

Frankfurter Allgemeine Archiv

Frankfurter Allgemeine Magazin, 10.12.2016, Nr. 44, S. M100

YOGA KANN EIN SCHWEINEBAUMEL SEIN

Trotzdem: Was ist die Essenz der alten indischen Kunst der inneren Einkehr durch Körperkontrolle, die hierzulande zum Lifestyle geworden ist? Eine Spurensuche beim unpolitischen Gipfeltreffen auf Schloss Elmau.

Von Stefanie Schütte

Patrick Broome, der wohl berühmteste Yogalehrer Deutschlands, steht auf Strümpfen im alten Konzertsaal von Schloss Elmau und wiegt sich im Takt indischer Mantren. Mit seinem zum Zopf gebundenen Haar, dem grauen Shirt und der schwarzen lockeren Hose sieht er aus wie ein Trekking-Veteran. Also nicht wie der Star, der er eigentlich ist, jedenfalls für Menschen, die gerne Yoga machen. Sie verehren ihn. Denn Broome ist der Mann, der Yoga vor etwas weniger als zwei Jahrzehnten von New York nach Deutschland gebracht hat.

Ich bin zum "Yoga-Summit" auf die Elmau nahe Garmisch-Partenkirchen gereist - einem Gipfeltreffen, wie es in dieser Form selten ist. Die Stars der deutschen YogaSzene haben sich hier versammelt, ein paar internationale sind auch dabei. Eine knappe Woche lang können sich die Teilnehmer des Summits von Unterrichtsstunde zu Unterrichtsstunde hangeln, verschiedene Stile ausprobieren und praktisch erleben, wo Yoga heute steht. Die alte indische Kunst der inneren Einkehr durch Körperkontrolle hat sich längst in zahlreiche Varianten aufgesplittert. Sie heißen Anusara oder Jivamukti, Bikram oder Flying Yoga, und existieren mal mehr, mal weniger friedlich nebeneinander. Die Mischung dieser Stile ist nicht unproblematisch. Es gibt Gurus, die ihren Schülern verbieten, zu anderen Lehrern zu gehen, und verächtlich von "Yoga-Zapping" sprechen. Auch die Veranstaltung eines derartigen Gipfels in einem Luxushotel mag Puristen ein Dorn im Auge sein. Zu viel Behaglichkeit kann nur ablenken. Allerdings zeugt das Programm, das der Spa-Direktor von Schloss Elmau, Johannes Mikenda, zusammengestellt hat, von einem hohen Anspruch. Er hat Gelehrte wie den Yoga-Denker R. Sriram eingeladen, spirituelle Musiker wie Madhavi & Caitanya und Urgesteine der Szene wie Timo Wahl. Jeder Morgen startet mit einer Sieben-Uhr-Meditation, jeder Abend endet mit einem Konzert. "Alle Yoga-Lehrer mit einem ernsthaften Anspruch, die ich bisher getroffen habe, wollen eigentlich das Gleiche", sagt Mikenda. Er selbst ist Jivamukti-Lehrer und muss es wissen. Was dieses Gleiche ist, das will ich auf der Elmau herausfinden.

Mein Start ist allerdings so unyogisch wie möglich. Statt entspannt nachmittags über München anzureisen, verbringe ich viele Stunden Wartezeit am Hamburger Flughafen. Ein Blitz ist in das Flugzeug eingeschlagen.

Aus Frust verspeise ich zwei dicke Wiener Würstchen sowie eine riesige Portion Kartoffelsalat und fühle mich prompt so schuldig wie ein Prasser vor der Fastenkur. Spätabends versöhnen die Fahrt durch die Täler hinter Starnberg und der Blick auf die dunkel und ruhig in den Bergen liegende Elmau.

