

Frau und Yoga

Vortrag gehalten im Rahmen einer Weiterbildung
der Yogaausbildungsschule Lotos
am 24. Mai 2008 im Volkshaus Zürich

von Claudia Guggenbühl

Einleitung

„Frau und Yoga“ ist ein sehr umfassendes Gebiet, dem wir mit Leichtigkeit mehr als einen Tag hätten widmen können. Wenn ich mich in diesem Vortrag in etwa auf die Themen beschränkt habe, die Ihr in der Ausschreibung lesen konntet, dann hat das folgende Gründe: Erstens habe ich im Laufe der letzten 23 Jahre, die ich in zahlreichen Yogakreisen verbracht habe, einiges erlebt und beobachtet, von dem ich finde, es müsste einmal offen thematisiert werden, und zweitens habe ich letztes Jahr ein Buch gelesen, das mich in mehrerer Hinsicht sehr inspiriert hat: June Campbells *Göttinnen, Dakinis und ganz normale Frauen*.¹ Hier fand ich neben einer sachlichen Verarbeitung persönlicher Erlebnisse der Autorin auch eine fundierte Auseinandersetzung mit dem Tibetischen Buddhismus unter dem Aspekt der feministischen Theorie. Schliesslich und endlich hat mir auch mein jahrelanger Philosophieunterricht bei Lotos den Blick für den Stellenwert der Frauen bzw. des Weiblichen in der indischen Philosophie geschärft. Dieser Vortrag ist also aus einer sehr persönlichen Warte heraus entstanden, ich denke aber (und hoffe natürlich), dass ich mit meinen Ausführungen Gedanken und Gefühle anspreche, die Ihr auch schon hattet aber vielleicht nicht so klar benennen oder einordnen konntet. Die anschliessende Diskussion wird Euch Gelegenheit geben, den einen oder anderen Aspekt dieses Themas in bezug auf Euch selber zu reflektieren.

Neben Campbell stütze ich mich noch auf Sudhir und Katharina Kakars im Jahr 2006 erschienenes Buch *Die Inder. Porträt einer Gesellschaft*,² sowie auf bestimmte Kapitel aus Jack Kornfields *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*.³ Ich muss noch anfügen, dass ich in Bezug auf Feminismus theoretisch absolut unbedarfte bin, d.h. ich habe keine Primärliteratur dazu gelesen. Das ist ein grosser Mangel, den zu beheben mir aber momentan schlichtweg unmöglich ist – ebenfalls aus einem sehr persönlichen (und auch frauenspezifischen) Grund: Ich bin alleinerziehende und alleinverdienende Mutter und mir fehlt ganz einfach die Zeit, mich in dieses komplexe Gebiet einzuarbeiten.

Damit kommen wir zum ersten Themenkreis.

¹ Campbell 1997.

² Kakar 2006.

³ Kornfield 1995.

1. Die Abwertung der Frau und des Weiblichen in Ost und West

Die meisten von Euch sind von mir in indischer Philosophie unterrichtet worden und wissen, dass Frauen in meinem ganzen Unterricht nicht vorkommen – die Veden, die Upaniṣaden, die *Sāṃkhya-Kārikā*, das *Yogasūtra*, die *Bhagavad Gītā* und auch die *Haṭhayogapradīpikā* wurden von Männern für Männer verfasst. Śaṅkara wandte sich ausschliesslich und Buddha vorwiegend an männliche Schüler. Sicher, es kommen einige wenige Frauen in den Upaniṣaden zu Wort und Buddha hatte auch weibliche Anhängerinnen – das sind aber die seltenen Ausnahmen. Im Grossen Ganzen glänzen die Frauen in den philosophisch-religiösen Texten durch Abwesenheit.

Als Göttin hingegen ist die Frau durchaus vertreten, z.B. als Umā bzw. Pārvatī, der sanftmütigen, treuen, pflichtbewussten Ehefrau Śivas, oder als Kālī und Durgā, der zornigen, Dämonen tötenden Śakti. Auf die ganz gewöhnliche Frau auf Erden jedoch hatte die Vergöttlichung des weiblichen Prinzips kaum eine konkrete Auswirkung im Sinne einer Verbesserung ihrer Position. Immerhin scheint Pārvatī für die indischen Frauen vor allem eine Rolle als Identifikationsfigur zu spielen für Probleme, mit denen sie im Zusammenhang mit der Ehe konfrontiert sind.⁴ Dabei entspricht

„das in ihren Mythen konstruierte bzw. reproduzierte Frauenbild dem für die traditionelle patriarchalische Hindu-Gesellschaft charakteristischen Ideal der *pativrata*, der dem Gatten treuen Ehefrau, wie es u.a. auch in den Gesetzestexten [...] vermittelt wird.“⁵

Wie die Göttin bleiben auch die gewöhnlichen Frauen dem Ehemann stets untergeordnet. Als ebenbürtige Ergänzung Śivas tritt Pārvatī nur dann in Erscheinung, wenn sie ihre eigentliche „Mission“ zu erfüllen hat:

„Im Auftrag der Götter soll sie den Asketen Śiva zu Ehe, Sex und Zeugung von Nachkommenschaft verführen, damit einerseits die Schöpfung in Gang kommt und andererseits der Bedrohung der Welt durch Dämonen ein Ende gesetzt wird.“⁶

Der in die Meditation versunkene Asket bedroht durch seine Weltabgewandtheit das Fortbestehen der Schöpfung und aller Kreaturen – anders gesagt: des Lebens. Pārvatī, wie alle Frauen, sorgt dafür, dass das Leben weitergeht, allerdings nicht zur ungeteilten Freude ihres Gatten. Denn gerade die natürlichen Lebensprozesse wurden von den Philosophen und Asketen immer wieder als unrein und bedrohlich geschildert – wir kommen darauf zurück.

Aber auch als eigenständige Person neben Śiva, nämlich in ihrer Gestalt als Durgā oder Kālī, vermochte die Göttin das Schicksal der indischen Frau nicht gross zu beeinflussen – ein Mann, der die Devī als Hochgöttin und alleiniges göttliches Prinzip verehrt, behandelt seine Ehefrau zu Hause nämlich nicht zwangsläufig besser als jemand, der einem männlichen Gott huldigt.

⁴ „Zum einen ist sie die einzige grosse Göttin der klassischen Mythologie, die drei der für eine Hindu-Frau wichtigsten Rollen – die der Tochter, Gattin und Mutter – in sich vereinigt. Zum anderen spiegeln ihre Mythen einige der zentralen mit der Ehe verbundenen Probleme wider: der inadäquate Schwiegersohn, das Trauma der Heirat und des Verlassens des Elternhauses, der Askese/Erotik-Konflikt und die notwendige Elternschaft. Die Göttin wird von den Frauen offenbar in der Rolle einer ‚Leidensgenossin‘ wahrgenommen, deren Mythen modellhafte Lösungsvorschläge für die Probleme anbieten, mit denen sie im realen Leben konfrontiert sind.“ (Mertens 2007, 32).

⁵ Mertens 2007, 30.

⁶ Mertens 2007, 27-28.

Verlassen wir jetzt aber den Götterhimmel und wenden wir uns der Stellung der Frau in der indischen Gesellschaft zu.

1.1. Die Frau in der Gesellschaft

1.1.1. In Indien

Auch heute noch wünschen sich fast alle indischen Eltern einen Sohn und keine Tochter:

„Der Vorzug eines Sohnes ist so alt wie die indische Gesellschaft selbst. In vedischen Versen wird darum gebeten, dass die Geburt eines Sohnes noch weitere Söhne, nicht aber Mädchen nach sich ziehe. [...] Töchter [sind] in der Rig Veda in der Tat unübersehbar aufgrund ihrer Abwesenheit. Wir finden in den Gesängen Gebete für Söhne und Enkel, für männlichen Nachwuchs, männliche Erben, gelegentlich auch für Ehefrauen, niemals aber für Töchter. Auch um Vergebung für einen selbst und für die Enkelsöhne wird gebeten, nicht aber für den Segen einer Tochter.“⁷

Und:

„Neben einer universellen patriarchalen Besessenheit, den Familiennamen durch männliche Nachkommen weitergeben zu wollen, gibt es natürlich rituelle und ökonomische Gründe, warum Söhne in Indien so stark bevorzugt werden. Die Gegenwart eines Sohnes ist für die korrekte Ausübung vieler Sakramente notwendig, insbesondere für die Riten, die nach dem Tod der Eltern ausgeübt werden und die für das Wohlergehen ihrer Seelen unumgänglich sind. Ökonomisch wird eine Tochter als totaler Kostenfaktor gesehen: Sie geht jung – nämlich mit ihrer Verheiratung – aus dem Haus und trägt somit nie wesentlich zum Familieneinkommen bei; sie nimmt mit der Heirat einen beträchtlichen Teil des beweglichen Familienvermögens als Mitgift mit, und im Falle armer Familien stürzt sie die Eltern nicht selten in tiefe Verschuldung, um für die Mitgift der Tochter aufzukommen.“⁸

Die direkte Folge dieser Situation ist, dass indische Mädchen diskriminiert werden, am schlimmsten dadurch, dass sie zu Millionen schon vor ihrer Geburt abgetrieben und andere, kaum sind sie auf der Welt, ermordet werden – letzteres von Hebammen, die dafür bezahlt sind. Die Kakars schreiben:

„Statistiken sagen uns, dass die Sterblichkeitsrate weiblicher Kleinkinder höher ist als die der Jungen; dass Mädchen seltener gestillt werden, für kürzere Zeit und über kürzere Zeiträume als ihre Brüder; sie bekommen schlechtere Nahrung, arbeiten länger als ihre Brüder und haben weniger Zugang zu Bildung und Gesundheit.“⁹

Natürlich gibt es regionale und individuelle Unterschiede und auch Ausnahmen, aber was Sudhir und Katharina Kakar beschreiben entspricht dennoch der allgemeinen Realität.

⁷ Kakar 2006, 48-49.

⁸ Kakar 2006, 50.

⁹ Kakar 2006, 52.

Zu weiteren Aspekten der Frau in der indischen Gesellschaft, sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart (ihre Erziehung zur guten Gattin und Schwiegertochter, ihre Verheiratung, ihre Stellung in der Familie in Bezug auf Mann und Kinder, usw.) empfehle ich die Lektüre von Kakars Kapitel „Die indische Frau: Tradition und Moderne“.¹⁰

1.1.2. Im Westen

Und wie war und ist es bei uns? Sicher, eine derart krasse Diskriminierung der Frau wie sie in Indien herrschte und herrscht haben wir kaum gekannt, aber in milderem Ausmass galt (und gilt) vieles dennoch auch bei uns. In welcher Familie waren Söhne noch vor nicht langer Zeit willkommener als Töchter (Stichwort „Stammhalter“)? Wie frei war eine Frau wirklich bei der Wahl ihres Ehemannes, vor 50 oder 60 Jahren? Auch wenn unsere Gesellschaft kein Kastensystem kennt, bewegen wir uns dennoch in „unseren“ Kreisen und heiraten oft auch „schichtkonform“. In der Generation meiner Eltern z.B. war eine Eheschliessung zwischen einem Katholiken und einer Protestantin (oder umgekehrt) noch problematisch – und Ihr kennt sicher weitere Beispiele von anderen gesellschaftlichen Erwartungen bzw. Zwängen aus Euren Familien, denen in erster Linie Frauen ausgesetzt waren.

