



Bernd Jochen Hilberath / Clemens Mendonca (Hg.)

## Begegnen statt importieren

Zum Verhältnis von Religion und Kultur

Festschrift zum 75. Geburtstag  
von Francis X. D'Sa

Alle Rechte vorbehalten

© 2011 Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.gruenewaldverlag.de](http://www.gruenewaldverlag.de)

MATTHIAS GRÜNEWALD VERLAG

# Modern Yoga Studies

## Ergebnisse und Problemzonen einer jungen Disziplin

Karl Baier

### 1. Der Moderne Yoga: Gekommen um zu bleiben

Um mit einem alten Hut zu beginnen: Yoga boomt international; nicht gerade mal eben, sondern seit langem. Die weltweite Verbreitung begann vor gut hundert Jahren. Wer in den 1920er Jahren Pierre Bernards florierendes New Yorker Yoga Zentrum aufsuchte, konnte eigentlich schon absehen, dass es hier nicht bloß um den kurzlebigen, alternativreligiösen Spleen einer indophilen Minderheit ging. Während des Zweiten Weltkriegs hatten große Teile der Menschheit andere Sorgen. Doch kaum waren die Nachkriegsjahre vorbei, ging es in den 1960ern wieder rasant aufwärts. Einer Phase der Verbreitung des Modernen Yoga in verschiedenen Schulrichtungen rund um den Globus folgte die Konsolidierung der einzelnen Schulen, die nun auch zunehmend durchstrukturierte Ausbildungen anboten.<sup>1</sup> Die Professionalisierung war mit einer zunehmenden Institutionalisierung verbunden. Neben den einzelnen Schulen und Yoga propagierenden religiösen Gemeinschaften, die zunehmend global agierten, entstanden nationale und internationale Verbände. Parallel dazu wuchs die Zahl der Yogalehrerinnen und -lehrer, die aus verschiedenen Richtungen ihre eigene Mischung zusammenstellten, ohne sich an eine bestimmte Art des Yoga zu binden. Die späten 1980er und 1990er Jahre brachten, verbunden mit einem weiteren Popularitätsschub, die breite gesellschaftliche Anerkennung. Gemeinsam mit einer Reihe anderer Praktiken hörte Yoga auf, in einem alternativen Randbereich angesiedelt zu sein.

Heute ist Yoga im Zentrum der westlichen Gesellschaften angekommen und wird vom Mittelstand Süd- bzw. Ostasiens ebenso gerne praktiziert wie in Lateinamerika. Sogar in liberal gesonnenen Schichten islamischer Gesellschaften wird geübt. Zwar erklärte der ägyptische Mufti Ali Gomaa Yoga im Jahr 2004 für eine sündige Praxis, nachdem er die Sache durch einen Fatwa-Rat hatte prüfen lassen. 2008 wurde in Malaysia und kurz darauf auch in Indonesien eine Fatwa gegen Yoga ausgesprochen. Diese Bekämpfungsaktionen, die bisher offenbar keine große Wirkung zeigen, sind als

<sup>1</sup> Vgl. zur Periodisierung der Geschichte des Yoga nach dem Zweiten Weltkrieg auf die westdeutschen Verhältnisse bezogen CHRISTIAN FUCHS, *Yoga in Deutschland: Rezeption – Organisation – Typologie*, Stuttgart 1990, 93–122 und mit Blick auf die englische Yogaszene ELIZABETH DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*, London 2004, 190–194.

Anzeichen für die Verbreitung des Yoga in die jeweiligen Länder zu werten. Yogazentren und Yogakurse gehören in islamisch geprägten Gesellschaften ebenso zur globalisierten urbanen Kultur wie anderswo, wenn auch das Angebot bisher vergleichsweise überschaubar bleibt. Selbst im Iran, dessen Glaubenshüter bislang noch kein Verbot erließen, existiert eine bescheidene Yoga-Szene, deren Spuren im Internet leicht zu finden sind.<sup>2</sup>

Das „Wall Street Journal“ schätzte vor einigen Jahren den Börsenwert der internationalen Yogaindustrie auf 42 Milliarden Dollar. Im September 2010 veröffentlichte Stefanie Syman in besagtem Journal einen Artikel mit dem Titel „Yoga Sold out“, der fast schon wie ein Abgesang auf das ökonomische Wachstum der Branche wirkt:

„Like ‚Star Wars‘ or Matisse, the merchandising, advertising and profiteering of yoga has run the full gamut, from action figures to deluxe vacations to how-to-do-books that apply yoga to almost every human endeavor (...). Now, there is nothing left to exploit.“<sup>3</sup>

Doch sie kommt zu dem Schluss, dass wir – selbst wenn die Möglichkeiten der Kommerzialisierung weitgehend ausgeschöpft sind – wohl auch in Zukunft mit Yoga leben werden, schon allein deshalb, weil er unauslöschlich im Gedächtnisspeicher des Web aufbewahrt ist, immer bereit, erinnert zu werden, selbst wenn andere Moden ihn kurzfristig in den Hintergrund gedrängt haben sollten.

### 2. Akademische Zuständigkeitsprobleme

Spätestens wenn ein Phänomen zu einem derart auffälligen ökonomischen und kulturellen Faktor wird, beginnen sich auch die Wissenschaften dafür zu interessieren. Ein Dezennien andauernder Erfolg lässt ja darauf schließen, dass sich tiefer liegende Befindlichkeiten und Denkweisen im Modernen Yoga widerspiegeln. Von seiner Erforschung kann man Erkenntnisse

<sup>2</sup> Vgl. zum Yoga in islamischen Ländern die Artikel von ROBERT BRANT, *Malaysia Clerics issue Yoga fatwa* unter <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7743312.stm> [Zugriff: 17.2.2011]; JASON TEDJASUKMANA, *Indonesia's fatwa against Yoga* unter [www.time.com/time/world/article/0,8599,1874651,00.html](http://www.time.com/time/world/article/0,8599,1874651,00.html) [Zugriff: 17.2.2011] und AZADEH MOAVENI, *Should a Pious Muslim Practice Yoga?* unter [www.time.com/time/world/article/0,8599,1862306,00.html](http://www.time.com/time/world/article/0,8599,1862306,00.html) [Zugriff: 17.2.2011]. Eine Hintergrundanalyse bietet MARTIN RAMSTEDT, *A Fatwa against Yoga: Mitigating Conflict in the Face of Increasing Fundamentalism in Indonesia*, in: *Interreligious Dialogue. The Website of the Journal for Interreligious Dialogue*, Issue 5 (Winter 2010) unter [irdialogue.org/journal/](http://irdialogue.org/journal/) [Zugriff: 17.2.2011]. Zum Einfluss des Yoga im modernen Marokko vgl. PATRICK HAENNI – RAPHAEL VOIX, *God by all Means ... Eclectic faith and Sufi resurgence among the Moroccan Bourgeoisie*, in: Martin van Bruinessen – Julia Day Howell (Hg.), *Sufism and the ‚Modern‘ Islam*, London 2007, 241–256. Zum Yoga im Iran siehe z. B. die für Teheran angeführten Yogaadressen in <http://www.yogafinder.com/> [Zugriff: 17.2.2011].

<sup>3</sup> <http://blogs.wsj.com/speakeasy/2010/09/26/how-yoga-sold-out/> [Zugriff: 14.2.2011].

über das menschliche Leben unter den Bedingungen der Moderne erwarten. Grund genug für die Kultur-, Sozial- und Geschichtswissenschaften, sich seiner anzunehmen.

In unserem Fall geschah das mit etwas Verzögerung. Zunächst wurde der Moderne Yoga meist gar nicht in seiner Modernität wahrgenommen, sondern als alte religiöse Tradition, die in mehr oder weniger unveränderter Gestalt im Westen rezipiert wird. Die Indologie schenkte als eigentlich für indische Traditionen zuständiges Fach dem zeitgenössischen Yoga nur wenig Aufmerksamkeit, weil sie zu stark auf Sanskritphilologie und vormoderne indische Literatur konzentriert war. Ihr Verdienst für die Yogafor- schung lag in der Edition und Übersetzung älterer Yogatexte.

Als Phänomen der Populärkultur rief der heutige Yoga überdies bei vielen mit Religion befassten Akademikern nur ein Naserümpfen hervor, wenn sie nicht ohnehin vom Erscheinungsbild herkömmlicher Religionen so geblendet waren, dass sie die religiöse Dimension der Yogabewegung gar nicht zu Gesicht bekamen. Mittlerweile ist die Religionswissenschaft ja besser darin trainiert, in zunehmend säkularen Umgebungen Betätigungsfelder zu finden und „Religion nach den Religionen“ in Gestalt religionsartiger Phänomene der Gegenwartskultur zu untersuchen. Aber das dauerte seine Zeit.

Ein anderes Universitätsfach, nämlich die christliche Theologie, nahm den Modernen Yoga als religiöses Phänomen schon früher wahr, doch die Referate für Sekten und Weltanschauungsfragen behandelten ihn vorwiegend im Rahmen der (apologetischen) Auseinandersetzung mit indischen Neureligionen, wobei man zunächst ebenfalls kaum auf seine Modernität reflektierte, sondern oft von einem zeitlosen Wesen des Yoga ausging, das man im traditionellen Hinduismus verwurzelt sah.<sup>4</sup> Da heißt es etwa zu einer Meditati- onsanweisung von Swami Sivananda:

„Seine lyrische Darstellung des Yoga-Pfades unterscheidet sich zwar im Stil von den klassischen Yoga-Texten Indiens, die überwiegend eine technische Sprache bevorzugen. In der Sache jedoch gibt Sivananda das wieder, was das Wesen des indischen Yoga ausmacht.“<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Zur schiefen Optik, die entsteht, wenn man Yoga v. a. mit Blick auf neureligiöse Grup- pierungen betrachtet vgl. CHRISTIAN FUCHS, ‚Sektenproblematik‘ in der deutschen Yoga-Szene? Versuch einer Bestandsaufnahme, in: Zeitschrift für Religionswissenschaft 4 (1996), 38–45.

<sup>5</sup> REINHART HUMMEL, Yoga – Meditationsweg für Christen? Probleme einer christlichen Yoga-Rezeption (EZW-Texte. Information 112), Stuttgart 1990, 6. Mit diesem Zitat soll nicht gesagt sein, dass historische Wandlungsprozesse überhaupt nicht ins Blickfeld dieses Diskurses gerieten. Aber es existiert doch eine starke Tendenz zur Konstruktion unhistorischer Identitäten. Die organisierten Formen indischer Religion werden als „in- take“ und „reine“ Traditionen dargestellt, die sich zielbewusst im Westen einnisten wollen. Der Schluss liegt nahe, dass die christlichen Verteidigungstruppen aufgerufen sind, ihrerseits die „reine“ Tradition zum Abwehrkampf in Stellung zu bringen. Vgl. da-

So kam es, dass die Humanities, die Theologie und die Sozialwissen- schaften eher spät reagierten und die ersten Forschungen zum Modernen Yoga in einem anderen Bereich angesiedelt waren.

