einen Nährboden für die individuelle Nutzung verschiedenster trivialisierter religiöser Elemente zur Alltagsbewältigung.

Ob die Yogapraxis als Lebensweise oder Freizeitgestaltung gelebt wird, hängt in hohem Maße von der Art der Institutionalisierung des Yoga ab. Wie in dieser Arbeit gezeigt wurde, widmen sich in Indien die meisten Yoga-Institutionen ausschließlich dem Yoga, wohingegen im deutschsprachigen Raum Yoga eher nebenberuflich gelehrt wird oder er macht innerhalb größerer Organisationen lediglich einen Teil aus. Somit kann „Die Anerkennung von Yoga als allumfassende Lebensweise, die eine Trennung von Beruf und Freizeit ausschließt [...] für den deutschsprachigen Raum (bis 1990) im Gegensatz zur indischen Yogaszene kaum festgestellt werden“ (Schnäbele 2009: 85). Seit 1990 hat sich auf dem Yogamarkt aber einiges getan und die Zahl der Yogapraktizierenden ist immens gestiegen. Es sind heute deutliche Tendenzen erkennbar, Yoga auch im deutschen Raum immer mehr als Lebensweise zu integrieren: durch die Gründung diverser ashramähnlicher Vereine und Organisationen (siehe Kap. 6.2.3.3.), durch die Professionalisierung und Etablierung der Berufssparte YogalehrerIn und durch den oben beschriebenen Versuch, yogische Denkweisen in die Wirtschaft zu integrieren. Weiterführende Forschung in diesem Bereich könnten

Langzeitstudien zur institutionellen Entwicklung des Yoga und dessen Einfluss auf die Integration als umfassende Lebensweise zum Thema haben.

Trotz der rapide steigenden Popularität des Yoga fehlt es bis heute leider an genauen Zahlen der Yogapraktizierenden und Yogalehrenden in Österreich. Die Schätzungen belaufen sich auf 300.000⁶⁰. Die genaue Anzahl ist jedoch schwer zu fassen, da in Österreich, im Gegensatz etwa zur Schweiz, „YogalehrerIn“ ein offenes Gewerbe ist und grundsätzlich von jedem/-r, der/die sich dazu berufen fühlt, unterrichtet werden kann. Die Mitgliederzahlen des BYO können nur als Bruchteil der tatsächlichen Anzahl der Yogapraktizierenden gesehen werden, u.a. auch durch die vom Verein hohen qualitativen Anforderungen an die Lehrenden, die viele leider nicht erfüllen.⁶¹ Eine quantitative Studie zur Yogalandschaft in Österreich und soziodemographischen Daten der Yogapraktizierenden ist daher ausständig.

In der Arbeit zeigte sich, dass der Kurzschluss „Yoga macht fit für die Arbeit“ und unterstützt somit den Kapitalismus, mit Vorsicht zu betrachten ist. Ist es denn so falsch gesunde und „fitte“ Menschen in der Gesellschaft zu haben? Tragen diese automatisch und ausschließlich zum Status Quo, zur Erhaltung des kapitalistischen Systems bei? Nur weil versucht wird, mit Yoga u.a. auch Ausgleich zur entgrenzten immateriellen Wissensarbeit zu finden und der Körper als Zentrum des Geschehens wieder mehr in den Mittelpunkt gerückt wird, sollte man Yoga noch lange nicht als bloße „Fortsetzung des Disziplinarsystems Büroalltag“⁶² abtun. Die positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele sind belegt. Letzten Endes ist Yoga ein Weg, ein Instrument von vielen und bekanntlich kommt es auf diejenigen an, die es benutzen. Dass Yoga in das kapitalistische System eingegliedert wird und sich Mensch und Gesellschaft für sich nützliche Aspekte aus dem Yogasystem herausnehmen, ist ein „natürlicher“ Prozess, ohne den Yoga in dieser Gesellschaft wahrscheinlich nicht lebensfähig wäre. Eines sollte trotzdem nicht verachtet werden: Yoga birgt großes Potential, ob als eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge, als Ersatz- oder Ergänzungsreligion, als Sinnsystem und vielleicht sogar auch als emanzipatorisches in Frage stellen der Arbeits- und Lebensbedingungen der Maschinerie des Kapitalismus. Auch wenn einige

⁶⁰ Schätzung von 2009 laut dem Magazin NEWS im Artikel „Das Yoga ABC“ In: NEWS, Verlagsgruppe NEWS GmbH, 06/09, 66-69.

⁶¹ Mitglieder des BYO müssen eine 2 ½ jährige Ausbildung mit mindestens 300 UE vorweisen. Um die Berufsbezeichnung „YogalehrerIn BYO/EYU“ zu erlangen, ist eine 4-jährige Ausbildung nach den Kriterien der Europäischen Yoga-Union (EYU) und des BYO notwendig, die mindestens 680 Unterrichtseinheiten umfasst.

⁶² <http://www.welt.de/kultur/article13367718/Achtung-Yoga-Heilsversprechen-und-Disziplineule.html>, 18.01.2013

Autoren bereits den Versuch wagten (vgl. Schnäbele 2009; Strauss 2005; Täube 1987), die Frage zu beantworten, inwiefern ein subversives Unterlaufen hegemonialer Strukturen durch die Yogapraxis möglich ist, bedarf dies weiterer Erforschung. Kann der „reflektierte Entwurf des Selbst“ (Giddens 1996: 141) mittels reflektierter sozialer Praktiken zu Änderung von Strukturprinzipien und somit dem System Gesellschaft führen? Ist diese Entwicklung vom „Ego“ zum „Sozio“ möglich? Dies sind grundlegende Fragen der Sozialtheorie und bedürfen umfassender weiterer Untersuchung.

