

# BEWUSST SEIN, UM POLITISCH ZU WERDEN?

Warum *Ahimsa* nicht ganz reicht, um die politische Dimension von Yoga zu klären



Wenn wir über Politik nachdenken, denken wir über das Zusammenleben von Menschen nach. Yoga kann die Art verändern, wie wir in der Welt stehen und uns auf sie beziehen: Im besten Fall macht es uns klarer, bewusster, mitfühlender. Ist Yoga also politisch? Sollte es politisch sein? Oder gerade nicht?

TEXT: ANDREA GOFFART STATEMENTS: STEPHANIE SCHAUBENBURG  
ILLUSTRATIONEN: ALEXANDER SPRINGBORN / MIDJOURNEY

Kann es sich heute noch irgendjemand leisten, nicht politisch zu sein? Krise, Krieg, Klimawandel – allein schon diese drei „K“ scheinen uns pausenlos aufzufordern, für das einzustehen, was uns wichtig ist. Auch Yogalehrende und -praktizierende sind zunehmend gefragt, eine Haltung einzunehmen – nicht nur auf der Matte. Andererseits benötigen viele Menschen gerade in dieser anstrengenden, kräfteaubenden Zeit Rückzugsräume, in denen sie Ruhe finden und einfach nur sein können. Für viele von uns ist die Yogapraxis so ein Raum. Ist das ein Widerspruch oder bei genauerer Betrachtung vielleicht sogar ein Gleichklang? Möglicherweise dürfen wir als Yogi\*nis genau das lernen: Selbst sein, ruhig sein, bewusst sein, um politisch zu werden.

Wobei wir vielleicht zunächst klären sollten, was es eigentlich bedeutet, „politisch“ zu sein. Politik findet Antworten auf die Frage, wie das Leben zwischen Menschen organisiert werden kann. Oft wird das mit dem Begriff „Staatskunst“ umschrieben, doch was ist der kleinste gemeinsame Nenner eines Staates? Es wird der Mensch sein – überall auf der Welt. Wenn wir uns also der Frage nach der politischen Bedeutung eines Tuns oder Lassens zuwenden, egal ob wir über Yoga oder Fußball philosophieren, dann stolpern wir fast unumgänglich über diejenigen, die da etwas tun oder lassen – über Menschen. Und meistens stolpern wir über uns selbst. Aus diesem Blickwinkel betrachtet ist jedes Handeln, das Auswirkungen auf „das Leben zwischen Menschen“ hat, ein politisches Tun. Dann wird jede Gemeinschaft, jede Beziehung politisch.

**Wie alles, was wir als Handelnde kreieren, ist Yoga ein Spiegel der Gesellschaft. Was sehen wir darin?**

**Ist Yoga also eine politische Kraft?**

Wie alles, was wir als Handelnde kreieren, ist auch Yoga ein Spiegel der Gesellschaft. Allerdings nur, wenn wir mutig sind und in diesen Spiegel schauen! Was sehen wir dann? Wir sehen zum Beispiel Menschen, die Yoga machen, um gesünder zu werden, resilienter zu werden, straffere Popos zu bekommen und hübsche Selfies aus dem indischen Ashram zu posten. Yoga ist – ob es uns gefällt oder nicht – im tiefen Tal der Zweckerfüllung angekommen. Im Interview ab Seite 34 erklärt die Politologin und Yogalehrerin Zineb Fahsi, wie sehr die gesellschaftlichen Verhältnisse geprägt sind von Effizienzdenken: Fast alles, was getan wird, folgt einem „Um-zu“. Wir wollen etwas damit erreichen. Wollen wir Yoga jetzt auch noch politisieren? Folgen wir damit nicht genau jener ungesunden Logik, von der Fahsi spricht: Du alleine bist zuständig. Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen willst! Wir leiden an Flug-Scham und Sparzwang, fühlen uns zuständig für alle Übel der Welt und setzen unser Sein und Handeln konsequent in den