Am nächsten Morgen ist mir schlecht. Ich trinke einen Cappuccino im Zimmer und schlepe mich mit Mühe zur "Mantra Meditation" mit Madhavi. Diese Jüngerin des "Bhakti-Yoga" arbeitet mit Klängen. Sie hat Charme und Charisma zugleich und besitzt eine glockenhelle Stimme. Dabei stammt sie aus Deutschland. Bei aller Liebe zum Yoga und seiner dem Hinduismus entstammenden Tradition habe ich nur eine vage Ahnung davon, was mich erwartet. Das Ganze erweist sich als ein Wechselgesang zum schnarrenden Harmonium, bei dem die Namen indischer Gottheiten in einem dynamischen Singsang wiederholt werden: "Hare Krishna, Hare Krishna, Hare Rama, Rama, Rama". Etwas lahm singe ich mit und fühle mich an die Zeiten erinnert, als orangefarben gekleidete Hare-Krishna-Anhänger wie irre gewordene Mönche klatschend und singend durch die Fußgängerzonen zogen.

Madhavi erklärt, dass die Mantrenwörter heilige Klänge seien, den Göttern zugeordnet. Die Götter wiederum verkörperten bestimmte Aspekte des menschlichen Daseins, die wir alle in uns tragen. Das hört sich schön an, doch auch gruselig. Ungern möchte ich beispielsweise Shiva sein, der seinem Sohn Ganesha irrtümlich im Zornesrausch das Haupt abschlug und dieses durch einen Elefantenkopf ersetzte. Immerhin ist die Übelkeit nach der Sing-Meditation verschwunden. Ich bleibe gleich auf dem Boden des Großen Schloss-Saals sitzen, in dem schon vor 100 Jahren Konzerte stattfanden.

Auftritt Timo Wahl. Wahls Stil nennt sich "Balance Yoga" - eine dynamische Praxis, die mit dem Begriff der "Achtsamkeit" arbeitet. Wahl ist heute heiser, doch man merkt, dass er eine Mission verfolgt. Er möchte, dass wir lernen, unsere Grenzen zu respektieren und nicht zu viel Ehrgeiz entwickeln. Demütig lasse ich mir für die sitzende Vorwärtsbeuge ein Kissen zur Unterstützung des Kopfes reichen. Der Unterricht ist durchaus anspruchsvoll, aber verletzt wird sich hier niemand. Angenehm ist auch, dass Wahl zumindest in den "praktischen Stunden" ohne komplizierten sakralen Überbau auskommt und dennoch nicht ins Beliebige abgleitet. Die heutigen Yoga-Formen oszillieren in der Regel zwischen diesen beiden Polen. Das eine Extrem bilden strenge dogmatische Richtungen, die Kritik an den uralten und teilweise überholten Traditionen des Übens kaum zulassen. Das andere die "weichgespülten" Varianten, als wäre man in einer Beauty-Lounge oder schlicht in einem Sportstudio.

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten mit den anderen Teilnehmern stelle ich erleichtert fest, dass ich nicht die Einzige bin, die mit Sing-Meditation Schwierigkeiten hat. Die Teilnehmer sind bodenständiger als vermutet. Es sind Geschäftsfrauen und Unternehmer dabei, auf der Suche nach mehr Innerlichkeit. Yoga-Lehrer, die sich weiterbilden, aber mit beiden Beinen im Diesseits stehen. Mütter, die für ein paar Tage Tapetenwechsel suchen. Rentner, die sich so beweglich halten. Aber auch ein paar schicke Yogistas, wie man sie sonst in London oder New York trifft - körperbewusste Schönheiten, denen reine Fitness zu banal ist. Viele von ihnen üben schon seit vielen Jahren, einige sind Anfänger. Für alle ist auf der Elmau Platz.

Allerdings leider nicht überall. Die "Free Floating Aerial Yoga"-Stunden von Claudia Lederer sind hoffnungslos ausgebucht. Sie sind die einzigen, zu denen man sich gesondert anmelden muss. Nur zehn Teilnehmer gleichzeitig können dieses Yoga "in der Luft" üben. Schließlich benötigt man dafür breite Tücher, die mit Haken an der Decke befestigt sind und ein Stück oberhalb des Bodens baumeln. Ein ziemlich großes Stück, finde ich. Einen Platz ergatterte ich mir trotzdem, aber nun packt mich die Panik. Wie soll ich so weit oben meine Asanas machen? Schließlich bin ich erstens keine Trapezkünstlerin und habe zweitens Höhenangst. Zum Glück fängt es sanft an. Vorsichtig entfalten wir die Tücher, steigen nach präzisen Anweisungen hinein und liegen bald wie in Abrahams Schoß.

