

## «Power-Yoga? Das ist vor allem Aerobic»



Die Frau als Baum: Yoga-Lehrerin Gabriela Huber im öffentlichen Garten von Andelfingen.

**Yoga boomt. Gabriela Huber, Präsidentin der Yoga-Gesellschaft, über Sinn und Unsinn der trendigen Sinnsuche.**

Mit Gabriela Huber\* sprach Roland Grüter

*Yoga wird reihum als Trenddisziplin vermarktet, das entspricht keineswegs der Lehre der Leere: Was ist schief gelaufen?*

Ich muss Sie korrigieren. Yoga gibts schon seit über 2000 Jahren. Im Westen ist es seit Ende des 19. Jahrhunderts bekannt. Die Ausschläge, die Sie beschreiben, sind kurzfristig und unbedeutend.

*Der Boom ist aber augenfällig: Fitnesszentren bieten trivialisierte Yoga-Kurse an. Es gibt spezialisierte Mode und Möbel zu kaufen. Kommt man damit tatsächlich schneller zur inneren Ruhe?*

Wenn Yoga als reiner Lifestyle propagiert wird, ist das sehr fragwürdig. All die Schühchen, Mättchen und Sonderanleitungen braucht es gar nicht. Yoga kann man auch ohne Klimbim machen. Etwas Freiraum genügt.

*Manche Anbieter propagieren Yoga sogar als Mittel gegen Falten, Fett und Altersgebresten. Zu Recht?*

Das sind Äusserlichkeiten, die stehen im Widerspruch zum Yoga. Sie sind allenfalls positive Effekte, aber nie unser Ziel. Die Erfinder solcher Parolen überlegen sich, worunter leiden die Leute, und leiten Heilsversprechungen aus dem Yoga ab. Das ist sehr verbreitet.

*Der Markt dafür scheint gegeben. Woher rührt das grosse Interesse?*

Das hat mit der Personifizierung des Themas zu tun. Vor allem Stars haben Yoga in die Schlagzeilen gebracht. Madonna wurde zu einem Aushängeschild. Sting, Sharon Stone und Richard Gere sind andere Beispiele. Darüber hinaus: Viele sind auf Sinnsuche – in einer Welt, in der man vieles hat und doch nicht glücklich wird.

*O je.*

Ich meine das durchaus ernst. Wir leben in einer veräusserlichten Welt, welche die Energien nach aussen zieht. Yoga kennt Methoden, um genau diese Energien wieder zu bündeln. Damit wir uns im Alltag auf den Moment konzentrieren können und uns nicht ständig ablenken lassen. Die Sinne werden mit Impulsen regelrecht geflutet, da bringt Yoga Ruhe rein.

*Und wird so zum Turbo Richtung Seelenheil?*

Ein grosser Vergleich. Im Westen wird Yoga hauptsächlich zur körperlich-seelischen Entspannung praktiziert. Nach den Übungen fühlt man sich sofort frischer, auch wenn man kein Interesse an der Philosophie dahinter hat. Manche Effekte sind tatsächlich schnell erfahrbar. Darüber hinaus erweitert Yoga unser Bewusstsein.

*Wie funktioniert die mentale Bremse?*

Wir arbeiten oft mit konzentrierter Atmung, mit Entspannungs- und Meditationsübungen. Durch konzentriertes Atmen fallen viele Gedanken schon mal weg: dass man noch einkaufen oder sonst was verrichten muss. Der Geist wird mit der Atmung verbunden. Dazu kann man einfache Körperübungen machen. Der Atem, der Körper und die

Achtsamkeit werden quasi miteinander verbunden. Dieses Zusammenspiel erfrischt geistig und körperlich.

*Yoga ist eine umfassende Lehre. Wie lässt sie sich in einfachen Worten erklären?*

Im Alltag beherrscht uns das Ego, wir identifizieren uns ständig damit. Und Yoga schirrt das Ego mit etwas Grösserem, Beständigerem an – egal, ob wir das schöpferische Energie oder göttliche Kraft nennen. Also an etwas, das grösser ist als das Ego. Dadurch verliert dieses an Bedeutung, das Übergeordnete übernimmt sozusagen das Kommando. Vom Wortstamm her heisst Yoga schliesslich genau das: verbinden, anschirren. Es ist eng mit dem Begriff Joch verwandt.