## R. SRIRAM

„WIR SIND GEZWUNGEN, UNS ZU POSITIONIEREN“

„Mir wird sehr bange, wenn ich sehe, was weltweit, aber auch speziell in Deutschland, derzeit passiert. Die Grundfrage – was ist meine politische Rolle, was muss ich tun, wie weit soll ich gehen? – zieht sich durch die Yogaphilosophie, sie ist zum Beispiel auch der Kern der Bhagavad Gita. Jede Art von Spaltung bringt Probleme mit sich. Doch ohne gewisse Grundwerte, wie sie in den *Yamas* beschrieben sind, können wir keine Harmonie finden. Für die Entstehung einer friedlichen Gesellschaft muss ich mich daher verpflichten, Nein zu sagen zu Gewalt, zum Stehlen, zum Horten und Haben-Wollen. Das gilt nicht nur für andere Menschen, sondern für alle, denn *Brahmacharya* bedeutet: Du siehst Brahman in jedem Lebewesen. Im Sinne von *Ahimsa* kämpfen wir darum, die Gewaltneigung in uns selbst abzubauen. Das bedeutet aber nicht, dass ich mich immer harmonisch und still verhalte, wir sind gezwungen, uns zu positionieren und in den Konflikt hineinzugehen, denn wir können nicht als stille Zuschauer oder aus einer vermeintlich neutralen Position heraus mit anschauen, wie sich eine problemati-

sche Situation verschlimmert. Oder anders gesagt: Innere Harmonie wird nur bewiesen durch äußere Klarheit. Allerdings sind auch Mitgefühl und Vergebung Aspekte von *Ahimsa* – ich positioniere mich klar gegen Meinungen, aber nie gegen Menschen. Wir dürfen die Kommunikation mit Andersdenkenden nicht kappen und die Risse nicht noch größer werden lassen. Und letztlich muss ich wissen: Es ist alles ein Spiel (*Lila*). Was auch immer passiert: Die Welt geht weiter. Das schützt uns davor, im Kampf um Veränderung missmutig zu werden.“

*Der Text ist ein Auszug aus einem längeren Gespräch zwischen dem Autor und Yogagelehrten R. Sriram und Philipp Strohm von YogaMeHome. Du findest es unter: [yogamehome.org/yogaundpolitik](http://yogamehome.org/yogaundpolitik) Gemeinsam mit seiner Frau Anjali leitet Sriram ein Yogaretreat in Indien, zu dem auch ein Aufforstungsprojekt gehört ([basekodai.org](http://basekodai.org)). Mehr über Srirams Lehrtätigkeit in Deutschland und seine Bücher findest du hier: [sriram.de](http://sriram.de)*

Kontext dieser All-Zuständigkeit. Sollten wir Yoga da nicht lieber herauslösen?

Aber vielleicht müssen wir das gar nicht, denn die Weisheitstradition ist sowieso schlauer als wir: „Von der vedischen Tradition der Askese, in der Yoga wahrscheinlich seinen Ursprung hat, bis zum bedufteten und nach Feng-Shui-Kriterien gestalteten Yogoft mit Blick auf den Hamburger Hafen ist es ein weiter Weg“, schreibt Milena Wilbrand in ihrem Buch „Lebenszeit – Yoga im Jetzt“. Auch sie sieht eine Tendenz, dass Yoga im allgemeinen Höher-Schneller-Weiter zu einer weiteren Leistungseinheit wird, die erbracht werden muss. „Und doch“, vermutet sie: „Vielleicht unterschätzen wir die Geister, die wir in die schöne neue Yogawelt gerufen haben. (...) Leise, still und heimlich wirkt Yoga durch die Hintertür und wer weiß schon, was alles möglich ist.“

### Handeln Yogis ethischer?

„Leise, still und heimlich“ kann Yoga demnach die Art verändern, wie wir in der Welt stehen und uns auf diese beziehen. Das fängt schon bei der achtsamen Asana-Praxis an: Wir erleben uns in der Öffnung des Herzens, wir fühlen uns ein in die Stellung des Kriegers und werden über diese Selbst-Erfahrung auch immer versierter in der Fähigkeit, uns in andere einzufühlen. Über dieses sich vertiefende Mitgefühl kann uns Yoga die Grundaustattung für unser politisches Handeln liefern – für ein Handeln, das sich in Bezug setzt zur *Polis*, zur Gemeinschaft.

