



SOLDATEN-TOD
Deutsche raus
aus Afghanistan?



MEISTER-TRICK
Armin Veh erklärt
den Erfolg des VfB

FOCUS Hochschul-Ranking

Teil 4: Pädagogik, Politik-Wissen-
schaft, Sozial-Wissenschaften,
Geographie

DAS MODERNE NACHRICHTENMAGAZIN

www.focus.de

FOCUS



Nr. 22 26. Mai 2007 € 3,20

Muskeln und mentale Stärke

YOGGA

wirkt!



*Neueste Studien,
Lehre und Anleitungen
für Einsteiger und
Fortgeschrittene*

Der Siemens-Boss
Ein Insider-Porträt über
Peter Löscher



Seitstütz
Vasisthasana: kräftigt vor allem Handgelenke, Arme und Schultern



Nach oben schauender Hund
Urdhva Mukha Svanasana: schult Beweglichkeit der gesunden (!) Wirbelsäule



Schulterstand
Viparita Karani Mudra: Vorsicht bei Problemen der Nackenwirbelsäule!



ELEGANZ

Johanna Fellner, 27, Model, Trainerin und Yogalehrerin, unterrichtet im Fitness-Studio Elixia in München

Baumhaltung
Sanskrit: Vrikshasana

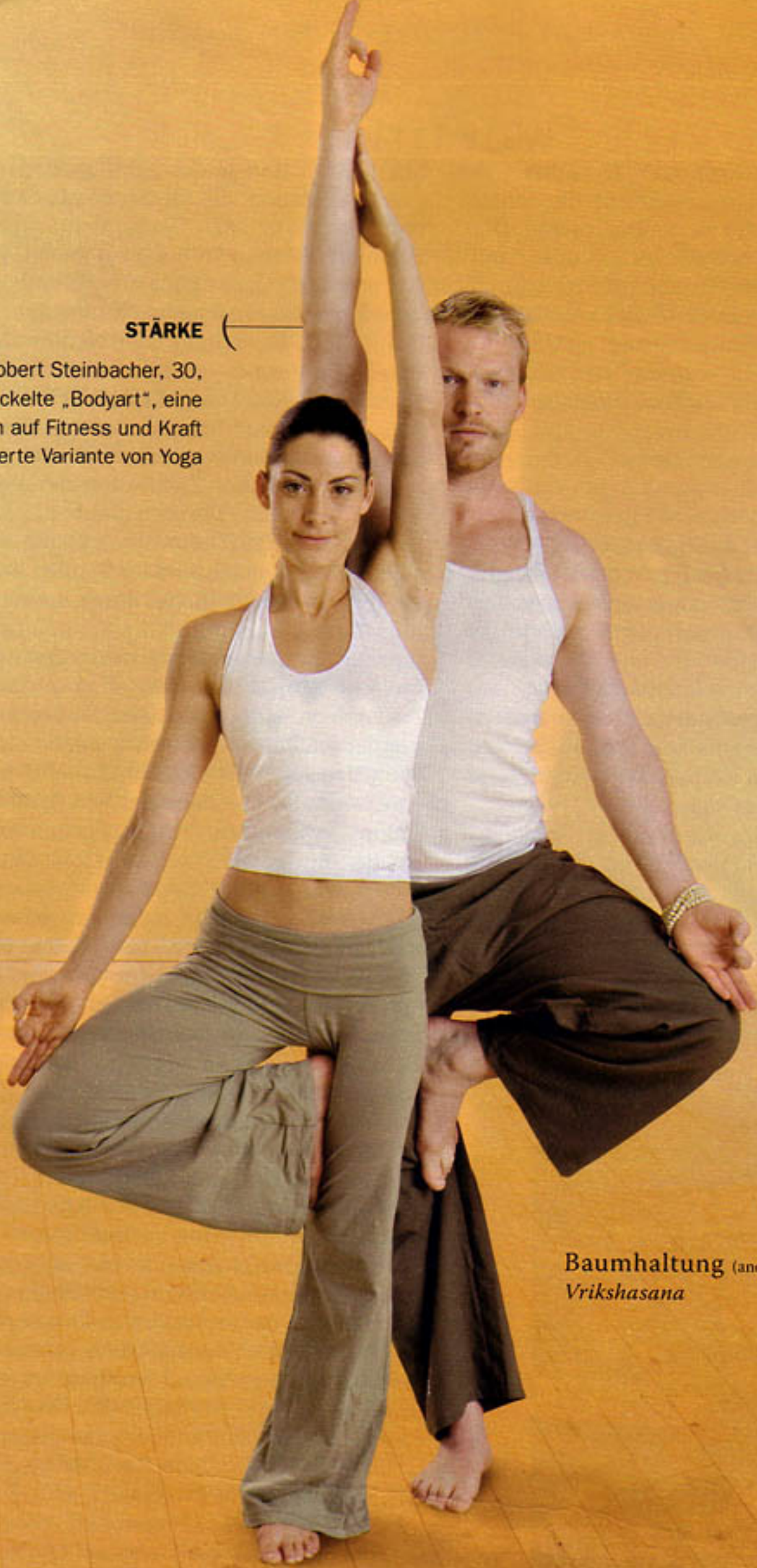
GESUNDHEIT

Training für

Yoga ist endgültig in der westlichen Zivilisation angekommen. oder nutzen die indische Lehre als Therapie – bei einigen

STÄRKE (

Robert Steinbacher, 30, entwickelte „Bodyart“, eine rein auf Fitness und Kraft orientierte Variante von Yoga