Des weiteren möchte ich fragen: Wie viele Studentinnen gab es an Schweizer Universitäten zu Beginn oder auch noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts? Inzwischen ist immerhin die Hälfte der Studierenden weiblich – die Professoren aber sind nach wie vor zu 84% männlich. Und wie viele Frauen haben eine führende Position in der Wirtschaft inne? Und weshalb ist die Lohngleichheit für gleiche Arbeit noch immer nicht verwirklicht? Und ist Euch auch schon aufgefallen, dass sämtliche Starköche männlich sind (Stichwort Bocuse oder Jamie Oliver) – die Köche zu Hause am Herd aber überwiegend weiblich? Auch Orchesterdirigenten sind eigentlich alles Männer, ebenso Chirurgen, Bankdirektoren und Chemiebosse. Ich merke an mir selber, dass ich solche Bilder so verinnerlicht habe, dass sie mir selten auffallen; das Patriarchat ist uns derart selbstverständlich, dass es ungeheure Anstrengungen von Seiten der Frauen braucht, um gewisse Strukturen aufzubrechen bzw. sich überhaupt erst einmal bewusst zu machen. Nehmt z.B. die deutsche Anrede „Herr und Frau“. Hier haben sich zwei Begriffe aus unterschiedlichen Kategorien zusammengetan und wir merken es schon lange nicht mehr. „Herr“ ist die vornehme, gehobene Anrede, zu der sprachlich gesehen „Dame“ gehört, während „Frau“ einfach das Geschlecht kennzeichnet und dem „Mann“ gegenübersteht. Also müsste es entweder heissen „Herr und Dame“ oder aber „Mann und Frau“. „Herr und Frau“ drückt ein Machtgefälle aus – der Mann ist höher gestellt als die Frau.

Bringen wir all das oben Gesagte auf den Punkt, so lässt sich sagen: Männer führen, denken und herrschen, Männer sind Experten und Chefs, während Frauen gehorchen, dienen und lieben und das Fussvolk stellen. Natürlich ist diese Aussage überzeichnet und die gesellschaftliche Realität viel differenzierter, aber in der Grundtendenz stimmt sie leider doch.

¹⁰ Kakar 2006, 46-73.

1.2. Das Weibliche in der Philosophie

1.2.1. In Indien

Aber kehren wir zur Philosophie zurück: In meinem Unterricht konnte ich Euch zwar nicht von konkreten Frauen berichten, die aktiv nach Erlösung gestrebt bzw. entsprechende Texte verfasst hätten, wir sind aber dem Weiblichen durchaus begegnet und zwar als abstraktem Prinzip, z.B. in Form der Prakṛti.

Dieses materielle Gegenstück zum rein geistigen (und natürlich männlichen!) Puruṣa veranschaulicht einen weiteren Aspekt der Minderbewertung des Weiblichen: Prakṛti (und bei Śaṅkara auch Māyā, die Illusion) steht für alles Körperliche und Weltliche, für das Unreine und das Leiden. Zimmer hat diese Polarität überaus prägnant zusammengefasst, allerdings ohne die beiden Pole explizit dem Männlichen bzw. dem Weiblichen zuzuordnen:

„[Die Sāṃkhya-Philosophie ist] charakterisiert durch eine rein logisch-theoretische Zweiteilung, die auf der strengen Scheidung zweier Sphären besteht, nämlich der der Lebensmonade (*jīva, puruṣa*) und der des Stoffes (*a-jīva, prakṛiti*), oder der reinen, kristallgleichen, unstofflichen Essenz des ursprünglichen Individuums und dem befleckenden, verdunkelnden Prinzip der stofflichen Welt. Der Lebensprozess wurde aufgefasst als Ergebnis der gegenseitigen Durchdringung dieser polaren Prinzipien - ein fortwährendes Vermischen zweier antagonistischer Kräfte, die das unaufhörliche Entstehen und Vergehen zusammengesetzter, unsubstanzieller Formen in Gang halten. Die Verbindung wurde verglichen mit der Mischung von Feuer und Eisen in einer rotglühenden Eisenkugel; sie war das Ergebnis von Annäherung und Vereinigung, keinem der beiden Prinzipien *an sich* zugehörig. Und beide liessen sich in ihrer unterschiedlichen, einander entgegengesetzten, wahren Natur nur verstehen, wenn man sie wieder trennte und jedes auf seinen einfachen Urzustand zurückführte. Die praktische Konsequenz dieses Denkens war eine asketische Lehre (oder vielmehr eine ganze Anzahl verschiedener asketischer Lehren) mit dem Ziel, die beiden unverträglichen Prinzipien zu trennen. Dazu musste der Lebensprozess zum Stillstand gebracht werden. Reinheit, Unfruchtbarsein sollte zum hohen menschlichen Tugendideal werden; und das Ziel war die Erlangung absoluter Bewegungslosigkeit in kristallener Reinheit - nicht aber die Dynamik der unaufhörlichen Lebensvorgänge. Denn alle natürlichen Vorgänge (Zeugung, Verdauung, Assimilierung, Eliminierung, die Auflösung des toten Leibes, wobei Schwärme von Würmern und Insekten entstehen, Stoffwechsel, Schwangerschaft) sind unrein. Der Wille wird darauf gerichtet, alle diese Dinge hinwegzufegen.“¹¹

1.2.2. Im Westen

Das Weibliche ist ungeistig, unrein, chaotisch und dunkel, das Männliche ist geistig, rein, geordnet und hell. Diese Zuordnung dürfte uns kaum überraschen, dominiert sie doch auch das westliche Denken. Campbell schreibt, dass

„die westliche philosophische Tradition“ stets „die Vernunft und Wissenschaft, die Herrschaft des (männlichen) Menschen über die Natur, seine wichtige Rolle bei der

¹¹ Zimmer 1994, 339-340.

Entstehung der Kultur und seine überragende Grösse im Gegensatz zur Minderwertigkeit der natürlichen Welt in den Vordergrund stellte.“¹²

Oder:

„[...] durch die Anerkennung des symbolisch Männlichen als rein und allwissend [wurde] die Vorstellung der *Kultur* eingeführt, und die Macht des Mannes, dieselbe zu schaffen, wurde etabliert.“¹³

Diese männliche Kultur steht der weiblichen Natur gegenüber, die als Quelle allen Übels gilt. In einem altfranzösischen Heiligenleben aus dem 13. Jahrhundert z.B. steht:

„Die Sünde ist kein [göttliches] Geschöpf
sondern entsteht in der Welt aus der Natur;
Gott hat die Sünde nie erschaffen
und dennoch hat sie hier ihren Sitz.
Sie wohnt in allen Menschen
[und] zwingt sie, Schlechtes zu tun.“¹⁴

Die interessante Frage, die sich hier stellt, ist, wer denn diese böse (und weibliche!) Natur geschaffen hat, wenn es Gott nicht war – aber darüber schweigt sich der Text bezeichnenderweise aus. Andererseits aber wissen wir als Christen, dass es Eva, also eine Frau, war, die Adam den fatalen Apfel gereicht und damit den Sündenfall, die Vertreibung des Menschen aus dem Paradies, provoziert hat, und wir wissen auch, dass Eva der Verführung der Schlange erlegen ist, die symbolisch für den Teufel steht. Also muss man die Ursache des Bösen, des Schlechten und der Sünde aus christlicher Sicht eindeutig beim Teufel suchen. Der sich aufdrängenden Frage, woher denn letztlich der Teufel stammt, können wir an dieser Stelle leider nicht nachgehen.

Mit June Campbell stelle ich zum Schluss einfach fest, dass noch im 19. Jahrhundert das Weibliche mit dem Profanen, dem Weltlichen und mit der Natur assoziiert wurde:

„Die viktorianischen Orientalisten beispielsweise waren vom Land Tibet und seiner Religion ungeheuer fasziniert, die „Andersheit“ der tibetischen Kultur aber verstanden sie als minderwertig und insofern symbolisch mit dem minderwertigen Weiblichen verbunden. Dies entsprach der vorherrschenden westlichen Sicht der Frau zu jener Zeit, und es spiegelte die Assoziation des Mannes mit Wissenschaft und Kultur und die der Frau mit Leidenschaften und Natur.“¹⁵

Zusammenfassend lassen sich das weibliche und das männliche Prinzip in der Philosophie so darstellen:

¹² Campbell 1997, 259.

¹³ Campbell 1997, 88.

¹⁴ „Pechiez nen est pas creature / Ans naist el mont defors nature; / Onques Deus ne creat pechiet / Et nenporhuec s'i at son siet. / En toz homes prent son ostal / Force lor fait de faire mal.“ (Baker, vv.23-28; Übersetzung C.G.).

¹⁵ Campbell 1997, 250.

	Weiblich	Männlich
Indien	Prakṛti / Māyā: Alles Körperliche, Materielle und Weltliche, die Dynamik der natürlichen Lebensvorgänge, das Unreine, das Leiden; dunkel	Puruṣa, Ātman/Brahman: Der Geist, die absolute Bewegungslosigkeit in kristallener Reinheit; strahlend und hell
Westen	Die Natur, die natürliche Welt, das Profane, das Weltliche, die Sünde, die Leidenschaften; minderwertig	Vernunft, Wissenschaft, Kultur; der Mann herrscht über die Natur und erschafft die Kultur; das Männliche ist allwissend und rein

Angesichts dieser Polarität ist es nicht weiter verwunderlich, dass sich das Männliche vom Weiblichen zu befreien versucht, bzw. es überwinden oder doch zumindest beherrschen möchte. Am krassesten kommt das im Sāṃkhya zum Ausdruck, wo die letzte Befreiung als Erlösung des männlichen Geistes von der weiblichen Materie dargestellt wird. Wenn nun aber das Weibliche als ungeistig und unbewusst angesehen wird, und als etwas, das mit natürlichen Vorgängen wie Gebären, Stoffwechsel und Verwesen verbunden ist, und wenn es für Körper, Leiden, Chaos und Natur schlechthin steht, dann ist nahe liegend, dass auch die Frau als konkrete Repräsentantin dieses Prinzips als eine Bedrohung für das Reine männliche Geistige verstanden wurde.

1.3. Die Frau als Bedrohung für den nach Erleuchtung strebenden Mann

1.3.1. Śiva-Purāṇa

Schon im Śiva-Purāṇa ruft Śiva, der Yogin aller Yogins aus:

„Oh Berg, durch Kontakt mit einer Frau entsteht Weltlichkeit; die Nicht-Anhaftung geht zugrunde und die tugendhafte Busse wird zerstört. Daher, oh Berg, soll kein Asket etwas mit einer Frau zu tun haben wollen. Eine Frau ist die Wurzel aller weltlichen Anhaftungen. Sie zerstört alle Weisheit mitsamt der Nicht-Anhaftung.“
(ŚiP 3.12.32-33)¹⁶

1.3.2. Milarepa

Milarepa, ein früher Vertreter des tibetischen Buddhismus,

„warnt [...] alle (männlichen) Übenden [vor der Frau], die ‚immer eine Unruhestifterin... die primäre Ursache des Leidens‘ [ist]. Über die Attraktion, die Frauen auf Männer ausüben, schreibt er: ‚Eine Freundin ist zuerst eine lächelnde Göttin ... Später wird sie zu einer Dämonin mit Leichenaugen ... Am Ende wird sie eine zahnlose alte Kuh.‘ Über ihre Rolle äussert er sich ebenso vernichtend: ‚Im besten Fall kann sie anderen dienen, im schlimmsten Fall bringt sie Missgeschick und

¹⁶ Śiva Purāṇa 1982-1987.