Die aufgezeigten Entwicklungen und Studien ergeben nicht nur hinsichtlich des Yoga, sondern auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen, das Bild einer bunten Mixtur verschiedener Kulturen, Religionen und Religiositäten. Einerseits könnte diese Entwicklung des Vermischens und selektiven Erschaffens privatisierter und individualisierter Bricolagen von Sinnsystemen wie beim Turmbau zu Babel (Gen 11,1-9) zu „Sprachverwirrung“ und gesellschaftlicher Inhomogenität und die Individualität zu egozentrischem Selbstverständnis führen. Ausarten kann dieser Egozentrismus in noch mehr kriegerischem Verhalten beginnend beim Individuum bis hin zu Völkern und Staaten. Andererseits könnten sich im gesamtgesellschaftlichen wünschenswerten Fall die menschenbejahenden und humanistischen Werte unterschiedlicher Glaubenssysteme zusammentun und friedliches Miteinander ermöglichen. Somit könnte der Humanismus im Kontext der heutigen Spiritualität, in dem Achtsamkeit und Rücksichtnahmen besonderes zentral sind (vgl. Büssing 2011: 111), weiter an Bedeutung gewinnen. Der Weg zu sich selbst führt dann eventuell auch zu mehr Verbundenheit mit anderen Menschen, der Welt und sogar dem Göttlichen, womit er auf kollektiver, gesellschaftlicher Ebene relevant wird.

9 Literaturverzeichnis

- Alter, Joseph S. (2004): *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*. Princeton: Princeton University Press.
- Antonovsky, Aaron (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Dt. Ges. f. Verhaltenstherapie.
- Badura, Bernhard/ Hehlmann, Thomas (2003): *Betriebliche Gesundheitspolitik: der Weg zur gesunden Organisation*. Berlin [u.a.]: Springer.
- Baier, Karl (1998): *Yoga auf dem Weg nach Westen. Beiträge zur Rezeptionsgeschichte*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Bauer, Joachim (2010): *Das Gedächtnis des Körpers: wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. Frankfurt am Main: Eichborn.
- Baumann, Klaus (2008): Macht Glaube gesund? Zum Effekt religiösen Glaubens in Prävention und Krankheitsbewältigung. *Prävention, Zeitschrift für Gesundheitsförderung*, 31, 61–64.
- Baumann, Klaus (2009): Religiöser Glaube, persönliche Spiritualität und Gesundheit. Überlegungen und Fragen im interdisziplinären Feld von Theologie und Religionswissenschaft, Medizin und Psychotherapie. *Zeitschrift für medizinische Ethik* 55. 131–144.
- Baumann, Klaus (2011): Vermessung des Glaubens und Geheimnis des Menschseins. Sind gesundheitliche Wirkungen von Spiritualität und Religiosität den Methoden empirischer Forschung zugänglich? In: Büssing, Arnd/Kohls, Niko: *Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen in Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Beck, Ulrich (1986): *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Beck, Ulrich/ Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.) (1994): *Risikante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Beck, Ulrich (1996): Das Zeitalter der Nebenfolgen und die Politisierung der Moderne. In: Beck, Ulrich/ Giddens, Anthony/ Lash, Scott (Hrsg.): *Reflexive Modernisierung. Eine Kontroverse*. Suhrkamp, Frankfurt a.M. S. 19-112.
- Behar, Ruth (1996): *The Vulnerable Observer: Anthropology that breaks your heart*. Boston: Beacon Press.
- Bell, Daniel (1973): *The Coming of Post-Industrial Society: A venture in social forecasting*. New York: Basic Books.
- Berger, Peter (1967): *Zur Dialektik von Religion und Gesellschaft*, Frankfurt: Fischer. 1-29,101-121.
- Berger, Peter L./ Berger, Brigitte/ Kellner, Hansfried (1975): *Das Unbehagen in der Modernität*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Berger, Peter L. (1980): *Der Zwang zur Häresie*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Berger, Peter L.(1994): Sehnsucht nach Sinn: Glauben in einer Zeit der Leichtgläubigkeit. Frankfurt am Main: Campus.

Beushausen, Jürgen (2002): Die Konstruktion von Gesundheit und Krankheit im sozialen System Familie. Theorie und Empirie. Dissertation Universität Oldenburg/ Sozialwissenschaften bei Prof. Dr. D. Brühl, <http://www.ibt.uni-oldenburg.de/18634.html>, 04.05.2012

Bourdieu, Pierre (1970): Zur Soziologie der symbolischen Formen. Frankfurt: Suhrkamp.

Bourdieu, Pierre (1982): Die feinen Unterschiede. Zur Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt: Suhrkamp.

Bourdieu, Pierre et al. (1997): Das Elend der Welt – Zeugnisse und Diagnosen alltägliche Leidens an der Gesellschaft. Konstanz: UVK.

Bourdieu, Pierre (1998): Praktische Vernunft – Zur Theorie des Handelns. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Brüsemeister, Thomas (2000): Qualitative Forschung. Ein Überblick. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

Büssing, Arndt (2011): Spiritualität/Religiosität als Ressource im Umgang mit chronischer Krankheit. In: Büssing, Arnd/Kohls, Niko: Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen in Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Campiche, Roland J. (2004): Die zwei Gesichter der Religion. Faszination und Entzauberung. Zürich: Theologischer Verlag Zürich.

Chamberlain, K./Zika, S. (1988): Religiosity, life meanings and wellbeing: Some relationships in a sample of women. Journal for the Scientific Study of Religion, 27, 411-420.

Collins, Clare (1998): Yoga: Intuition, Preventive Medicine, and Treatment. The Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing, 27 (5), 563-568.

