



## **Wir brauchen eine andere Weltsicht für den Gebrauch von Yoga**

Wann immer wir uns, ob das mit einer uns fremden Religion, einer uns fremden Technik, Weltsicht oder Sichtweise auf das Leben zu tun bekommen, sollten oder müssen wir uns sogar darüber klar zu werden versuchen, wo wir eigentlich selbst in dieser Frage stehen.

Wenn wir uns zum Beispiel mit Yoga beschäftigen und uns mit den Hintergründen der Techniken, Konzentrationen und Meditationen beschäftigen, treten wir ein in eine uns fremde Denkweise, die für uns, das ist meine Ansicht, erst erschlossen werden kann, wenn wir unseren eigenen Standort kennen oder zumindest als Umriss zu erkennen in der Lage sind. Ein entsprechendes Bild werden wir vorfinden, wenn wir uns, in der westlichen Denkweise verhaftet, mit Zen, Vipassana, TCM oder Thai-Techniken beschäftigen und in deren Grundlagen einzudringen versuchen. Ich möchte daher hier einmal kurz versuchen, den typisch westlichen Standort zu umreißen.

Alle indo-europäischen Sprachen und Kulturen, zu denen wir in Europa gehören, besitzen ein für diese Gruppe an Sichtweisen eine ganz typische Struktur. Beginnend damit, das hier immer auf ein transzendentes Wesen (Gott) ausgerichtet gedacht wird, nimmt die Basisbewegung dieses Denkens zumeist eine Form an, in der die Wirkung einer Ursache folgt. Wir nennen das Kausalität. Eine weitere sehr wesentliche Grundlage indo-europäischen Denkens sind die logischen Grundsätze, die von Aristoteles sehr detailliert ausgearbeitet wurden und die bis heute unsere Denken bestimmen. Einer der wesentlichsten Sätze dabei ist die Feststellung, das Sein und Nicht-Sein nicht gleichzeitig eine Sache begründen können. Gerne wird bei dieser Sicht schon übersehen, das Sein und Nicht-Sein selbst bereits Setzungen sind, das heißt somit, aus meiner Sicht, das Setzungen mit Setzungen festgelegt

werden sollen. Die Wissenschaften, die sich mit den daraus resultierenden Problemen beschäftigen, die zu einer Formulierung derartiger Grundsetzungen führen, nennen wir Philosophie, die Liebe zur Weisheit, und die Fachrichtung innerhalb der Philosophie dabei nennt sich Ontologie, die Wissenschaft vom Sein.

Neben den indo-europäischen Denkweisen gibt es viele andere Varianten einer Grundlegung für das Denken. Verbreitet sind diese bei vielen Naturvölkern, wie den indianischen Völkern auf dem amerikanischen Kontinent oder den Aborigines in Australien. Eine weitere für uns sehr wichtige Sichtweise finden wir in einer großen Kulturnation, China, namentlich Taoismus genannt und den auf dieser Tradition aufbauenden Formen wie den Konfuzianismus und Chan. Der in der chinesischen Kultur auftretende Taoismus, mit dem ich mich erst später im folgenden Text etwas näher beschäftige, besetzt eine ganz andere Grundhaltung des Denkens. Allerdings müssen wir, um diese zu verstehen, uns in das klassische China zurückversetzen, da die relevanten Texte dieses Taoismus in der klassischen chinesischen Schrift überliefert sind, die sehr viele heute übliche und durch die Europäer ins Chinesische eingebrachte Sprachwendungen nicht kannte. So gibt es in der klassischen chinesischen Schrift keine Verben, es gibt kein Sein und keine seiner Abwandlungen, und es gibt kein Ich, zumindest nicht so, wie es in Europa gewöhnlich verwendet wird. Daher sind die klassischen Schriften wie das Daodejing, das I Ging oder der Zhuangzi sehr schwer in eine europäische Sprache zu übersetzen. Weiterhin kennt diese Schrift und die ihr zugrunde liegende Denkweise keine Transzendenz, kennt keinen Gott und verwendet keine Kausalität. Die Denkweise ist also dezidiert Immanenz-Sichtig, verwendet kein Selbst und Sein als Bodensatz, ist rein prozessorientiert, kennt aber, und das macht es für uns interessant, als Verfahren die Dauer, die Neigung und die Wandlung und ist auch in der Lage, diese zu beschreiben. Vielleicht soviel zunächst einmal als Hintergrund.