### 3. Yoga im Labor

Den ältesten Zweig der Erforschung des Modernen Yoga bilden empirische Forschungen mit medizinischer, psychosomatischer oder empirisch-psycho- logischer Ausrichtung, die das Gesicht der Yogafor- schung – aber auch des Yoga selbst – in der Moderne geprägt haben, lange bevor sich Modern Yoga Studies als eigenständiger Forschungsbereich etablierte. Das Austesten der messbaren Wirkungen von Yogaübungen unter reproduzierbaren experi- mentellen Bedingungen zielt auf mögliche therapeutische Anwendungen sowie generell auf die Überprüfung der Wirksamkeit bzw. Unwirksamkeit des Yoga. Da die Meditationsforschung sich in diesem Bereich oft mit Yo- gaforschung überschneidet, werden sie in manchen Darstellungen gemein- sam behandelt, wohl auch deshalb, weil es ungleich mehr empirische Stu- dien zur Meditation gibt als zum Yoga, was uns gleich noch beschäftigen wird.<sup>6</sup>

Bereits Texte aus dem Haṭha Yoga und der älteren indischen Yogaliteratur stellten die Yogapraxis als Krankheiten heilend, gesundheitsförderlich und lebensverlängernd dar.<sup>7</sup> Das Verständnis des Yoga als einer Praxis, die mit modernen westlichen medizinisch-psychologischen Methoden untersucht werden kann und soll, geht auf die Zeit der englischen Kolonialherrschaft zurück, durch die Medizin im westlichen Stil in Indien weite Verbreitung fand. Ein anschauliches Beispiel für den beginnenden Einfluss medizini- scher Vorstellungen auf den Yoga ist eine kolorierte Zeichnung aus Tamil Nadu, die wohl schon in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts entstand und

zu auch REINHART HUMMEL, Indische Mission und neue Frömmigkeit im Westen. Reli- giöse Bewegungen Indiens in westlichen Kulturen, Stuttgart u. a. 1980, 8.

<sup>6</sup> Vgl. dazu VERENA SCHNÄBELE, Yogapraxis und Gesellschaft. Eine Analyse der Trans- formations- und Subjektivierungsprozesse durch die Körperpraxis des modernen Yoga, Hamburg 2009, 102: „Die experimentelle Yogafor- schung lässt sich unterteilen in *Forschungen zu den physiologischen Wirkungen des Yoga*, die *psychologische Forschung* und die *Meditationsforschung*.“ (Hervorh. im Orig.) Ähnlich ELIZABETH DE MICHELIS, A preliminary Survey of Modern Yoga Studies, in: Special Yoga Issue. Asian Medi- cine: Tradition and Modernity 3 (2007), Heft 1, 1–19, 11, Anm. 59. Auch CHRISTIAN FUCHS, Yoga. Im Spiegel der Wissenschaft, Göttingen 2000, 19–24 behandelt in einem Kapitel „Psychophysiologische Studien zur Meditation“, im Internet zugänglich unter [http://www.yoga.de/fileadmin/Dokumente/Infobroschueren/Spiegel\\_der\\_Wissensch\\_2010.pdf](http://www.yoga.de/fileadmin/Dokumente/Infobroschueren/Spiegel_der_Wissensch_2010.pdf) [Zugriff: 27.5.2011].

<sup>7</sup> Vgl. etwa Śvetāśvatara Upaniṣad 2, 12–13; Haṭha Yoga Pradīpikā 2, 16; Gheraṇḍa Samhitā 1, 8. Zur Vieldeutigkeit des Begriffs Haṭha Yoga siehe GUDRUN BÜHNEMANN, Eighty-four Āsanas in Yoga. A Survey of Traditions (with illustrations), New Delhi 2007, 11–16.

heute Teil der Ajit Mookerjee Collection of Tantric Art ist.<sup>8</sup> Die Zeichnung ist als Triptychon konzipiert. Im Mittelfeld sieht man eine meditierende Figur, auf der Diagramm-artig, wie in Darstellungen des tantrischen Yoga üblich, die Chakras als im menschlichen Körper lokalisierte Zentren eingetragen sind. Rechts davon (aus der Sicht des Betrachters) sind die den Chakras entsprechenden Gottheiten abgebildet und links eine genaue Darstellung der Wirbelsäule nach Art westlicher Medizinbücher. Hier trifft offensichtlich das Leib-Konzept des tantrischen Yoga auf ein medizinisch-anatomisches Verständnis des menschlichen Leibes.

Im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts hatten deutsche mesmeristische Ärzte die Chakras erstmals auf Nervenplexi bezogen, ihre Funktion in der Meditation physiologisch interpretiert und den Aufstieg durch sie zur mystischen Erfahrung als eine Art Selbsttherapie der Yogis verstanden.<sup>9</sup> Die Mesmeristen interessierten sich bereits für psychophysische Zusammenhänge in Bezug auf östliche und westliche Meditation und nahmen damit moderne Meditationsforschung und Mind-Body Medicine vorweg. Die empirische Yogaforschung, die sich aus diesen Anfängen entwickelte, blendet die rituellen und imaginativen Prozesse, welche für die Chakras im traditionellen Tantrismus konstitutiv sind, weitgehend aus und naturalisiert den Yoga.<sup>10</sup>

James Braid, der den Mesmerismus in den 1840er Jahren zur Hypnose-Forschung transformierte, wandte seine medizinischen Theorien in kritischer Anknüpfung an die mesmeristische Tradition ebenfalls auf den indischen Fakirismus und Yoga an.<sup>11</sup> 1851 verband der indische Arzt N. C. Paul die

<sup>8</sup> Die Zeichnung ist abgebildet in: AJIT MOOKERJEE – MADHU KHANNA, *Die Welt des Tantra in Bild und Deutung*, Bern 1978, 179. In der englischen Erstausgabe dieses Werks AJIT MOOKERJEE – MADHU KHANNA, *The Tantric Way: Art. Science. Ritual*, London 1977, 143 ist nur der Mittelteil des Triptychons wiedergegeben, so dass die Pointe der Darstellung verloren geht.

<sup>9</sup> Vgl. dazu KARL BAIER, *Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien*, Würzburg 2009, 203–243.

<sup>10</sup> Vgl. dazu MARK SINGLETON, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford 2010, 51–52. Die Konstitution der tantrischen Leiblichkeit im Zusammenspiel von die Leiberfahrung beeinflussenden Meditationstechniken, Ritual, bildlicher sowie schriftlicher Tradition und Imagination behandelt GAVIN FLOOD, *The Tantric Body. The Secret Tradition of Hindu Religion*, London – New York 2006. Ein markantes Beispiel für moderne empirische Chakra-Forschung ist HIROSHI MOTOYAMA, *Theories of the Chakras. A Bridge to Higher Consciousness*, Wheaton, IL 1981.

<sup>11</sup> JAMES BRAID, *Observations on Trance. Or Human Hybernation*, London 1850. Die Arbeit wurde zuerst als Serie von drei Artikeln in der „Medical Times“ vom Mai 1850 veröffentlicht. Erste Überlegungen zum indischen Fakirismus und die Rückführung der Fähigkeiten der Fakire auf medizinisch erklärbare Trancephänomene hatte Braid bereits 1844 in der „Medical Times“ unter dem Titel „Magic, Mesmerism, Hypnotism, etc., Historically and Physiologically considered“ veröffentlicht. Die „Medical Times“ war westliche Medizin praktizierenden Ärzten in Indien zugänglich. S. dazu ARTHUR

Theorien Braids und eigene Überlegungen mit einer ausführlichen Darstellung von Praktiken aus dem Haṭha Yoga.<sup>12</sup> Die Theosophie übernahm diese ersten Ansätze medizinischer Yogaforschung, um damit die Übereinstimmung der uralten Yogaweisheit mit den neuesten Erkenntnissen westlicher Wissenschaft zu belegen. Sie hat damit enorm zum Image-Wandel des Yoga in der Moderne und zu seiner daraus folgenden Popularität beigetragen.<sup>13</sup>

Die Grundlagen des Kuṇḍalinī Yoga waren in der Theosophie seit 1880 bekannt. Man interpretierte den Aufstieg der Schlangenkraft durch die Chakras als eine Naturgesetzen folgende Bewegung der „Nervenaura“, eine Bewegung, von der man glaubte, dass sie die physische Seite der spirituellen Entwicklung des Menschen ausmacht.

Autoren aus dem Umfeld der Theosophie wie S. C. Vasu und B. D. Basu übernahmen die Überzeugung vom wissenschaftlichen Charakter des Yoga und führten die Verbindung von Yoga und moderner Medizin weiter. Durch die Verbindung mit einer neuen Kultur der Übung von Āsana und Prāṇayāma, von der unten noch die Rede sein wird, erreichte die Medikalisation des Yoga schließlich in den 1920er Jahren eine neue Qualität, die für das verbleibende 20. Jahrhundert maßgebend wurde und zur endgültigen Etablierung der medizinischen und psychosomatischen Yogaforschung führte.<sup>14</sup>

Eine Schlüsselrolle spielten dabei zwei Schüler des Guru Paramahansa Madhavdas. Shri Yogendra (Manibhai Haribhai Desai) wurde 1918 zum Begründer eines Yoga-Instituts in Santa Cruz bei Bombay, das sich der Erforschung der gesundheitlichen Aspekte des Yoga widmete. 1919 schuf er das Yoga Institute of America in der Nähe von New York und arbeitete während seines vierjährigen Aufenthalts in den USA mit alternativ gesonnenen Ärzten und Naturheilkundlern zusammen. Er verstand Yoga als Lebensweise, die sowohl zu physischer, seelischer wie auch spiritueller Gesundheit führt, eine Auffassung, die für den gesamten Modernen Yoga leitend blieb.

Swami Kuvalyananda (Jagannath G. Gune) gründete 1924 das Kaivalyadhama Yoga Institute in Lonavla, ein bis heute bestehendes Zentrum für die wissenschaftliche Erforschung des Yoga, das sowohl einen medizinischen wie auch einen philosophisch-philologischen Forschungsschwerpunkt besitzt. Im Rahmen dieses Instituts begann man mit der Untersuchung der

EDWARD WAITE, *Biographical and Bibliographical Introduction*, in: James Braid, *Braid on Hypnotism. The Beginning of Modern Hypnosis*, New York 1960, 1–66, 30–31, 43–45.

<sup>12</sup> N. C. PAUL, *A Treatise on the Yoga Philosophy*, Benares 1851.

<sup>13</sup> Vgl. dazu das Theosophie-Kapitel in BAIER, *Meditation und Moderne*, 291–423.