Douglas, Mary (1974): Ritual, Tabu und Körpersymbolik: Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur. (Reihe *Conditio humana*; Original: *Natural Symbols: Explorations in Cosmology*, 1970). Frankfurt/Main: Fischer.

Demerath, Nicholas J. (1974): A Tottering Transcendence: Civil vs. Cultic Aspects of the Sacred, Indianapolis: Bobbs- Merrill.

De Michelis, Elisabeth (2005): A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism. London: Continuum.

Deutzmann, Hans (1998): Yoga als Gesundheitsförderung – Grundlagen, Methoden, Ziele und Rezeption, Fachhochschule Düsseldorf. Diplomarbeit im FB Sozialarbeit.

Dubach, Alfred/ Fuchs, Brigitte (2005): Ein neues Modell von Religion. Zweite Schweizer Sonderfallstudie – Herausforderung für die Kirchen. Zürich: Theologischer Verlag Zürich. <http://www.dubach.biz/rfi/index-Dateien/Modell.pdf>, 21.10.2012

Dubach, Alfred/ Campiche, Roland (1993): Jede(r) ein Sonderfall? Religion in der Schweiz Ergebnisse einer Repräsentativ-Befragung. Mit Beiträgen von A. Dubach, R. Campiche, M. Krüggeler, P. Voll und C. Bovay. Zürich/Basel.

- Durkheim, Emile (1998): Die elementaren Formen des religiösen Lebens. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ebert, Dietrich (1986): Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag.
- Edelstein, Ludwig (1967): Ancient Medicine: Selected Papers of Ludwig Edelstein. Baltimore: The John Hopkins Press.
- Einstein, Albert (1934): Mein Weltbild. Amsterdam: Querido.
- Eliade, Mircea (1985): Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Engel, Klaus (1999): Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie, 2., stark erw. und überarb. Aufl./ unter Mitarb. von D. und J. Galuska. Peter Lang Verlag: Frankfurt/Main.
- Espagne Michel/ Werner, Michael (1985): Deutsch-französischer Kulturtransfer im 18. Und 19. Jahrhundert. In: Francia 13, 502-510.
- Feder, Angelika (1991): Reinkarnationshypothese in der New Age Bewegung, Nettal: Steyler. 47- 87.
- Feuerbach, Ludwig (1973): Das Wesen des Christentums. In: Werner Schuffenhauer (Hg.) Ludwig Feuerbach. Gesammelte Werke/5, Berlin: Akademie Verlag. 1-116.
- Feuerstein, Georg (2001): The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice. Prescott Arizona: Hohm Press.
- Figl, Johann (Hg.) (2003): Handbuch Religionswissenschaft. Religionen und ihre zentralen Themen. Innsbruck / Wien: Tyrolia Verlag.
- Flaig, Berthold Bodo/ Meyer, Thomas/Ueltzhöffer, Jörg (1993): Alltagsästhetik und politische Kultur: zur ästhetischen Dimension politischer Bildung und politischer Kommunikation. Bonn: Dietz.
- Flick, Uwe/ Kardorff, Ernst von/ Steinke, Ines (Hrsg.) (2000): Qualitative Forschung. Ein Handbuch, Reinbek bei Hamburg: RoRoR.
- Friedrichs, Jürgen/ Blasius, Jörg (2000): Leben in benachteiligten Wohngebieten. Opladen: Leske + Budrich.
- Fuchs, Christian (1990): Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Fuchs, Christian (2010): Yoga. Im Spiegel der Wissenschaft. Zusammengestellt im Auftrag des BDY.
http://www.yoga.de/fileadmin/Dokumente/Infobroschueren/Spiegel_der_Wissensch_2010.pdf
- Gehlen, Sonja (1982): Veränderung des Selbst-Ausdrucks durch Dauerlaufen und Yoga-Übungen. Eine empirische Studie, Gesamthochschule Paderborn (Erste Staatsarbeit).
- Gellner, Christoph (2005): Hermann Hesse und die Spiritualität des Ostens. Düsseldorf: Patmos.
- Giddens, Anthony (1991): Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge: Polity Press.

Giddens, Anthony (1996): Leben in einer posttraditionalen Gesellschaft. In: Beck, Ulrich/ Giddens, Antony/ Lash, Scott: Reflexive Modernisierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp. 113-194.

Grawe, Klaus/ Donati, Ruth/ Bernauer, Friederike (1994): Psychotherapie im Wandel, 4. Aufl., Göttingen.

Gorz, André (2000): Arbeit zwischen Misere und Utopie. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Haardt, Uwe (2013): Von Yogalehrern, Kaulquappen, Fröschen und Prinzen. Yoga Aktuell. Februar/März 2013. Wigginsbach: Yoga Verlag GmbH. S.3.

Habermas, Jürgen (1991): Theorie des kommunikativen Handelns. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Haller, Stefanie (2011): Tat twam asi! Eigenwahrnehmung und Fremddarstellung von spiritueller Suche und Yoga-Praxis in Indien. Dissertation: Universität Wien.

Hasselle-Newcombe, Suzanne (2005): Spirituality and "mystic Religion" in Contemporary Society. A Case Study of British Practitioners of the Iyengar method of Yoga. In: Journal of Contemporary Religion, 20(3), 305-321.

Hautman, Dick/ Aupers, Stef (2007): The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: The Spread of Post-Christian Spirituality in 14 Western Countries, 1981–2000. Journal for the Scientific Study of Religion, 46(3), 305–320. <http://imissional.org/wp-content/uploads/2010/07/The-Spiritual-Turn-and-Decline-of-Tradition-Houtman-and-Aupers.pdf>, 09.03.2013

Hawley, Jack [Hrsg.] (2002): Bhagavadgita. Der Gesang Gottes. München: Goldmann.