Wenden wir uns jetzt, nach diesem winzig kleinen Ausflug in die Geisteswissenschaften, den Sichtweisen zu, die erforderlich sind, um zum Beispiel mit Yoga zu arbeiten. Yoga ist so aufgebaut, dass es der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes dient. Dazu werden Übungen und Praktiken geübt und ausgeführt, die zu Prävention und Heilung dienlich sind. Auch Ayurveda, die indische Medizin, dient in diesem Sinne, wobei die Ernährung und die bekannten Anwendungen eine große Rolle spielen. Das große Prinzip des Yoga-Übens und Yoga-Sich-Verhaltens ist Vorbeugen, ist Prävention. Wir merken das, wenn wir Yoga-Übende beobachten, sehr schnell, denn der gesunde, entspannte und unverbrauchte Mensch wird mit den meisten Übungen schnell und gut zurecht kommen. Gut, in Europa

sind entspannte und unverbrauchte Menschen schwer zu finden. Daher wird zunächst bei den Einführungen von Yoga auch auf Entspannung und Erholung sehr großen Wert gelegt. Leider muss aber trotzdem immer darauf hingewiesen werden, dass unsere hier in Europa übliche Lebensweise nicht viel zu Entspannung und gesundem Sein beisteuern kann. Hektik, Zeitmangel, Anspruchsdenken und Stress sind mittlerweile allgegenwärtig. Und ein weiteres Manko kommt einer schnellen Einführung ins Yoga, zu dem auch die Meditation gehört, meiner Ansicht nach hinzu. Die Motive wurden bereits weiter oben genannt. Es sind zu nennen das Prinzip Kausalität, das typisch europäische Anspruchsdenken sowie das Fehlen der Prinzipien eines Prozess-Verständnisses, das mit den Begriffen Wandlung, Neigung und Dauer gut beschrieben werden kann. Denn, Heilung und Gesunderhaltung sind immer Prozess.

Beginnen wir mit dem Anspruchsdenken. Sehr oft sehe ich Menschen in den Yoga-Unterricht kommen, die sich aus den bereits benannten Gründen verspannt, verletzt oder schon geschädigt haben. Ihr Ziel ist, den Körper durch die Übungen zu reparieren, um dann ihr gewohntes Verhalten wieder aufnehmen und fortführen zu können. Das Wundern ist dann aber groß, wenn sie feststellen, dass selbst nach gelungener „Reparatur“ die alten Störungen schon bald wieder auftreten und sogar noch stärker sich ausbilden als zuvor. Das nenne ich Anspruchsdenken, denn das ist in etwa so, als wenn ich ein Auto nach Grabenfahrt und Reparatur wieder in den selben Graben steuere und erwarte, also den Anspruch habe, dass dieses Mal keine Reparatur erforderlich sein wird. Vielmehr wäre hier und da eine Änderung in der Lebensplanung anzugehen, um weitere Erkrankungen zu verhindern.

Gehen wir zügig zum nächsten Punkt, dem Fehlen des Prozess-Verständnisses. Nach der zuletzt genannten „Reparatur“ wäre es angesagt gewesen, die Übungen in vollem Umfang weiterzuführen, um zumindest in Zukunft größere Schädigungen zu meiden, wenn ich schon weiter mache wie zuvor, ich also meinen Anspruch nicht aufgeben kann. Eine einmal aufgetretene Störung, die durch Stress oder Überforderung verursacht wurde, wird immer in der Form eines Prozesses hervorgebracht, der sozusagen ein Muster generiert. Dieses Muster wird dauerhaft gespeichert und kann jederzeit bei gleichen oder ähnlichen Belastungen wieder aufgerufen werden. Daher müssen, zumindest für eine gewisse Zeit, die befreienden Übungen fortgesetzt werden, selbst wenn eine Genesung bereits eingetreten ist. Mit einfachen Worten ausgedrückt: Reparatur abgeschlossen, Yoga beendet? Das geht so ohne weiteres

nicht. Um eine Wandlung herbeizuführen, die von Dauer geprägt ist, müssen diese falschen Muster sozusagen „überschrieben“ werden. Diese Veränderung braucht viele Wiederholungen, viele zielführende Impulse und somit einen langen Atem. Ich selbst würde den Zeitraum für diesen Prozess in Jahren ausdrücken.