<sup>14</sup> Zu den beiden vgl. SINGLETON, *Yoga Body*, 44–51. Die Geschichte der medizinisch-wissenschaftlichen Begründung der leibbezogenen Yoga-Praxis beginnt nicht, wie Singleton an dieser Stelle vermutet, mit Vasu und Basu, sondern, wie gezeigt, schon im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts mit dem Mesmerismus.

physiologischen Wirkungen von Āsana und Prāṇayāmā in einem medizinischen Labor. Die Forschungsergebnisse werden seit 1935 in der vom Institut herausgegebenen Fachzeitschrift „Yoga Mimansa“ veröffentlicht. In der Folge entstand in Indien eine Reihe von ähnlichen Institutionen. In globaler Perspektive blieb die empirische Yoga-Forschung ein kleines Feld, das bis in die 1950er und 1960er Jahre nur von wenigen Pionieren wie etwa der amerikanisch-indischen Forschergruppe von Bagchi, Wenger und Anand bespielt wurde.<sup>15</sup>

Über die weitere Entwicklung liegen mir keine Daten vor, aber ich vermute, dass sie ähnlich verlief wie auf dem Gebiet der empirisch-psychologischen Studien. Eine den Zeitraum von 1951 bis August 1997 abdeckende quantitative Erhebung, die Carsten Unger zu internationalen Publikationen über psychologische und psychotherapeutische Aspekte von Yoga und Meditation erstellt hat, zeigt, dass die Publikationshäufigkeit bis 1967 nur vereinzelt über 10 Arbeiten pro Jahr hinausgeht und meistens deutlich darunter bleibt.<sup>16</sup> Von diesem Zeitpunkt an steigt sie auf ein Niveau von 40–50 Arbeiten pro Jahr zwischen 1967 und 1986 mit einem herausragenden Gipfel von über 80 Veröffentlichungen im Jahr 1978. Die umfangreichste, bis heute gerne zitierte deutschsprachige Studie aus dieser fruchtbaren Phase der Yogaforschung stammt von dem Leipziger Mediziner Dietrich Ebert.<sup>17</sup> Seit dem Beginn der 1990er Jahre geht die Anzahl von Neuveröffentlichungen wieder zurück. Die zeitweilig starke Zunahme geht zu einem guten Teil auf die Explosion von empirischen Forschungen zur Meditation zurück, die in der Blütezeit der Meditationsbewegung stattfand, wobei Studien zur Transzendentalen Meditation (TM) einen überdurchschnittlich hohen Anteil haben. Nach Grawe steht die Publikationshäufigkeit in Bezug auf Yoga und

<sup>15</sup> B. K. BAGCHI – M. A. WENGER, Electro-physiological correlates of some Yogi exercises, in: *Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol.* 1957, Suppl. 7, 132–149; dies., Studies of autonomic functions in practitioners of Yoga in India, in: *Behavioral Science* 6 (1961), 312–323; B. K. BAGCHI – M. A. WENGER – B. K. ANAND, Experiments in India on Voluntary Control of Heart and Pulse, in: *Circulation* 24 (1961), 1319–1325. Mehr Informationen zur empirischen Yogaforschung bis zu den 1970er Jahren bei VIJAYENDRA PRATAP, *Scientific Studies of Yoga: A review*, in: *Yoga-Mimansa* 13 (1971), 1–18 und JAMES FUNDERBURK, *Science Studies Yoga: A review of physiological data*, Honesdale, PA 1977.

<sup>16</sup> CARSTEN UNGER, *Yoga und Meditation – psychologische und psychotherapeutische Aspekte. Eine internationale Bibliographie*, Unveröff. Manuskript, Ahrensburg: Himalaya Institut für Yoga Wissenschaft und Philosophie 1997. Die zitierten Ergebnisse Ungers sind übernommen aus STEFFEN BRANDT, *Prävention und Gesundheitsförderung im betrieblichen Setting. Eine Längsschnittstudie über die psychologischen Auswirkungen des Yoga und des Autogenen Trainings*, Diplomarbeit Universität Potsdam, Universität Oldenburg 2004, 14–15.

<sup>17</sup> DIETRICH EBERT, *Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation*, Stuttgart 1986.

Meditation in einem Verhältnis von 1:18, was, Steffen Brandt zufolge, für den Bereich empirisch-psychologischer Studien exemplarisch sein dürfte.<sup>18</sup>

Trotz der Popularität des Yoga hält sich die Anzahl von empirisch-wissenschaftlichen Studien also bisher in Grenzen.<sup>19</sup> Auch lässt die Qualität der Arbeiten hinsichtlich der Untersuchungspläne, der Zusammensetzung der Gruppen der Teilnehmenden und der Testinstrumente oft zu wünschen übrig.<sup>20</sup> Erst in letzter Zeit beginnt man außerdem die erheblichen Unterschiede zwischen den verschiedenen Schulen des modernen (körperzentrierten) Yoga gebührend zu beachten, während früher oft pauschal „Haṭha Yoga“ untersucht wurde.

Elizabeth De Michelis stellt zusammenfassend fest, dass einschlägige Studien immer wieder zu demselben Ergebnis kommen, das in einer Studie über die Anwendung von Yoga bei Krebspatienten so formuliert wird:

„Results from the emerging literature on yoga (...) provide preliminary support for the feasibility and efficacy of yoga interventions for (...) patients, although controlled trials are lacking. Further research is required to determine the reliability of these effects and to identify their underlying mechanisms.“<sup>21</sup>

Immerhin lassen sich aus der angeführten Literatur einige Wirkungen regelmäßigen Übens ausmachen, die in der bisherigen Literatur mehrfach festgestellt wurden und von denen mit einiger Wahrscheinlichkeit zu erwarten ist, dass sie von weiteren Untersuchungen bestätigt werden. Dazu zählen u. a. die Senkung des Ruhetonus der Muskulatur und natürlich die Steigerung der Beweglichkeit, die Behebung bzw. Linderung chronischer Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, die Verbesserung der Durchblutung und die Reduzierung von asthmatischen Beschwerden, Hypertonie und nervösen Leiden. Stressbewältigungskompetenz und Entspannungsfähigkeit werden gesteigert, die vegetative Balance erhöht. Gut belegt ist weiters, dass Yogaübungen zu größerer Ausgeglichenheit bzw. Gelassenheit führen können und Depressionen, Angstzustände sowie Aggressivität verringern. Die Selbstakzeptanz steigt und der Umgang mit sich selbst wird sensibler.

<sup>18</sup> BRANDT, *Prävention und Gesundheitsförderung im betrieblichen Setting*, 23 übernimmt dieses Verhältnis aus KLAUS GRAWE – RUTH DONATI – FRIEDERIKE BERNAUER, *Psychotherapie im Wandel*, Göttingen 1994.

<sup>19</sup> Zusammenfassende Berichte zu neueren (deutschen) Studien geben MARTINA BLEY, *Yoga in der Gesundheitsforschung. Eine Einführung in die wissenschaftliche Erforschung des Yoga und Überlegungen zu dessen Einsatz im Gesundheitswesen*, Bern: Schweizer Yogaverband 2006 und FUCHS, *Yoga. Im Spiegel der Wissenschaft*; SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 105–106.

<sup>20</sup> So STEFFEN BRANDT, *Yoga auf dem Prüfstand*, in: *viveka* 31 (2004), 7–8.

<sup>21</sup> JULIENNE E. BOWER u. a., *Yoga for Cancer Patients and Survivors*, in: *Cancer Control* 12 (2005), 165–171, abstract, zit. n. DE MICHELIS, *A preliminary Survey of Modern Yoga Studies*, 15, Anm. 80.

In dieser Liste spiegeln sich zugleich weit verbreitete Erwartungen bezüglich körperzentrierter Yogapraxis, Konzentrations- und Meditationübungen wider, die in den Medien und in der Selbstdarstellung der Yogaszene immer wieder thematisiert werden und nach den bisherigen empirischen Studien durchaus erfüllt werden.

Der klinische Blick auf den Yoga gründet nicht nur in spezifischen wissenschaftlichen Fragestellungen. Er ist zugleich ein kultur- und religionsgeschichtliches Phänomen, in dem sich ein Wandel des Verständnishorizontes manifestiert, der vorgibt, als was und wie Yoga jeweils konzipiert und praktiziert wird. Diese Seite des Modernen Yoga wird von der bisher fruchtbarsten Richtung innerhalb der Modern Yoga Studies untersucht, die sich der Aufklärung seiner historischen Entstehung und den damit verbundenen kulturgeschichtlichen Veränderungen widmet.

#### 4. Die Erforschung der Entstehungsgeschichte des Modernen Yoga

Der Begriff „Moderner Yoga“ ist per se eine historische Kategorie, genauerhin eine Kategorie, die einen geschichtlichen Bruch anzeigt. Die Vertreter von Modern Yoga Studies definieren ihren Forschungsbereich nicht rein chronologisch als den Yoga der letzten 200 Jahre, sondern verbinden die Rede vom Modernen Yoga mit der These, dass zwischen dem Yoga im vormodernen Indien und heutigen Formen des anglophonen transnationalen Yoga signifikante Differenzen bestehen.

Dies unterscheidet die Pionierarbeiten zum Yoga in der Moderne von den Modern Yoga Studies im engeren Sinn.<sup>22</sup> Norman S. Sjoman war meines Wissens der erste, der dezidiert eine moderne Tradition der Yogapraxis von der älteren Texttradition des Yoga unterschied.<sup>23</sup> Im Jahr 2004 erschienen dann die beiden grundlegenden Werke von Elizabeth De Michelis und Joseph Alter.<sup>24</sup> De Michelis beginnt ihr Buch mit einigen das neue Feld eröffnenden Fragen:

„What is classical yoga (i. e. the older forms of yoga from the Indian subcontinent, consisting of a pluri-millennarian tradition)? (...) How does Modern Yoga differ from these older forms? And how did it develop its peculiar characteristics? (...)“<sup>25</sup>

<sup>22</sup> Die frühen Studien von FUCHS, *Yoga in Deutschland*, KARL BAIER, *Yoga auf dem Weg nach Westen. Studien zur Rezeptionsgeschichte*, Würzburg 1998 sowie SILVIA CECCOMORI, *Cent Ans de Yoga en France*, Paris 2001 sind rezeptionsgeschichtlich orientiert und entwickeln noch keinen expliziten Begriff des Modernen Yoga.

<sup>23</sup> Vgl. NORMAN S. SJOMAN, *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, New Delhi 1999, 39–40.

<sup>24</sup> DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*; JOSEPH S. ALTER, *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton – Oxford 2004.

<sup>25</sup> DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*, 1.

Joseph Alter stellt sein Buch als sozialanthropologische Studie zur Geschichte des modernen Indien dar:

„This is a book about modern Yoga written from the vantage point of an anthropologist. Its purpose is to understand social change and change in some of the structures of meaning that have taken place in India as a result of colonialism and postcolonial transnationalism.“<sup>26</sup>

Diese Perspektive wird sowohl von einer indologischen Zugangsweise wie auch von einer essentialistischen Auffassung des Yoga unterschieden.