Heinrichs, Hans-Jürgen (1992): Ein Leben als Künstler und Ethnologe. Über Michel Leiris. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.

Hillebrandt, Alfred (1973): Upanishaden. Altindische Weisheit aus Brahmanas und Upanishaden. Düsseldorf/Köln: Eugen Diederichs.

Hirsch, Joachim/ Roth, Roland (1986): Das neue Gesicht des Kapitalismus. Hamburg: VSA.

Hödl, Hans Gerald (2003): Alternative Formen des Religiösen. In: Figl, Johannes (2003): Handbuch Religionswissenschaft. Religionen und ihre zentralen Themen, Tyrolia: Innsbruck- Wien: 485-524.

Höhn, Hans-Joachim (1994): Gegen-Mythen. Religionsproduktive Tendenzen der Gegenwart. Freiburg / Basel / Wien: Herder.

Höhn, Hans-Joachim (2004): Auf dem Weg in eine postsäkulare Kultur? Herausforderungen einer kritischen Phänomenologie der Religion. In: Zulehner, Paul M. (Hg.) (2004): Spiritualität – mehr als ein Megatrend. Ostfildern: Schwabenverlag.

Hojni, Markus Andreas (2008): Individualisierung von Religion in der Gegenwartsgesellschaft Versuch einer sekundäranalytischen Typologie. Diplomarbeit, Universität Wien.

Holler, Nina (2010): Die Suche nach dem verlorengegangenen Sinn. Die spirituelle Reise. Ziel: Der Ashram Amritapuri, Süd Indien. Diplomarbeit, Universität Wien.

Hummel, Reinhart (1978): Weltverbesserung und Idealgesellschaft. Zum Verständnis indischer Meditationsbewegungen im Westen. In: Zeitschrift für Religions- und Geistesgeschichte, 30, 129-152.

Hummel, Reinhart (1984): Gurus in Ost und West. Hintergründe. Erfahrungen. Kriterien. Stuttgart: Quell Verlag.

Inglehart, Ronald (1989): Kultureller Umbruch: Wertewandel in der westlichen Welt. Frankfurt am Main: Campus.

Karner, Miriam (2009): Ich spüre meinen Körper, also bin ich. Diplomarbeit: Universität Wien.

Kass, J.D./ Friedman, R./ Leserman, J./ Zuttermeister, P.C./ Benson, H. (1991): Health outcomes and a new index of spiritual experiences. Journal for the Scientific Study of Religion, 30,203-211.

Kaufmann, Franz-Xaver (1989): Religion und Modernität. Sozialwissenschaftliche Perspektiven. Tübingen: Mohr Siebeck.

Kennedy, James E./ Kanthamani, H. (1995): Empirical Support for a Model of Well-Being, Meaning in Life, Importance of Religion, and Transcendent Experiences. September 1995, Unpublished Manuscript. <http://jeksite.org/research/path.pdf>, 06.05.2012

Kecskes, Robert/ Wolf, Christof (1996): Konfession, Religion und soziale Netzwerke. Zur Bedeutung christlicher Religiosität in personalen Beziehungen. Opladen: Leske und Budrich.

Klages, Helmut (1984): Wertorientierungen im Wandel. Rückblick, Gegenstandsanalyse, Prognosen. Frankfurt am Main: Campus.

Knoblauch, Hubert (2000): Jeder sich selbst sein Gott in der Welt. Subjektivierung, Spiritualität und der Markt der Religion. In: Hettlage, R., Vogt L. (Hrsg.): „Identitäten in der modernen Welt“. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

Knoblauch, Hubert (1991): Vorwort. In: Luckmann, Thomas (1991): Die unsichtbare Religion. Mit einem Vorwort von Hubert Knoblauch. Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft: Frankfurt am Main.

Knoblauch, Hubert (1999): Religionssoziologie. Berlin/New York: de Gruyter.

Knoblauch, Hubert (2006): Religion und Soziologie. In: Weyel, Birgit/Gräb, Wilhelm (Hg.) (2006): Religion in der modernen Lebenswelt. Erscheinungsformen und Reflexionsperspektiven. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Knoblauch, Hubert (2008): Spiritualität und die Subjektivierung der Religion. In: Gräb, Wilhelm; Charbonnier, Lars (Hg.): Individualisierung – Spiritualität – Religion. Transformationsprozesse. auf dem religiösen Feld in interdisziplinärer Perspektive. Berlin: LIT-Verlag.

Knoblauch, Hubert (2009): Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Knoblauch, Hubert (2010): Vom New Age zur populären Spiritualität. In: Lüddeckens, Dorothea/ Walthert, Rafael (Hg.): Fluide Religion. Neue religiöse Bewegungen im Wandel. Bielefeld, Transcript Verlag.

Kohlmaier, Sarah (2009): Auf der Suche nach dem Selbst. Diplomarbeit: Universität Wien.