Wenn wir unsere Yogapraxis wirklich ernst nehmen, dann werden wir uns irgendwann mit der Ethik des Yogaweges auseinandersetzen, die laut Patanjali die Basis jeder Praxis sein muss: Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Genügsamkeit, die meisten in den *Yamas* und *Niyamas* dargelegten Prinzipien wirken unmittel-

bar in das menschliche Miteinander hinein. Aber „müssen“ Yoga-Praktizierende ethischer handeln, moralischer denken? Haben sie mehr Verantwortung, weil sie mit dem „großen Ganzen“ per Du sind? Ich weiß es nicht – was meinst du?

Eines zumindest kann ich für mich beantworten: Bei der Frage, ob Yoga politisch ist, geht es nicht so sehr darum, ob Yoga-praktizierende oder -lehrende für Demokratie und „gegen rechts“ aufstehen oder nicht. Das bleibt ihre Sache. Es ist wie in allen Berufssparten und gesellschaftlichen Gruppen – manche tun das, andere tun das nicht. Genau wie aus der Ärzteschaft oder aus der Wissenschaft oder aus den Gewerkschaften heraus aktuell Demonstrationen initiiert, Gesprächsrunden konzipiert und offene Briefe geschrieben werden, so gibt es auch in der Yogawelt Protagonist\*innen, die öffentlich für die Werte einstehen, die sie für wichtig und essenziell halten. Für mich hat dieses öffentliche „Haltung zeigen“

nicht spezifisch mit Yoga zu tun – eher mit den gesamtgesellschaftlichen Fragen, die sich an uns alle gleichermaßen richten, Yogi\*ni oder nicht.

### Weniger Meinung – mehr Mensch

Bedeutet politisches Handeln, Position gegen etwas zu beziehen? Dann könnte man einwenden: Yoga ist grundlegend unpolitisch! Widerspricht das Einstehen für eine Seite und gegen eine andere – für Demokratie oder gegen Krieg, für Grün oder gegen Lila – nicht einem wichtigen yogischen Grundgedanken: Geht es im Yoga nicht gerade darum, Polaritäten aufzulösen, das Verbindende zu stärken, die übergeordnete Harmonie zu erkennen? „Jede Art von Spaltung bringt Probleme mit sich“, betont auch R. Sriram (siehe Kasten linke Seite), dennoch befürwortet er es, klar Stellung zu beziehen. Allerdings mit einer wichtigen Einschränkung: Wir können uns im Namen der Politik mit Einstellungen und Handlungen auseinandersetzen, sollten uns aber nicht gegen Menschen wenden, vor allem nicht nur, weil sie eine andere Meinung vertreten als wir.

Etwas anderes ist vielleicht noch entscheidender: Wir denken und handeln immer aus dem Kosmos der eigenen begrenzten Wahrheit heraus – und es ist essenziell, dass wir um diese Begrenzung wissen. Im Yoga Sutra heißt es, dass Unwissenheit oder eine fehlgeleitete Sicht auf die Dinge wichtige Hindernisse auf dem spirituellen Weg sind. Wir sind also aufgerufen, unser eigenes Richtig und Falsch als genau das erkennen, was es ist – unser eigenes. Das heißt nicht, dass man Ethik beliebig interpretieren kann. Nur sollten wir unsere eigenen Werte und Überzeugungen nicht mit einer universellen Wahrheit verwechseln. Gerade weil die Zeiten mal wieder so besonders unübersichtlich sind, scheinen viele Menschen die Wahrheit gepachtet zu haben: Sie haben Gewissheit über den