„Yoga in Modern India should not be read as a study of Yoga philosophy or as a study of Yoga from the vantage point of a Sanskritist. Because the focus of analytic attention is on how Yoga has been made to make sense over the course of the past century, there is no sense in which this book seeks to define Yoga's authentic form or delimit its authoritative canon.“<sup>27</sup>

Viele Detailstudien erschlossen in den folgenden Jahren das Terrain der Geschichte des Modernen Yoga und seiner rezenten Formen weiter.<sup>28</sup> Sie bestätigten die Tragfähigkeit des Paradigmas einer grundlegenden Transformation des Yoga.<sup>29</sup> Es gilt heute zudem als gesichert, dass der Moderne Yoga nicht als Ergebnis einer einseitigen westlichen Rezeption traditioneller indischer Formen verstanden werden kann. Er ist ein transnationales Kulturgut, das aus einer interkulturellen und interreligiösen Begegnung zwischen der euroamerikanischen Moderne und Indien hervorging. Yoga wurde schon vor seinem weltweiten Export in Indien selbst modernisiert und konnte gerade deshalb im ebenfalls von der euroamerikanischen Moderne geprägten Ausland so erfolgreich sein.

Dieser Erfolg kann mit einem Mangel-Erfüllungs-Modell, wie es in rezeptionsgeschichtlichen Analysen immer noch gerne verwendet wird, nicht ausreichend erklärt werden. Es war kein blanker spiritueller Mangel im Westen, der durch den Import von Yoga und anderen asiatischen Praktiken behoben wurde. Vielmehr existierte eine Reihe von „welcome structures“ im Binnenraum der euroamerikanischen Kultur, die der Integration von (selbst bereits modernisiertem) indischem Yoga positiv entgegen kamen. Die gemeinsame Aufgabe der Reformulierung von Religion und spiritueller Praxis unter den Bedingungen modernen Lebens hatte schon zu ähnlichen theoretischen Konzepten, Übungsweisen und Habitusformationen geführt.<sup>30</sup> Darüber soll-

<sup>26</sup> ALTER, *Yoga in Modern India*, xiii.

<sup>27</sup> ALTER, *Yoga in Modern India*, xiv.

<sup>28</sup> Zum state of the art s. die Beiträge in MARK SINGLETON (Hg.), *Special Yoga Issue. Asian Medicine: Tradition and Modernity 3* (2007), Heft 1 und MARK SINGLETON – JEAN BYRNE (Hg.), *Yoga in the Modern World*, London – New York 2008.

<sup>29</sup> Einen Überblick über die Studien der letzten Jahre gibt SUSANNE NEWSCOMBE, *The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field*, in: *Religion Compass 3* (2009), Heft 6, 986–1002.

<sup>30</sup> Vgl. zum Begriff der „welcome-structures“ BAIER, *Meditation und Moderne*, 28, 485.

ten freilich die Unterschiede nicht übersehen werden. Modernisierung des Yoga bedeutet für die indische Moderne nicht das Gleiche wie für die nordamerikanische oder europäische Moderne.<sup>31</sup>

Es macht Sinn, die Geschichte des Modernen Yoga mit der Erneuerung des Yoga in den neohinduistischen Vereinigungen von Arja Samaj und Brahma Samaj zu beginnen.<sup>32</sup> In Indien herrschte vor dieser Renaissance ein negatives Image des Yoga vor, das bis ins 20. Jahrhundert hinein einflussreich blieb. Die Gründe des negativen Indienbildes sind mittlerweile recht gut erforscht. Man identifizierte die Gestalt des Yogi mit den Haṭha Yoga praktizierenden Nāth Siddhas, die aus niederen sozialen Schichten stammten und deren Lehren und Praktiken von orthodoxen Hindus als häresieverdächtig eingestuft wurden. Die Yogis galten als Zauberer mit unheimlichen und gefährlichen Kräften.<sup>33</sup> Dazu kam noch, dass zwischen dem 15. und dem frühen 19. Jahrhundert bewaffnete Banden von Nāth Yogis und anderen Kriegerasketen existierten, die die nordindischen Handelsrouten kontrollierten und erst von den britischen Kolonialherren zerschlagen wurden.<sup>34</sup> Auch dies trug verständlicherweise nicht zu einem positiven Bild des Yoga bei.

In den neohinduistischen Bewegungen kritisierte man unter dem Einfluss der europäischen Aufklärung und des Christentums viele Elemente des herkömmlichen Hinduismus. Für den zugleich mystisch verinnerlichten und weltzugewandten Hinduismus, der an die Stelle des alten treten sollte, und der den Werten der nach englischem System gebildeten wohlhabenden Hindu-Mittelschicht entgegenkam, griff man auch auf Yoga zurück, doch nicht auf die tantrische Variante und die anrühige Spiritualität der volkstümli-

<sup>31</sup> Dies ist ein Grundgedanke von SARAH STRAUS, *Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures*, Oxford – New York 2005. Mehr zu diesem Buch im letzten Abschnitt der vorliegenden Arbeit.

<sup>32</sup> DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*, 2–4 datiert den Beginn des Modernen Yoga auf die Jahre 1849 und 1896. 1849 deshalb, weil in diesem Jahr Henry David Thoreau sich in einem Brief zur Yogapraxis bekennt und damit erstmals Yoga als Option für Westler aufscheint. 1896 ist das Erscheinungsjahr von Vivekanandas „Rāja Yoga“, das für De Michelis in diesem Buch das Grundlagenwerk des Modernen Yoga schlechthin darstellt. Die Bedeutsamkeit, die sie „Rāja Yoga“ gibt, scheint mir etwas überzogen zu sein und wurde von ihr selbst mittlerweile relativiert. Vivekanandas Yoga beginnt nicht die neohinduistische Modernisierung des Yoga, sondern stößt nur ihre internationale Verbreitung an. Auch das erste Datum unterstreicht die Transnationalität der Yogapraxis als Charakteristikum des Modernen Yoga. Möglicherweise kam der Philosoph Karl Christian F. Krause hinsichtlich des Propagierens von Yogapraxis für Westler Thoreau um einige Jahrzehnte zuvor. Vgl. dazu BAIER, *Yoga auf dem Weg nach Westen*, 90. Ob nun Thoreau oder Krause, beide sind höchstens vereinzelt bleibende Vorfahren westlicher Yogapraxis. Die Anfänge des globalisierungsfähigen modernen Yoga liegen vielmehr im Neohinduismus vor Vivekananda und teilweise wohl auch in der mesmeristisch beeinflussten Theorie und Praxis der Theosophie.

<sup>33</sup> Vgl. DAVID GORDON WHITE, *Sinister Yogis*, Chicago 2009.

<sup>34</sup> WILLIAM R. PINCH, *Warrior Ascetics and Indian Empires*, Cambridge 2006.

chen unheimlichen Yogis, sondern auf den in Schriften wie der Bhagavad-gītā und den Yogasūtren des Patañjali niedergelegten Yoga.<sup>35</sup>

Es war vermutlich Dayanand Saraswati, der Begründer des Arya Samaj, der zuerst den Yogasūtren die autoritative Rolle zusprach, die sie dann mit Beihilfe der Orientalisten und vermittelt durch Theosophie und Vivekananda in vielen Spielarten des Modernen Yoga behielten.<sup>36</sup> Der Brahma Samaj vertrat das Konzept einer natürlichen, vernunftgemäßen Religion, die aus vier Disziplinen besteht: Karma Yoga (Arbeit), Bhakti Yoga (Gottesverehrung, Liebe), Rāja Yoga (Meditation), Jñāna Yoga (Philosophie). Dieser vierfache Yoga wurde durch Vivekananda weltweit bekannt. In seinem sehr populär gewordenen Buch „Rāja Yoga“ verbindet er, wie De Michelis zeigt, die Yogasūtren mit Neovedanta im Stil Ram Mohun Roys, einer an den Begriff des „prāṇa“ geknüpften mesmeristisch angehauchten Kosmologie und Ideengut aus dem New Thought.<sup>37</sup>

Vivekananda präsentierte dieses trotz seiner inneren Spannungen für viele seiner Zeitgenossen äußerst attraktive Konzept des Yoga als empirische Wissenschaft der Seele, eine Moderne-kompatible Form uralter mystischer Weisheit. Er beeinflusste damit die meisten anderen neohinduistischen Vertreter des Modernen Yoga, insbesondere Swami Sivananda und seine Schüler. Die von ihm ins Leben gerufenen Organisationen, die Ramakrishna Mission und die Vedanta Societies wurden zum Modell für die international agierenden Organisationen des neohinduistischen Yoga.

Was die Yogapraxis betrifft, legte Vivekananda eine Meditationspraxis zugrunde, in deren Zentrum eine Atemübung steht, mittels derer man die Ströme des „prāṇa“ nach Art eines vereinfachten Kuṇḍalinī Yoga bündelt und zum Aufsteigen bringt. Auf dieser Grundübung bauen dann verschiedene andere Formen des Meditierens auf.<sup>38</sup>

Vivekananda geht auch auf die Wichtigkeit körperlicher Gesundheit ein, empfiehlt aber keine Āsanas, sondern moderne Gymnastik. Die Transformation der yogischen Haltungsübungen zu einer erfolgreichen modernen Pra-

<sup>35</sup> Zur Yogarezeption im Brahma Samaj vgl. DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*, 45–90. Zum Yoga im Arya Samaj vgl. BAIER, *Meditation und Moderne*, 308–315.

<sup>36</sup> Vgl. zur modernen Konstruktion von Patañjali als Klassiker des Yoga MARK SINGLETON, *The Classical Reveries of Modern Yoga. Patañjali and Constructive Orientalism*, in: Singleton – Byrne (Hg.), *Yoga in the Modern World*, 77–99.

<sup>37</sup> DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*, 149–180. Die überragende Bedeutung des New Thought für den Modernen Yoga wurde weiter herausgearbeitet in MARK SINGLETON, *Suggestive Therapeutics: New Thought's Relationship to Modern Yoga*, in: *Special Yoga Issue. Asian Medicine. Tradition and Modernity 3* (2007), Heft 1, 64–84 und BAIER, *Meditation und Moderne*, 485–498.

<sup>38</sup> Vgl. zu einer genaueren Analyse der bei Vivekananda beschriebenen Übungspraxis BAIER, *Meditation und Moderne*, 472–485.

xis ist eine andere Strömung der Geschichte des Modernen Yoga, der erst nach Vivekanandas Tod volle Fahrt aufnimmt.<sup>39</sup>

Die Medikalisierung des Yoga, die diesbezüglich eine wichtige Rolle spielt, wurde bereits in einem früheren Abschnitt behandelt. Daran anschließend geht es jetzt um die kulturgeschichtlichen Kontexte, innerhalb deren die leibzentrierten Übungen des Modernen Yoga zu verstehen sind. Die bahnbrechende Studie zu diesem Thema stammt von Mark Singleton.<sup>40</sup> Er hebt hervor, dass die moderne Übungspraxis zwar bei den Āsanas des traditionellen Haṭha Yoga anknüpft, dabei aber das innovative Element überwiegt.