Unglück.’ Im gleichen Text stellen sich Frauen selbst in ähnlicher Weise dar: ‚Wegen meines sündigen Karmas ist mir dieser mindere [weibliche] Körper gegeben worden’, erklärt eine junge Frau, die Milarepa um Unterweisung in den Lehren des Buddhismus bittet. In diesen Beispielen wird stets vorausgesetzt, dass Praktizierende des Buddhismus männlich sind und Frauen implizit ‚anders’. Die Frau wird als minderwertiges Wesen dargestellt, und für den Mann, der nach Vollkommenheit strebt, wirkt sie als Hindernis. [...] Milarepa warnt ständig vor den destruktiven Kräften der Frauen und ermahnt seine Anhänger, ihrem verführerischen Zauber zu widerstehen und sich als Einsiedler der Meditation zu widmen.“¹⁷

1.3.3. Ramakrishna

Ganz ähnlich wie Śiva und Milarepa äussert sich auch Ramakrishna, der berühmte indische Heilige des 19. Jahrhunderts:

„Die Māyā ist nichts anderes als ‚Frau und Gold’ [Gold steht für Geld und Reichtum]. Ein Mann, der in ihrer Mitte lebt, verliert nach und nach seine spirituelle Wachsamkeit.“¹⁸

„Ein Heiliger muss in Distanz zur Frau leben. Dort gehen alle unter. Sogar Brahmā und Vishnu schwimmen um ihr Leben in diesem Strudelbad.“¹⁹

„Die Māyā ist nichts anderes als ‚Frau und Gold’. Ein Mann erreicht Yoga wenn er seinen Geist von diesen zwei befreit hat.“²⁰

„‚Frau und Gold’ sind die Ursache von Bindung. ‚Frau und Gold’ allein bilden den samsāra, die Welt. ‚Frau und Gold’ ist das, was einen davon abhält, Gott zu erkennen. [...] Sobald der Schleier aus ‚Frau und Gold’ fällt erreicht man Bewusstsein und Glückseligkeit.“²¹

Es versteht sich von selbst, dass mit „man“ hier „Mann“ gemeint ist.

„Ich sehe, dass alle unter der Kontrolle der Frau stehen. [...] Männer merken nicht, wie tief sie durch Frauen hinuntergezogen werden. [...] Diejenigen, die immer mit ‚Frau und Gold’ leben sind derart davon eingenommen, dass sie die Dinge nicht mehr klar sehen. [...] Die Frau ist eine Verkörperung von Māyā.“²²

Die Frau bedroht also den Mann in seinem geistigen Streben, und damit komme ich zum letzten Punkt dieses Kapitels, nämlich der Feststellung, dass in der überwiegenden Mehrzahl aller philosophischen und spirituellen Texte die Erleuchtung als etwas geschildert wird, das Männern widerfährt.

¹⁷ Campbell 1997, 70.

¹⁸ Gupta, 131 (Übersetzung C.G.).

¹⁹ Gupta, 188 (Übersetzung C.G.).

²⁰ Gupta, 343 (Übersetzung C.G.).

²¹ Gupta, 438 (Übersetzung C.G.).

²² Gupta, 438 (Übersetzung C.G.).

1.4. Erleuchtung ist für Männer

In Bezug auf den Buddhismus schreibt Campbell:

„Es mag zwar so scheinen, als könnten oder *sollten* mit diesen unterschiedlichen Kategorien [wie Buddha, Mitgefühl, die Göttin, höchste Weisheit, Leere] keine Werturteile verbunden werden (insbesondere da die tibetisch-buddhistische Philosophie besagt, dass alle Dinge leer sind), doch ist das grundlegende Konzept des Buddhismus die Vorstellung des erleuchteten Seins, des Buddha, eben *doch* zu allen Zeiten mit dem *männlichen* Körper assoziiert worden.“²³

In den alten indischen Schriften müsste man wohl lange suchen, bis man auf eine durch yogische oder andere Praxis erleuchtete Frau (nicht Göttin!) stossen würde – mir jedenfalls ist bisher noch keine begegnet. Im klassischen Hinduismus galt von Anfang an Folgendes:

„[...] Befreiung oder *mukti* schien nur möglich für Angehörige der höheren Kasten, insbesondere für jene, die von Göttern erhellt oder bevorzugt wurden, oder die besondere Verdienste [erworben] hatten, die es ihnen erlaubte, die Veden und andere heilige Literatur zu studieren oder solche Rituale auszuführen, von denen man glaubte, dass sie hilfreich sind im Erlangen der endgültigen Befreiung. Es wurde sogar gesagt, dass eine Frau, um die letzte Befreiung zu erlangen, (in ihrem nächsten Leben) als eine *kṣudra*, d.h. einem Mitglied der unteren Kaste, geboren werden muss; dann (in ihrer dritten Geburt) als eine *vaiśya*, d.h. einem Mitglied der Kaste der Handelstreibenden, und so weiter (in ihrer vierten Geburt) als eine *kṣ[ā]triya* oder einem Mitglied der Kriegerkaste, und (in ihrer fünften Geburt) als eine *brāhmaṇa* oder einem Mitglied der intellektuellen Kaste. Nach diesem langen und schmerzlichen Warten auf ihre Höherentwicklung, und die ganze Zeit über vom Willen Gottes abhängig, damit er ihr helfe in ihrer Emanzipation, kann sie [schliesslich] mit den Methoden des Brahmanismus nach Erlösung streben – aber natürlich nicht als weiblicher sondern nur als männlicher Brahmane.“²⁴

Im Bereich der *bhakti*, der Hingabe an Gott, hingegen treffen wir durchaus auf Frauen – z.B. auf die Mystikerin Mīrabai aus dem 16. Jahrhundert, die Kṛṣṇa in unzähligen Liedern besungen hat, oder Ānandamayīmā aus Bengalen oder Ammā aus Südindien. Ihnen allen ist eine hingebungsvolle dienende Liebe zu Gott und den Menschen gemeinsam, die mehr oder weniger spontan aus ihnen hervorbrach, ohne asketisches oder yogisches Training bzw. philosophische Unterweisung; Ammās Leitspruch z.B. heisst „liebe und diene.“ Insofern repräsentieren sie eine typisch weibliche Spiritualität, die die erhabene männliche Geistigkeit nicht konkurrenziert. Und eben – Yoga haben sie alle nicht praktiziert...

... womit wir zum nächsten Kapitel kommen:

²³ Campbell, 1997, 258.

²⁴ Yogendra 1997, 18-19 (Übersetzung C.G.).

2. Yoga: Von Männern für Männer geschaffen

Wer sich mit den Quellentexten der Yogatradition befasst hat, weiss, dass Frauen für Yoga nicht vorgesehen waren. Bei Patañjali z.B. erlangt der Yogin durch Enthaltbarkeit *vīrya*, was nur mit „männliche Kraft“ übersetzt werden kann – etwas Entsprechendes für Frauen gibt es nicht. Auch in der *HYP* ist ausschliesslich von Männern die Rede, ausser in Kapitel 1, Verse 61 und 62, wo der Yogin ausdrücklich dazu angehalten wird, sich von Frauen fernzuhalten bzw. ihre Gesellschaft zu meiden, sowie auch in Kapitel 3, Verse 83-103, in denen es um Vajrolī, Sahajolī und Amarolī Mudrā geht, also tantrischen Techniken, die den Geschlechtsverkehr beinhalten. Hier sind Frauen tatsächlich unverzichtbar, und obwohl die meisten Verse sich um die Belange des Mannes kümmern (d.h. um die Kontrolle des Samens) gibt es auch drei Verse, die beschreiben, was die Aufgabe der Frau ist – nämlich ihr *rajas*, d.h. ihre vaginale Sekretion, zurückzuhalten (III, 91 und 99). Wenn sie das kann, ist sie eine Yoginī (III, 99). Wenn es ihr gelingt, durch Kontraktion ihr *rajas* zu behalten und es nach oben zu lenken „erfährt sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und kann sich in *khecharī [mudrā]* konzentrieren“²⁵ (III, 102). Allerdings wird dieser ganze Abschnitt der *HYP* mit einem eindeutig frauenfeindlichen Vers eingeleitet:

„Es gibt zwei Dinge, die schwer zu erlangen sind. Das eine ist Milch und das zweite ist eine gehorsame Frau.“²⁶ (III, 84)

Diese Aussage plus die Tatsache, dass Frauen an keiner anderen Stelle des Textes mehr vorkommen, stimmen mich skeptisch in Bezug auf eine Gleichberechtigung von Mann und Frau im tantrischen Yoga. Hier scheint es primär für den Yogin wichtig zu sein, eine Partnerin für Vajrolī, Sahajolī und Amarolī Mudrā zu haben, die in diesen Dingen gut trainiert ist – und falls solche Frauen tatsächlich schwer zu finden waren verstehe ich auch, dass man den wenigen für ihre Anstrengung Einsicht in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie die Beherrschung von *khecharī mudrā* versprach...

In der Einleitung zur 6. Ausgabe von *Yoga: Physical Education for Women*, einem Buch, das Sitadevi Yogendra verfasst hat und auf das ich noch zurückkommen werde, schreibt ihr Ehemann Yogendra in einem Absatz, den er mit „Primitives Geschlechtsvorurteil“ betitelt, Folgendes:

„[...] es wird deutlich, dass Frauen in der Vergangenheit kulturellen Beleidigungen und Ungerechtigkeiten ausgesetzt gewesen sein mögen. Folglich waren ihnen vermutlich viele Dinge verwehrt [...]. Die Kritik, die in der orthodoxen Sanskrit Literatur von Männern an Frauen geäussert wurde, besonders dort, wo spirituelle Angelegenheiten im gesellschaftlichen Kontext diskutiert wurden, ist bezeichnend für eine allgemeine Geringschätzung, die ihren hässlichen Ausdruck darin fand, dass eine Frau [bloss] als nutzloses Anhängsel eines spirituell gesunden Mannes [angesehen wurde]. Verfechter von Enthaltbarkeit und Verzicht (*brahmacārya* und *vairāgya*) waren leidenschaftlich in ihrer Kritik an Frauen – sie beschrieben sie als schmutzige Wesen, bekleidet mit dreckiger Haut über einem Stück Fleisch.“²⁷

In der Folge versucht Yogendra trotz allem aufzuzeigen, dass Frauen durchaus etwas zum Yoga beigetragen haben, aber das Resultat seiner diesbezüglichen Anstrengung vermag nicht wirklich zu überzeugen. So erwähnt er z.B. die Göttin Pārvatī, die von ihrem Ehemann Śiva

²⁵ HYP 1993 (Übersetzung C.G.).