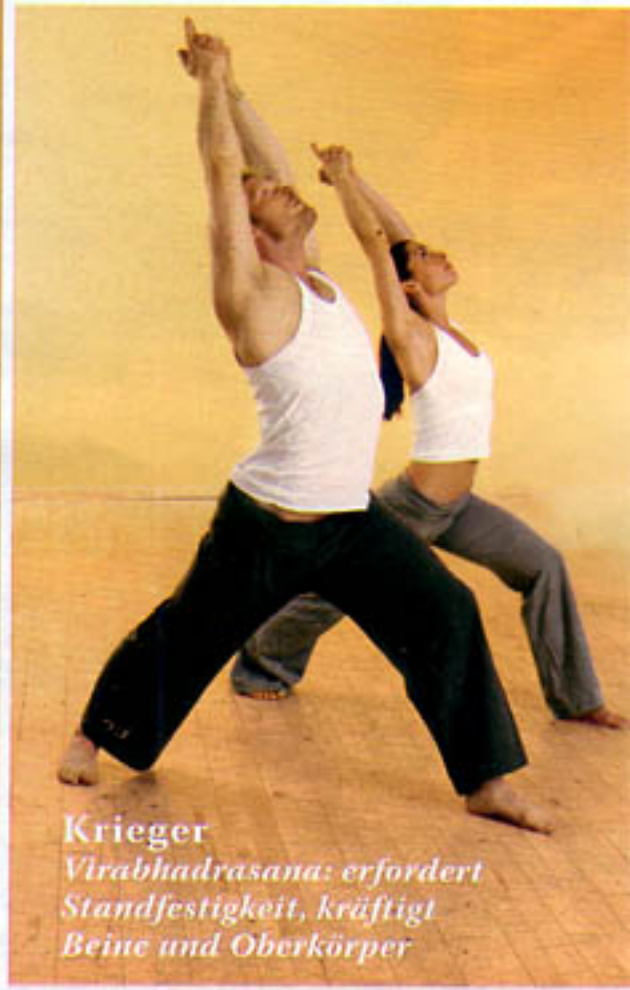
Baumhaltung (andere Variante)
Vrikshasana



Rad
Urdhva Dhanurasana:
bedingt große Flexibilität,
daher nur für Geübte



Hund
Adho Mukha Svanasana:
gut als Partnerübung
geeignet



Krieger
Virabhadrasana: erfordert
Standfestigkeit, kräftigt
Beine und Oberkörper

Körper und Seele

Millionen Deutsche praktizieren vorwiegend fitnessorientierte Stile
Krankheiten mit großem Erfolg, wie neueste Studien beweisen

MEHR MUT!

Haben Sie schon einmal Yoga ausprobiert? in Prozent



ZÖGERLICH Noch sind Männer in der Minderheit

Würden Sie gern Yoga ausprobieren oder erlernen? mit Ja antworteten in Prozent



NEUGIER Frauen probieren offenbar gern Neues aus

Quelle: Focus/Ears and Eyes, April 2007

Bryan Kest war 15 Jahre alt, als sein Leben auf die schiefe Bahn zu geraten drohte. Der Schulschwänzer streifte mit gescheiterten Existenzen durch schmutzige Viertel von Detroit, einer Industriestadt im US-Bundesstaat Michigan. Er vertraute den falschen Menschen, rauchte, trank und probierte „alle möglichen Drogen“ aus. Bryans Mutter, eine einfache Frau, fühlte sich überfordert. Ihre Rettungsversuche und die Androhungen von Strafen waren verpufft wie nasse Silvesterknaller.

Schließlich griff der auf Hawaii lebende Vater ein. „Mein Vater zwang mich, Yoga zu lernen“, erzählt Kest, heute 42 Jahre alt. „Jeden Tag bei Sonnenaufgang weckte er mich und fuhr mit mir zu einem Lehrer. Ich habe es gehasst. Unendlich gehasst habe ich dieses Ritual.“

Die Abneigung verwandelte sich in Begelsterung. „Nach einem halben Jahr fühlte ich, was Yoga in meinem Körper und meinem Kopf bewirkte“, erinnert er sich.

Heute unterrichtet Kest selbst. Im kalifornischen Santa Monica stehen die Schüler Schlange, um in der Power-Yoga-Klasse einen Platz für ihre schmalen Gummimatten zu ergattern. Kest, ein Typ mit fettfreiem Körper, kan-

tigem Kinn und undurchdringlichen Augen, gehört zu denen, die die Szene als Gurus verehrt. Kommt er nach Deutschland, sind seine Seminare Wochen vorher ausgebucht. Für solche wie Kest pilgern Fans um die halbe Welt.

Lebenskrise, Sinnsuche, Schmerzen, Stress, Drang nach Bewegung oder Neugier auf spirituelle Erfahrung – vielfältig sind die Gründe, warum sich Menschen in den „Hund“ stemmen, zur „Kobra“ biegen oder das „Boot“ balancieren. Die indische Lehre Yoga ist endgültig in der westlichen Zivilisation angekommen. Modifiziert zwar – Puristen glauben, „verstümmelt“ –, aber dafür befreit vom Image, ein seltsames Getue weltentrückter Spinner zu sein.

„Yoga ist die Methode, durch die der unruhige Geist beruhigt und die Energie in schöpferische Bahnen gelenkt wird“, definiert der indische Guru B. K. S. Iyengar. Im Westen taugt die Wissenschaft, die sich dem Menschen in seiner Gesamtheit widmet, vorwiegend als Trendsport. Jedoch findet die Lehre zunehmend auch Anerkennung als Therapie. Seit nicht nur indische, sondern auch deutsche und amerikanische Universitäten über Yoga forschen, gelten die medizinischen Erfolge als bewiesen.

Zweifellos, Yoga ist nahezu zu einer Volksbewegung aufgestiegen – sowie zu einem Wirtschaftszweig mit einem geschätzten Umsatz von bis zu 500 Millionen Euro allein in Deutschland. In den USA – vor Deutschland die westliche Nation mit den meisten Anhängern – soll der jährliche Umsatz drei Milliarden Euro betragen. „Unsere Branche erlebt derzeit einen echten Aufschwung“, sagt Kumud (Lotusblüte) Doris Schramm, 53, Inhaberin der Schule Aum Hari in Frankfurt und Bundes-A-Prüferin.