„The practice of āsanas within transnational anglophone yogas is not the outcome of a direct and unbroken lineage of hatha yoga. While it is going too far to say that modern postural yoga has no relationship to āsana practice within the Indian tradition, this relationship is one of radical innovation and experimentation. It is the result of adaption to new discourses of the body that resulted from India's encounter with modernity.“<sup>41</sup>

Selbst in den späteren Phasen des Haṭha Yoga, in denen die Āsanas an Bedeutung gewinnen, hatten sie nur eine untergeordnete Funktion und sind meist eng mit anderen Übungen verbunden.<sup>42</sup> Die Frühgeschichte der von diesem Kontext unabhängigen Āsanapraxis ist noch wenig bekannt. Obwohl eine relativ alte Haṭha Yoga-Überlieferung von 84 Āsanas spricht, ist die vollständige Namensliste dieser Haltungen erst ab dem 17. Jahrhundert nachgewiesen und die erste Schrift, die zu den Namen auch Beschreibungen gibt, entstammt dem 18. Jahrhundert. Die Listen unterscheiden sich stark voneinander. Man kann aus ihnen keine Tradition ableiten, von der die modernen Āsana-Systeme abgeleitet werden könnten.<sup>43</sup>

Es scheint so gewesen zu sein, dass man schon vor der englischen Kolonialherrschaft begann, die yogischen Haltungs- und Atemübungen hauptsächlich wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung und unabhängig von Meditationspraxis zu praktizieren. Vermutlich beeinflussten sich in diesem Prozess die körperzentrierten Yogaübungen und traditionelle Körperübungssysteme wie der Ringkampf gegenseitig. Im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert kommen westlicher Sport und Gymnastik sowie die allgemeine Hochschätzung körperlicher Fitness aus der internationalen Körperübungsbewegung hinzu. Die moderne Übungspraxis entstand hauptsächlich

<sup>39</sup> Zu Vivekanandas negativer Haltung gegenüber Haṭha Yoga vgl. SINGLETON, *Yoga Body*, 70–75. Anders Swami Abhedananda, der von Vivekananda 1897 zum amtierenden Swami der New Yorker Vedanta Society bestellt wurde. Er führte regelmäßige Yoga-Klassen ein, in denen er mit großem Erfolg Āsanas und ein breiteres Spektrum an Prāṇāyāmas unterrichtete.

<sup>40</sup> SINGLETON, *Yoga Body*.

<sup>41</sup> SINGLETON, *Yoga Body*, 33.

<sup>42</sup> Zur wechselnden Rolle der Āsanas in Yogaanleitungen aus verschiedenen Zeiten vgl. BÜHNEMANN, *Eighty-four Āsanas in Yoga*, 17–24.

<sup>43</sup> So das Resümee von BÜHNEMANN, *Eighty-four Āsanas in Yoga*, 143–144.

aus dem Dialog des kolonialen Indien mit dem internationalen Aufschwung der Körperübungskultur im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert.

Die Young Men's Christian Association (YMCA) mit ihrem Programm der Erziehung des ganzen Menschen durch die körperliche Ertüchtigung spielte bei der Modernisierung der Körperübung in Indien eine wichtige Rolle.<sup>44</sup> Man förderte im Rahmen des YMCA Programme und Kurse, in denen genuin indische und westliche Methoden der Körperübung kombiniert wurden und gab damit Impulse für die Entwicklung des modernen körperzentrierten Yoga.<sup>45</sup>

Der westlich erzogene indische Mittelstand war beeindruckt von den nationalistischen Gymnastik- und Turnbewegungen Europas und erhoffte sich von einer starken indischen Körperkultur einen Beitrag zur Überwindung der Degeneration des Individuums und der indischen Gesellschaft als Ganzer. Nach seinem Amerikaaufenthalt propagierte Vivekananda die Wichtigkeit des Aufbaus körperlicher Stärke für die spirituelle Entwicklung der Hindus. Es bildete sich ein Milieu militant nationalistischer Körperkultur, in dem die mit Gymnastik vermischten Yogaübungen als Training für den Unabhängigkeitskampf praktiziert wurden.<sup>46</sup>

Das Motiv, der westlichen Körperkultur eine genuin indische Art des Trainings entgegenzusetzen, bildete einen nicht zu unterschätzenden Faktor bei der Entstehung des Āsana-zentrierten Yoga. Man knüpfte bei dem ganzheitlichen Anspruch der in Indien sehr beliebten Gymnastik-Systeme von Ling, Niels Bukh und anderen an, die mit ihren Übungen Leib, Seele und Geist integrieren wollten, und auch bei der in modernen Körperübungssystemen anzutreffenden Sakralisierung des Körpers und körperlicher Übungen, wie sie z. B. in den Frühformen des Bodybuilding und in der „harmonischen Gymnastik“ einer Genevieve Stebbins zu beobachten sind.<sup>47</sup> Hierher gehören auch die spirituell aufgeladenen Entspannungspraktiken des Modernen Yoga, die ebenfalls ein Hybrid darstellen, zu dem westliche Entspannungslehren und New Thought Affirmationspraktiken beigetragen haben.<sup>48</sup> Die verschiedenen indischen Synthesen aus traditioneller Āsana- und Prāṇāyāma-Praxis, modernem Körpertraining und Entspannung präsentierte man als den westlichen Körperübungssystemen an spirituellem Gehalt und Ganzheitlichkeit überlegene Methoden.

<sup>44</sup> Vgl. SINGLETON, *Yoga Body*, 91–94.

<sup>45</sup> Vgl. SINGLETON, *Yoga Body*, 91–94.

<sup>46</sup> S. dazu SINGLETON, *Yoga Body*, 101–106.

<sup>47</sup> Zum Body Building vgl. SINGLETON, *Yoga Body*, 88–90, bezüglich Genevieve Stebbins, die in Bezug auf Modernen Yoga besonders interessant ist, vgl. BAIER, *Meditation und Moderne*, 454–467 und SINGLETON, *Yoga Body*, 143–147.

<sup>48</sup> Vgl. MARK SINGLETON, *Salvation through Relaxation: Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga*, in: *Journal of Contemporary Religion* 20 (2005), Heft 3, 289–304.



Swami Kuvalyananda und Sri Yogendra, die uns oben als Pioniere der medizinischen Erforschung des Yoga begegneten, sind Protagonisten dieser nach innen nationalistischen Körperkultur, die nach außen hin zunehmend selbstbewusst als besonders spiritueller Player auf dem internationalen Markt der modernen, ganzheitlich orientierten Körperkultur auftritt.<sup>49</sup>

Ein weiteres Zentrum der Entwicklung moderner Āsana-Praxis war der für westliche Kultur aufgeschlossene Palast von Mysore, wo eine weit ins 19. Jahrhundert zurückreichende Tradition des Āsana-Übens existierte, die ebenfalls mit verschiedenen Arten von Gymnastik vermischt wurde.<sup>50</sup> Dort arbeitete ab 1924 der Sanskritgelehrte Tiruvannamalai Krishnamachar als Yogalehrer. Drei seiner Schüler wurden weltberühmt und gründeten ihre eigenen Schulen: B. K. S. Iyengar (Iyengar Yoga), Patabhi Jois (Ashtanga Yoga) und T. K. V. Desikachar (Viniyoga).

In Amerika wirkte derweil mit Pierre Bernard eine schillernde Gestalt als Pionier körperlicher Yogapraxis. Er hatte seit den späten 1880er Jahren von dem in Amerika ansässigen tantrischen Yogi Sylvais Hamati Unterricht erhalten und experimentierte nicht nur zeitweise auf skandalträchtige Weise mit rituellem Sex in den höheren Graden seines Tantrik Order, sondern verband in seinen Yogaschulen das Studium indischer Philosophie mit Unterricht in Haltungs- und Atemübungen sowie Meditation zu einer der hochentwickeltesten Spielarten des Modernen Yoga seiner Tage.<sup>51</sup>

### 5. Fragen der Typologie

Nach dem bisher Gesagten lässt sich Moderner Yoga allgemein definieren als Bezeichnung für Übungslehren mit ganzheitlichem Anspruch, die seit dem 19. Jahrhundert aus der Interaktion von indischer Kultur und euroamerikanischer Moderne entstanden sind und weiter entstehen.

Die darunter fallenden Schulen und Richtungen lassen sich auf verschiedene Weise in Klassen einteilen. Eine Grundunterscheidung, die meistens vo-

<sup>49</sup> Zu Kuvalyananda vgl. JOSEPH S. ALTER, *Yoga and Physical Education: Swami Kuvalyananda's Nationalist Project*, in: Singleton – Byrne (Hg.), *Yoga in the Modern World*, 20–36. Yogendra wird behandelt in SINGLETON, *Yoga Body*, 116–122. Die nationalistische Tendenz des modernen indischen Yoga setzt sich bis in die Gegenwart fort. Einige denominale Formen des Yoga stehen in enger Verbindung mit dem Hindufundamentalismus. Vgl. dazu LISE MCKEAN, *Divine Enterprise. Gurus and the Hindu Nationalist Movement*, Chicago – London 1996.

<sup>50</sup> Vgl. SJOMAN, *The Yoga Tradition of the Mysore Palace* und SINGLETON, *Yoga Body*, 175–210.

<sup>51</sup> Vgl. dazu ROBERT LOVE, *The Great Oom. The improbable Birth of Yoga in America*, New York 2010. Nordamerika spielt in der Entwicklung des modernen Yoga eine Schlüsselrolle. Eine Gesamtdarstellung der Geschichte des Yoga in den USA bis zum Beginn des 21. Jahrhunderts gibt STEFANIE SYMAN, *The Subtle Body. The Story of Yoga in America*, New York 2010. Beide Bücher tendieren zum Anekdotischen, enthalten aber wertvolle Informationen.

rausgesetzt wird, ist die zwischen modernen Yogarichtungen, die nur in Indien aktiv sind und sich vor allem in indischen Sprachen artikulieren, und dem primär anglophonen transnationalen Yoga, der weit besser untersucht ist. Es lässt sich beobachten, dass indische Yoga-Bewegungen normalerweise zu internationaler Aktivität tendieren, wenn sie eine bestimmte Größe und einen ausreichenden Bekanntheitsgrad erreicht haben und sich dabei natürlich der englischen Sprache bedienen.