Und kommen wir zu letzten Punkt in der oben aufgeführten Liste, der Kausalität. Für das Üben von Yoga würde das bedeuten, das ich immer fragen müsste, wozu eine Übung denn eigentlich gut sei. Nun betrachte ich zumindest das Yoga als ein Übungssystem, wobei die verschiedenen Übungen sich ergänzen, sich begründen oder sich gegenseitig fördern können. Selbstverständlich können bestimmte Übungen bestimmte Reaktionen hervorrufen. Aber eine Ursache/Übung hat eine Wirkung? So einfach ist es selten, auch wenn unsere Mediziner das anscheinend immerzu anzunehmen pflegen. Auch viele Ursachen können nur eine Wirkung haben, oder eine Ursache kann viele Wirkungen hervorrufen, oder viele Ursachen führen zu vielen Wirkungen? Was von alledem ist richtig? Und auch aus dem Blickwinkel einer bestehenden Störung ist die Forschung nach der Ursache doch mit der gleichen Problematik behaftet. Eine Yoga-Therapie ist immer mit dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ verbunden. Welche Übung hilft? Welche mögliche Ursache muss beseitigt werden? Welche Kombination führt auf den Weg zur Heilung? Das sind die Fragen, die zu beantworten sind. Grundsätzlich gilt, was zur Heilung/Gesundheit beiträgt, ist gut und sinnvoll. Und diese Fragen können nur durch „Ausprobieren“ beantwortet werden. Das heißt auch, das manch falscher Schritt korrigiert werden muss, manch sinnvoller Schritt ständig zu wiederholen ist und eventuell auch hier und da Anpassungen notwendig werden können.

Viel sinnvoller für das Erhalten von Gesundheit mit Yoga ist der Ansatz, bereit zu gesunden Zeiten mit den Yoga-Übungen zu beginnen. Zunächst einmal werden so bereits Impulse in eine gute Richtung gesetzt, bevor überhaupt Störungen auftreten. Und sollten dann wirklich mal Störungen auftreten, sind die Übungen, die zur Reparatur beitragen können, bereits eingeübt und als Muster verfügbar, nur ist dieses Muster jetzt förderlich und nicht mehr schädigend. Und dann gibt es einen sehr großen Vorteil gegenüber den oben genannten Reparaturen: Gesund Yoga zu üben macht Spaß und ist extrem entspannend. Und Yoga zu üben ist sparsam: Man braucht nur eine Matte und etwas Zeit.

Kommen wir jetzt zu einer Sichtweise, einer Weltsicht, die in der Lage ist, die nachfolgenden Sichtweisen zu vereinen und diese auch in der Gesamtsicht zu verstehen. Für einen Heilungs-Prozess ist dieses Verstehen elementar. Ich beschreibe hierfür zunächst einmal das abrahamitisch geprägte westliche Weltverständnis, das in meinen Augen das Verstehen von Yoga erschwert und das alle darauf gründenden Religionen umfasst: Christentum, Judentum, Islam. Auch unsere Wissenschaften sind leider diesem Denken verhaftet. Ähnlich, aber im Detail anders begründet und mit einer etwas anders laufenden Dialektik versehen sind die hinduistischen Anschauungen. Alle Genannten gründen auf Kausalität. Dieses Prinzip ist für die Wissenschaften und deren Entwicklung besonders wertvoll, zeigt aber auch massive Schwächen wie zum Beispiel bei Einsatz in hoch komplexen Systemen. Nun ist der Mensch und seine Art zu funktionieren, zu denken, das komplexeste System, das wir Menschen selbst kennen. Hier also kausal an die Problematik heran zu gehen, wäre also nicht ratsam. Der Taoismus, den ich bereits erwähnt habe, bietet für das Denken eine Alternative zur Kausalität. Wir beschreiben diese mit den Worten Wandlung, Dauer, Neigung und Prozess. Wenn ich also Kausalitäts-Denken für den Heilungs- oder Gesundheitsprozess eines Menschen nicht verwenden möchte, ich also nicht bevorzugt nach der Ursache, sondern der Möglichkeiten zur Heilung suche und fahnde, bieten sich diese Begriffe sehr schnell an. Es ist in diesem Denken gar nicht wichtig, aus welcher Ursache heraus etwas ist, wie es ist. Sondern wir befinden und immerzu in einem Prozess (des Lebens), und um zu einer Heilung zu kommen, müssen wir Krank-Machendes durch Heilsames ersetzen, müssen wir uns selbst wandeln, müssen dann dieses Heilsame mit Dauer (dauerhaft) einbringen und einüben und somit dem Prozess, in dem wir uns immerzu befinden, eine andere, bessere Neigung zu geben. Das bedeutet, das wir mit Yoga zum Beispiel, das, wie oben bereits gesehen, ein komplexes Übungssystem ist, breitgefächert Üben oder aber uns der langjährigen Erfahrung eines Lehrers bedienen, um in einer bestimmten Zeitspanne ganz gezielt an Motiven arbeiten. Trotzdem wird auch unter einem Lehrer später ein breitgefächertes Üben notwendig sein, um dem System gerecht zu werden.