²⁶ HYP 1993 (Übersetzung C.G.).

²⁷ Yogendra 1997, 16 (Übersetzung C.G.).

als erste in den Yoga eingeweiht wurde, wie auch Maitreyī und Gārgī, die beide von ihrem gemeinsamen Gatten Yajñavalkya in Yoga unterrichtet worden sind. Auch betrachtet er die Göttin Tārā als Yoginī und ist davon überzeugt, dass es unter den Nāthayogis weibliche Meister gegeben hat. Und zu guter Letzt erwähnt er noch, dass

„[...] der Meister des Meisters meines eigenen praktischen Yogalehrers, Seiner Heiligkeit Paramahansa Madhavadaśji [...] eine Frau [war], die als Expertin in der Wissenschaft des Yoga galt.“²⁸

Ihren Namen nennt er allerdings nicht und auch sonst erfahren wir nichts über sie.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Yoga (sowohl der rein meditative von Patañjali als auch der mehr körperbetonte Haṭha Yoga der tantrischen Tradition) bis auf einige wenige Ausnahmen eine den Männern vorbehaltene Disziplin war – wobei ich gleich einschränkend anfügen muss: nicht allen Männern, sondern primär den Asketen. Die folgende Geschichte zeigt, dass Yoga noch in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts etwas Exotisches war, von dem man glaubte, dass es normalen Bürgern nicht offen stand. Im Jahr 1923 besuchte der bereits erwähnte Yogendra, der 1918 ein Yogainstitut in Bombay und 1920 eines in Amerika eröffnet hatte, den Sanskritprofessor Surendranath Dasgupta in Chittagong, einer Stadt im heutigen Bangladesh, um sich mit ihm über Yogaphilosophie zu unterhalten. Das Gultas Tochter Maitreyi Devi schrieb über diesen Besuch Yogendras Folgendes:

“Yogendra demonstrierte einige yogische Techniken, *dhouti*, *neti* usw., für die Freunde meines Vaters. Er zeigte viele *asanas*, viele unmögliche Positionen und Stellungen und verursachte Aufsehen unter den Professoren der Universität von Chittagong, benachbarten Familien und Verwandten. Zu jener Zeit wusste niemand, dass Yoga von gewöhnlichen Menschen ausgeübt werden konnte [...]”.²⁹

Aus diesem Zitat erfahren wir, dass Yoga 1923 noch keineswegs in der Bevölkerung verbreitet, sondern nur ungewöhnlichen Menschen, sprich: Asketen, vorbehalten war. Yogendra selber drückt es so aus:

„Hathayoga – die wissenschaftliche und praktische Yogatechnik – wurde während Jahrhunderten von schlecht informierten Leuten mit äusserster Befürchtung und grossem Vorurteil betrachtet. Philosophen und Laien gleichermaßen verwarfen sein Studium als unwichtig und sogar als nicht geeignet für das tägliche Leben eines Haushaltvorstehers. [...] So blieb Hathayoga, für alle praktischen Zwecke, eine tote Technik, die beschränkt war auf das Wissen einiger herumziehender Asketen, die in Abgeschiedenheit lebten.“³⁰

Und wenn schon Männer kein Yoga machten, wie viel weniger dann Frauen! Trotzdem erschien das erste Yogabuch für Frauen, unter dem Titel *Easy Postures for Women* (später in *Yoga: Physical Education for Women* umgetauft), nur elf Jahre nach Yogendras Besuch in Chittagong, nämlich 1934 in Mumbai.

²⁸ Yogendra 1997, 21 (Übersetzung C.G.).

²⁹ Brief von Maitreyi Devi an Dr. Jayadeva Yogendra, zitiert in Rodrigues 1997, 121 (Übersetzung C.G.).

³⁰ Yogendra 1997, 7 (Übersetzung C.G.).

3. Yoga von Männern für Frauen

3.1. Das erste Yogabuch für Frauen

Wie schon erwähnt, wurde dieses Buch von Yogendras Frau Sitadevi verfasst und insofern stimmt meine Kapitelüberschrift „Yoga von Männern für Frauen“ hier nicht – ich gehe allerdings davon aus, dass Sitadevis Mann Yogendra massgeblich an der Entstehung dieses Werkes beteiligt war, ja vielleicht sogar das ganze Buch verfasst und dann aus marketing-strategischen Überlegungen seine Frau als Autorin eingesetzt hat. Auf jeden Fall steht *Yoga: Physical Education for Women* ganz im Zeichen der Bemühungen Yogendras, Yoga unter die gewöhnlichen Leute und somit auch unter die Frauen zu bringen und zeugt in allen Kapiteln von seiner Arbeit im „Yoga Institute“. Ich bin überzeugt, dass dieser plötzliche Fokus auf die Frau ein Ergebnis von Yogendras Amerikaaufenthalt war, also das Resultat eines Kontaktes mit dem Westen, wo sich von Anfang an nicht nur Männer sondern auch Frauen für Yoga interessiert haben. Sein eher kläglicher Versuch, in der Geschichte des Yoga Frauen zu finden, muss wohl auch in diesem Zusammenhang gesehen werden. Yogendra war offenbar der Ansicht, dass in einem Buch einer Frau über Yoga auch Frauen aus früherer Zeit vorkommen sollten und dass ein westliches Publikum (für das dieses Buch, auf Englisch geschrieben, ja u.a. auch gedacht war) so etwas erwarten würde. Allerdings tritt uns in *Yoga: Physical Education for Women* ein durch und durch traditionelles Frauenbild entgegen – Yogaübungen sollen der Frau primär helfen, ihre Unterleibsorgane gesund zu erhalten, damit sie dereinst problemlos gesunde Kinder zur Welt bringen kann.

„Strahlende Mutterschaft bedeutet, dass jugendliche Kraft, körperliche Symmetrie und weibliche Empfindsamkeit mit der biologischen und mentalen Disziplin des Mutterinstinkts harmonisiert. Daher ist der Wunsch jeder Frau, jung zu bleiben, nur einer der fundamentalen Voraussetzungen einer gesunden Mutterschaft. [...] In Bezug auf Yoga heisst das, dass eine Frau, die jung bleiben möchte, sich um die Entwicklung und Gesundheit ihrer inneren Sekretionsorgane zu kümmern hat, [...] insbesondere jener Organe, die sich in der Taillengegend und im Becken befinden.“³¹

Die Autorin propagiert *matsyāsana*, *paryāṅkāsana*, *ardha sarvāṅgāsana* und *viparītakaraṇī* zu diesem Zwecke.

Im ersten Kapitel wird zudem darauf hingewiesen, dass nur gesunde Frauen die traditionelle Rolle als Mutter und dienende Ehefrau auszuüben imstande sind – und hier ortet Sitadevi Yogendra eine grosse Gefahr:

„Die Gesundheit der Frau, wie auch die Frau selber, wurden so lange vernachlässigt, dass, wenn wir sie weiterhin vernachlässigen, die Folgen sowohl für das Individuum wie auch für die Gesellschaft sich früher oder später sehr negativ auswirken werden. Diese Aussage basiert auf unserer klinischen Erfahrung und wird [hier] bloss noch mal wiederholt mit dem Ziel, die jungen Mädchen über ihre biologische Verantwortlichkeit aufzuklären.“³²

Die Tatsache, dass Yogendra in diesem Zusammenhang auch eine westliche Autorin, nämlich Alice B. Stockham, zitiert, beweist, dass die Sorge um die Gesundheit der Frau, insbesondere

³¹ Sitadevi 1997, 127 (Übersetzung C.G.).

³² Sitadevi 1997, 39 (Übersetzung C.G.).

derjenigen, die sich vom häuslichen Herd in Richtung Emanzipation bewegte, nicht eine spezifisch indische sondern eine kulturübergreifend zeitgenössische war:

„Wir finden in Frauen mit höherer Bildung und ausgeprägter Intelligenz eine übertriebene Entwicklung der emotionalen Natur und eine damit einhergehende Verschlechterung körperlicher Kräfte. Nervosität, Schwäche und Leiden ist vielleicht das gemeinsame Los der meisten von ihnen. Nicht eine von hundert hat Gesundheit und Kraft, ein gewähltes Studium zu absolvieren und, was viel schlimmer ist, die meisten sind ungeeignet für die Pflichten und Gefahren der Mutterschaft.“³³

Gemäss Yogendra kann gerade hier Yoga helfen, denn

„Yoga glaubt fest daran, dass alle Versuche auf dem Gebiet der moralischen Disziplin, geistigen Erziehung, Vergeistigung oder psychischer Erhebung zum Scheitern verurteilt sind solange gute Gesundheit nicht die Grundlage solchen Strebens bildet.“³⁴

Yoga: Physical Education for Women bleibt denn auch ganz und gar auf der Ebene physischer und psychischer Gesundheit – neben einer guten Körperhaltung wird der Frau auch beigebracht, wie sie sich gesund ernähren, ihr Gewicht halten und schmerzfrei gebären kann. Am Schluss geht es noch um Entspannung, für psychische Gesundheit und körperliche Schönheit. Von Erleuchtung ist nie die Rede. Dieses erste Yogabuch für Frauen hat zum Ziel, die Praktizierenden zu den „erhabenen Höhen idealen Frauseins“³⁵ zu führen – in ihrer Rolle als fürsorgliche Ehefrau und Mutter. Aber auch wenn *Yoga: Physical Education for Women* das traditionelle Frauenbild mit Hilfe von Yoga zementiert, halte ich es dennoch für ein revolutionäres Werk. Allein die Tatsache, dass Frauen zu körperlichen Übungen und zur Pflege ihrer Gesundheit angehalten werden, ist bemerkenswert. Yogendras Buch gebührt auf jeden Fall eine eingehende Analyse – vielleicht komme ich ja einmal dazu, eine solche zu schreiben.

3.2. Männliche Experten, weibliches Fussvolk

Seit 1934, als mit *Yoga: Physical Education for Women* den Frauen quasi offiziell die Tür zum Yoga aufgetan wurde, sind 74 Jahre vergangen. In dieser Zeit sind die Frauen zu Tausenden in diesen neuen Raum hineingeströmt und haben die Männer dabei ziemlich an den Rand gedrängt. Wenn wir heute eine Yogastunde besuchen, dann werden wir dort mit grösster Wahrscheinlichkeit mehr Frauen antreffen als Männer, ja oft sogar sehr viel mehr Frauen als Männer. Die einzige Ausnahme bilden stark körper- und leistungsbetonte Yoga-stile (wie z.B. Asthanga-Yoga), wo es durchaus vorkommt, dass in einer Klasse fast ausschliesslich Männer anzutreffen sind.

„Frau und Yoga“ ist also im Grossen und Ganzen eine riesige Erfolgsstory, zumindest im Westen. In Indien praktizieren zwar auch normalerweise mehr Frauen als Männer Yoga, aber der Prozentsatz ist etwas kleiner als bei uns: Das Verhältnis beträgt meistens ca. 60% Frauen zu 40% Männer; nur in zwei, drei Yogazentren wurde mir gesagt, der Anteil der männlichen Schüler sei grösser als derjenige der weiblichen.

³³ Alice B. Stockham, *Tokology*, 19 (zitiert in Sitadevi 1997, 40; Übersetzung C.G.).