In großstädtischen Hinterhöfen öffnen Schulen, Krankenkassen bieten kostenlose Kurse feil, Volkshochschulen polieren ihre Programme mit der fernöstlichen Philosophie auf, und fast jedes Fitness-Studio offeriert Klassen für Anfänger und Fortgeschrittene, für Hausfrauen und Manager. Buchverlage drucken bunt bebilderte Fibeln, die „Blitz-Yoga“, „Hormon-Yoga“, „Yoga für über 50-Jährige“, „fürs Leben“, „für die Seele“, „für Dich und überall“ anpreisen. Prominente biegen und dehnen ihre schönen Körper auf DVDs. Für die vorwiegend jugendliche und hippe Yogischar produziert die Industrie Matten, Taschen, Klammotten, Räucherstäbchen, bunte Kettchen und magischen Klimbim.

Möglich ist alles, denn alles ist Yoga – so jedenfalls scheint es.

Inzwischen weiß fast jeder Deutsche (99 Prozent), was sich hinter dem aus dem Sanskrit stammenden Wort Yoga („anschnurren“, „anspannen“) verbirgt, aber nur etwa die Hälfte verfügt über Praxiserfahrung. Dies ergibt eine Umfrage des Hamburger Markt- und ▶



MEISTERSTÜCK Viele Menschen finden sich damit ab, dass ihr Körper im Alter steif und spröde wird. Wie fit ein geübter Yogi bleibt, beweist dieser Mann bei einer Übung, die Kraft, Balance und Konzentration erfordert

„Regeln gibt es keine“

Der amerikanische Guru Bryan Kest weiß, warum viele Männer Angst vor Yoga haben – aber begeistert sind, wenn sie es dennoch wagen.

FOCUS: Manche glauben, Yoga sei etwas für Mädchen, aber nichts für richtige Kerle. Stimmt das?

Kest: Wer so etwas sagt, hat keine Ahnung oder ist dumm.

FOCUS: In Indien betreiben vor allem Männer Yoga. Warum begegnen Westler dieser Lehre eher mit Ablehnung und Skepsis?

Kest: Einerseits haben viele Angst, sich einer Religion oder Sekte zu verschreiben. Andererseits definieren sich Männer in der westlichen Zivilisation vor allem über Kraft, Ausdauer und Wettbewerb. Sie mögen Sportarten, die Muskeln aufbauen, bei denen der Schweiß rinnt, und am Ende wollen sie einen Sieger küren.

FOCUS: Obwohl Yoga keine Sieger kennt, steigt die Zahl der Männer, die es ausprobieren. Spricht sich der Nutzen langsam herum?

Kest: Ich beobachte, dass die Hemmschwelle, eine Yogaschule zu besuchen, immer noch ziemlich groß ist. Wer es dennoch wagt, ist meist begeistert und kommt wieder. Das Training für den Körper erschließt sich schnell, den Nutzen für die Seele begreifen die meisten irgendwann später.

Dass die Übungen Stärke und Kraft aufbauen, versteht jeder Anfänger, der versucht, Asanas länger als ein paar Sekunden zu halten. Der größte Aha-Effekt aber betrifft die Flexibilität. Muskeln, Bänder und Sehnen versteifen oder verkürzen, wenn sie nicht regelmäßig gedehnt werden. Mit zunehmendem Alter wird unser Körper ungelentk und spröde. Ich kenne keine bessere Methode als Yoga, um die Elastizität zu erhalten.

FOCUS: Welchen Fehler begehen Anfänger?

Kest: Sie denken wettbewerbsorientiert, setzen sich unter Druck und überanstrengen sich.

„Männer mögen Sportarten, bei denen der Schweiß rinnt, und am Ende wollen sie einen Sieger küren“

Bryan Kest

Yogalehrer, Santa Monica

FOCUS: Sie gelten als Erfinder von Power-Yoga, einem kraftvollen, dynamischen Stil. Haben Sie diesen extra für männliche Bedürfnisse kreiert?

Kest: Ich hatte nicht die Absicht, einen neuen Stil zu entwickeln. Ich lehre, was ich selbst praktiziere. Meine Schüler sollen entdecken, was gut und richtig für sie selbst ist. Regeln gibt es in meinem Unterricht keine. ■



GELÄUTERT

Bryan Kest, 42, lehrt Power-Yoga, einen von ihm geprägten Stil.

- **Als er 15 Jahre alt** war, musste Kest Yoga erlernen. Sein Vater schaffte es damit, den drogenabhängigen Schulschwänzer zurück auf den richtigen Weg zu führen.
- **In Indien,** wo Kest ein Jahr lang lebte, studierte er die verschiedenen Traditionen und Stile von Yoga.
- **Der Amerikaner** lebt mit Frau und zwei kleinen Kindern im kalifornischen Santa Monica. Dort betreibt er eine Yogaschule.

6-UHR-RITUAL

Bryan Kest beginnt seinen Tag mit Meditation und Yoga



FORMEL FÜR DAS LEBEN

Der Schauspieler Ralf Bauer zeigt den Sonnengruß, so wie er ihn täglich praktiziert.



- **Mit dem Sonnengruß** (Surya Namaskar) beginnen viele Yogalehrer das Üben. Diese variantenreiche Bewegungsfolge soll den Körper aufwärmen und auf weitere Asanas vorbereiten.
- **In einem gleichmäßigen Fluss**, gesteuert vom Ein- und Ausatmen, werden die einzelnen Haltungen aneinander gereiht. Der Sonnengruß symbolisiert die perfekte Balance von Hingabe und Anstrengung, Zusammenziehen und Ausweiten.

a

b

c

MIT ENERGIE IN DEN TAG

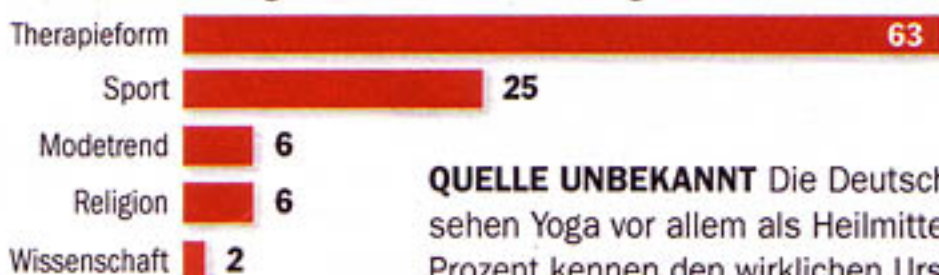
a | Legen Sie die Handflächen aneinander, stehen Sie aufrecht. **b** | Sie atmen ein und beugen den Oberkörper mit erhobenen Armen zurück.