### **Langer Rede, kurzer Sinn:**

Wenn wir Yoga verstehen wollen und uns des Yoga zur Prävention oder Heilung bedienen, müssen wir unser Kausalitäts-Denken zur Seite legen und uns dauerhaft eines Prozess-Denkens bedienen. Der bei uns übliche „Mach-mich-wieder-Ganz-Gedanke“ ist hier vollkommen unsinnig. Unser Körper ist kein Besitz, kein Auto, keine Maschine, die repariert werden kann. Er ist Ich und Welt! Er ist genau gesagt eine Einheit aus Körper, Geist und Welt. Ich werde bei den Erklärungen zum Yoga immerzu mit der Problematik konfrontiert, die mit dem oben beschriebenen Anspruchs- und Kausalitätsdenken direkt zu tun haben. Diese verhindern oftmals die Wirkungen des Yoga-Systems durch eine falsche Herangehensweise. Meine

vordringliche Aufgabe als Yoga-Lehrer ist daher, diese Gedankenwelt zu durchbrechen und auf andere Bahnen zu führen. Denn mit einem falschem Denken ist Yoga weder zu verstehen noch zu gebrauchen.

---



## Kommentar zum Spiegelartikel Die Macht der Heiler (34-2018)

Angeregt durch einen Artikel im Spiegel, der in relativ unwirscher Methode die Gesamtheit alternativer Heilmethoden samt Yoga, Qi Gong und Ayurveda in einen einzigen Topf wirft und verunglimpft, habe ich mich als praktizierender Yogalehrer dazu aufgerafft, ein gegen diesen Artikel gerichtetes Gegengewicht zu setzen. Ausgehend von einem Beispiel einer Patientin mit chronischer rheumatoider Arthritis [1. Die **rheumatoide Arthritis** ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke... Die Ursachen der Erkrankung sind bislang weitgehend ungeklärt. Es wird eine autoimmune Ursache angenommen... Diese Erkrankung gehörte zu den Holy Seven des Psychosomatikers Alexander. (Wikipedia)], die mit Globuli schlechte Erfahrungen gemacht hat, werden hier in zwei Artikeln in unwissenschaftlicher Weise nahezu alle Richtungen der Naturheilkunde in einen Topf geworfen und entwertet. Dass die Autoren, einerseits eine nicht praktizierende Ärztin (Die Macht der Heiler) und andererseits ein Datenjournalist (Wohin das Qi fließt) keinerlei Erfahrung mit diesen Formen der Medizin besitzen können, da ihre Arbeit in einer Zeitungsredaktion keine Erfahrung auf dem beackerten Gebiet zulässt, klingt zwischen den Zeilen klar hindurch. Niemand, der sich wissenschaftlich mit alternativen Heilmethoden beschäftigt, streitet heute mehr ab, dass Akupunktur, Yoga und Ayurveda in verschiedenen Disziplinen der wissenschaftlichen Heilkunde durchaus sehr viel beitragen können, so diese Kunst von Menschen praktiziert und weitergegeben wird, die über Jahre und Jahrzehnte Erfahrungen in dieser Arbeit sammeln konnten. Weiterhin kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, das hier zumindest oberflächlich betrachtet die Arbeit der Volkshochschulen, die Gesundheitskurse anbieten, diskreditiert werden soll, aus welchem Grund auch immer. Zunächst eine Leseprobe aus den Artikeln:

Zitat aus dem Artikel (Originalwortlaut, nicht bearbeitet) Die Macht der Heiler:

Eine Datenanalyse des SPIEGEL hat ergeben: Fast jeder vierte VHS-Kurs zum Thema Gesundheit beinhaltet unwissenschaftliche Esoterik.

