

YOGA BEWEGT – MIT YOGA BEWEGEN

Yoga und soziale Verantwortung

Bei BDYoga-Kongress diskutieren Cornelia Brammen, Hardy Fürch, Sangeeta Lerner und Corinna May Lhoir die Frage: »Wie können wir unsere soziale Verantwortung als Yogalehrende wahrnehmen?« Das Deutsches Yoga-Forum hat nachgefragt: Was hat die PodiumsteilnehmerInnen am Yoga so bewegt, dass sie Yogalehrende geworden sind oder Yoga studiert haben? Was bewegen sie mit Yoga in der Gesellschaft? Oder: Was bewegen sie in der Gesellschaft für den Yoga?



Sangeeta Lerner

Ich wollte immer begreifen, wie man glücklich sein kann, egal was im Außen passiert. Wie man die innere Quelle der Freude findet. Ich war schon immer motiviert, Normen in Frage zu stellen und habe mich für soziale Gerechtigkeit eingesetzt. Und Yoga gab mir die Werkzeuge, um die Gesellschaft, die Gesundheit und meine Rolle in der Gesellschaft zu verstehen. Yoga ist eine Lebensweise, eine Weltanschauung. Er lehrt uns, nicht nur eine gesunde Beziehung zu unserem eigenen Körper, Geist und Wesen zu finden, sondern auch zu Natur und Gesellschaft. Die Achtgliedrige-Praxis ist eine Weisheit,

die uns den Rahmen bietet, um unser Leiden zu beenden und uns zu befreien. Meine Aufgabe als Yogalehrerin ist es, den eigentlichen Kern der Praxis zurückzuführen und zu ihren Wurzeln zurückzuführen. Als Philosophie ist diese antikapitalistisch, anti-ableistisch und anti-opsessiv. Ich sehe meine Rolle hier, Räume zu schaffen, in denen sich jeder Körper wohl und eingeladen fühlt, um Yoga als eine »practice for liberation« zu praktizieren.



Hardy Fürch

Was mich am Yoga von Anfang an fasziniert hat, war der tiefe, ganzheitliche

Blick auf die Welt, dass alles irgendwie zusammenhängt und dass man das auch erfahren kann. Zum Yogalehrer bin ich dann allerdings erst durch ein wenig »Schubsen« meiner damaligen Yogalehrerin geworden, die, nachdem ich sie wiederholt vertreten hatte, mir nahelegte, eine Yoga-Lehrausbildung beim BDYoga zu absolvieren. Ich bin seit über 40 Jahren gesellschaftspolitisch besonders im Bereich Ökologie und Friedenspolitik engagiert, bin daher von der aktiven Politik her zum Yoga gekommen. Und die Ausrichtung meiner persönlichen sādhanā hat ihre Wurzeln im Integralen Yoga Sri Aurobindos. In diesem Yoga geht es nicht nur um die individuelle, sondern auch um die kollektive Transformation. Seitdem versuche ich auf den verschiedenen Ebenen, sei es parteipolitisch, sei es als Vorstandsmitglied des BDYoga, sei es durch Veröffentlichungen oder Seminare oder als Mitbegründer der Plattform »Yoga for Future« als tantrisch geprägter »Green Yoga« den sozial-ökologischen Gedanken der Gesellschaft und Yoga-Szene zu tragen. Ich denke, dass wir als Yogalehrende von der Yoga-Ethik her auch eine soziale Verantwortung haben, wir uns um die Welt aktiv kümmern sollen. Aktuell bin in Anbetracht der fatalen Auswirkungen des Klimawandels besonders im Bereich Klimaschutz engagiert.



Cornelia Brammen

Mein Weg ist es, die Kraft des Yoga dort hin zu bringen, wo Lifestyle-Yoga nicht hinreicht. 2014 habe ich den gemeinnützigen Verein »Yoga für alle e.V.« in Hamburg gegründet. Nun, 10 Jahre später, erreichen wir mit unserem Programm YOGAHILFT jede Woche in 60 Gruppen 750 Menschen, die aus eigener Initiative nicht am Yoga teilnehmen könnten. Die Gründe sind schwere Depressionen, Armut, Essstörung, Straffälligkeit, Trauer, strukturelle Benachteiligung. Durch YOGAHILFT erleben die TeilnehmerInnen wöchentlich und nachhaltig die transformierende Kraft des Yoga in bundesweit 60 Gruppen. Mit YOGAHILFT weiten wir den Blick der Gesellschaft auf Yoga. Wir zeigen, dass Yoga wirklich für alle möglich ist. Für Yogalehrende bereiten wir neben dem Lifestyle-Yoga ein qualifiziertes Arbeitsumfeld, in dem sie die Kraft und das Licht des Yoga an vulnerable Gruppen weitergeben können. Als erste Yoga-Organisation erfüllen wir offiziell den gesetzlichen Auftrag zur Prävention in Lebenswelten nach §20a SGB V und erhalten strukturelle Förderung durch die Securita-Krankenkasse.