Krieg in der Ukraine, äußern sich versiert zu den Geschehnissen in Israel-Palästina, zum Klimawandel, den Revolten in der Sahelzone und zu China sowieso. Dabei scheint es obligatorisch, ein eigenes „Richtig“ zu definieren und daraus ein ebenso klares „Falsch“ der „Anderen“ abzuleiten. Zweifel haben keinen Platz – und entsprechend schwierig wird politischer Konsens. Wer nicht für mich ist, ist gegen mich. Wie kommt das?

**Wir denken und handeln immer aus dem Kosmos der eigenen, begrenzten Wahrheit heraus.**



## RONALD STEINER

„ICH EMPFEHLE, POLITIK AUS DER YOGAPRAXIS HERAUSZUHALTEN ...“

„... und erst recht aus dem Yogaunterricht. Es ist wichtig, in diesem Zusammenhang eine yogische Lebensführung mit ihrer klaren ethischen Haltung von der eigentlichen Yogapraxis zu unterscheiden: Die Yogapraxis nimmt im Gegensatz zur yogischen Lebensführung nur eine begrenzte Zeit unseres Tages ein. In dieser Zeit geht es primär darum, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und eine meditative Erfahrung zu erleben. So finden Körper und Geist zueinander. Darauf sollte man den Fokus legen. Beim Yogaunterricht ist mir diese Empfehlung sogar noch wichtiger, denn der Yogaraum soll ein sicherer Ort sein für alle Menschen – egal welche politische Weltsicht, Religion oder

Geschlechtsrolle er oder sie mitbringt. Sobald ich als Yoga-lehrer eine bestimmte Sichtweise hervorhebe, schließe ich Menschen mit anderen Ansichten aus. Dabei wäre gerade der geklärte Geist nach einer Yogastunde dazu geeignet, dass sich Menschen mit unterschiedlicher Sicht neu begegnen können.“

*Der Arzt, Wissenschaftler und Yogalehrer Dr. Ronald Steiner hat sich vor einiger Zeit entschlossen, sein Studio in Ulm über einen freiwilligen Mitgliedsbeitrag zu finanzieren. So soll die Praxis allen Menschen offenstehen.*  
[de.ashtangayoga.info](http://de.ashtangayoga.info)

## Inmitten von Angst, Polemik und Krisen die Antriebe unserer eigenen Handlungen zu verstehen und sie begründen zu können, fordert uns viel ab.

### Das Prinzip des Gleichgewichts

Scheinbare Gegensätze prägen unser Leben und der erster Impuls ist oft, sich für eine Seite entscheiden zu müssen. Diese Sehnsucht nach einem einfachen Richtig-falsch ist eine zutiefst menschliche, aber sie grenzt wesentliche Teile des Meinungsspektrums zwangsläufig aus. „Jeder hat recht, aber nicht ganz“, heißt es dagegen in der integralen Theorie von Ken Wilber. Auch im Yoga kennen wir das Prinzip des Gleichgewichts gegensätzlicher Kräfte, zum Beispiel in *Sthira Sukham Asanam*, dem Ausgleich von Anstrengung und Mühelosigkeit, von Stabilität und Weichheit. Dabei geht es nicht um ein schulterzuckendes „Mir doch egal“ – ganz im Gegenteil. Wir lernen, die Balance zu halten, unsere Mitte zu finden und uns aus dieser inneren Balance heraus vom Richtig und Falsch aller anderen nicht beeindruckt zu lassen.