»Das Volk wird systematisch verdummt und probiert dann zweifelhafte Behandlungen aus«, sagt Edzard Ernst, emeritierter Professor für Komplementärmedizin der Universität Exeter. »Wenn weite Teile der Bevölkerung glauben, es gebe tatsächlich so etwas wie die Lebensenergie Qi oder Meridiane und Chakren, wenn also jeder Unsinn propagiert und geglaubt wird, dann gibt es keine Maßstäbe mehr«, befürchtet Ernst. »Dann werden die Grenzen zwischen Wahrheit und Unwahrheit unscharf. Dann kann jeder Scharlatan seine Meinung aufstischen, und sie wird genauso ernst genommen wie die eines Experten.«

Zitate aus dem Artikel (Originalwortlaut, nicht bearbeitet): Wohin das Qi fließt:

*In fast jedem vierten Volkshochschulkurs aus dem Bereich Gesundheit wird ein fragwürdiges alternativmedizinisches Verfahren gelehrt.*

Hierzu gehören auch die häufig angebotenen Yoga- und Qigongkurse, sofern diese nicht als reine Fitnessgymnastik im Programm angekündigt sind. Oft wird ein Teil der Kursgebühren sogar von den Krankenkassen übernommen. Dass Yoga guttut, darauf deuten Studien hin, allerdings hat die Lehre, ebenso wie Qigong, eine Nebenwirkung: Sie vermittelt ein unwissenschaftliches und irrationales Körperbild.

Diese Aussage zeige »einen erschütternden Grad an Unverständnis«, sagt Edzard Ernst und warnt davor, eine Heilmethode als wirksam anzusehen, nur weil man selbst oder ein Bekannter damit positive Erfahrungen gemacht habe. »Eine unwirksame Therapie erscheint im Einzelfall oft wirksam«, erklärt er. »Das ist ganz normal und kann am Placeboeffekt liegen oder am natürlichen Verlauf einer Erkrankung, die sich häufig einfach von selbst bessert.«

Soweit einige der Originalzitate aus dem beschriebenen Artikel.

Zugegeben, in der Gesamtheit liest sich der Artikel durchgängig wie eine wissenschaftliche Arbeit. Allerdings zeigt sich bei näherem Hinsehen eine redaktionelle Blindheit ungeheuren Ausmaßes, die schon fast nicht mehr mit Fake News zu beschreiben ist. Das ist schon schlimmster Dogmatismus und Propaganda der obersten Kategorie.

**Placebo Effekt:** Was ist an der Wirksamkeit von Placebo Effekten eigentlich so schlimm? Egal welcher Fraktion der Heilkunde der praktizierende Heiler [2. Dazu zählen auch die Ärzte der sogenannten wissenschaftlichen Medizin] auch angehört, wesentlich ist doch wohl der heilende Effekt am Patienten. Und wenn der Glaube wie

beim Placebo Effekt doch bereits zu heilen vermag, wozu braucht es dann noch das Messer oder die Pille der Monopol-Heiler?

Wer bietet denn die ganzen „**Quacksalbereien**“ (Wortzitat aus dem Artikel) so an? Nun es sind eben nicht nur Esoteriker in diesem Gebiet aktiv, sondern sehr viele Ärzte und fast alle Heilpraktiker sind in der Naturheilkunde und der alternativen Medizin unterwegs. Gerade die Angebote aus Arztpraxen, die als Zusatzangebote den Patienten verabreicht werden, erweitern doch heute schon mit hohen Steigerungsraten die Einkommen der Ärzteschaft. Ist hier der VHS-Kurs vielleicht nur eine lästige Konkurrenz, gegen die sich diese Artikel richten sollen?

Wissenschaftliche Belege für die **Wirksamkeit** von Yoga, Ayurveda und der TCM (Akupunktur) zum Beispiel gibt es zuhauf und eine Suche (10 Minuten reichen da aus) in so „hoch-esoterischen“ Zeitschriften wie Geo und Zeit belegen das in eindrucklichen Zahlen und Bildern. So wird die Wirksamkeit von Akupunktur, Yoga und Ayurveda in vielen Studien eindrucklich belegt. Zur Akupunktur gibt es sogar Habilitationsschriften deutscher Ärzte in unseren Universitäten (LMU). Für Yoga sind Wirkungen gegen Schmerzen, Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen belegt. Weiterhin ist eine Wirkung auf Neurotransmitter sowie Gene wissenschaftlich nachgewiesen. Auch die Wirkungsweise von ayurvedischer Ernährung und Behandlungen äußerlicher Art sind mehr als gut belegt. Dass die Anwendung diese Techniken anders als ein Arztbesuch zu entspannen vermögen, das Heiler deutlich mehr Zeit für ihre Patienten aufbringen und mit mehr Mitgefühl zu wirken verstehen ist allgemein bekannt. Und das Mitgefühl und Meditation heilsame Wirkungen entfalten kann ist ebenfalls mehr als bewiesen. Studien dazu gibt es zuhauf, und Meditation ist auch eine Praxis des Yoga (Siebte Stufe, Patanjali).