³⁴ Sitadevi 1997, 41 (Übersetzung C.G.).

³⁵ Sitadevi 1997, 180 (Übersetzung C.G.).

Was die Motivation für das Üben von Yoga bei Frauen in Indien und in Europa betrifft, so lassen sich folgende Unterschiede ausmachen: Während indische Frauen sich primär wegen Übergewicht (und damit verbundenen Problemen) sowie Wechseljahrbeschwerden dem Yoga zuwenden (sozusagen alle Praktizierenden stammen aus der städtischen Mittelschicht, die sich immer weniger körperlich bewegt und einen zunehmend ungesunden, konsumorientierten Lebenswandel führt), steht für westliche Frauen der Stressabbau und das Bedürfnis nach Ruhe und Konzentration im Vordergrund. In primär körper- oder fitnessorientierten Yogarichtungen (wie z.B. dem Power-Yoga) allerdings scheint ein Hauptziel die Erlangung eines schlanken, starken und beweglichen, sprich: attraktiven Körpers zu sein.

In der westlichen Yogaszene nun ist mir aufgefallen, dass die gewöhnlichen, wöchentlichen Yogastunden überwiegend von Frauen erteilt werden (Stichwort: Fussvolk), dass aber die grossen Lehrer (sprich: die Experten) allesamt Männer sind oder zumindest bis vor kurzem waren. Dies gilt insbesondere für indische „Meister“, die, entweder persönlich oder vertreten durch einen engen Schüler, bei uns aufgetaucht sind. Ich habe noch nie von einer indischen Haṭha-Yoga Meisterin gehört, und abgesehen von Gītā Iyengar, der Tochter von B. K. S. Iyengar, ist mir keine einzige indische Frau bekannt, die im Westen Haṭha Yoga unterrichtet hätte. Haṭha Yoga wurde von Anfang an ausschliesslich von Männern zu uns gebracht: Yogendra, Kuvalayānanda und seine Schüler, Yesudian, Śivānanda, Satyānanda, Vishnu-devānanda, Krishnamācāryas Söhne Desikachar und Shribhāshyam sowie sein Neffe Iyengar und sein Schüler Patabhi Jois – Männer, wohin das Auge reicht. Am Anfang dieser Entwicklung stand natürlich Vivekānanda, der die Botschaft des Yoga erstmals einem breiten westlichen Publikum verkündete, und auch Yogānanda hat eine wichtige Rolle gespielt durch seine frühe Übersiedlung nach Amerika, wo er den Kriyā-Yoga etablierte. Später war auch Mahesh Yogi mit seiner Transzendentalen Meditation (und seiner Verbindung zu den Beatles) wichtig. Überall bot sich folglich dasselbe Bild: Indische Yogis, denen Dutzende und Hunderte westlicher Schüler oder, besser gesagt: Frauen zu Füssen sassen, denn Frauen waren von Anfang an in der Überzahl. Gemäss Anne Brügger-Lenz, einer Schweizer Yogapionierin, war die Geschlechterdisparität im Yoga in den 50-er Jahren noch stärker ausgeprägt als heute:

„Heute gibt es viel mehr Männer.“³⁶

Dieser weiblichen Übermacht zum Trotz aber waren die ersten grossen westlichen Schüler von Indern wiederum Männer, z.B. André van Lisebeth (Schüler von Shivānanda), Nil Hahoutoff (der russische Lehrer von Patrick Tomatis, dessen indischer Guru ein Herr Ghosh in Paris war), Gérard Blitz (Schüler von Krishnamācārya) oder auch Lucien Ferrer und sein Nachfolger Roger Clerc (die sich auf den tibetischen Yoga berufen und den Yoga der Energie begründet haben). Natürlich hat es auch von Anfang an Frauen gegeben, die sich intensiv und bald auch beruflich mit Yoga beschäftigt haben, allen voran Indra Devi, die erste westliche Schülerin von Krishnamācārya, und in der Schweiz die schon erwähnte Anne Brügger-Lenz oder auch Madeleine Schneider, Schülerin von Satyānanda. Aber Frauen scheinen nie denselben autoritativen Status erlangt zu haben wie Männer; zumindest tauchen sie nur spärlich in den Traditionslinien auf, auf die sich bis heute bekannte Yogalehrer und Yogalehrerinnen berufen und in denen prominent die oben erwähnten André van Lisebeth, Nil Hahoutoff, Gérard Blitz, Lucien Ferrer und Roger Clerc erscheinen. Des Weiteren gilt für alle Yoga-Pioniere des Westens, die ab 1950 in Erscheinung traten, egal ob Männer oder Frauen (mit Ausnahme allerdings der sehr eigenwilligen und eigenständigen Anne Brügger-Lenz), dass im Hintergrund immer der grosse indische Meister stand, auf den man sich berief.

³⁶ Zitiert von Martin Merz auf www.martinmerz-yoga.ch.

Etwas überspitzt formuliert kann man also sagen, dass bei uns von Anfang an Heerscharen von Frauen von einigen wenigen Männern, nämlich indischen Meistern und ihren westlichen Schülern, in einer ursprünglich rein männlichen Disziplin unterrichtet wurden. Mit der Zeit (und mit dem wachsenden Interesse an Yoga und den rapide steigenden Zahlen von Menschen, die Yoga lernen wollten) haben zwar immer mehr Frauen den wöchentlichen Unterricht übernommen, aber die Autorität im Hintergrund blieb der westliche bzw. der indische Meister, dessen Foto oft auch an den Wänden des Yogastudios prangt(e). Das hat sich bis heute nur wenig geändert bzw. wiederholt sich immer wieder. ViniyogalehrerInnen berufen sich auf Desikachar und neuerdings auch auf seinen Sohn Kaustubh, aber auch auf Claude Maréchal oder das Ärztepaar Soder/Dahlmann aus Berlin (wobei Imogen Dahlmann immerhin eine Frau ist), IyengarlehrerInnen beziehen sich auf Iyengar und enge Schüler wie z.B. Faeq Biria aus Paris, Kriyā-Yoga-Schüler sitzen Dhirānanda, Peter van Breukelen oder Prajñānānanda zu Füßen, in der Sapta Yoga Schule leitet Sushil Bhattacharya alle wichtigen Seminare (und insbesondere auch die Yogalehrerausbildung) während seine Frau die überwiegende Anzahl der gewöhnlichen Wochenstunden übernimmt, und auch in der Lotoschule wird der reguläre Haṭha-Yoga-Unterricht von Frauen erteilt während die Autoritäten im Hintergrund Männer sind: Patrick Tomatis (Schüler des mehrfach erwähnten Hahoutoff) und vor allem Robert Cottet, der sich auf einen indischen Guru beruft. Frauen mit einem gewissen Autoritätsstatus sind rar; ich möchte Gītā Iyengar erwähnen, die, soviel ich weiss, einzige bekannte Haṭhayogalehrerin aus Indien, und die natürlich ganz in der Tradition ihres Vaters steht, sowie, im Bereich des rein meditativen Kriyā-Yoga, Barbara Glauser, die ihre Legitimation aber auch von einem Mann bezieht, nämlich Dhirānanda.

Auch in Indien bin ich auf dieselben Strukturen gestossen: Jedes Yogacenter wird von einem Mann geleitet, der sich Schüler eines oder mehrerer, in einer Traditionslinie stehender Gurus, nennt; alle an Yoga Interessierte werden erst zu einer Konsultation zu ihm geschickt und er legt dann den Übungsplan fest. Anschliessend wird der Schüler bzw. die Schülerin an Instruktoren verwiesen, die für Frauen weiblich und für Männer männlich sind. Der Fortschritt bzw. die Heilung wird vom Institutsleiter überwacht und kontrolliert. Und selbst da, wo Frauen de facto eine sehr wichtige Stellung einnehmen, wird – auch von ihnen selbst – immer wieder auf den Mann verwiesen. Ich möchte als Beispiel das Yogainstitut von Yogendra in Mumbai erwähnen, wo ich nach mehreren Besuchen und Interviews nicht umhin kam, festzustellen, dass Yogendras Schwiegertochter Hansaji (und auch Mrs Desai, eine Mitarbeiterin der ersten Stunde), im Grunde genommen die Atmosphäre der ganzen Institution prägen – sie haben Altes erneuert, neue Konzepte eingeführt, am Fernsehen Publizität für Yoga gemacht und unzählige Schüler und Schülerinnen mit ihrer herzlichen Art warm empfangen und unterrichtet, und dennoch werden die beiden nicht müde, auf die in ihren Augen zentrale Figur und eigentliche Autorität, Dr. Jayadeva Yogendra, Yogendras Sohn, hinzuweisen. Dieser hat bestimmt im intellektuellen Bereich eine wichtige Rolle gespielt durch seine Publikationen, ist aber wegen einer Behinderung, die ihm das Sprechen fast verunmöglicht, schwer zugänglich und ich wage zu behaupten, dass sein Institut ohne seine Frau nur zu einem Bruchteil so florieren würde wie mit ihr.

Meine Frage nun lautet:

Weshalb scheint es die überwiegend weibliche Schülerschar im Yoga nicht zu stören, dass sie es (mit wenigen Ausnahmen, auf die ich noch zu sprechen kommen werde) immer nur mit männlichen Experten, sprich Autoritäten oder Meistern, zu tun haben? Um einer möglichen Antwort auf die Spur zu kommen, frage ich gleich weiter:

Beruhigt es uns nicht zutiefst, dass Yoga letztlich aus einer männlichen Tradition (und also von glaubhafter Autorität) stammt? Entspricht diese Tatsache nicht einfach unserer (und auch der indischen) patriarchalischen Gesellschaftsstruktur, in der es Frauen gewohnt sind, dass vorne bzw. oben ein Mann steht oder sitzt, der alles weiss und lenkt? Schenken wir nicht instinktiv einem männlichen Guru mehr Glauben und Vertrauen als einer Frau? Hat das Wort eines Mannes nicht einfach mehr Gewicht als das Wort einer Frau? Ich stelle diese Fragen auch, weil ich beobachtet habe, dass einem Mann (und in potenziierter Form einem indischen Mann im Westen), der Yoga und damit verwandte Gebiete lehrt, oft von Seiten der Frauen mit sehr unkritischer ja manchmal geradezu devot-unterwürfiger Haltung begegnet wird, während das bei weiblichen Lehrenden selten so passiert. Ein Yogalehrer umringt von einem Kreis ihn anhimmelnder und jedes Wort von seinen Lippen zu erhaschen suchender Schülerinnen – habt Ihr das auch schon erlebt? Dann sollten wir uns jetzt vielleicht uns selber zuwenden und unserer Sehnsucht nach dem Guru.