Jeder Mensch kann und darf für sich selbst stehen. Nicht im Sinn einer starren Beharrung, sondern im Sinne von *Viveka*:

Wir bemühen uns um Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit, erforschen unsere eigenen Antreiber und Glaubenssätze. Das ist keine kleine Sache. Auch unter Druck, inmitten von Angst, Polemik und Krisen, die Antriebe unserer Handlungen zu verstehen und darüber Rechenschaft ablegen zu können – sie aus unserem ganzen Sein heraus begründen können, das fordert uns sehr viel ab. Wenn wir das nicht können, dann folgen wir einem Kollektiv und machen uns Meinungen zu eigen, die in Resonanz mit irgendetwas sind, das wir meist gar nicht genau verstehen. Wir tun, was „richtig“ genannt wird, weil es sich besser anfühlt, dazu zu gehören.

In diesem Sinn wäre eine ernsthafte Yogapraxis zutiefst politisch: Wir schaffen Raum zwischen Impuls und Handlung, wir hinterfragen unsere inneren Impulse und Motive, statt Headlines, Bildern und Wortführer\*innen hinterherzulaufen. Wir halten inne, spüren nach und merken, was gerade jetzt wirklich von uns verlangt wird. Wir können (und in diesem Fall, finde ich, wir müssen) uns fragen: Wofür

## Menschenbild: Im Grunde gut?

Unser Empfinden und Handeln wird geprägt von dem Menschenbild, das wir uns gebildet oder übernommen haben. Sehen wir den Menschen als „Homo oeconomicus“, als rationalen Nutzenoptimierer, der grundsätzlich seinem eigenen Vorteil folgt? Glauben wir wie Thomas Hobbes, dass der Mensch dem Menschen ein Wolf sei und durch Regeln und Strafen zur Gemeinschaft erzogen werden muss? Oder folgen wir dem niederländischen Autor Rutger Bregman, beschließen, der Mensch sei „im Grunde gut“ und fragen uns – als Einzelne und als politische Gemeinschaft – wie wir dieses Gutsein fördern können?

**Übung:** Probiere es aus. Beginne den morgigen Tag, indem du allen Menschen mit der Erwartung begegnest, dass sie dir eine wirklich gute Nachricht bringen werden. Vielleicht magst du dir abends Notizen machen, was du erlebt hast. Und am nächsten Tag gehst du los in dem Glauben, dass jede/r dir Übel will. Aber so richtig! Mach dir wieder am Abend Notizen. Wie hast du deine Haltungen erlebt und – viel wichtiger – was hast du zurückbekommen?





## ZINEB FAHSI

„YOGA ALS EINE FORM DER SORGE FÜR ANDERE“

„Bevor ich in die Geschichte des Yoga eingetaucht bin und mein Buch geschrieben habe (...), war ich sicher, dass ich aus den alten Texten ethische Prinzipien herausziehen könnte, die belegen, dass Yoga politisch ist – und dass es auf einer Linie mit meinem politischen Weltbild liegt: Gewaltlosigkeit, Reinheit, Verbundenheit – es schien mir offensichtlich, dass Yoga seit jeher im Dienst einer kollektiven Emanzipation stehen müsse. Im Lauf meiner Recherchen musste ich dann feststellen, dass die Geschichte sehr viel komplexer ist, und dass meine Suche in hohem Maß von fernöstlichen Klischees geprägt war. (...) Modernes Yoga entfaltet dann eine politische Dimension, wenn es als eine Form der Aufmerksamkeit

und der Sorge für andere unterrichtet wird – und wenn es Momente der Entspannung ermöglicht, in denen man die Vorstellungen von Produktivität, Nützlichkeit, Erfolg und Leistung beiseiteschieben und durchatmen kann. Diese kleinen Inseln des Durchatmens werden zwar nicht die Welt verändern, aber sie können uns willkommene Freiräume des Widerstandes gegen die herrschenden Sichtweisen eröffnen.“

*Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch der Politologin und Yogalehrerin Zineb Fahsi: Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme (Übersetzung: Stephanie Schauenburg. Mehr dazu im Interview ab Seite 34.)*

stehe ich eigentlich wirklich ein – was bedeutet für *mich* Demokratie, was bedeutet für *mich* „rechts“ und wo in meinem Umfeld erlebe ich *tatsächlich* Umstände, gegen die ich mich wenden möchte? „Bewusstheit ist die Grundlage, um abwägen zu können, wo ich mich einsetze und wo ich mich zurückhalte. Es geht ja auch darum, ein anpassungsfähiges Gehirn zu entwickeln“, sagte uns Anna Trökes im Interview zu ihrem Statement (siehe Kasten Seite 33). Und sie zitierte den Dalai Lama: „Ich gebe niemandem das Recht, die Ruhe meines Geistes zu stören.“ Die brauche man, um klar abwägen zu können. Als Yogi\*ni nehmen wir also ruhig und bewusst unsere Haltung ein und wissen: Wie ich mich zur Welt stelle, hat immer einen Bezug zur Gemeinschaft und ist damit ein Politikum.

### Und dann ist da noch Ahimsa

Gandhi, der den ihm zugewiesenen Ehrentitel „Mahatma“ nie selbst führte, war wohl der bekannteste Vertreter der

Gewaltlosigkeit und hat die yogische Idee von *Ahimsa* im Westen bekannt gemacht. Für viele Yogäübende ist sie eine wichtige Basis auf ihrem Yogaweg, und auch ich chante nach dem Üben das „Om Shanti Shanti“, das uns zu umfassendem Frieden aufruft. Wenn wir Politik als die Kraft verstehen, die das Zusammenleben der Gemeinschaft regelt, dann wäre ein friedliches Zusammenleben wohl das Ziel erfolgreicher Politik. Andererseits machen Menschen Politik – und sie machen auch Krieg. Folglich fängt Frieden bei jedem einzelnen Menschen an, der sich weigert, im Krieg zu sein. Und zwar im Großen wie auch im ganz, ganz Kleinen. Wie oft am Tag sind wir im Widerstand, in der Abwehr, wie oft fühlen wir uns im Recht, wie oft kämpfen wir um dieses Recht? Tausend Mal? Mehr? Egal ob es um Partnerschaft, Job, Parkplatz oder Zahnpastatube geht – wir glauben, unseren Platz in der Welt behaupten zu müssen. Was passiert, wenn du diesen Kampf aufgibst? Solange wir in der Abwehr, im Misstrauen sind, tragen wir zum Unfrieden bei. Da brauche ich kein „Gesetz der Anziehung“ zu

bemühen, das erschließt sich dem gesunden Menschenverstand. Wenn wir beginnen, den reflexhaften Widerstand zugunsten von Freundlichkeit und einer mitfühlenden Neugier aufzugeben, dann praktizieren wir *Ahimsa* und können viel zum Frieden beitragen.

### Der Gutmensch in der Yoga-Shala

„Frieden ist keine Hoffnung, Frieden ist ein Tun“, so oder ähnlich soll es Thich Nhat Hanh gesagt haben. Dazu gehört auch die Einsicht, dass *Ahimsa* und überhaupt die yogische Ethik kein Automatismus ist. Es gibt Menschen, die über Jahrzehntelang, reisen von Retreat zu Retreat und verbreiten dort Unfrieden, weil sie einem aufgeblasenen Ego verhaftet bleiben. Die eitle Überzeugung, ein Gutmensch zu sein, macht nicht Halt vor der Tür der Yoga-Shala und kann etwas sehr Selbstgerechtes und Überhebliches an sich haben. (Das sage ich durchaus selbstkritisch.) Was wäre, wenn wir auf-