Was Studien zu Yoga und Ayurveda deutlich erschwert ist nebenbei gesagt die Tatsache, dass Yogaübende zum Beispiel seltener krank sind, mehr auf ihre Gesundheit achten, selten an verspannter Rücken- und Beinmuskulatur oder durch das Wirken des dem Yoga verwandten Ayurveda (Ernährung) seltener an Diabetes oder Bluthochdruck leiden. Somit sind die Wirkungen des Yoga nach wissenschaftlichen Mustern, also erst durch Ignoranz des Gesundheitssystems und Unwissenheit der Menschen krank geworden und dann durch gezielte Übungen oder Ernährungsumstellungen geheilt, schlecht in Studien zu belegen. Auch kenne ich in den Kreisen, die regelmäßig die Meditation pflegen, nur wenige Menschen, die an krankhaften Stress-Symptomen oder Aufmerksamkeitsdefiziten leiden.

Was weiterhin nicht bekannt gemacht wird, obwohl es dazu sehr einfach zu erhebende Daten geben könnte, ist die Wirkungsweise dieser alternativer Verfahren. Sowohl Yoga und Ayurveda als auch weite Teile der TCM arbeiten vorzugsweise mit präventiven Wirkungen. So bezahlt ein klassischer chinesischer Patient



traditionell seinen Arzt nur dann, wenn er durch die Arbeit des Arztes gesund bleibt. Auch in Indien war und ist diese Form auch heute noch erhalten. Präventive gesundheitliche Arbeit versucht Krankheiten vorzubeugen, versucht, diese rechtzeitig zu diagnostizieren und für Abhilfe zu sorgen, solange dieses noch einfach und erfolgversprechend sich gestaltet. Ayurvedische Ärzte, selbst praktizierende Yogafachleute und TCM-Mediziner arbeiten sehr oft mit wissenschaftlichen Ärzten zusammen und verweisen auch ihre Patienten auf deren Heilmethoden, wenn Krankheiten bereits zu fortgeschritten (wie gefährliche Entzündungen) sind, hochwirksame Medikamente erfordern oder Geräte benötigt werden, die schon für die Bedienung einen Spezialisten (Operationen) erfordern.

Ich selbst übe seit 25 Jahren Yoga und halb solange Meditation, und ich kenne die Wirkungsweise dieser gesundheitsfördernden alternativen Tradition. Ich würde nie auf die Idee kommen, ernsthafte lebensbedrohende Erkrankungen wie eine Lungenentzündung, Krebs oder eine Blinddarmentzündung mit Yoga oder Bachblüten behandeln zu wollen. Yoga wirkt in all den Bereichen von Krankheit sehr gut, wo Bewegung eine Hilfe darstellt, wo Verspannungen und einseitige Belastungen zu körperlichen und mentalen Problemen führen. Allerdings ist es meist sehr schwer, bei Übungsteilnehmern, die mit Problemen solcher Art erstmals in die Yogastunde kommen, die Grundlage dafür zu schaffen, das Yoga auch wirklich schnell helfen könnte. Yoga ist präventiv wirkend aufgebaut. Die Übungen, die zur Gesundung beitragen können, sollten also schon verstanden und auch praktiziert werden können, wenn ein Leiden erstmals auftritt. Leider ist diese Vorbedingung in Europa meist nicht gegeben, und eine Intervention mit Yoga bei akuter Krankheit gestaltet sich, wenn überhaupt möglich, kompliziert und beschränkt sich meist auf die Nachsorge nach Krankheit. Viele Menschen tragen schwer an ihrem Alltag, sind körperlich (Dehnung, Kraft, Ausdauer, Atmung, Ernährung, Stress) nur nach langer Vorbereitung in der Lage, sich normal zu bewegen und somit wirksame Yogaübungen für sich selbst zu gestalten. Statt Yoga zu verunglimpfen, wäre es viel mehr angebracht, wenn wissenschaftliche Heiler darauf hinarbeiten würden, Yoga und andere Körperarbeitsmethoden flächendeckend im Lande zu verbreiten. Das dabei auf eine gute Qualität der Angebote zu achten wäre ist wohl selbstverständlich. Dabei ist es auch nicht besonders schlimm, wenn ein gesunder Teilnehmer Yogaübungen machen sollte, die nicht so ganz dem Sinn entsprechen, für den sie erfunden wurden. Es gibt nur wenige Übungen in dieser Tradition, die einem gesunden Körper schaden können, und die sind meist auch noch schwer zu erlernen und werden daher auch selten gerne ausgeführt. Sie sind einfach zu anstrengend und erfordern viel Geduld und Durchhaltevermögen. Das unterscheidet Yoga von den vielen Sportarten, für die gerne und oft auch im Spiegel Werbung in Sachen Gesundheit gemacht wird.