4. Die Sehnsucht nach dem Guru

4.1. Spirituelle Sehnsucht und ihr möglicher Preis

Viele Menschen, Frauen wie Männer, tragen eine tiefe Sehnsucht in sich nach einem Zustand, den man mit Begriffen wie „Erlösung“, „Befreiung“, „Paradies“ oder „Glück und Frieden“ umschreiben könnte. Vom Alltag gefordert und manchmal auch überfordert, im Beruf oder in der Familie bzw. in der Partnerschaft unzufrieden oder unerfüllt und von den christlichen Kirchen enttäuscht wächst in zahlreichen Menschen der Wunsch nach einer anderen Wirklichkeit, einem anderen Zustand, in dem man geborgen und zugleich frei wäre. Diese zutiefst spirituelle Sehnsucht steht oft auch am Anfang einer Beschäftigung mit Yoga und wir können davon ausgehen, dass eine Mehrzahl von Yogapraktizierenden diese Sehnsucht kennt, wenn auch vielleicht nicht immer so klar und bewusst. Auf jeden Fall werden die meisten von ihnen von Indien und vom Indischen oftmals geradezu magisch angezogen – da tritt eine geheimnisvolle Welt voller Farben und Klängen auf sie zu, die von Erleuchteten und Glückseligen nur so zu wimmeln scheint und in der sich alles um eine ursprüngliche Einheit, in die wir eingeladen sind, zurückzukehren, zu drehen scheint. Die Vorstellungen von Indien, von Yoga und von indischer Philosophie, die dabei in den Köpfen von Yogatreibenden herumschwirren, sind aber meistens romantisch, einseitig, lückenhaft, verfälscht oder schlichtweg falsch. Das hat damit zu tun, dass westliche Menschen seit jeher den Orient romantisiert haben und in ihm all das ansiedelten, was ihnen hierzulande fehlte. Alles Wunderbare, Exotische und Magische wurde von uns stets im Osten lokalisiert. Insbesondere die Theosophen im 19. Jahrhundert sind dem westlichen Bedürfnis nach wahrer Spiritualität, die man in unseren Kirchen nicht zu finden glaubte, dadurch nachgekommen, dass sie uns Indien als ein Land präsentierten, in dem ewige Weisheit und Erleuchtung seit jeher eine zentrale Rolle spielte und alle Menschen, zutiefst religiös, danach strebten. Dass sie bei ihren Darstellungen die historische Dimension praktisch ausser Acht liessen, inner-hinduistische Konflikte ausblendeten, die indischen Texte äusserst selektiv zur Kenntnis nahmen und vieles fragwürdig übersetzt haben, im Hinblick auf ein esoterisch geprägtes westliches Publikum, hat hierzulande kaum jemand gemerkt. Deshalb auch hätte man kritisch sein sollen oder wollen, lieferten die Theosophen doch im Grunde genommen genau das, was sehnsüchtige westliche Seelen über Indien hören wollten – ob es der Wahrheit entsprach oder nicht, war dabei sekundär. Und so kursieren in Yogakreisen noch immer, bei Männern wie bei Frauen, gespeist von esoterischen Quellen, rosafarbene schwärmerische Vorstellungen über Indien und die Inder, die nur einem kleinen Ausschnitt der Realität entsprechen und keinesfalls verallgemeinert werden können. Der Punkt, auf den ich hinweisen möchte, ist nun folgender: Solange wir uns nicht intensiv und seriös mit der

äusserst komplexen Wirklichkeit der Geschichte, Philosophie und Religion des indischen Subkontinents auseinandergesetzt haben, und solange wir auf Übersetzungen angewiesen sind, deren Qualität oder ideologische Färbung wir nicht selber überprüfen können mangels Kenntnis der Originalsprachen – solange sind wir den Überbringern indischer Botschaften und Vorstellungen schutzlos ausgeliefert. Wir begeben uns sozusagen in eine vorreformatorische Abhängigkeit: Erst Luther hat die Bibel zum ersten Mal auf Deutsch übersetzt und ermöglichte so dem Volk, selber nachzulesen, was da wirklich stand. Die Motivation für mein eigenes Indologiestudium lag genau hier: Ich sass jahrelang zu Füssen eines indischen Yogis und habe an unzähligen Seminaren als Übersetzerin ins Deutsche gewirkt, und eines Tages wurde mir klar: Im Grunde genommen kann er uns erzählen, was er will – wir verstehen seine Sanskrit-Ślokas nicht und können auch alles andere nicht überprüfen. Als ich vor fünf Jahren im Rahmen des Nationalfondsprojekts über Yoga zwischen der Schweiz und Indien, für das ich drei Jahre lang gearbeitet habe, Shribhashyam interviewt habe, hat mir dieser sehr offen und ehrlich bestätigt, dass er selber die Erfahrung gemacht hat, dass man den Europäern alles bzw. irgend etwas über Yoga erzählen kann und sie es alle glaubten.³⁷

Natürlich kann nicht jedermann bzw. jede Frau Indologie studieren, aber wir können uns alle klar darüber werden, dass wir uns in Bezug auf Indien und indische Spiritualität in eine Situation der Abhängigkeit, der Nicht-Emanzipation und letztlich des Ausgeliefert-Seins begeben. All das nehmen wir offenbar gerne in Kauf, um dafür innere Werte, seelische Orientierung oder einfach eine geistige Heimat zu erhalten, die wir hier, d.h. im Christentum, nicht finden konnten. Diesen Mechanismus kann ich persönlich sehr gut verstehen und möchte ihn keinesfalls verurteilen oder negativ darstellen – ich weiss, wie es sich anfühlt, wenn man der sicheren Überzeugung ist, die Wahrheit und den richtigen Weg endlich gefunden zu haben, und welch ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit damit verbunden ist, einer Gemeinschaft anzugehören, in der alle dasselbe glauben und dieselben spirituellen Übungen praktizieren – ich weiss aber auch, wie es sich anfühlt, wenn man merkt, dass vieles von dem gar nicht so ist, wie man glaubte, dass es sei, und wie hart und kalt die Landung auf dem Boden der Realität ist, nachdem man aus dem watteweichen warmen Cocon herauskatapultiert worden ist. Und inzwischen weiss ich auch, wie befreiend es ist, wenn man sich emanzipiert hat und die Dinge sehen und einordnen kann, wie sie sind.

4.2. Der Guru

Eine zentrale Vorstellung, die uns im Zusammenhang mit Yoga und Indien immer wieder begegnet, ist diejenige, dass man irgendwann auf dem Weg DEM Guru begegnen wird. Aussagen wie „Wenn Du reif bist, findest Du Deinen Guru“ oder „Der Guru findet den Schüler, nicht der Schüler den Guru“ usw. sind weit verbreitet. Ebenso bekannt ist die Vorstellung, dass man sich diesem persönlichen Guru vollständig zu unterwerfen hat da er, aufgrund seiner Weisheit und Erleuchtung, Einsicht in den spirituellen Entwicklungsstand seines Schülers hat und diesen also adäquat auf seinem Weg führen kann und gegebenenfalls auch prüfen wird. Die einschlägige Literatur weiss auch von zahlreichen exemplarischen Meister-Schüler-Verhältnissen zu berichten, bei deren Lektüre sich manch einer und manch eine sagen wird „Oh, das möchte ich auch einmal erleben, einem solchen Meister möchte ich auch einmal begegnen!“ Und wenn dann tatsächlich ein Yogi auftaucht, ein westlicher oder sogar ein indischer, dann setzt sich dieser Sehnsuchtsmechanismus sofort in Bewegung und an und für sich völlig selbständige westliche Menschen, die in Beruf und Familie ihren Mann

³⁷ Interview in Zinal am 26. August 2003.

bzw. ihre Frau stehen, beginnen, sich ganz eigenartig zu verhalten und dem für ein höheres Wesen gehaltenen Guru immer mehr Verantwortung für ihr eigenes Leben abzutreten.

4.2.1. Der Guru in der indischen Gesellschaft

An dieser Stelle ist es angebracht, einen kurzen Blick auf die indische Gesellschaft zu werfen, aus der wir unser Guru-Bild übernommen haben. Sudhir und Katharina Kakar stellen in ihrem Kapitel „Der hierarchische Mensch“ überzeugend dar, wie, aufgrund der durch und durch hierarchisch strukturierten indischen Grossfamilie, die Inder von Kind an und in viel stärkerem Mass als Menschen aus anderen Kulturen sich ihres Platzes innerhalb eines Netzwerks (zu Beginn demjenigen der Familie, später auch in anderen Strukturen der Gesellschaft) bewusst sind und sich den ihnen übergeordneten Menschen fraglos unterwerfen. Auch wenn die indische Gesellschaft in einem starken Wandel begriffen ist und die Kleinfamilie mancherorts die Grossfamilie abgelöst hat, orientieren sich auch diese Kleinfamilien noch immer an den zahlreichen Verwandten, die regelmässig besucht werden und deren Verhältnis zu einem selber weiterhin bewusst bleibt, als lebe man noch unter einem Dach. Gleichzeitig kümmern sich die Höhergestellten (der Familienvater, der Vorsteher der Sippe oder, ausserhalb der Familie, der Vorgesetzte) fast wie eine Mutter um die Untergeordneten, d.h. sie behandeln sie nicht mit autoritärer Distanz.

„Genau diesem Ideal eines Führers begegnet man auch in indischen Schulbüchern, in denen Geschichten über Autoritätsverhältnisse skizziert werden und wo der Meister, der König, der Lehrer, der Vorgesetzte etc. sich seinen Untergebenen gegenüber fürsorglich verhält, so dass seine Wünsche, ohne dass sie hinterfragt werden, erfüllt werden. Der ‚ideale Führer‘ wird unterstützt, weil er sich um die Bedürfnisse seiner Leute kümmert, indem er sie emotional in Form von Zustimmung, Lob und Zuneigung belohnt oder aber Schuldgefühle erzeugt.“³⁸

Ebenfalls typisch für Indien ist die Tatsache, dass Vorgesetzte und Führer in hohem Masse idealisiert werden.

„[...] in Indien ist diese automatische Verehrung von Führern und Höhergestellten eine psychische Gegebenheit, auf die man fast überall stösst. Höhergestellte aller gesellschaftlichen Ebenen, insbesondere aber die Patriarchen der Grossfamilie und der Kastengruppen ebenso wie religiöse und spirituelle Führer, erfreuen sich höchster emotionaler Wertschätzung. Diese Wertschätzung ist nicht gekoppelt an ihre tatsächliche Leistung und ist losgelöst von ihren nur allzu menschlichen Schwächen.“³⁹

Und ebenso wie sich Inder innerhalb der Grossfamilie den einzelnen Mitgliedern gegenüber selbstverständlich solidarisch verhalten, zeigen sie sich auch am Arbeitsplatz und in Bezug auf Lehrer und Vorgesetzte weitaus loyaler als Menschen aus anderen Kulturen.⁴⁰ Alle diese Faktoren – das Heranwachsen in hierarchischen Familienstrukturen, die Unterwerfung und Loyalität gegenüber dem Höhergestellten sowie die Fürsorglichkeit des Meisters, Lehrers oder Vorgesetzten – tragen dazu bei, dass es Indern leicht fällt, ja geradezu im Blut liegt, sich einem Guru ganz hinzugeben, ihn kritiklos zu verehren und ihm auch treu zu bleiben, wenn charakterliche Schwächen offen zutage treten sollten.

³⁸ Kakar 2006, 21.

³⁹ Kakar 2006, 21.

⁴⁰ Cf. Kakar 2006, 26.