- Koenig, Harold George/ McCullough, Michael E./ Larson, David B. (2001): Handbook of Religion and Health. New York: Oxford University Press.
- Koepping, Klaus-Peter (1987): Authentizität als Selbsterfindung durch den Anderen. Ethnologie zwischen Engagement und Reflexion, zwischen Leben und Wissenschaft. In: Duerr, Hans Peter (Hg.) Authentizität und Betrug in der Ethnologie. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 7-37.
- Kohlmaier, Sarah (2009): Auf der Suche nach dem Selbst. Diplomarbeit: Universität Wien.
- Koyama, Tetsuo/ McHaffie, John G./ Laurienti, Paul J./ Coghill, Robert C. (2005): The subjective experience of pain: Where expectations become reality. Columbia University, New York, NY. <http://www.pnas.org/content/102/36/12950.full?sid=dbfdc549-57cb-4d1f-9395-4db71892d238>, 01.10.2012
- Kühn, Christina (1996): Effektivität von Hatha-Yoga bei Kreuzschmerzen und Hypertonie, Humboldt Universität Berlin (Dissertation).
- Lamnek, Siegfried (2005): Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch. Weinheim: Beltz.
- Lamont, Michèle (1992): Money, Morals & Manners. The Culture of the French and the American Upper-Middle Class. Chicago: Chicago University Press.
- Lau, Thomas/ Voß, Andreas (1988): Die Spende – Eine Odysee im religiösen Kosmos. In: Soeffner, Hans-Georg [Hrsg.]: Kultur und Alltag. Göttingen: Schwartz. (Soziale Welt: Sonderband 6)
- Luckmann, Thomas (1991): Die unsichtbare Religion. Mit einem Vorwort von Hubert Knoblauch. Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft: Frankfurt am Main.
- Luhmann, Niklas (1988): Die Wirtschaft der Gesellschaft. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Lüsebrink, Hans Jürgen (2005): Interkulturelle Kommunikation. Interaktion, Fremdwahrnehmung, Kulturtransfer. Stuttgart: J.B. Metzler.
- Malik, Gaurav (2012): Mitschrift des Philosophie-Unterrichts des Yoga Chakra School India. Master Abschluss in Human Consciousness and Yogic Science, PhD in Pranayama, beides abgeschlossen an der Gurukul Kangri University in Haridwar India.
- Martin, Ariane (2005): Sehnsucht - der Anfang von allem. Dimensionen zeitgenössischer Spiritualität. Ostfildern: Schwabenverlag.
- Mauss, Marcel (1975): Die Techniken des Körpers. In: Mauss, Marcel (1935): Soziologie und Anthropologie, Bd. 2. (Reihe Hanser Anthropologie). München: Carl Hanser Verlag. 199–217.
- Mitscherlich, Alexander (1966): Krankheit als Konflikt. Studie zur psychosomatischen Medizin I. Frankfurt/Main.
- Mochon, Daniel/ Norton, Michael I./ Ariely, Dan (2008): Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. Journal of Economic Psychology 29: 632–642.
- Möller, Carola (2000): Immaterielle Arbeit – die neue Dimension in der Wertschöpfungskette. In: Das Argument, 42(2), 215-226.

Morgenbesser, Martin (2012): Säkularer Synkretismus? Eine religionssoziologische Untersuchung zum religiösen und spirituellen Weltbild von Musikstudenten und – studentinnen. Diplomarbeit: Universität Wien.

Morris, Brian (2006): Religion and anthropology. A Critical Introduction. Cambridge: Cambridge University Press.

Mörth, Ingo (1989): New Age – neue Religion? Theoretische Überlegungen und empirische Hinweise zur sozialen Bedeutung des Wendezeit- Syndroms. In: Haller, Max [Hrsg.]: Kultur und Gesellschaft. Verhandlung des 24. Deutschen Soziologentags, des 11. Österreichischen Soziologentags und des 8. Kongresses der Schweizerischen Gesellschaft für Soziologie in Zürich 1988. Campus Verlag, Frankfurt/ New York.

Müller-Schneider, Thomas (2000): Stabilität subjektorientierter Strukturen. Das Lebensstilmodell von Schulze im Zeitvergleich, Zeitschrift für Soziologie 29: 361-374.

News-Artikel: „Das Yoga ABC“ In: NEWS, Verlagsgruppe NEWS GmbH, 06/09, 66-69.

Peters, T. (1984): Post-Modern Religion. In: Up-date 8(1), 16-30.

Plante Thomas G./, Sherman, Allen C. (2001): Faith and Health. Psychological Perspectives. New York: The Guilford Press.

Plessner, Helmuth (1975): Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie, Berlin: Walter de Gruyter.

Polak, Regina (Hg.) (2002): Megatrend Religion? Neue Religiositäten in Europa. Ostfildern: Schwabenverlag.

Polak, Regina (2008): Spiritualität – neuere Transformationen im „religiösen Feld“. In: Gräb, Wilhelm/ Charbonnier, Lars (Hg.) (2008): Individualisierung – Spiritualität – Religion. Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld in interdisziplinärer Perspektive. Berlin: LIT-Verlag.

Pollack, Detlev/ Pickel, Gert (2003): Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 55(3), S. 447–474.

Pollack, Detlef (2009): Rückkehr des Religiösen? Studien zum religiösen Wandel in Deutschland und Europa II. Tübingen: Mohr Siebeck.

Rivers, William H. R. (1924): Medicine, Magic, and Religion. London: Kegan Paul, Trench Trubner & Co.

Rocco, Lorenzo/ Suhrcke, Marc (2012): Is social capital good for health? A European perspective. http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/170078/Is-Social-Capital-good-for-your-health.pdf, 20.09.2012

Rössel, Jörg (2003): Die Erlebnisgesellschaft zwischen Zeitdiagnose und Sozialstrukturanalyse. Österreichische Zeitschrift für Soziologie, 28 (3), 82-101.

Ruesch, Jürgen/ Bateson, Gregory (1995): Kommunikation. Die soziale Matrix der Psychiatrie. Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Rudolph, Helmut/ Schröder, Esther (1997): Arbeitnehmerüberlassung – Trends und Einsatzlogik. In: MittAB 1/97, 102-106.

Said, Edward W. (1978): Orientalism. New York: Pantheon Verlag.