In Bezug auf den transnationalen Yoga führte De Michelis ein Schema von fünf Typen ein, das schnell zur in der Forschung üblichen Nomenklatur avancierte. Ihre Typologie war von Anfang an als heuristisches Hilfsmittel gedacht, als ein erster Versuch, der nicht den Anspruch erhob, der Komplexität der wirklichen Verhältnisse gerecht zu werden. De Michelis selbst hat, wie wir sehen werden, in einem späteren Aufsatz eine revidierte Version präsentiert.

Nach der Typologie von „A History of Modern Yoga“ bildet Vivekanandas Interpretation die Grundlage für alles weitere und wird konsequenterweise einfach „Modern Yoga“ genannt.<sup>52</sup> Aus ihr entwickelten sich nach diesem Schema zunächst verschiedene Schulen des „Modern Psychosomatic Yoga“, die Übungsformen für Körper, Seele und Geist anboten (Santa Cruz, Kaivalyadhama, Sivananda, Himalaya Institute von Swami Rama).

In den darauffolgenden Jahrzehnten sei es zu zwei weiteren Formen gekommen. „Modern Postural Yoga“ (Patabhi Jois, Iyengar) konzentrierte sich auf die körperlichen Übungen, während „Modern Meditational Yoga“ (TM, Sri Chinmoy, Buddhist Groups) Methoden der Meditation und Konzentration in den Mittelpunkt stellte. Bei diesen Arten Modernen Yogas beschränkt sich die doktrinäre Seite laut De Michelis auf sehr allgemein gehaltene religiös-philosophische Grundlagen. Man geht davon aus, dass das Verständnis eher durch Erfahrungen als durch theoretisches Studium kommt und überlässt es den einzelnen Praktizierenden, etwas für sie Sinnvolles aus den Übungen und den dabei auftretenden Erfahrungen zu machen.

Der letzte Typ ist der „Modern Denominal Yoga“ (ISCON, Bhagwan-Bewegung, Sahaja Yoga, spätes TM). Er hat sich nach der Auffassung von De Michelis später entwickelt und sei erst in den 1960er Jahren voll ausgeprägt worden, durch engagierte neohinduistische Gurus und Gruppen, die Elemente anderer Formen des Modern Yoga in ihre Lehren integrierten. Diese Gruppen haben sektiererische Tendenzen und sind in stärkeren Glaubens- und Organisationsstrukturen verankert. Sie würden aber wenig zum Mainstream Yoga beitragen und wären nicht primär mit Yoga befasst.

Dieses Klassifikationsschema ist in mehrfacher Hinsicht problematisch. Zunächst fällt auf, dass es mit der Annahme massiver historischer Abhängigkeiten verbunden ist. Ob De Michelis es so gemeint hat oder nicht, sei da-

<sup>52</sup> DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*, 187–189.

hingestellt, ihre Darstellung erweckt jedenfalls den Anschein, als wäre der Moderne Yoga ein Projekt, das im Wesentlichen von Vivekananda auf die Bahn gebracht wurde und sich in verschiedener Weise ausdifferenzierte, ohne dass die einzelnen Zweige die Verbindung zu ihrem historischen Ursprung ganz verlieren würden. So schreibt sie etwa:

„After Vivekanandas 1896 formulation, Modern Yoga developed into various schools dedicated to body-mind-spirit 'training' (...). Within a couple of decades, further specialization had occurred, with some schools putting greater stress on the cultivation of physical practices, and others on the cultivation of more mental ones.“<sup>53</sup>

Das wird der Komplexität und Vielfalt der Faktoren, die zur Entstehung des Modernen Yoga beitragen, nicht gerecht.

Während die Klassifikation zunächst einem Modell der Ausdifferenzierung von Möglichkeiten des Ansatzes Vivekanandas folgt, die an einem anthropologischen Konzept orientiert ist (ein ganzheitliches Body-Mind-Spirit-Programm wird erst in verschiedenen Schulen übernommen und dann ausdifferenziert zu „body training“ und „mind-spirit training“), fällt der denominale Yoga aus dem zunächst abgesteckten kategorialen Rahmen. De Michelis konzipiert ihn als spätes Phänomen, das einzelne Elemente aus früheren Formen Modernen Yogas entlehnt, wobei das Verhältnis zu ihnen aber unklar bleibt. Mit der Bezeichnung „denominal“ führt sie eine neue Kategorie ein, die jetzt nicht mehr auf die anthropologischen Begriffe „body“, „mind“ und „spirit“ bezogen ist, sondern auf die Organisationsform der Übenden abhebt. Sie hat dabei Gurukulte und hinduistische Neureligionen im Sinn, die in den 1960er und 1970er Jahren blühten und mit ihren Yogaangeboten viele Menschen anzogen.

De Michelis' Typologie geht also von zweierlei typenbildenden Primärmerkmalen aus: unterschiedliche Praxisformen, die nach einem anthropologischen Schema aufgeschlüsselt werden, stehen einer Typisierung nach der sozialen Struktur der praktizierenden Gruppen gegenüber, die aber nur im Fall der denominalen Gruppen als Definiens angewendet wird und ansonsten gelegentlich bei der näheren Beschreibung der einzelnen Typen als Sekundärmerkmal erwähnt wird.<sup>54</sup>

De Michelis hat ihr ursprüngliches Schema in einem Aufsatz aus dem Jahr 2007 korrigiert und die Tendenz zur Ableitung des gesamten Modernen Yoga aus Vivekanandas „Raja Yoga“ zurückgenommen.<sup>55</sup> Sie spricht jetzt vom „early modern psychosomatic yoga“ der zunächst in Vivekanandas „Raja Yoga“ ausgearbeitet wurde und auch den Yoga Sivanandas und der von seinen Schülern gegründeten Schulen umfasst, sowie das Himalayan Institute

<sup>53</sup> DE MICHELIS, A History of Modern Yoga, 187.

<sup>54</sup> Vgl. DE MICHELIS, A preliminary Survey of Modern Yoga Studies, 5–6.

<sup>55</sup> ELIZABETH DE MICHELIS, Modern Yoga: History and Forms, in: Singleton – Byrne (Hg.), Yoga in the Modern World, 17–35, 21–22.

von Swami Rama und Kripalu Yoga. Die Grundlage für diese Form sei jeweils eine spezifische Interpretation des achtfachen Pfades von Patañjali, der verschiedene neohinduistische und westlich-esoterische Elemente hinzugefügt werden. Damit ist Vivekananda nur mehr der Gründer einer Linie des Modernen Yoga.

Mit Bezug auf die Arbeiten von Mark Singleton kommt nun der „neo-Hindu style of modern yoga“ als von Vivekananda unabhängiger Typ hinzu, dessen Besonderheit darin besteht, dass er sehr von den Kampfkünsten und Gymnastik beeinflusst ist. Er sei ebenfalls bereits am Ende des 19. Jahrhunderts entstanden und hatte in den 1920er Jahren eine Hochblüte. Dieser Typ enthalte Elemente des Hindu-Nationalismus und hinduistischen Überlegenheitsdenkens. In der heutigen Zeit entspräche ihm Bharatiya Yog Sansthan. Das Santa Cruz Yoga Institute und das Kaivalyadhama Institute in Lonavla könne man als Kombinationen von 1 und 2 interpretieren.

An den Kategorien „Haltungs-“ und „Meditations-Yoga“ hält auch das zweite Schema unverändert fest. Als Musterbeispiel für letzteren nennt sie nun Yoganandas Self Realization Fellowship und für die jüngere Zeit Brahma Kumaris. Die Schulen des Meditationsyoga seien sehr stark auf ihre Gurus bezogen und würden sich eher von den anderen Yogarichtungen und dem Rest der Gesellschaft abkapseln. Es bestünde eine Entwicklungstendenz dieser Gruppen hin zu denominalen Formen des Yoga, wofür TM ein gutes Beispiel sei. Auch an ihrer Beschreibung des denominalen Yoga ändert sich nichts Wesentliches.

Um zu einer etwas plausibleren Kategorisierung zu kommen, habe ich vorgeschlagen, von drei Grundtypen auszugehen.<sup>56</sup> Dazu ist die Kategorie des denominalen Yoga auf alle neohinduistischen Gemeinschaften auszudehnen, die der Yogaschulung eine prominente Stelle in ihrem Programm geben. TM und die Self Realization Fellowship gehören ebenso zu diesem Typ wie Brahma Kumaris und Sivananda Yoga. Paradigmatisch dafür sind der Yoga Vivekanandas und die von ihm gestifteten Organisationen, doch sind in die heutigen Formen Elemente des dritten Typs eingegangen. Davon unterscheiden lässt sich zweitens eine säkulare Variante dieses Typs, die von Instituten wie Kuvalyadhama, von den verschiedenen nationalen und internationalen Yogaverbänden und privaten Schulen repräsentiert wird. Die Vertreter dieser Art des Yoga sind nicht in einer neohinduistischen Glaubensgemeinschaft organisiert, sondern in der Sozialform der säkularen Schule bzw. des Verbandes, beziehen sich aber gleichwohl auf hinduistische Lehren. Die körperliche Seite des Yoga spielt wiederum unter dem Einfluss des dritten Typs eine wichtige Rolle. Es werden aber auch verschiedene

<sup>56</sup> Vgl. dazu KARL BAIER, Yoga. Geschichte und Verhältnis zum Christentum (Werkmappe „Sekten, religiöse Sondergemeinschaften und Weltanschauungen“ Nr. 96), Wien 2009, 23–42.

Formen von Meditation gepflegt wie im Typ 1. Devotionale Praktiken der Verehrung bestimmter Gottheiten und der Gurus sowie Einweihungsszenarien spielen aber keine große Rolle. Der dritte Grundtyp ist mit dem Modern Postural Yoga von De Michelis identisch. Er ist die heute populärste und zugleich säkularste Form des Modernen Yoga und beeinflusst die beiden anderen Grundtypen. Der hinduistische Background wird weitestgehend ausgeblendet und man konzentriert sich auf die körperliche Praxis. Elemente von Guruverehrung und Rezitationen religiöser Texte kommen vor, spielen aber eine noch marginalere Rolle als im Typ 2. Teilnehmer an diesen Gruppen haben bzw. hatten bisweilen Kontakte zu den anderen Formen Modernen Yogas, was genauer untersucht werden sollte, wie überhaupt die Fluktuation zwischen den verschiedenen Richtungen.

Für eine zukünftige, verfeinerte Typologie wäre es sinnvoll, sich mehr Gedanken darüber zu machen, welche Parameter am besten als Typen definierende Kategorien geeignet sind und die Geschichte des Modernen Yoga und der rezenten Yoga-Szene in Bezug darauf zu untersuchen. Dann wären die einzelnen Gruppen in Bezug auf diese Parameter zu untersuchen und eventuell im Verlauf der Forschungen noch neue Kategorien einzuführen oder weniger signifikante auszusortieren. Die auf diese Weise erarbeiteten Kategorien könnte man dann für einen Fragebogen zur Erforschung der Selbsteinschätzung der verschiedenen Richtungen heranziehen und/oder andere verfügbare Informationsquellen mit Hilfe dieses Rasters auswerten.