WAS EIN YOGI BRAUCHT Eine rutschfeste Unterlage gibt Halt. Je nach Hersteller und Qualität kosten die bunten Matten 15 bis 50 Euro

WENIG WISSEN, VIEL IRRGLAUBEN

Welche dieser Kategorien beschreibt für Sie Yoga am besten? in Prozent



QUELLE UNBEKANNT Die Deutschen sehen Yoga vor allem als Heilmittel. Nur zwei Prozent kennen den wirklichen Ursprung

Quelle: Focus/Ears and Eyes, April 2007

Trendforschungsinstituts Ears and Eyes, das im April im Auftrag von FOCUS mehr als 1000 Männer und Frauen zwischen 16 und 69 Jahren befragt hat. Danach betreiben drei Prozent der Deutschen Yoga regelmäßig, also bis zu 2,5 Millionen Menschen. Dieses Ergebnis liegt unter den Schätzungen der Szene-Experten, die – ohne Statistiken vorweisen zu können – von bis zu fünf Millionen Anhängern in Deutschland ausgehen. Mehr als 70 Prozent der Frauen und 58 Prozent Männer würden laut FOCUS-Umfrage Yoga gern ausprobieren oder erlernen, denn die Mehrheit glaubt, dass es positiv auf die Gesundheit wirkt (85 Prozent).

„Lass deinen Atem durch die Wirbelsäule fließen.“ Bitte? „Such die Erde im Schienbein.“ Die Erde, wo? „Zieh die Kniescheibe hoch.“ Waaas? Solche Aufforderungen verstehen nur Eingeweihte. Für Anfänger beginnt die Reise ins eigene Ich am besten mit Beratung und dem Testen verschiedener Schulen und Stile.

Wer sich auf die Suche nach einem geeigneten und erfahrenen Lehrer begibt – ohne den geht es nicht! –, wird die Bandbreite einer bisher wenig regulierten Szene entdecken. In edlen Wellness-Oasen verrenken sich langbeinige, pferdebeschwanzte Großstadtmädchen. Magere Zuselbart-Asketen rollen ihre Matten



c | Beim Ausatmen führen Sie die Handflächen – wenn möglich – mit durchgedrückten Knien zum Boden. **d** | Sie setzen das rechte Bein und dann das linke in den Ausfallschritt. Dabei atmen Sie ein. Ausatmen: Liegestütz. **e** | Strecken

Sie die Ellenbogen, der Oberkörper stemmt nach oben, einatmen. **f** | Recken Sie den Po gen Himmel, Beine und Arme gestreckt, Fersen drücken auf den Boden. Zurück geht es über Ausfallschritt, Vorwärtsbeuge und Aufrichten.

lieber in einem baufälligen Hinterhaus aus, wo ein aus Apfelsinenkisten gezimmerter Altar den Gott Shiva ehrt. Und Vorstadtdamen mit grau gelocktem Haar und bunten Ringelpulvis treffen sich bei der Freundin, die über das größte Wohnzimmer verfügt. Der Yogalehrer ist gebucht wie der Termin beim Friseur.

Acro-, Ashtanga-, Bikram-, Iyengar-, Jivamukti-, Kriya-, Kundalini-, Sivananda-, Power- oder Vinyasa-Yoga: Wie immer die Kurse auch heißen, alle Stile und Traditionslinien führen zurück auf gemeinsame Wurzeln. Vor etwa 2000 Jahren definierte der indische Philosoph und Mystiker Patanjali das (oder der Yoga!) klassische Yoga. Später hat sich daraus der in der westlichen Welt am weitesten verbreitete Stil des Hatha-Yoga entwickelt.

In seinen Grundsätzen beschreibt Patanjali einen achtstufigen Weg, der wie eine Himmelsleiter zur Erleuchtung führen soll:

- Yama verkörpert das Verhalten gegenüber anderen Menschen und beschreibt die ethischen Gebote für den Umgang mit der Welt.
- Niyama bezeichnet die Regeln für die Entwicklung der eigenen „inneren“ Schönheit, Disziplin, Selbstentfaltung.
- Asanas sind die Körperhaltungen, die mit Stabilität und Leichtigkeit ausgeführt werden und reinigend wirken sollen.

- Pranayama heißt die Atemtechnik, die zu Entspannung und Konzentration führt.
- Pratyahara ist die Fähigkeit, seine Sinne zu beruhigen.
- Dharana beschreibt das Vermögen, seine Konzentration zu steigern.
- Dhyana heißt Meditation.
- Samadhi schließlich benennt das große Ziel eines langen Weges: das Einssein mit sich und der Welt – eben das Göttliche.

„Viele Westler bleiben auf den Stufen drei und vier stehen“, kritisiert Mathias Tietke, Yogalehrer und Autor aus Berlin. Sie turnten die Asanas wie Gymnastikübungen und interessierten sich hauptsächlich dafür, ob man damit abnehmen, einen flachen Bauch trainieren und Cellulite bekämpfen könne. „Genau diese Äußerlichkeiten und auf Materielles ausgerichteten Werte stufen die Quellentexte als die größten Hindernisse auf dem spirituellen Weg ein“, weiß Tietke. Erst wer „alles Begehren“ aufgeben, erlange „den großen Frieden“.