Schilpp, Barbara (1983): Seelische und körperliche Veränderungen durch Hatha-Yoga. Eine empirische Untersuchung. Unveröffentlichte Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg.

Schnäbele, Verena (2009): Yogapraxis und Gesellschaft. Eine Analyse der Transformations- und Subjektivierungsprozesse durch die Körperpraxis des modernen Yoga. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.

Schnierer, Thomas (1996): Von der kompetitiven Gesellschaft zur Erlebnisgesellschaft? Der „Fahrstuhl-Effekt“, die subjektive Relevanz der sozialen Ungleichheit und die Ventilfunktion des Wertewandels. Zeitschrift für Soziologie, 25(1), S.71-82.

Schulze, Gerhard (1990): Transformation sozialer Milieus in der Bundesrepublik Deutschland, S. 409–432. In: Berger, Peter A./ Hradil, Stefan (Hrsg.): Lebenslagen, Lebensläufe, Lebensstile (Soziale Welt Sonderband 7). Göttingen: Schwartz.

Schulze, Gerhard (1992): Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt: Campus.

Schulze, Gerhard (1994): Milieu und Raum, S. 40–53. In: Noller, Peter/ Prigge, Walter/ Ronneberger, Klaus (Hrsg.): Stadt-Welt. Über die Globalisierung städtischer Milieus. Frankfurt: Campus.

Schulze, Gerhard (1997): Steigerungslogik und Erlebnisgesellschaft. In: Politische Bildung, 30, 77–94.

Schütz, Alfred/ Luckmann Thomas (1989): Strukturen der Lebenswelt. In: Haller, Max [Hrsg.]: Kultur und Gesellschaft. Verhandlung des 24. Deutschen Soziologentags, des 11. Österreichischen Soziologentags und des 8. Kongresses der Schweizerischen Gesellschaft für Soziologie in Zürich 1988. Campus Verlag: Frankfurt/New York.

Schwartz, Gary E. (1979): The Brain as a Health Care System. In: Stone, G.C./ Cohen, F./ Adler, N.E. et al: Health Psychology – a Handbook: Theories, Applications and Challenges of a Psychological Approach to the Health Care System. San Francisco: Jossey-Bass.

Sennett, Richard (1943): Der flexible Mensch: die Kultur des neuen Kapitalismus. München: Goldmann, 2000.

Servan-Schreiber, David (2006): Die neue Medizin der Emotionen. 20. Aufl. München: Goldmann.

Simmel, Georg [Hrsg.] (1989): Gesammelte Schriften zur Religionssoziologie mit e. Einl. von Horst Jürgen Helle. Berlin: Duncker u. Humboldt.

Sojman, Norman E. (1999): The Yoga Tradition of the Mysore Palace. 2. Aufl. New Delhi: Abhinav Publications.

Skuban, Ralph (2011): Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben. München: Arkana.

Stenger, Horst (1993): Die soziale Konstruktion okkultur Wirklichkeit. Eine Soziologie des „New Age“. Opladen: Leske & Budrich.

Strauss, Sarah (2005): Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures. Oxford/New York: Routledge.

Solomon, George F. (1985): The Emerging Field of Psychoimmunology. Advances: Journal of the Institute for Advancement of Health, 2(1), 6-19.

Sudbrack, Josef (1993): Esoterik. In: Dunde (Hg.) Wörterbuch der Religionspsychologie, Güters-loh: Gütersloher Verlagshaus.

Täube, A. Rahimo (1987): Die Lotusblüte bekommt Stacheln: Innere Erfahrung und Gesellschaft: Yoga – ein ökologisches Modell menschlicher Entwicklung. Frankfurt/Main. Fischer Taschenbuch Verlag.

Tietke, Mathias (2007): Der Stammbaum des Yoga. 5000 Jahre Yoga – Tradition und Moderne. Stuttgart: Theseus.

Utsch, Michael (2009): Religion in der modernen Gesellschaft. Erkenntnisse soziographischer Religionsforschungen und aktuelle Desiderate. Internet (Bertelsmann-Stiftung): http://www.bertelsmann-stiftung.de/cps/rde/xbcr/SID-883EE10036AFE0BE/bst/Utsch_Religionsmonitor061211.pdf, 15.10.2012)

Van Ness, Peter (1999): Yoga as Spiritual but not Religious: A Pragmatic Perspective. In: American Journal of Theology and Philosophy, 20(1), 15-30.

Vester, Michael (1993): Soziale Milieus im gesellschaftlichen Strukturwandel: zwischen Integration und Ausgrenzung. Köln: Bund-Verl.

Voß, Günther (1998): Die Entgrenzung von Arbeit und Arbeitskraft.: Eine subjektorientierte Interpretation des Wandels der Arbeit. In: MittAB 3/98, 473-485.

Weber, Max (1980): Wirtschaft und Gesellschaft: Grundriß d. verstehenden Soziologie. 5 rev. Auflage, Studienausgabe; Tübingen, Mohr.

Weber, Max (1996): Die protestantische Ethik und der "Geist" des Kapitalismus. Weinheim: Beltz, Athenäum

Wernhart, Karl R. (2004): Ethnische Religionen. Universale Elemente des Religiösen, Innsbruck: Topos.

Witwell, Mark (2011): Yoga als Teilnahme am ultimativen Leben. Interview in Yoga Aktuell. 71(6), 2011. S.8.

Wolz-Gottwald, Eckard (2002): Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg: Verlag Via Nova.

Wunder, Edgar (2005): Religion in der postkonfessionellen Gesellschaft. Ein Beitrag zur sozialwissenschaftlichen Theorieentwicklung in der Religionsgeographie. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

WHO-Verfassung (1946): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation.
<http://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/0.810.1.de.pdf>, 22.09.2012

WHO-Ottawa Charter:
http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf, 20.09.2012

Wippermann, Carsten (1998): Religion, Identität und Lebensführung. Typische Konfigurationen in der fortgeschrittenen Moderne. Opladen: Leske + Budrich.