## STEPHANIE SCHAUBURG

„UNTERSCHIEDUNG STATT AKTIVISMUS“

„Ich erlebe unsere Zeit als sehr aufwühlend und polemisch. Yoga ist da ein kostbarer Gegenpol, der mich zum Innehalten einlädt und in eine ruhigere, klarere Kraft bringt. Natürlich sollten wir für Demokratie, soziale Gerechtigkeit, Gewaltfreiheit, Umweltschutz – mit einem Wort: für eine bessere Welt – eintreten. Aber nicht im Zusammenhang von Yoga, sondern ganz einfach als mitdenkende, mitfühlende Menschen. Wenn Yoga wirklich eine transformative, emanzipatorische und damit politische Kraft entfalten soll, dann reicht es nicht, sich ‚Om shanti‘ auf die Fahnen zu schreiben und sich moralisch überlegen zu fühlen, weil man die *Yamas* auswendig kennt und daraus politische Überzeugungen ableitet. Viel eher müsste es um etwas anderes gehen: um *Viveka*, die genaue Unterscheidung und um *Satya*, Wahrhaftigkeit. Die yogische Ethik befreit uns ja nicht aus der Komplexität und den Widersprüchen, in denen wir unweigerlich stecken. Sich dieser Komplexität auszusetzen, Zweifel, Dissens, Konflikte auszuhalten, dabei bei sich zu bleiben und auch die eigenen Aggressionen, Begrenztheiten und blinden Flecken anzuerkennen – all das ist so viel schwieriger als politischer Aktivismus. Für mich ist das der Kern von Yoga.“

*Stephanie Schauenburg ist Yoga-Lehrerin und Chefredakteurin von YogaWorld Journal.*





### CORNELIA BRAMMEN

„ÖFFENTLICH HALTUNG ZEIGEN!“

„Yoga bedeutet Verbindung. Sofern wir nicht in einer Höhle im Himalaya leben, sind wir verbunden: Mit Friends & Family, mit Geschäftspartner\*innen, mit Teilnehmer\*innen. Wie wir diese Verbindung leben sollten, dazu gibt Patanjali im Yoga Sutra klare Empfehlungen. Angesichts der aktuellen Angriffe auf freiheitlich-demokratische Grundordnungen durch durch Populismus, Neo-Faschismus und durch eine als rechtsextremer Verdachtsfall sowie in drei Bundesländern sogar als gesichert rechtsextrem eingestufte Partei sind zwei *Yamas* zentral: *Ahimsa* – Nein zur Gewalt: Das ist eine klare Aufforderung, Stellung zu beziehen. Nein zu Diskriminierung. Nein zu Angriffen gegen Zivilbevölkerung und Politiker\*innen. Nein zu Massendeportationen von Menschen mit Migrationshintergrund. In unserer Community. Auf Instagram. Auf Demos. Laut.

Und *Asteya* – Begierdelosigkeit: Wir nehmen niemandem etwas weg. Auch nicht dem Planeten. Deshalb fliegen wir nicht von einem Retreat zum nächsten. Wir leben eher vegan und vegetarisch. Und wir vertreten diese Haltung öffentlich. Yoga verlangt mehr von uns als Meditation und Rückbeugen. Yoga ist politisch.“

*Cornelia Brammen ist Kundalini-Yogalehrerin und Geschäftsführende Vorständin von „Yoga hilft“. Der Verein organisiert soziales Yoga und setzt sich dafür ein, dass die Praxis nicht privilegierten Menschen vorbehalten bleibt.*

**TIPP:** In Folge 110 unseres Podcasts spricht Conny über Yoga und politische Verantwortung. [yogaworld.de/podcast](http://yogaworld.de/podcast)