Innerer Frieden, Gelassenheit, Einklang mit sich und der Umwelt – das sind die Ziele derer, die Yoga ernsthaft praktizieren. Für Unerfahrene oder Ungläubige mögen sich solche Worte wie Hokuspokus anhören. Für diejenigen jedoch, die an den Sinn von Yoga glauben, bedeuten sie tiefe Überzeugung und Lebenseinstellung. ▶

WIE ÜBEN?

Yoga kennt keine Regeln. Trotzdem helfen ein paar Tipps.

- 1** **Anfänger** sollten Yoga unbedingt mit einem Lehrer beginnen oder Kurse besuchen. Achten Sie darauf, dass der Trainer eine umfassende, langjährige Ausbildung abgeschlossen hat und Sie sich bei ihm wohl fühlen.
- 2** Planen Sie in Ihren Tagesablauf eine **feste Übungszeit** ein.
- 3** Üben Sie lieber kürzer, **aber regelmäßig**. Versäurtes Praktizieren lässt sich nicht durch lange Serien ausgleichen.
- 4** Praktizieren Sie in einem ruhigen, **gut gelüfteten** Raum. Tragen Sie bequeme Kleidung.
- 5** Benutzen Sie eine **spezielle Yogamatte**, deren rutschfeste Gummioberfläche Ihnen Halt gibt. Als Hilfsmittel eignen sich auch kleine Kissen, Klötze sowie Gurte für die Dehnungen.
- 6** Sie sollten zwei Stunden vor dem Üben **nichts essen**, aber auch kein Hungergefühl verspüren, wenn Sie anfangen.
- 7** **Einige Nahrungs- und Genussmittel** können sich mit den Effekten der Yogaübungen überlagern oder diese unangenehm verstärken. Dazu zählen Kaffee, Tee, Gewürze, Knoblauch.
- 8** Verzichten Sie aufs Üben, wenn Sie sich **krank** fühlen. Wenn Sie unter psychischen Krankheiten leiden oder Probleme mit Bandscheiben, Ischias oder Knien haben, sollten Sie einen Arzt fragen, welche Körperhaltungen Ihnen schaden könnten.
- 9** **Erzwingen Sie nichts**. Wenn Ihnen eine Position Schmerzen bereitet oder Sie Schwindel spüren, verlassen Sie diese Haltung.
- 10** **Frauen** müssen ausprobieren, ob Sie das Üben während Ihrer Monatsblutung vertragen. Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers ernst.

KLING-KLONG

Rituale gehören dazu. Das Vibrieren der Klangschale ruft zum Unterricht



ÜBERZEUGUNG

Glauben Sie, dass Yoga eine gesundheitsfördernde Wirkung haben kann?

mit Ja antworteten in Prozent



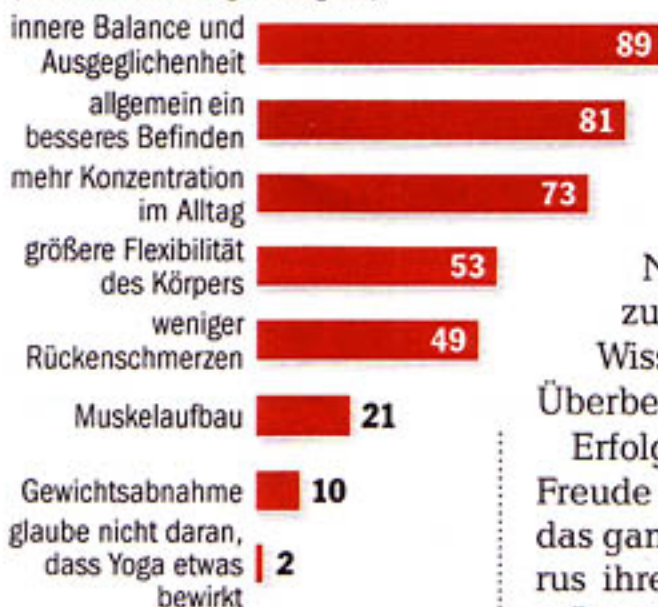
BOTSCHAFT

Wer Yoga praktiziert, glaubt an die Wirkung

GELASSENHEIT

Was glauben Sie, kann Yoga bewirken? in Prozent

(Mehrfachnennungen möglich)



MENTALE STÄRKE

Der „innere Frieden“ ist das Ziel von Yoga

Quelle: Focus/Ears and Eyes, April 2007

LEICHT UND STABIL Imogen Dalmann, Ärztin und Yogalehrerin aus Berlin, korrigiert die Haltung von Illo Lingner (links). Die pensionierte Lehrerin hat mit regelmäßiger Praxis ihr Leiden in Schultern und Rücken kuriert. Die meisten Krankenkassen finanzieren Yogastunden oder bieten selbst Kurse an

„Der Weg zur Erkenntnis ist lang und voller Rückschläge“, warnt Patrick Broome aus München. Der 37-jährige promovierte Psychologe führt zusammen mit Gabriella Bozic in München und Berlin Jivamukti-Studios, Franchise-Unternehmen der New Yorker Gurus Sharon Gannon und David Life.

„Wir müssen lernen zu genießen, was wir haben, anstatt zu begehren, was uns fehlt“, predigt Broome in seinen Stunden, die mit einem fröhlichen Gesang beginnen. Viele Menschen empfinden ihr Leben als „belastend“, weil sie die Hindernisse auf dem Weg zum Glück nicht ausräumen könnten. Nach den Lehren Patanjalis gehörten zu diesen so genannten Kleshas: falsches Wissen, Gier, Abneigung, Angst sowie eine Überbewertung der eigenen Person.

Erfolg und Niederlage. Glück und Unglück. Freude und Trauer. Gegensätze beherrschten das ganze Leben, diese Erkenntnis wollen Gurus ihren Schülern vermitteln. Jeder Mensch müsse lernen, auch die Schattenseiten und Grenzen seiner Persönlichkeit zu erkennen und auszuhalten.