4.2.2. Der Guru im Westen

Wir im Westen aber wachsen unter ganz anderen sozialen Gegebenheiten auf als den eben geschilderten und es liegt auf der Hand, dass wir ein ganz anderes Verhältnis zu Vätern, Vorgesetzten und Führern haben als die Inder. Insbesondere verfügen wir auch über einen sehr viel stärker ausgeprägten Individualismus. Eine Übertragung der indischen Schüler-Guru-Beziehung auf eine westliche Gesellschaft kann meines Erachtens also nicht 1:1 erfolgen sondern muss auf jeden Fall reflektiert werden. Eine solche Reflexion aber hat kaum stattgefunden, sondern westliche Menschen haben sich meist an den indischen Vorbildern orientiert und sich in blinder, bedingungsloser Hingabe geübt im Glauben, diese sei absolut notwendig für ein spirituelles Weiterkommen. Das hat dann z.B. dazu geführt, dass, wie oben bereits erwähnt, gestandene, eigenverantwortliche Westler plötzlich die Verantwortung für weite Teile ihres Lebens einem wildfremden Mann in die Hände gelegt haben und ihn auch in Dingen zu konsultieren begannen, für die er im Grunde genommen gar nicht zuständig war, wie z.B. berufliche Karriere, Partnerschaft, Finanzen usw. Ich habe das an zahlreichen Beispielen beobachten können und war selber vor solchem Verhalten nicht gefeit.

Alles, was ich zur spirituellen Sehnsucht und zum Guru bisher ausgeführt habe, gilt gleichermaßen für Männer wie für Frauen. Weil aber in Tat und Wahrheit die überwiegende Zahl von Yoga Praktizierenden Frauen sind, die Meister aber nach wie vor meist Männer, kommt für Frauen noch eine Dimension dazu: Sie sitzen nun mit all ihren Sehnsüchten und Wünschen einem Mann gegenüber, der all das repräsentiert, weiss und kann (oder zumindest behauptet, er wisse und könne es), wovon sie träumen oder wonach sie streben, und der sie auch nicht auslacht oder kritisiert wegen ihrem Interesse an Yoga bzw. verständnislos darauf reagiert wie vielleicht der eigene Ehemann oder Partner zu Hause – und schon haben sie sich in den Yogi verliebt. Ich wage zu behaupten, dass Yesudian nicht halb so viel Erfolg gehabt hätte, wenn er als Mann nicht so schön gewesen wäre. Dass sich Frauen in ihren Lehrer, Therapeuten, Professor, Chef, Fitnesstrainer oder eben auch Yogalehrer oder Guru verlieben, ist an und für sich völlig normal. Schwierig wird es erst, wenn der Angebotete mit der Situation nicht umgehen kann und geradezu fatal ist es, wenn er sich nach aussen hin spirituell und keusch gibt, in Tat und Wahrheit aber eine oder mehrere versteckte sexuelle Beziehungen zu Schülerinnen unterhält. Eine solche Situation produziert sofort eine ganz eigene, unguete Atmosphäre unter der Schülerschaft, selbst wenn niemand etwas von den verborgenen Vorgängen weiss. Die auserwählten Frauen jedoch sind immer davon überzeugt, durch ein sexuelles Verhältnis mit dem Guru einen raschen spirituellen Fortschritt erzielen zu können. Ein solches Verhalten des Lehrers ist aber in jedem Fall ein Machtmissbrauch und hat nichts mit Spiritualität zu tun. June Campbell, die jahrelang die heimliche Geliebte eines hohen tibetischen Lama war, zitiert in ihrem Buch die Psychotherapeutin Diane Shainberg, die in einem Interview gefragt wurde,

„ob die Erfahrung von Frauen, die eine sexuelle Beziehung zu ihrem Lehrer gehabt hatten, auch nur in irgendeiner Hinsicht als ‚transzendent‘ bezeichnet werden könnte. Sie antwortete: ‚Niemals. In keinem der mir bekannten Fälle war die betroffene Frau in der Lage, dem Geschehen eine positive Bedeutung abzugewinnen, ... und in keinem Fall war sie in Kontakt mit ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen ... Sie hatte sich auf eine Autoritätsperson eingelassen, um Bestätigung zu finden, und dies war nicht geschehen ... All diese Frauen fühlten sich zum Sexualobjekt degradiert, und letztendlich blieb bei allen das Gefühl zurück, verlassen worden zu sein, und zwar nicht nur von der zuvor verehrten Autoritätsfigur, ihrem spirituellen Lehrer, sondern auch von der *Sangha* [der spirituellen Gemeinschaft] ... und letztlich auch, sich selbst verraten zu haben.‘ Auf die Frage nach eventuellem spirituellem oder sonstigem Gewinn, den solche sexuellen

Kontakte den betreffenden Frauen angeblich bringen sollen, antwortete die Befragte: ‚Ich habe bei solchen Frauen nie etwas wahrgenommen, was auch nur im Entferntesten als Gewinn bezeichnet werden könnte. *Nichts.*‘ – Dieser Einschätzung kann ich mich aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und Gefühle nur nachdrücklich anschliessen.“⁴¹

Zum Themenkreis „männlicher Guru – weibliche Schülerschaft“ gehört auch, dass asiatische Meister oft nicht vertraut sind mit unserer westlichen Kultur und völlig unvorbereitet auf Frauen stossen, die sich allzu freizügig kleiden und sich ihnen auch sehr direkt annähern. Auch solches kenne ich aus eigener Beobachtung. Jack Kornfield schildert in diesem Zusammenhang ein eindrückliches Beispiel:

„Ein fünfundvierzigjähriger burmesischer Meister, den wir zu einem grossen buddhistischen Retreat im südlichen Kalifornien eingeladen hatten, war zutiefst schockiert über die Bekleidung der Amerikaner. Es war sein erstes Retreat im Westen, und eine Hitzewelle veranlasste die meisten Teilnehmer dazu, T-Shirts und Shorts zu tragen. Für diesen Lehrer, der seit seiner Ordination im Alter von vierzehn Jahren Frauen nur in langen Wickelröcken und langärmeligen Blusen gesehen hatte, war das ein peinlicher Anblick. Tagelang hob er in der Meditationshalle und bei persönlichen Meditationsgesprächen nicht einmal den Blick. Schliesslich gewöhnte er sich ein bisschen daran, aber es blieb ständig eine Herausforderung für sein inneres Gleichgewicht.“⁴²

Frauen sollten sich also durchaus auch einmal selbstkritisch mit ihrem eigenen Verhalten auseinandersetzen - andererseits trägt der Mann, der sich als spiritueller Meister ausgibt, zu 100% die Verantwortung für sein Tun und Handeln in Bezug auf seine weibliche Anhängerschaft. Wenn er dieser Aufgabe nicht gewachsen ist, dann ist er kein reifer Lehrer. Jack Kornfield bringt es folgendermassen auf den Punkt:

„Die meisten spirituellen Lehrer sind – ob sie das erkennen oder nicht – nur teilweise erleuchtet. In den buddhistischen Lehren werden deutlich unterschiedliche Stufen des Erwachens beschrieben, wobei die Veränderung zuerst auf der Ebene der Erkenntnis und viel später erst auf der Ebene des Charakters stattfindet. So mögen wir zwar nach unseren ersten Erfahrungen inspirierende und durchaus echte Belehrungen über das Erwachen austeilen können, doch erst viel später können wir die Wurzeln unserer tiefsten Begierden und Aggressionen, unserer Ängste und unserer Ichbezogenheit transformieren. – Das wird nirgends deutlicher als in der Sexualität.“⁴³

In diesem Zitat wird unmissverständlich darauf hingewiesen, dass die Erleuchtung erst dann vollkommen, d.h. abgeschlossen ist, wenn sie sich auf alle Ebenen des Menschen ausgewirkt hat, also auch auf den Charakter und das alltägliche Verhalten. Wir können (und sollen!) also einen Meister gerade auch in Bezug auf seinen Umgang mit seinen Schülern und Schülerinnen, auf die Art und Weise, wie er sich selber präsentiert und wie er sich in jedem Augenblick verhält, kritisch prüfen – und nicht nur auf seine Unterweisung achten.

⁴¹ Campbell 1997, 174.

⁴² Kornfield 1995, 309.

⁴³ Kornfield 1995, 307-308.

Es würde den Rahmen dieses Vortrags sprengen, auf weitere Problempunkte des Verhältnisses zwischen Guru und Schüler einzugehen. Ich möchte Euch in diesem Zusammenhang einfach das Kapitel „Des Kaisers neue Kleider: Probleme mit Lehrern“ im Buch *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens* von Jack Kornfield zur Lektüre empfehlen. Dieser grosse und kompetente Lehrer benennt darin klar und offen die wichtigsten Themen, analysiert ihre Ursprünge und gibt praktische Anleitungen, wie man solch schwierige Situationen bearbeiten kann.

Wenden wir uns nun noch dem letzten Thema zu, das ich in diesem Vortrag behandeln wollte.

5. Yoga von Frauen für Frauen (und Männer)

Es ist überaus erfreulich, dass sich im Laufe der letzten Jahre zunehmend auch Frauen als internationale Yogaexpertinnen etablieren konnten und dabei einen ähnlichen Autoritätsstatus erlangt haben wie vormals Männer. Ich denke dabei primär an Anna Trökes und Kali Ray, es gibt aber bestimmt noch weitere Beispiele. Trökes und Ray ist gemeinsam, dass sie sich zwar auch auf männliche Lehrer berufen (Anna Trökes auf Patrick Tomatis, vor allem aber auf Boris Tatzky aus der Linie Lucien Ferrer – Roger Clerc; und Kali Ray auf Śrī Gaṇapati Sachchidānanda aus Mysore), dass aber auch viel Eigenes in ihren Stil einfließt. So ist Anna Trökes auch Heilpraktikerin und Rückenschulleiterin, und Kali Ray behauptet, ihr Triyoga sei aus einer inneren Führung heraus entstanden, die sie „kriyavati siddhi“ nennt und als weibliche göttliche Energie beschreibt. Im Vordergrund steht bei beiden Frauen ihre eigene Persönlichkeit und Erfahrung und ich denke, dass man ihre Seminare wegen ihnen selbst besucht und nicht, weil sie den Stil von jemand anders repräsentieren. Ich kann aber nicht behaupten, dass eine solche Haltung typisch weiblich sei, denn es gibt auch viele Frauen, die sich ganz eng an die Überlieferungslinie, zu der sie sich zugehörig fühlen, halten.

Während sich Kali Ray noch stark am Indischen orientiert (in Aufmachung und Stil), steht bei Anna Trökes der Transfer des Yoga in die moderne westliche Welt im Vordergrund. Bei Kali Ray möchte ich noch anmerken, dass sich in ihrem Umkreis das vormals im Zusammenhang mit männlichen Yogis bekannte Phänomen einer die Meisterin anhimmelnden Gefolgschaft entwickelt hat. Nach drei Workshops bei ihr würde ich allerdings sagen, dass sie sich selber weitgehend natürlich, nahbar und nicht guruhaft gibt – andererseits scheint sie auch nichts gegen die übertriebene Unterwürfigkeit gewisser Schüler und Schülerinnen zu unternehmen. Diesen Punkt kann man bei ihr durchaus kritisieren.