Viele Probleme in meiner Yogastunde, so zeigt sich in den Veranstaltungen und

Gesprächen mit Teilnehmern, werden durch einseitige Belastungen auf der Arbeit und im Breitensport verursacht. So wird beim Lauftreff selten Gymnastik angeboten, wird oft sogar zu übertriebenen Leistungen (Marathon) angestachelt und es wird selten ein Ausgleich für einseitige Belastungen angeboten, wie sie im Tennis, Fußball oder selbst im Golf zwangsläufig auftreten. Die Angebote von Arbeitgebern sind meist kostenpflichtig, in der Freizeit angesiedelt und an Profanität selten zu überbieten. Diese Leute kommen dann, wenn sie Glück haben, meist viel zu spät für eine vollständige Genesung doch noch in eine Yogastunde. Viele andere allerdings werden dauerhaft mit Pflastern, Schmerzmitteln und Psychopharmaka abgespeist und/oder enden später in Streckvorrichtungen und auf Operationstischen. Wo bitte sehr ist hier die Logik und wo sind die Hinweise eines Spiegel-Magazins zu diesen Missständen, die nebenbei gesagt auch noch von der Allgemeinheit sehr teuer bezahlt werden müssen. Sie können lange suchen, es gibt sie nicht!

**Fazit:** Diese Artikel dienen bestimmt nicht der Information des Lesers, sondern diskreditieren und verunglimpfen Millionen von Yogaübenden, deren Betreuer und Aktivisten. Das alles sind Menschen, die sich meist für wenig Geld um die Volksgesundheit (ist nicht populistisch...) sorgen und die hochbezahlte Mediziner dort ersetzen, wo es nicht viel zu verdienen gibt, nämlich bei den gesunden und nicht chronisch kranken Menschen. In unserem System muss beim Patienten der Kopf stets erst unter dem Arm getragen werden, bevor sich ein Mediziner um seine Gesundheit kümmert. Dann ist es aber meist schon viel zu spät, um eine wirkliche Heilung noch herbeiführen zu können. Beispiele dafür sind die explosionsartig gestiegene Anzahl von Hüftgelenkoperationen, die Stoßwellen Therapie, die seit dem Vertrieb der Geräte die „Kalkschulter“ zu einer Volkskrankheit macht und die vielen WS-Operationen, die nicht nachhaltig geheilt haben, sondern lediglich eine dauerhafte Einschränkung der Belastbarkeit zur Folge hatten. Was hier oft (nicht immer) Heilung genannt wird, ist meist in Wirklichkeit nur das Füllen bereits überfüllter Beutel einer elitären Gesundheitsindustrie und eine Steigerung des Bruttosozialproduktes durch Förderung chronischer Erkrankungen zulasten der Lebensqualität und Beutel des teuer versicherten Bürgers. Unzählige Skandale im Gesundheitswesen belegen das unmissverständlich. Ihre Anzahl ist deutlich höher als die von Missbrauch in der alternativen und präventiven Medizin. Dabei könnten Vorsorge und Aufklärung das Schlimmste frühzeitig (bereits in der Schule und beim Berufseinstieg) verhindern und, wie in meinem Fall, die arbeitenden Menschen später gesund und munter in den Ruhestand entlassen. Yoga, Ayurveda und TCM könnten dabei einen großen Beitrag liefern, wenn sie vor allem rechtzeitig und präventiv eingesetzt würden. Aber statt zu ermuntern, wird verleumdet. Das ist im Grunde nur ärgerlich!