Yoga Aktuell. Februar/März 2013. Wiggensbach: Yoga Verlag GmbH.

Internetquellen:

BYO-Homepage: <http://www.yoga.at/home.html>, 16.02.2013

Kranti Yoga Goa: <http://www.krantiyoga.com/>, 10.03.2013

BDY Pressemitteilung: http://www.yoga.de/fileadmin/Presse/BDY-PresselInfo_Bachelor_Yoga_und_Holistic_Management.pdf, 18.01.2013

Fit für Österreich: <http://fitfueroesterreich.at/main.asp?VID=1&kat1=10&kat2=440&kat3=&Text=>, 19.01.2013

How Stuff Works: <http://people.howstuffworks.com/beatles-yoga.htm>, 07.03.2013

Institut für Sozialanthropologie, Bern:
http://www.anthro.unibe.ch/unibe/philhist/anthro/content/e297/e1386/e3578/linkliste3580/leitfaden_medethno_ger.pdf, 20.09.2012

Kutschera-Resonanzmethode:
http://www.kutschera.org/fileadmin/images/pdfs/Diplomarbeiten_Forschung/Forschung/Theorie_Sozialkompetenz_OOE281008.pdf, 20.09.2012

PubMed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=yoga>, 27.01.2013

Sivananda Yoga Vendana Internatational-Homepage: <http://www.sivananda.org/about/>, 16.02.2013

Shri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute-Homepage: <http://kpi.org/>, 16.02.2013

Sivananda Yoga Vendana Europe-Homepage: <http://www.sivananda.eu/de.html>, 16.02.2013

Universitäten in Indien: <http://www.gyanunlimited.com/edu/yoga-universities-colleges-institutions.php>, 02.03.2013

Viveka-Yogastudien: http://www.viveka.de/pdf/viveka_45_Yogastudien.pdf, 26.01.2013

WGKK:
http://www.wgkk.at/portal27/portal/wgkkportal/channel_content/cmsWindow?action=2&p_menueid=69152&p_tabid=3, 19.01.2013

Yogaguide-Homepage: <http://www.yogaguide.at/>, 09.03.2013

Yogaservice-Homepage: <http://www.yogaservice.de/inhalt/der-atmende-gott-20111127>, 27.12.2012

Yoga Vidya-Homepage: <http://www.yoga-vidya.de/gemeinschaft/besonderheiten.html>, 06.01.2013

Yoga Welt-Forum: <http://www.yoga-welten.de/forum/yoga-allgemein/3758-sivananda-yoga-sekte/Page-5.htm>, 06.01.2013

Yoga-Woman: <http://www.yogawoman.tv/the-film/about-the-film>, 17.02.2013

Yoga-Vidya: <http://www.yoga-vidya.de/gemeinschaft/besonderheiten.html>, 06.01.2013

Yoga-Welten: <http://www.yoga-welten.de/forum/yoga-allgemein/3758-sivananda-yoga-sekte/Page-5.htm>, 06.01.2013

YVO-Homepage: <http://www.yoga-vereinigung.at/> , 16.02.2013

Videos:

Der atmende Gott. Reise zum Ursprung des modernen Yoga. Film von Jan Schmidt-Garre. KODAK INDIA LTD. PRASAD FILM LABORATORIES, CHENNAI UND MUMBAI. 2011.

Yogawoman. Second Nature Films/ YogaKula Productions. Film von Kate McIntyre Clere, Saraswati Clere und Michael McIntyre. 2011.

Yoga unveiled: Evolution and Essense of a Spiritual Tradition. Film von Gita Desai. 2004.

10 Anhang

10.1 Abstract

Im Rahmen des Modernisierungsprozesses der heutigen Gesellschaft, kommt es zu zahlreichen Transformationsprozessen auf dem religiösen Feld, die in der Literatur unter den Stichworten Säkularisierung, Privatisierung der Religion, New Age und Synkretismus diskutiert werden. Religiöse Themen verlagern sich zunehmend in das Subjekt, wodurch die Relevanz des Selbst und seiner subjektiven Erfahrungen steigt. Vor dem Hintergrund dieses „Spiritual Turns“ hat Yoga sich in den letzten Jahrzehnten global zu einem Trend der Fitness- und Wellnessbranche entwickelt und ist eine Ware am pluralistischen, religiösen Markt geworden. Die Suche nach privatisiertem und persönlichem Sinn geht einher mit der Sakralisierung des Körpers: Yoga und Gesundheit können religiöse Funktionen übernehmen.

Ziel der Arbeit war die kritische Präsentation des aktuellen Standes wissenschaftlicher Studien über Yoga im Kontext der Religions-, Kultur- und Gesundheitssoziologie. Unter dem Einsatz eines Methodenpluralismus von Literaturrecherche, Online-Forschung und Feldforschung wurden die Genese und Rezeption des Yoga in Indien und in westlichen Dienstleistungsgesellschaften sowie Faktoren für den Yogaboom nachgezeichnet. Außerdem wurde die Institutionalisierung des Yoga im deutschsprachigen Raum erläutert und daraus Thesen über die Integration von Yoga als Lebensweise oder als Freizeitgestaltung aufgestellt. Unter Rückgriff auf bisherige Studien und dem Milieumodell von Schulze wurde eine Typologie der Yogapraktizierenden erstellt. Weiters wurde die Yogapraxis in Verbindung mit dem salutogenetischen Modell von Antonovsky gebracht.