Patanjalis Lösung klingt simpel: das Positive stärken, das Negative abschwächen. „Yoga macht stark, wachsam und konzentriert“, ver-

spricht Broome. In Privatstunden – die je nach Berühmtheit des Lehrers zwischen 50 und 200 Euro kosten – unterrichtet der Psychologe Wirtschaftsleute, Künstler und wohlhabende Sinnsucher. Im Auftrag von Yoga-Fan und Manager Oliver Bierhoff unterweist er die Fußballer der Nationalmannschaft.

Auch wenn Skeptiker die Nase rümpfen – mit einer Sekte oder Religion hat die indische Lehre nichts zu tun, denn jeder sucht das Göttliche sozusagen in sich selbst. „Das bedeutet harte Arbeit, zumindest erfordert es Ausdauer, Disziplin und Übung“, mahnt Broome.

Die Körperhaltungen und eine bestimmte Atemtechnik helfen beim Hineinhorchen ins tiefe Innere. Übende besinnen sich auf einen bestimmten gleichmäßigen Rhythmus des Luftholens. Beim Einatmen (durch die Nase!) strömt Energie in den Körper, beim Ausatmen (ebenfalls durch die Nase!) lösen sich Ängste und Verspannungen. Geübte schaffen es, ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren: Sie nehmen sie wahr und lassen sie los.

„Wie Wolken“ kann der Schauspieler Ralf Bauer negative Emotionen „vorbeiziehen lassen“ (Interview Seite 126). „Ich gerate nicht mehr so schnell an meine Grenzen.“

Stephanie Embach aus Köln, seit vier Jahren Yoga-Fan, schwärmt: „Ich fühle mich wohl, weil

„Ich kenne keine Therapie, die vor allem bei **chronischen Krankheiten** so überzeugende Ergebnisse liefert“



WISSENSCHAFTLER Andreas Michalsen vom Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Essen-Duisburg erforscht die Wirkungsweise von Yoga

ich meine Persönlichkeit und meinen Körper akzeptiere.“ Früher habe sie sich ständig mit anderen Menschen verglichen und unter einer „latenten Unzufriedenheit“ gelitten, erzählt die 35-jährige Pressereferentin.

Warum Yoga all diese wundersamen Dinge vollbringt, erklärt der indische Gelehrte Patanjali mit einer Metapher: Öffnet ein Reisbauer die kleinen Dämme zwischen den Feldern, fließt das Wasser auf die Fläche, und die Saat erhält einen Impuls zum Wachsen. Das Praktizieren von Yoga lasse sich vergleichen mit der Arbeit des Bauern: Die Übungen setzten nur den Anreiz. Wie und ob diese wirkten, bestimmten allein der Mensch sowie die Dynamik seines individuellen Systems – also das Zusammenspiel von Intellekt, Körper, Sinnen und Gefühlswelt.

Völlig zermürbt fühlte sich Illo Lingner aus Berlin von enttäuschten Hoffnungen und der jahrelangen Einnahme von Medikamenten. Im Brust- und Lendenwirbelbereich quälten Dauerschmerzen, die Schultern konnte sie fast gar nicht mehr bewegen. Allein der Versuch, einen Mantel anzuziehen, trieb der pensionierten Lehrerin Tränen in die Augen. Die Ärzte rieten dringend zur Operation. „Ich versuchte es stattdessen mit Yoga“, erzählt Lingner.

Der Versuch gelang. Heute – zwei Jahre und zahllose Übungsstunden später – beschreibt ▶

KLEINES ABC FÜR ANFÄNGER

Wenn Yogis fachsimpeln, fallen Wörter, die keiner versteht. Wer mitreden will, muss einige Vokabeln aus dem Sanskrit pauken.

A **Ananda:** Glückseligkeit

Anirvacaniya: das Höchste, Absolute, kann durch Sprache nicht ausgedrückt werden

Antaraya: Hindernis

Asana: Sitzen, Sitzhaltung, alle Körperhaltungen des Yoga

Ashakti: Schwäche, Kraftlosigkeit

Ashram: Einsiedelei, Kloster

Asmita: Egoismus

Atman: Seele, Wesen, das dem Menschen inwohnende Göttliche

Bandha: Bindung, Kontraktion, spezifische Muskelkontraktion des Hatha-Yoga

Brahma: Priester

Buddha: der Erwachte, der Erleuchtete

Chakra: Energiezentrum im Körper, sechs Chakras befinden sich entlang der Wirbelsäule, das siebte am Scheitelpunkt des Kopfes. Wörtlich: Kreis, Rad, Scheibe

Dhyana: Versenkung, Meditation

Dvandva: Paar, Zweikampf, im Yoga bedeutet es der Ausgleich zwischen den Extremen.

Guru: Lehrer, spiritueller Meister

Jiva: Seele

Kama: Begierde

Karana: Übungsfolge, miteinander verbundene Asanas

Karma: Handlung

Klesha: Leiden, Plage, Übel

Manas: Geist, Verstand, Wille

Mandala: Kreis, Bogen, Gebet

Om: der Klang des Absoluten

Om-kara: Singen, das Om zum Schwingen bringen

Padmasana: Lotussitz

Patanjali: Verfasser der Yoga-Sutren, des komplexen Leitfadens

Prana: Atem, Hauch

Pranayama: Atemregulierung, Atemtechniken des Yoga

Samsara: Kreislauf der Wiedergeburt

Shiva: einer der höchsten Götter des Hinduismus, Herr des Yoga und kosmischer Tänzer, Zerstörer der Unwissenheit

Sutra: Leitfaden

Yoga Nidra: Yogaschlaf, höchster Bewusstseinszustand

Yoga-Sutra: einer der wichtigsten Quellentexte des klassischen Yoga, vermutlich im 2. Jahrhundert von Patanjali verfasst

Zur Aussprache:

sprich „j“ wie „dsch“

sprich „c“ wie „tsch“

MOMENT DER STILLE Der geborene Koreaner Jang-Ho Kim, Student an der Kölner Sporthochschule, betreibt Yoga, seit er acht Jahre alt ist



DIE QUELLE

Die Figur des Patanjali erscheint meist mit vielen Schlangen.