Aus den erhobenen Daten ginge hervor, ob sich durchgängige Eigenschaften zeigen, die man zur Präzisierung der inhaltlichen Definition von modernem Yoga heranziehen kann. Und man könnte auf dieser Basis Gruppen mit ähnlichen Verteilungen clustern und zu Typen zusammenzufassen. In einem nächsten Schritt wären dann die historischen Hintergründe einzubeziehen, um die Genese der Typen und ihre wechselseitige Beeinflussung nachzuzeichnen und sie dadurch besser zu verstehen.

#### **6. Die Erforschung der gegenwärtigen Yogaszene mit sozialwissenschaftlichen Methoden**

Zu guter Letzt möchte ich auf Zugänge zum Modernen Yoga eingehen, die auf die Methoden quantitativer und qualitativer Sozialforschung zurückgreifen. Wir kommen damit zum Beginn dieser Arbeit zurück, denn in diesem Bereich versucht man, erste Antworten auf die eingangs gestellten Fragen zu geben, was die Popularität des Modernen Yoga ausmacht und wie sie sich zu den Lebensbedingungen in modernen Gesellschaften und zu ihren religiösen Landschaften verhält. Ich werde dazu drei exemplarische Arbeiten vorstellen.

Suzanne Hasselle-Newcombes Studie basiert auf quantitativer Datenerhebung mittels eines Fragebogens, den sie bei der Iyengar Yoga Jubilee Con-

vention, die 2002 in London stattfand, an die 750 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verteilte, wovon sie 188 ausgefüllte Exemplare zurückbekam.<sup>57</sup>

Es handelte sich um ein Ereignis, an dem vor allem eingefleischte Iyengar-Yogis und -Yoginis teilnahmen. Das Bildungsniveau der Teilnehmenden lag mit 64% Inhabern eines „undergrate degree“ und 30% akademisch Graduierten weit über dem britischen Durchschnitt. Hasselle-Newcombes Fragen zielten auf die religiösen bzw. spirituellen Motive und Überzeugungen der Praktizierenden dieser Richtung des Modern Postural Yoga.

Die Mehrheit der Befragten (60%) gab an, sie hätten mit diesem Yoga begonnen, weil sie eine alternative Form der Körperübung („exercise“) suchten. 94% üben, um ihre Beweglichkeit zu erhalten und 80% glauben, dass ihr Üben es ihnen erleichtert, mit Stress umzugehen. 68% stimmen der Aussage zu, dass die Praxis ihnen einen Weg zeigt, mit ihren Gefühlen umzugehen. Für 85% trägt das Üben dazu bei, einen Sinn im Leben zu spüren. Für 47% ist das „spirituelle Element“ ein wichtiger Grund, die Praxis beizubehalten. Diese Prozentzahl ändert sich mit den Jahren der Übung nicht, woraus Hasselle-Newcombe den Schluss zieht, dass sie auf einer schon vor der Aufnahme der Übungspraxis bestehenden spirituellen Ausrichtung beruht. 83% der Befragten geben an, ein spirituelles Leben zu führen, während dies in der britischen Gesamtbevölkerung zum Untersuchungszeitpunkt nur 45% von sich sagen. Die größte Gruppe in Bezug auf die Religionszugehörigkeit wird von den Religionslosen gebildet (32% gegenüber 45,8% in der Gesamtbevölkerung), gefolgt von multipler Zugehörigkeit (15%) und Buddhismus (13%). Die Identifikation mit Hinduismus ist minimal. 37% gaben an, neben der Iyengar-Yoga-Praxis noch eine Form von Meditation zu üben. Oft haben diese Praktiken einen buddhistischen oder hinduistischen Background, aber sie werden ohne Bindung an die jeweilige Religion praktiziert. Für Hasselle-Newcombe ergibt sich ein Gesamtbild, das sehr der Beschreibung moderner Spiritualität ähnelt, die Ernst Troeltsch und, Troeltsch weiterentwickelnd, Colin Campbell unter den Titeln „mystische Religion“ bzw. „kultisches Milieu“ als beliebteste Form von Religiosität in den gebildeten Schichten der postindustriellen Gesellschaft herausarbeiteten. Es handelt sich um eine individualistische, an persönlicher Erfahrung orientierte und synkretistische Religiosität.<sup>58</sup> Mit Peter Berger führt die Autorin diesen Re-

<sup>57</sup> SUZANNE HASSELLE-NEWCORBE, Spirituality and ‚Mystical Religion‘ in Contemporary Society. A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga, in: Journal of Contemporary Religion 20 (2005), Heft 3, 305–321.

<sup>58</sup> Vgl. dazu auch PETER VAN NESS, Yoga As Spiritual But Not Religious. A Pragmatic Perspective, in: American Journal of Theology and Philosophy 20 (1999), Heft 1, 15–30. Die mystische Ausrichtung von Iyengar Yoga untermauert Hasselle-Newcombe mit Zitaten des Gründers B. K. S. Iyengar, nach denen man durch die Praxis der Haltungen- und Atemübungen das Unendliche erfahren kann, das jedem Wesen innewohnt. Vgl. HASSELLE-NEWCORBE, Spirituality and ‚Mystical Religion‘, 318.

ligionstyp auf die Situation des religiösen Pluralismus zurück, in der die doktrinären Gebäude der Religionen stark relativiert werden.

Verena Schnäbeles Untersuchung ist ebenfalls im Bereich des Modern Postural Yoga angesiedelt. Sie bestimmt ihn als eine „niederschwellige spirituelle Praxis“, die wegen ihrer weitgehenden Ablösung von einem religiösen Hintergrund in ihrer Offenheit und Unverbindlichkeit als säkulare Praxis bezeichnet werden kann.<sup>59</sup> Die Attraktivität solcher Praxis liegt für Schnäbele in ihrer Polyvalenz. Sie kann ebenso als rein physische, gesundheitsbezogene Praxis wie auch als spirituelle Übungsweise angesehen werden. Dadurch werden „einer inhomogenen Gruppe an Übenden mit unterschiedlichen Erwartungen parallel unterschiedliche Erfahrungsräume ermöglicht.“<sup>60</sup> Sie knüpft bei De Michelis an, die den Aufbau einer Yogastunde im Stil des Modern Postural Yoga als „healing ritual of secular religion“ beschrieb.<sup>61</sup> Die ritualtheoretische Analyse des Modern Postural Yoga wird verfeinert, indem die sechs Aspekte rituellen Handelns herangezogen werden, die Catherine Bell herausarbeitete.<sup>62</sup> Aus den Interviews, die Schnäbele führte, geht hervor, dass besonders erfahrene Übende, die das leistungsorientierte Üben zugunsten eines als Entwicklungsprozess aufgefassten Übens aufgaben, im Übungssystem eine höhere Macht am Werk sehen, die schicksalhaft in die eigene Biographie eingreift, zu vertiefter Selbsterkenntnis führt und das Leben transformiert.<sup>63</sup> Das Ritual des Übens, mittels dessen man am Übungssystem partizipiert, gibt dem Leben Ausrichtung, Sinn und Halt. „Das eigene Leben wird in eine Erzählung von persönlicher Entwicklung gefasst. Es erscheint als ‚Weg‘. Ereignisse werden verortet ‚auf meinem Yogaweg‘ (...).“<sup>64</sup>

Schnäbele ist besonders an den sozialen Effekten der Praxis der Modern Postural Yoga interessiert. Sie greift zu ihrer Untersuchung nicht wie Haselle-Newcombe auf quantitative Methodik zurück, sondern siedelt ihre Arbeit im Bereich qualitativer Sozialforschung an und arbeitet mit der sich hierfür anbietenden Grounded Theory. Sie untersucht die moderne, großstädtische Yogaszene in Bezug auf die „postfordistisch-neoliberale Gesellschaftsformation“, die den Erwerbstätigen immer mehr Zeit und Kraft ab-

<sup>59</sup> SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 240f.

<sup>60</sup> SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 91 mit Verweis auf DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*, 245 und 250.

<sup>61</sup> DE MICHELIS, *A History of Modern Yoga*, 248.

<sup>62</sup> Vgl. SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 117–127.

<sup>63</sup> Vgl. SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 247: „Im Yoga wird eine unpersönliche, höhere Macht identifiziert. Die Yogapraxis wird dadurch zu einer spirituellen Übung. Der Glaube an die Yogapraxis kommt in allen Interviews zum Ausdruck. Er wird mit spezifischen Konstruktionen von Göttlichkeit gefüllt. (...) Der eigene Weg wird der Dynamik dieser höheren Macht anvertraut.“

<sup>64</sup> SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 242.

fordert. Die leitende Forschungsfrage ist, wie Yogapraxis die Selbstpositionierung der Übenden in dieser sozialen Ordnung moderiert.<sup>65</sup> Deshalb konzentriert sie sich auf die Altersgruppe der 35–40 Jährigen, in der Fragen beruflicher Etablierung und die Wahl der Lebensform besonders dringlich sind. Entsprechend der durchschnittlichen Zusammensetzung von Yogaklassen handelt es sich bei den 34 Personen, die interviewt wurden, mehrheitlich um Frauen der überdurchschnittlich gebildeten Mittelschicht. Gefragt wurden Praktizierende aus zwei verschiedenen Richtungen des Modern Postural Yoga (Bikram Yoga, Power Yoga) und aus Gründen des Vergleichs und der Kontrastierung auch solche aus Schulen des denominalen Yoga (Sivananda Yoga, Yoga im täglichen Leben).

Die Auswertung ihrer Interviews ergibt, dass die Praxis des Modern Postural Yoga eine ambivalente gesellschaftliche Funktion erfüllt.

„Die Wirkung der Yogapraxis ist doppeldeutig: Einerseits wird ein größerer ‚innerer‘ Freiraum erreicht, eine größere mentale Distanz zur verinnerlichten Arbeitsethik, andererseits wird gerade im Zuge dessen die Anpassung an die Arbeitsbedingungen verbessert.“<sup>66</sup>

Die Befragten berichten davon, dass sie durch das Üben größere Belastbarkeit, Gelassenheit und Flexibilität lernen würden, die ins Berufsleben übertragen werden würden. Darüber hinaus ist der Yoga aber auch eine latent subversive Praxis, da sie dazu anregt, das Leben den eigenen Bedürfnissen gemäß zu gestalten und der zunehmenden Vereinnahmung durch neoliberale Verhaltenszumutungen zu widerstehen.<sup>67</sup> Durch politisches Denken motivierten Protest fand Schnäbele bei ihren Erkundungen in der Yogaszene nicht. Doch wird durch die gesammelte Yogapraxis, das unruhige, permanent mit den diskursiven Strukturen von Arbeit und Konsum beschäftigte Bewusstsein zur Ruhe gebracht. Überidentifikation mit der Arbeitswelt und Konsumneigung werden reduziert. Es scheint ein vertieftes Erleben der Gegenwart als Alternative dazu auf. „Gerade in diesem körperlich verankerten Erkenntnisprozess liegt das soziale Potential des modernen Yoga.“<sup>68</sup>

Die Konsequenzen, die daraus gezogen werden, liegen durchweg auf der Ebene der individuellen Lebensgestaltung. Es wird keine kollektive politische Befreiung von den zerstreuten, fremdbestimmten Arbeits- und Lebensbedingungen gesucht, wohl aber eine Umstrukturierung des eigenen Lebens, im Sinne dessen, was heute „Downshifting“ genannt wird: Zurückschalten ist angesagt, z. B. in Gestalt der Veränderung der Arbeitsbedingungen in kleinen Schritten wie dem Kürzen der Arbeitszeiten „soweit als mög-

<sup>65</sup> SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 175.