### ANNA TRÖKES

„UNRECHT MUSS BEENDET WERDEN!“

„Im Yoga geht es um Bewusstheit: Körperbewusstheit, Atembewusstheit, Bewusstheit für den eigenen Geist, Bewusstheit im Umgang mit anderen und der Welt. Ich finde, das ist alles per se schon politisch: Wenn ich Yoga ernst nehme, lebe ich nicht nur mein Leben, sondern nehme auch ganz bewusst am gesellschaftlichen Leben und damit am politischen teil. *Dharma* und Yoga gehören eng zusammen. *Dharma* ist das, was uns als Menschen in dieser Welt und damit in der Gemeinschaft Halt gibt. Er ist auch das Wesen der Demokratie: Jedes Lebewesen in diesem ökologischen System der Erde hat seinen Platz, seine Bedeutung und damit auch eine Verantwortung. In dem symbolisch zu verstehenden Kontext der Bhagavad Gita fordert Krishna daher zu einem klaren Nein auf, denn ‚Unrecht muss beendet werden!‘ Er sagt in diesem Zusammenhang sogar: ‚Sei ein Yogi!‘ Damit meint er: Arjuna soll herauskommen aus seinen Emotionen und Stellung beziehen. Ich finde, das kann man ganz gut auf heute übertragen: Es geht um Werte, die wir uns erarbeitet haben. Die Demokratie ist nicht vom Himmel gefallen. Das müssen wir jetzt schützen und verteidigen.

Aber ganz wichtig dabei: Wir kommen politisch leider immer tiefer in ein reaktives Gestrüpp hinein. Wenn ich im Stress bin und mir jemand im Nacken sitzt, kann ich nicht mehr abwägen und klar denken. Das ist physiologisch ein Fakt. Nicht umsonst schickt Krishna Arjuna zuerst in *Dhyana*, die Meditation, und erst danach ins Handeln. Deswegen würde ich mich als BerlinerIn zum Beispiel freuen, Yoga im Bundestag zu unterrichten. Das ist natürlich reines Wunschdenken, aber ich bin überzeugt: Gute Entscheidungen brauchen Klarheit und die wiederum braucht immer wieder Freiräume für Ruhe zum Nachdenken!“

*Kaum jemand hat bei uns mehr zur Verbreitung und zum Verständnis von Yoga beigetragen als Anna Trökes mit ihren unzähligen Büchern, Lehrerausbildungen und Workshops ([prana-yogaschule.de](http://prana-yogaschule.de)). Das vollständige Interview, aus dem dieses Statement stammt, findest du jetzt auf unserer Website: [yogaworld.de/ist-yoga-politisch-interview-mit-anna-troekes](http://yogaworld.de/ist-yoga-politisch-interview-mit-anna-troekes)*

hören könnten, andere beeindruckt zu wollen, indem wir uns weiser, schlauer oder stärker zeigen? Demut ist eine Haltung, die die prahlerischen Kräfte des Ego neutralisiert. Sie resultiert aus Vertrauen, aus der Bereitschaft zu akzeptieren, was notwendig ist, und aus der Hingabe an das, was unperfekt oder sogar richtig schlimm ist in unserem Leben, in dieser Welt.

Hier öffnet sich eine weitere politische Dimension des Yoga-Weges: das Nicht-Anhaften. Ich kann Erwartungen loslassen und mein Wollen in den Kontext des großen Ganzen, der übergeordneten

Harmonie, stellen: Ich verstehe, dass ich vielleicht nur wenig oder nichts beeinflussen kann und handle trotzdem aus dem Verständnis heraus, dass ich sowohl für mein Tun als auch für mein Nicht-Tun vollumfänglich verantwortlich bin. Ich spare mir „man müsste mal“ oder „die da oben sollten“ und überlege, was mein Beitrag, meine Rolle im großen Ganzen sein könnte. Zugleich verstehe ich, dass ich selbst nicht frei bin von Anhaftungen und Begierden und überprüfe mein Denken und Handeln immer wieder darauf hin. Ich nehme mir Zeit für Ruhe, Raum für Zweifel. Ich weiß: Selbst-Erkenntnis ist meine wichtigste politische Kraft.



Unsere Autorin **Andrea Goffart** hatte den Mut, sich der Komplexität dieses wichtigen Themas zu stellen. Als Schreib-Coach sagt sie: „Ich glaube, dass jedes Schreiben politisch ist – auch oder gerade, wenn wir es nur für uns selbst tun.“

[andrea-goffart.de](http://andrea-goffart.de)