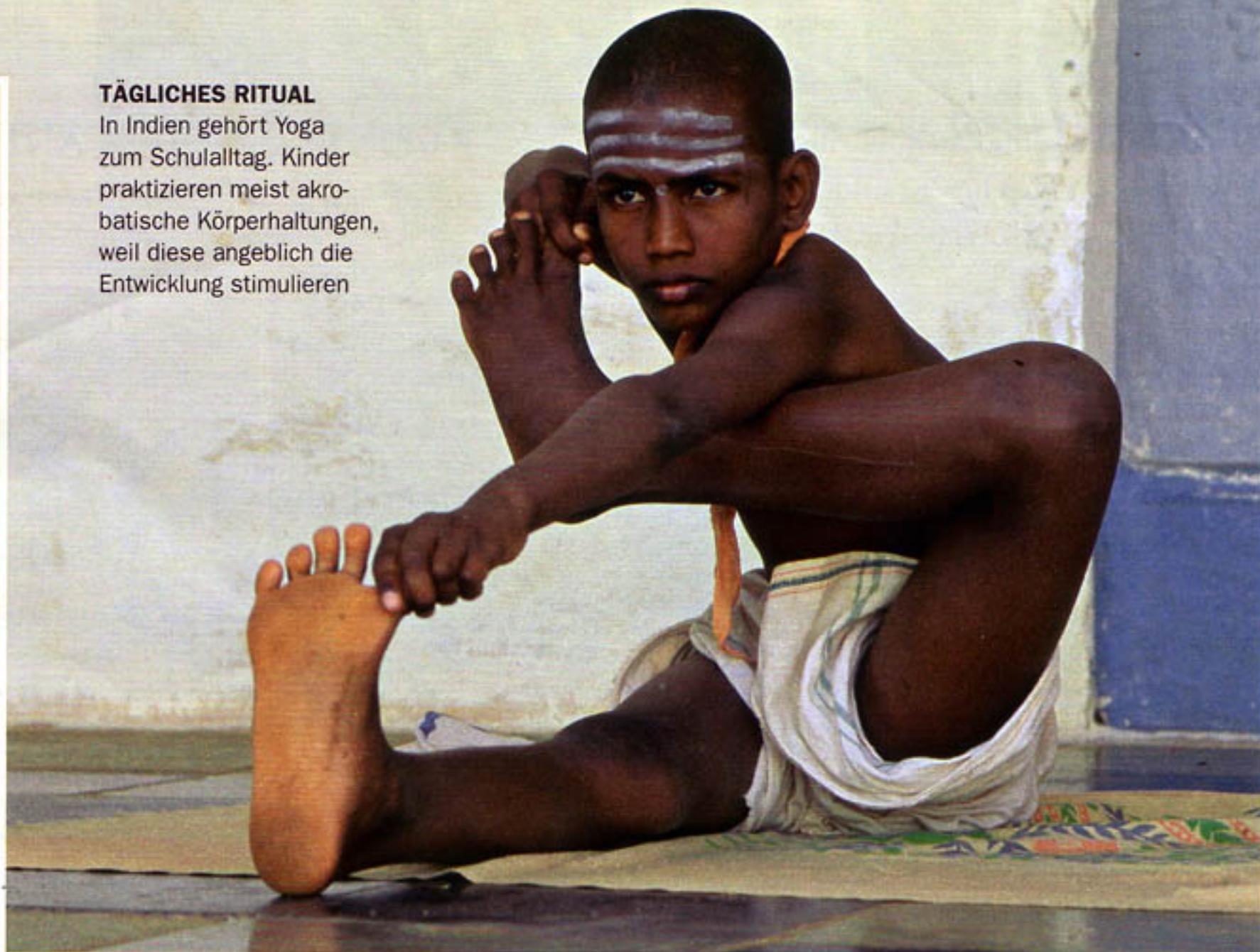
- **Patanjali** gilt als der Verfasser des Yoga-Sutra. Forscher gehen davon aus, dass diese 195 Lehrsätze vor etwa 2000 Jahren niedergeschrieben wurden. Sie beschreiben Lebensphilosophie, Sinn und Methodik von Yoga.
- **Übersetzungen** aus dem Sanskrit ins Deutsche existieren etwa 20, ins Englische sind es rund 50. Die Texte weichen zum Teil stark voneinander ab, denn die Übersetzer haben die Quellen interpretiert oder an den jeweiligen Zeitgeist angepasst.
- **Über das Leben** von Patanjali liegen keine verlässlichen Daten vor. Die Legende jedoch besagt, dass seine Mutter, eine strenge Yogini, zu Gott betete und um einen gelehrigen Schüler bat. Gott schenkte ihr daraufhin Patanjali, dessen Name „der durch das Gebet Empfangene“ bedeutet.



GOTT DER YOGIS Shiva bedeutet „der Gütige“

TÄGLICHES RITUAL

In Indien gehört Yoga zum Schulalltag. Kinder praktizieren meist akrobatische Körperhaltungen, weil diese angeblich die Entwicklung stimulieren



sich die 61-Jährige als „schmerzfrei“. Illo Lingner, die täglich ein 15-Minuten-Programm absolviert, schätzt Yoga als ein „phantastisches Sport- und Gesundheitsmittel“.

Für „wissenschaftlich plausibel“ hält die Stiftung Warentest „das Konzept des Yoga als Entspannungstechnik und als Training für den Bewegungsapparat, für Koordination und Gleichgewicht“. 2005 hatten die Prüfer die Wirkungsweise von Yoga untersucht und einen positiven Einfluss konstatiert, obwohl die wissenschaftlichen Studien häufig noch nicht aussagekräftig genug seien.