Durch Prozesse interkulturellen Transfers und Rekontextualisierungen wurde Yoga als ein moderner, körperorientierter kultureller Mix im deutschsprachigen Raum institutionalisiert und professionalisiert. In Indien ist er in der hinduistischen Kultur verankert und wird überwiegend von Männern jeder Altersgruppe der gebildeten Ober- und Mitteschicht praktiziert. Es zeigt sich in Indien eine höhere Integration des Yoga als Lebensweise. Im „Westen“ wird Yoga überwiegend von Frauen einer urbanen, gebildeten Mittelschicht praktiziert. Er kann als Sinnsystem der Kontingenzbewältigung dienen und wird in der Freizeitgestaltung als Coping-Strategie für den stressigen Arbeitsalltag eingesetzt sowie dem Erhalt eines fitten, schlanken, ästhetischen und flexiblen Körpers, wie ihn der Arbeitsmarkt fordert. Ambivalenter Weise birgt Yoga auch

emanzipatorisches Potential durch erhöhte Reflexion des Selbst und dem in Frage stellen der Arbeits- und Lebensbedingungen der Maschinerie des Kapitalismus. Weiters zeigt sich, dass die Yogapraxis die Faktoren Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit des Salutogenesemodells und andere Indikatoren für Gesundheit positiv unterstützt.

Abstract

As part of the modernization process of today's society there are many transformation processes in the religious field, which are discussed in the literature under the heading of secularization and privatization of religion, New Age and syncretism. Religious issues are shifting towards issues of the self, hence the relevance of the self and subjective experience are increasing. Against the background of this "Spiritual Turn" in recent decades, Yoga has developed to a global trend of the fitness and wellness industry and has become a commodity in the pluralistic religious market. The search for privatized and personal meaning is associated with the sacralization of the body: Yoga and health take over religious functions.

The aim of the study was the critical presentation of the current state of scientific research on yoga in the context of sociology of religion, culture and health. Using complementary methods including literature research, online research and field studies, the genesis and reception of Yoga in India and western societies as well as factors for the yoga boom have been traced. Furthermore, the institutionalization of yoga in western societies was elucidated and the integration of yoga as a lifestyle or as a recreational activity was discussed. With reference to previous studies and the milieu model of Schulze, a typology of yoga practitioners was created. Furthermore, the practice of yoga has been associated with the salutogenic model of Antonovsky.

Through processes of intercultural transfers and recontextualization, Yoga was institutionalized and professionalized as a modern, body-oriented cultural mix in German-speaking countries. In India, Yoga is embedded in Hindu culture, and is mainly practiced by men of every age group of educated upper and middle class. Furthermore higher integration of yoga as a way of life is found in India compared to Austria. In the western world, Yoga is mainly practiced by women of urban, educated middle class. It can serve as a system of meaning, is a recreational activity and a strategy for coping stressful everyday work and helps to receive a fit, lean, aesthetic and flexible body, as called for in the labor market. Ambivalently, yoga also cherishes emancipatory potential by increased self-reflection and questioning concerning capitalistic working and living

conditions. Furthermore, it is shown that the practice of Yoga supports the main factors of the salutogenic model, namely meaningfulness, comprehensibility and manageability, as well as other health indicators.

10.2. Lebenslauf

Mag. Iris Enz, Bakk. phil.

Persönliche Daten

Geburtstag	11.11.1984
Geburtsort	Eisenstadt
Kontakt	iris_enz@hotmail.com

Ausbildung

seit 2012	nlp-Resonanz®-Trainer-Ausbildung am Institut Kutschera
2008 – 2013	Masterstudium der Soziologie an der Universität Wien
2008 – 2010	Masterstudium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft
2005 – 2010	nlp-Resonanz®-Practitioner und Coach Ausbildung am Institut Kutschera
2005 – 2008	Bakkalaureatsstudium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft
2003 – 2005	1. Studienabschnitt Sozioökonomie und Management Science an der Wirtschaftsuniversität Wien
1996 – 2003	BRG Kurzwiese Eisenstadt, Matura

Praktika und berufliche Tätigkeit

seit März 2011	Marketing, PR und Netzwerkbetreuung am Institut Kutschera
Juni 2010 – März 2011	Teilzeitarbeit in der PR-Agentur Grayling Austria
September 2009	Künstlerstipendium - Artist in residence Paliano, Italien
2006 – 2009	Consultant in der PR-Agentur COM-DIRECT
24.01. - 18.02.2009	Forschungsreise nach Peru zum Thema „Tourismus und nachhaltige Entwicklung“ unter der Leitung von Ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Franz Kolland
01.08.- 31.08.2002	Praktikum in der WK-Bgld

Publikationen:

Enz, Iris (2010): Veränderungen in der Qualitätsstruktur von Freundschaftsnetzwerken sowie der Definition von Freundschaft durch die Nutzung Sozialer Netzwerk Seiten. Diplomarbeit am Institut für Publizistik und Kommunikationswissenschaft: Wien.

Asthleithner, Franz; Binder, David; Bingemer, Josefine; Bojanovsky, Isabel; Czingon, Claudia; Enz, Iris; Feiner, Georg; Gneist, Cornelius; Haindorfer, Raimund; Kogler, Raphaela; Kroneder, Andreas; Pfaffeneder, Daniela; Pleyer, Julian; Romero, Ana-Sofia und Kolland, Franz (2009): Indikatoren zur sozialen Nachhaltigkeit im Tourismus. Explorative Erkundungen in zwei Regionen in Peru. Forschungsarbeit Institut für Soziologie Universität Wien; Reihe ÖFSE - Forum Nummer 42; Südwind Verlag: Wien.