<sup>66</sup> SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 274.

<sup>67</sup> Vgl. SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 287.

<sup>68</sup> SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 288.

lich“, oder, gravierender, in Form des Wechsels auf einen weniger lukrativen, dafür geruhsameren Job etc.<sup>69</sup>

Alle Interviews zeigen, so resümiert Schnäbele, wie sehr die achtsame Körperpraxis des Yoga einen Gegenpol zu den alltäglichen Lebensbedingungen in der heutigen Gesellschaft bildet, die kein ausgeprägtes Körperbewusstsein erlauben, sondern den Körper auf Aussehen und Funktionalität reduzieren. Sie hofft, dass die Kontrasterfahrungen, die in den Yogastunden möglich sind, in Zukunft mehr Einfluss auf die Gestaltung von Lebensräumen und -praktiken nimmt.<sup>70</sup>

Die Forschungen von Sarah Straus eröffnen noch einmal andere Dimensionen des zeitgenössischen Yoga.<sup>71</sup> In ihrer Darstellung gewinnt die Transkulturalität des Yoga konkrete Züge und man lernt etwas darüber, welche Fragen und methodischen Probleme man zu gewärtigen hat, wenn man dieser Transkulturalität wissenschaftlich gerecht werden will.

Ihr ursprüngliches Projekt bestand darin, die indischen Mitglieder des Sivananda Ashram in Rishikesh zu untersuchen. Aber sie sah ein, dass eine solche Studie der Situation im Ashram nur unzureichend gerecht wird, die von verschiedenen Gruppen von Mittelklasse-Westlern und Indern mitgeprägt ist, die sich zeitweilig in Rishikesh aufhalten, um Yoga zu üben. Daraufhin gab sie das Konzept einer ortsgebundenen Feldforschung auf und integrierte, von Rishikesh ausgehend, andere Orte in Indien, Nordamerika und Europa und das Leben der mit dem Sivananda Ashram verbundenen Yogaübenden an diesen Orten in ihre Untersuchung. Sie ging die verschiedenen Wege ab, die Rishikesh mit anderen Orten der Erde verbindet, skizzierte die Biographien verschiedener Übender und untersuchte die unterschiedlichen Kontexte, in denen Sivananda Yoga jeweils verortet wird.

Aus heterogenem Material wie ethnographischen Beobachtungen und Interviews, Fotos, Archivmaterial und Medienberichten, historischer Literatur und anderem entstand eine dichte Beschreibung der globalen Verbreitung des Sivananda Yoga und der Divine Life Society. In seiner Skizzenhaftigkeit macht das Buch den Eindruck, auf Reisen verfasst zu sein, was dem in ihm behandelten Thema bestens entspricht, die Lektüre aber nicht erleichtert. In der Fülle unterschiedlicher Stoffe und Themen verliert man manchmal den Faden bzw. muss sich aus vielen Puzzlesteinen selbst erst ein Bild zusammensetzen. Trotz der mangelnden methodisch-systematischen Entwicklung der Stoffe findet man, über das ganze Buch verteilt, immer wieder aufschlussreiche Beobachtungen, überraschende Einsichten und nützliche Informationen.

<sup>69</sup> SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 275–284.

<sup>70</sup> Vgl. SCHNÄBELE, *Yogapraxis und Gesellschaft*, 289.

<sup>71</sup> STRAUS, *Positioning Yoga*.

Die Propagierung von Yoga war für Straus in den letzten 100 Jahren Teil einer breiteren internationalen Strömung, die nicht die Abschaffung der Moderne, sondern eine alternative Version, eine „andere Moderne“, anstrebt.<sup>72</sup> Die gesundheitsschädlichen, stresserzeugenden Überforderungen des modernen Lebens sollen abgefedert und die ihm inhärenten Widersprüchlichkeiten überwunden werden.

„This modern transformation represents a shift from a regional, specialized religious discourse and practice geared toward liberation of the self from the endless cycle of lives, to a transnational, secular, socially critical ideology and practice aimed at freedom and to achieve personal well-being.“<sup>73</sup>

Wie andere Vertreter der Modern Yoga Studies auch ist sie der Meinung, dass Theorie und Praxis des heutigen Yoga mehr über moderne transnationale kulturelle Strömungen aussagen als über unberührte alte Traditionen.<sup>74</sup> Das rezeptionsgeschichtliche Modell der Entstehung des Modernen Yoga wird ausdrücklich abgelehnt. Anstatt von der Vorstellung auszugehen, dass ein traditionelles indisches Set von Ideen und Praktiken im Westen rezipiert und an „die Moderne“ angepasst wurde, betrachtet sie den Modernen Yoga unter dem Aspekt der Existenz von verschiedenen Modernen.<sup>75</sup>

Überall auf der Erde stellt Yoga ein Übungssystem dar, das von Praktizierenden aus der gebildeten Mittelklasse getragen wird, die ein globales Modell dafür suchen, wie man unter den Bedingungen der Moderne ein gutes Leben leben, einen persönlichen Freiraum gegenüber dem wachsenden sozioökonomischen Druck bewahren und ganzheitliches Wohlbefinden fördern kann.<sup>76</sup> An den unterschiedlichen Weisen der medialen Repräsentation des Yoga in Indien, Nordamerika und Europa lässt sich aber ablesen, dass weder Yoga, noch Gesundheit und Selbstverwirklichung, noch die Mittelstands-Moderne Monolithen darstellen. Sie nehmen an verschiedenen Orten mit unterschiedlichen historischen Bedingungen verschiedene Gestalten an, die sowohl von nationalen Unterschieden, aber auch von der Vielfalt lokaler Gemeinschaften geprägt sind.<sup>77</sup>

Der konservative hinduistische Mittelstand, der in Indien Sivananda Yoga praktiziert und die Divine Light Society unterstützt, sieht im Yoga immer noch wie die indischen Yogapioniere der 1920er Jahre ein nationales, nicht durch den Kolonialismus importiertes Fitness-System, das zugleich von den westlichen Wissenschaften bestätigt wird. Er fungiert als Modell dafür, wie die eigene Weisheitstradition und die darin gelehrt Befreiung von den Bin-

<sup>72</sup> Vgl. STRAUS, *Positioning Yoga*, 115.

<sup>73</sup> Vgl. STRAUS, *Positioning Yoga*, 22.

<sup>74</sup> Vgl. STRAUS, *Positioning Yoga*, 8.

<sup>75</sup> Vgl. STRAUS, *Positioning Yoga*, 13.

<sup>76</sup> Vgl. STRAUS, *Positioning Yoga*, 2, 19, 138, 15.

<sup>77</sup> Vgl. STRAUS, *Positioning Yoga*, 130.

dungen an das Weltliche, westliche Wissenschaft und Erfolg im modernisierten Indien miteinander verbunden werden können.<sup>78</sup>

In Nordamerika und Europa spielt die Wissenschaftlichkeit des Yoga keine vergleichbar wichtige Rolle, während das Bild von der „uralten Weisheit“ medial sehr präsent ist. Die Emphase liegt nicht auf Yoga als rationalem System, sondern eher auf Yoga als Vereinigung von Körper und Geist und Gegengewicht zur Vorherrschaft des Rationalen.<sup>79</sup> In Amerika hängt dem Yoga immer noch ein wenig das Image einer Hippiepraxis nach und in den Medien wird unterstrichen, dass der mit urbanem Schick zelebrierte heutige Yoga-Workout nichts mehr damit zu tun hat. In Schweizer Öko-Kreisen wiederum preist man Yoga in der Manier des New Age als Beitrag zur Heilung von Mutter Erde an. Straus fasst die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der unterschiedlichen Sinnzusammenhänge, in denen der globalisierte Yoga steht, zusammen:

„Yoga appeals to different national audiences for different reasons. While nearly all of the print presentations I evaluated, wether from India, German, or American sources, promote yoga as an antidote to the stress of modern living, other ‚selling points‘ describe yoga as a technique for strengthening national identity; authenticating (and modernizing) traditional knowledge through scientifically validated health research and practice; creating community; enhancing personal development through control of the body and mind; or recovering mythical romanticized natural origins, thereby undoing the damages done to person and planet by centuries (...).“<sup>80</sup>

Alle drei sozialwissenschaftlichen Interpretationen des Modernen Yoga zeigen die enge Verbindung des Yoga mit den gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen der heutigen Weltgesellschaft. Als polyvalente, niederschwellige spirituelle Praxis vermag er die im mittelständischen Bereich sich global ausbreitende spirituelle Szene sehr gut zu bedienen. Die großen Themen dieser Szene sind seit ihrem Beginn, der mit dem Beginn des Modernen Yoga auch zeitlich zusammenfällt, ganzheitliche Gesundheitslehren und Therapien, Mystik und Meditation, Lebensreform und Kulturkritik, Formen intensiver Körperkultur außerhalb der sportlichen Übung, verborgene Kräfte des Menschen und die Vereinigung von Wissenschaft und Religion. Alle diese Bereiche wurden vom Modernen Yoga aufgegriffen und im Rahmen von Übungssystemen präsentiert, in die Menschen mit einem beliebigen religiösen und weltanschaulichen Hintergrund jederzeit einsteigen

<sup>78</sup> STRAUS, Positioning Yoga, 120–122. Zum Nationalismus Sivanandas und seiner Divine Light Society und auch zur Ausblendung dieser Seite des Sivananda Yoga bei westlichen Anhängern vgl. SARAH STRAUS, „Adapt, Adjust, Accomodate“. The Production of Yoga in a Transnational World, in: Singleton – Byrne (Hg.), Yoga in the Modern World, 49–74.

<sup>79</sup> Vgl. STRAUS, Positioning Yoga, 125–126.

<sup>80</sup> STRAUS, Positioning Yoga, 117.

können. Man sieht: Es gibt viele Gründe dafür, dass der Moderne Yoga gekommen ist, um zu bleiben.