Doch die Geborgenheit täuscht. Denn schon geht es zur Sache. Haltungen wie das Kamel und der Bogen werden in den Tüchern oder aus ihnen hängend gemacht. Vorbeugen, Rückbeugen, Beinschwünge. Irgendwann hängt man mit dem Kopf nach unten, das um die Hüfte gelegte Tuch von vorne mit verschlungenen Beinen haltend. Ich zapple nervös. Aber dann klappt es doch, glücklich schwinde ich hin und her. Ich fühle mich in meine Kindheit versetzt, als ich an jeder verfügbaren Stange Rolle vorwärts und rückwärts übte und am allerliebsten im "Schweine-baumel" nach unten hing. Ja, Yoga kann ein Schweinebaumel sein. Das ist schon mal eine Erkenntnis. Ich scheine mich der Essenz zu nähern.

Nach zwei Tagen machen sich die Effekte der regelmäßigen Übungspraxis bemerkbar. Ich wache lange vor der Morgenmeditation auf, ausgeschlafen und zufrieden. Übe mit Patrick Broome eine "Schüttelmeditation", ein anarchisches Gerüttel des ganzen Leibes, an dessen Ende ich mich wunderbar leicht fühle. In einer dynamischen "Vinyasa"-Klasse danach begreife ich, warum Broome als ein so großartiger Lehrer gilt. Sanft, freundlich und hochkonzentriert unterrichtet er mindestens 50 Teilnehmer. Nicht nur er, wir alle konzentrieren uns vollkommen, strecken uns in auf- und abwärtsschauende Hunde, drehen uns seitlich auf, dehnen uns in die Kriegerhaltung, alles im typischen Fluss des Vinyasa-Stils, der die Haltungen verbindet. Broome erklärt, warum und wie Yoga wirkt. Dass es die im Körper gesammelten Spannungen löst und den Geist aufmerksam werden lässt. Dass es uns hilft, freundlich in die Welt zu blicken. Ideal um weiterzukommen wäre

jedoch die Verbindung mit Psychotherapie. Das, was Yoga auslöse, brauche eigentlich ein Gegenüber. Für einen überzeugten Yogalehrer ist das ein starkes Statement. Einige Teilnehmer schlucken hörbar.

Ganz anders als der sensible Broome wirkt der Lehrer David Regelin: ein junger, witziger New Yorker mit kräftigen Muskeln und coolen Tätowierungen. Wegen seines Aussehens und seiner kerzengeraden Haltung wird er auch "Poster-Boy of Yoga" genannt. Klar, dass sein Schwerpunkt die Ausrichtung ist. Regelin kommt ohne Mantren und lange Erklärungen aus. Aber ihm gelingt Erstaunliches. Mit kleinen Änderungen gelingen die Posen viel besser. Wir lernen, die Füße gleichmäßig zu belasten und mit unseren beiden Fäusten zwischen den Ballen eine hüft-breite Beinhaltung auszumessen. Oder durch das Beugen der Knie leise und sicher in den Liegestütz zu springen. Und Regelin demonstriert Prana, das tiefe und gleichmäßige Atmen. Prana, der "Lebensatem". Darum geht es allen. Als Regelin mir nach der Stunde erklärt, dass Yogalehrer nicht alle das Gleiche wollen, glaube ich ihm nicht ganz. "Wir sind auf verschiedenen Booten unterwegs", sagt er. Ja, vielleicht, aber der Fluss für die Boote ist immer derselbe - Prana, der Fluss des Atems. Dass das Ziel des Yoga die Befreiung der Atmung und damit des Geistes ist, habe ich noch nie so praktisch verstanden wie hier, ausgerechnet auf der Elmau. Es ist doch ein guter Ort.

Nächster Yoga-Summit auf Schloss Elmau mit Lehrern unterschiedlicher Stile: 18. bis 23. Juni 2017, www.schloss-elmau.de

Bildunterschrift: FOTO REUTERS/DARREN WHITESIDE

Yogistas bei Sonnenaufgang: Gruppen-Yoga auf einem Hoteldach in Jakarta im September

Yoga-Halle mit Ausblick: Schloss Elmau

Foto Andreas Müller

Alle Rechte vorbehalten © Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt am Main
Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte für F.A.Z.-Inhalte erwerben Sie auf www.faz-rechte.de