Corinna May Lhoir

Yoga hat von Anfang an nicht nur meinen Körper, sondern auch meinen Geist angesprochen. Und ja, auch meine Seele. Ich wollte wissen, was genau das war, was mir

so guttat. Also begann ich mit einer Yoga-Lehrausbildung, die mir dabei half, tiefer in meinen Körper zu kommen, meine Grenzen zu erfahren und respektieren zu lernen. Aber sie hatte keine zufriedenstellenden Antworten auf die Fragen zur Yoga-Philosophie, die ich hatte: Wer bin ich? Was ist das Selbst? Warum brauche ich meinen Körper, um mein Selbst zu erfahren? Und was genau ist eigentlich das Ziel der Meditation? Die Texte, die wir lasen, halfen auch nicht wirklich weiter: Ein Sūtra von Patañjali wurde in drei deutschen Übersetzungen dreimal unterschiedlich übersetzt. Da wurde mir klar, dass ich zu den Wurzeln des Yoga vordringen wollte: Ich musste die alten Quellen im Sanskrit-Original lesen. 2016 kam ich an die Uni Hamburg und begann ein Studium des Sanskrit, aus dem dann schließlich ein Bachelor in Sprachen und Kulturen Indiens und Tibets erwuchs. Während dieses Studiums erfuhr ich von der Möglichkeit, an der School of Oriental and African Studies (SOAS) University



of London einen Master in »Traditions of Yoga and Meditation« zu absolvieren. Ich, damals 48 Jahre alt, berufstätig angestellt, für ein Jahr an ein Elite-College nach London – das klang zunächst völlig absurd! Und doch ist es so gekommen, weil sich langsam viele kleine Teile zu einem großen Ganzen fügten.

Ich bin der Meinung, dass wir auch ein solides Wissen über die Herkunftsgeschichte des Yoga und über die einzelnen

Strömungen haben sollten, aus denen sich das geformt hat, was wir im heutigen Kontext als Yoga begreifen. Nur so wird es uns gelingen, Missverständnisse und Falschinformationen aus dem Weg zu räumen und Yoga aus der esoterischen Schmuddedecke zu holen, in der er für viele gelandet ist. Dazu habe ich eine einjährige Weiterbildung konzipiert, die wir an der Universität Hamburg für Yogalehrende berufsbegleitend anbieten. Auch mit meiner eigenen Online-Lern-Plattform »yogastudien.de« möchte ich dazu beitragen, Wissenslücken zu schließen und allen Yoga-Interessierten die Möglichkeit zu bieten, sich fundiert über die Philosophie und die Geschichte des Yoga zu informieren. Dazu habe ich zusammen mit anderen Yoga-Wissenschaftlerinnen verschiedene Online-Kurse entwickelt, die man bequem von zu Hause aus absolvieren kann. Und wer wie ich noch tiefer und direkt in die Materie einsteigen will, findet auf meinen Seiten auch die Möglichkeit, Sanskrit zu lernen. Im Mai 2024 haben wir die internationale Fachkonferenz »Yoga Daršana, Yoga Sādhana« (YDYS) an die Universität Hamburg geholt. Hier haben vom 22. bis 25. Mai auch Nicht-Forschende die Gelegenheit, Yoga-Wissenschaftlerinnen aus aller Welt zu begegnen, ihre Forschungsschwerpunkte präsentieren.

Mit meinem Engagement hoffe ich, einerseits dazu beizutragen, ein Angebot an verlässlichem Fachwissen für die yoga-interessierte Öffentlichkeit bereit zu stellen und andererseits auch die öffentliche Diskussion rund um den Yoga zu fördern. Denn was auch immer der Yoga in der Vergangenheit gewesen sein mag – der Yoga der Zukunft, das sind wir alle.