*Sie praktizieren seit 20 Jahren Yoga. Inwiefern hat sich Ihr Leben dadurch verändert?*

Ein grosser Bestandteil des Yogas ist die Beobachtung: Was passiert mit mir, was mit meinen Gedanken? Durch Yoga-Übungen lernen wir, einen Schritt aus uns heraus zu machen. Man schaut vieles anders an, wird empfindsamer und kritischer. Ich persönlich verbeisse mich nicht mehr so schnell in Situationen. Vieles wirkt leichter. Beides ist der Freude am Leben sehr zuträglich. Und lässt Glückshormone rieseln.

*Was sagen Ihre Kinder zu Ihrem Weltbild?*

Wenn es den Kindern zu viel wird, sagen sie schon mal: Lass uns damit bloss in Ruhe. Ich halte mich an die Weisungen, ich will ja niemanden bekehren.

*Weshalb sprechen vor allem Frauen auf Yoga an?*

Es geht ja vor allem ums Fühlen, Spüren und Wahrnehmen. Männer haben weniger Zugang zu diesen Themen. Die trifft man eher im Zen-Buddhismus an: Das lange Sitzen hat viel mit Körperbeherrschung zu tun.

*Im Osten nehmen Männer die wichtigsten Leitfunktionen ein.*

Das stimmt. In Indien war Yoga lange Zeit reine Männersache, Frauen zu unterrichten war verpönt oder sogar verboten. Es wurde behauptet, Frauen bräuchten gar kein Yoga, sie seien ohnehin mit dem Göttlichen verbandelt.

*Gemäss Schätzungen üben sich fünf Prozent der Schweizerinnen und Schweizer in Yoga. Wie gross ist der Anteil jener, welche ernsthaft auf Sinnsuche sind?*

Das weiss niemand. In unserer Berufsgesellschaft sind 273 Lehrende zusammengeschlossen. Sie haben eine vierjährige Ausbildung absolviert. In der Schweiz gibts rund 500 gut ausgebildete Lehrer. Wer sich ernsthaft mit Yoga auseinandersetzt, wird sich irgendwann automatisch ins Thema vertiefen wollen.

*Auch jene, die in Fitnesszentren Aerobic mit Fernostelementen praktizieren?*

Sie sprechen wahrscheinlich Power-Yoga an. Das hat tatsächlich mehr mit Aerobic als mit unserem Fach zu tun, so wie Pilates-Yoga mehr mit Pilates zu tun hat. Manche Anhänger wollen mit tiefer gehenden Lehren nichts zu tun haben, sie sind ihnen sogar verdächtig. Andere kommen durch diese Trenddisziplinen zum traditionellen Yoga, und das ist ganz in unserem Sinn.

*Keine Vorbehalte gegen die modernen Yoga-Formen?*

Obwohl ich sie nicht befürworte, ich sehe solche Phänomene gelassen. Selbst im traditionellen Yoga gibt es Ausprägungen, die nicht nach meinem Geschmack sind. Die Leute entsprechender Kurse müssen jedoch wissen: Viele moderne Varianten sind mehr Wellness oder Fitness als Yoga. Wer sich tatsächlich für Yoga interessiert, sollte eine Form frei jeglichen Schnickschnacks wählen.

*Yoga-Wege gibt es viele: Wie finden Anfänger den richtigen?*

Indem sie diese ausprobieren. Ganz wichtig: Man sollte sich beim gewählten Lehrer wohl fühlen. Sonst wirds mit dem Loslassen schwierig.

*\* Gabriela Huber ist Präsidentin der Schweizerischen Yoga-Gesellschaft und Yoga-Lehrerin in Andelfingen  
([www.ayurveda-yoga.ch](http://www.ayurveda-yoga.ch))*

*Weitere Infos: Schweizerische Yoga-Gesellschaft, Bern, Tel. 031 311 07 17;*