Noch einen Schritt weiter gegangen als Kali Ray und Anna Trökes ist Adelheid Ohlig, die inzwischen europaweit unterrichtet und Lehrerinnen ausbildet, und in deren Lebenslauf jeder Hinweis auf eine männliche (Yoga)autoritätsperson fehlt. In einem kürzlich erschienenen Interview sagt sie denn auch ganz klar: „Keine Gurus [...]“.⁴⁴ Sie hat Luna Yoga, einen Yoga ganz spezifisch für Frauen, begründet und bezieht sich dabei, neben Yoga, Tantra und Ayurveda, auch auf Akupunktur, Craniosacraltherapie, Homöopathie, Naturheilkunde und Rituale. Auf ihrer Homepage schreibt sie dazu Folgendes:

„Im klassischen Yoga, mit dem ich mich seit 1967 befasse, wurde damals der Unterschied zwischen dem weiblichen und männlichen Körper nicht thematisiert. Manche Yogaübungen erschienen mir wenig geeignet, meinen Körper gesund zu

⁴⁴ Ohlig 2008, 59.

erhalten; spannend wurde es für mich, wenn es hiess, diese oder jene Haltung oder Bewegung dürften Frauen nicht machen. Begründung: Tradition. So forschte ich und probierte, erkundete, was mir, meinem Frauenkörper gut tun könnte.“⁴⁵

Ich kann mir vorstellen, dass es Leute gibt, die eine derartige Mischung von verschiedenen Einflüssen nicht mehr als Yoga bezeichnen würden. Adelheid Ohlig hingegen nennt ihre Methode nach wie vor so (eben „Luna Yoga“) und auf den Titelseiten ihrer Bücher finden sich durchaus Fotos von klassischen Yogastellungen. Andererseits gibt es auch Stimmen, die Kali Rays TriYoga (wie auch andere Yogarichtungen, in denen das Fliessende, der Flow, im Vordergrund stehen) als nicht-yogisch abtun und auf dem Statischen, dem *sthira-sukham āsanam*, bestehen.

Wir berühren hier das fast uferlose Thema was denn Yoga eigentlich sei (egal, ob für Männer oder für Frauen). Ich kann dazu nur sagen, dass es den „reinen“, ursprünglichen Yoga höchstens als Praxis für weltentsagende Einsiedler und Asketen gegeben hat, nie aber als Methode, die von einem breiten Publikum, Männern wie Frauen, ausgeübt worden wäre. Yoga wurde bereits in Indien im Laufe seiner Popularisierung, d.h. als er ab ca. 1920 der indischen Bevölkerung Schritt für Schritt zugänglich gemacht wurde, von einer Technik für ausschliesslich zurückgezogen lebende Asketen zu einer für „gewöhnliche Menschen“ praktizierbaren Methode umgeformt. Es ist belegt, dass Krishnamāchārya, Yogendra, Kuvalayānanda sowie auch Shivānanda von Rishikesh als auch Shivānanda von Assam (und viele andere mehr) die Yogaübungen für ihre Schüler vereinfacht haben, und dass insbesondere Krishnamāchārya (ab einem gewissen Zeitpunkt) fliessende Abläufe als dem modernen Menschen mit seinen eingeschränkten physischen Möglichkeiten als angemessen betrachtet hat (Stichwort: Viniyoga). Die genannten Lehrer aber sind jene Yogagrößen, welche ab der Mitte des 20. Jahrhunderts auch Schüler in den Westen geschickt haben, d.h. wir haben fast ausschliesslich diesen bereits in Indien modifizierten Yoga übernommen (sh. oben, Kapitel 3.2.). So ist also der klassische Yoga „pur et dur“, wie ihn die Asketen tage- und jahrelang praktiziert haben, kaum an die Öffentlichkeit gelangt und noch viel weniger in den Westen, und das wohl mit gutem Grund: Ein in Beruf und Familie stehender Mensch ist so weit von einem Asketenleben entfernt, dass er (oder gar sie!!!) gar nie die Zeit und Ruhe hätte, alle die Körper-, Atem- und Meditationsübungen auszuführen, mit der sich die indischen Asketen ihr ganzes Leben tagein, tagaus und unter steter kundiger Führung, beschäftigten. Ich gebe auch zu bedenken, dass Mircea Eliade schon sehr früh, nämlich 1930, drei Monate lang in Shivānandas *āśram* in Rishikesh weilte und die Asketen im Himālaya genau beobachtet hat, nie von *āsanas* berichtet, sondern nur von Atemübungen und vor allem von tiefen Versenkungszuständen, in denen die Einsiedler stundenlang verharrten.⁴⁶ Es ist fraglich, ob diese Asketen ihre Yogapraxis in den modifizierten und stark auf Körperstellungen ausgerichteten Methoden ihrer Landsleute wieder erkannt hätten (von unserem Yoga hier ganz zu schweigen). Ihr ausschliesslich auf das Jenseits ausgerichtete Einsiedlerdasein wäre bei uns noch am ehesten mit einem Klosterleben in höchster Abgeschiedenheit zu vergleichen, und es liegt auf der Hand, dass man dieses auch nicht in die breite Öffentlichkeit hätte übertragen können ohne radikale Vereinfachungen und Anpassungen.

So gesehen scheint es mir durchaus nachvollziehbar, dass sich der Yoga auch weiterhin wandelt und seinem neuen Umfeld anpasst – und wenn Yoga bei uns primär von Frauen praktiziert wird, weshalb sollte er dann nicht auch den weiblichen Gegebenheiten angeglichen werden? Und weshalb sollte nicht auch Wissen aus anderen, verwandten Gebieten einfließen

⁴⁵ www.luna-yoga.com

⁴⁶ Cf. Eliade 1981, 190-199.

können, wenn es die Gesundheit, das Wohlbefinden oder gar eine Heilung positiv unterstützt? Schliesslich unterrichten auch indische Yogis längst nicht mehr so wie ihre Meister (auch wenn sie das meistens nach wie vor behaupten) – ganz viele von ihnen kennen sich inzwischen aus in Physiotherapie, moderner Ernährungslehre oder westlicher Psychologie (um nur die wichtigsten Gebiete zu nennen) und all das schlägt sich auch in ihrem Unterricht nieder.

6. Und jetzt?

Luna-Yoga betont das Zyklische, die Fruchtbarkeit (sowohl physisch als auch psychisch), die Kreativität, Lebenslust und Freude. Das sind zweifelsohne weibliche Themen – aber nicht nur! Adelheid Ohlig sagt auch:

„[...] was der einen Person gut tut, passt für einen anderen Menschen nicht unbedingt. Es gilt, das eigene Körpergefühl zu entwickeln und immer wieder auszuprobieren: was mir heute wohltuend erscheint, ist es morgen vielleicht nicht mehr.“⁴⁷

Eventuell ist das eine spezifisch weibliche Eigenschaft – dieses Hineinhorchen in sich selbst, der Wunsch, sein Körpergefühl zu verfeinern, die Flexibilität und Freiheit, sich ganz nach seinem Innern zu richten und die eigene Praxis daran anzupassen?

So möchte ich Euch jetzt zum Schluss fragen:

- Braucht es überhaupt einen weiblichen Yoga? Wie sähe ein solcher Eurer Meinung nach aus?

Und in Bezug auf die anderen Themen, die ich in diesem Vortrag angesprochen habe, möchte ich Euch ermuntern, in der anschliessenden Diskussion auch die folgenden Punkte gemeinsam zu erörtern:

- Wer sind meine Vorbilder im Yoga?
- Welche Rolle spiel(t)en weibliche Lehrer auf meinem Yogaweg?
- Wie sehe ich meine LehrerInnen und wie verehere ich sie (allenfalls)?
- Wie abhängig bin ich von ihnen?
- Wie kritisch/unkritisch stehe ich ihnen gegenüber?
- Wie viel Zweifel hat Platz, wie viel Ehrfurcht oder gar Angst ist allenfalls da?
- Sehe ich sie als ganz normale Menschen oder sind sie (halb) göttlich – warum?
- Gibt es einen Unterschied in meiner Haltung gegenüber weiblichen und männlichen Lehrern?
- Wie sehr habe ich mich von Autoritäten gelöst?
- Wie sehr habe ich meinen eigenen Stil, meinen eigenen Yoga entdeckt, dankbar für das Bekommene aber auch selbstbewusst für das, was ich in mir selber gefunden habe?

Ich hoffe und wünsche Euch, dass Ihr durch das Nachdenken über diese Themen Euch selber über das eine oder andere klarer werdet und es Euch vielleicht auch anregt, weiter darüber zu reflektieren.

⁴⁷ Ohlig 2008, 60.

7. Bibliographie

Baker:

Vie de sainte Marie l'Égyptienne, ed. A. T. Baker, *Revue des Langues Romanes* LIX, 1916-1917, 283-378.

Campbell 1997:

June Campbell. *Göttinnen, Dakinis und ganz normale Frauen. Weibliche Identität im Tibetischen Tantra*. Aus dem Engl. von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr. Berlin: Theseus Verlag, 1997.

Eliade 1981:

Mircea Eliade. *Autobiography: Volume 1: 1907-1937: Journey East, Journey West*. San Francisco: Harper and Row, 1981.

Gupta:

Mahendranath Gupta. *The Gospel of Sri Ramakrishna*. Aus dem Bengali ins Englische übersetzt von Swami Nikhilananda. Madras, Sri Ramakrishna Math, s.a.

HYP 1993:

Hatha Yoga Pradipika. Light on Hatha Yoga. Including the original Sanskrit text of the Hatha Yoga Pradipika with English translation. Comm. By Swami Buktibodhananda Saraswati, under the Guidance of Swami Satyananda Saraswati. Munger: Bihar School of Yoga, 1993.

Kakar 2006:

Sudhir und Katharina Kakar. *Die Inder. Porträt einer Gesellschaft*. München: Ch.H. Beck, 2006.

Mertens 2007:

Annemarie Mertens. „Die Göttin Pārvatī“ (unveröffentlichtes Manuskript). Die englische Version erscheint 2008 in *Brill's Encyclopedia of Hinduism*, vol. I. Jacobsen, Knut A., et al. (eds.).

Ohlig 2008:

Adelheid Ohlig, „Luna Yoga. Zyklen und Rhythmen, Launen und Wechselhaftigkeit“. Interview in *yoga aktuell* 49, April/Mai 2008, 58-60.

Rodrigues 1997:

Santan Rodrigues. *The Householder Yogi. Life of Shri Yogendra*, Bombay, Yogendra Publications Fund, 1997.

Sitadevi 1997:

Sitadevi Yogendra. *Yoga Physical Education for Women*, with an introduction by Shri Yogendra. Santacruz, Mumbai (The Yoga Institute) 1997.

Śiva Purāṇa 1982-1987:

The Śiva-Purāṇa (1982-1987). Part I to IV. "A board of scholars" (tr., ann.), repr. (¹1969-1970).

Yogendra 1997:

Shri Yogendra. "Introduction", in: Sitadevi Yogendra. *Yoga Physical Education for Women*, with an introduction by Shri Yogendra. Santacruz, Mumbai (The Yoga Institute) 1997, 15-26.

Zimmer 1994:

Heinrich Zimmer. *Philosophie und Religion Indiens*. Frankfurt a. Main: Suhrkamp, 1994.