Das ändert sich gerade, „denn die Qualität der Forschung nimmt rasant zu“, weiß Andreas Michalsen, 45, Internist in den Kliniken Essen-Mitte. Bisher seien die meisten Studien aus Indien gekommen, inzwischen erforschten auch westliche Universitäten die Geheimnisse der fremden Lehre. Die Universität Duisburg-Essen, an der Michalsen am Lehrstuhl für Naturheilkunde arbeitet, hat für gemeinsame Projekte gerade eine Partnerschaft mit dem staatlichen Yoga-Forschungsinstitut in Delhi geschlossen. Für Michalsen steht fest: „Yoga ist die Methode, deren Wirkungsweise mich am meisten beeindruckt. Ich kenne keine Therapie, die vor allem bei chronischen Krankheiten so überzeugende Ergebnisse liefert.“

Die fast unglaubliche Geschichte einer Heilung erzählt auch der Berliner Mathias Tietke. Der heute 47-Jährige litt vor 20 Jahren unter chronischen, in Intervallen auftretenden Kopfschmerzen und Migräneattacken. Allgemeinmediziner verschrieben ihm Zäpfchen, ein Orthopäde diagnostizierte „eine altersbedingte degenerative Schlieffläche an der Halswirbelsäule.“ Trotz der Warnung des Arztes, keinesfalls diese „anormalen und unnatürlichen Haltungen“ zu turnen, begann Tietke mit Yoga, denn seine Krankenkasse bot gerade ein kostenloses Seminar an. „Meine beste Entscheidung“, schwärmt Tietke heute, „schon nach kurzer Zeit spürte ich deutliche Besserung.“

Yoga wirkt. Gerade bei psychosomatischen Leiden kann regelmäßiges Üben die Heilung vorantreiben. Das belegen zahlreiche Studien:

- Yoga verbessere die Lebensqualität von chronisch Magenkranken, hat eine im Februar veröffentlichte Studie des District Hospital im englischen Grantham ergeben.
- Regelmäßiges Üben lindere chronische Rückenschmerzen, veröffentlichte das amerikanische Nationale Gesundheitsinstitut 2005.
- Brustkrebpatientinnen, die Yoga praktizierten, reduzierten ihre Schmerzen, fühlten sich physisch und psychisch stärker und akzeptierten ihre Krankheit leichter als eine Ver- ▶

MINIBOGEN Asanas, die Flexibilität verlangen, sind ein Kinderspiel

UND MEHR ...

Informationen über Kurse, Stile, Ratgeber und Ausbildung

- **Der Berufsverband der Yogalehrenden** in Deutschland veröffentlicht die Adressen der Lehrer, die nach den Richtlinien des Berufsverbands arbeiten: www.bdy.de, Tel. 05 51/4 88 38 08
- **Fast alle Yoga-Stile** verfügen über eigene Internet-Auftritte, zum Beispiel www.poweryoga.com oder iyengar-yoga.com.
- **Einen Überblick** über Geschichte, Philosophie und Entwicklung der Szene gibt Mathias Tietke in „Der Stammbaum des Yoga“, Theseus.
- **Prominente**, die Bücher sowie DVDs veröffentlicht haben, sind unter anderem Ralf Bauer, Barbara Becker, Michaela May, Ursula Karven.
- **Ein Standardwerk** über Hatha-Yoga hat Anna Trökes geschrieben: „Das große Yoga-buch“. Die „Yogabox“ enthält 60 Karten, mit denen man das eigene Programm zusammenstellt (Gräfe und Unzer).



ERFAHREN Anna Trökes gehört zu den besten Kennern der Szene



YOGINCHEN

Die Kölner Yogaschule Lord Vishnus Couch bietet spielerische Kurse für Kinder an. Anfänger sollten vier Jahre alt sein

RICHTIG SO?

Die Übungen erfordern Konzentration und trainieren die Haltung



gleichsgruppe. Dies haben das Duke University Medical Center in North Carolina (2007) sowie die Universität im kanadischen Calgary (2006) unabhängig voneinander erforscht.

- Der Inder Vipin Mishra entdeckte 2006, dass Yoga bei 50 Prozent der Diabetiker den Blutzuckerspiegel senkt.
- Schüler steigerten mit Yoga ihre Konzentration und motorische Leistungsfähigkeit, hat Suzanne Augenstein für die Universität Essen herausgefunden. Sie hatte 2002 Fünf- bis Zehnjährigen Hatha-Yoga verordnet und festgestellt, dass sogar unспортliche und dicke Kinder Freude am Programm entwickelten.

Die Liste der Erfolge lässt sich durch eine Studie ergänzen, die den schönsten Nebeneffekt von Yoga bestätigt: Wer regelmäßig praktiziert, reduziert sein Gewicht. Alan Kristal vom Fred-Hutchinson-Krebsforschungszentrum im amerikanischen Seattle hat bewiesen, dass übergewichtige Männer und Frauen zwischen 45 und 55 Jahren schlanker wurden, während die Vergleichsgruppe zunahm.

„Wer einen dynamischen Stil praktiziert, verbrennt natürlich beim Üben Kalorien“, sagt der Professor für Epidemiologie. Die meisten jedoch reduzierten ihr Gewicht, weil sich ihr Bewusstsein für Körper und Ernährung änderte. Yogis entwickelten außerdem die Fähigkeit,

unangenehme Situationen leichter aushalten zu können. Die These des Wissenschaftlers: „Wer Schokolade entdeckt, widersteht dem Drang, diese verschlingen zu müssen.“

„Der Schmerz ist dein Meister“, predigte der indische Guru B. K. S. Iyengar, der einen in Deutschland weit verbreiteten Stil geprägt hat. Die Ärztin Imogen Dalmann warnt jedoch vor zu viel Härte gegen sich selbst. Einige Körperhaltungen erforderten eine gute Vorbereitung, große Stabilität und Kraft, andere sollten bei Problemen mit Bandscheiben oder Knien vermieden werden. „Wer solche Asanas erzwingt, kann sich leicht verletzen“, weiß die Ärztin.

Yin und Yan – immer diese Gegensätze. Schmerzen darf Yoga nicht, dennoch soll es Mühe bereiten. Die Übungen verlangen Stabilität, aber auch Leichtigkeit. Der Geist soll entspannen, jedoch nicht einschlafen.

Die Gurus mahnen: Yoga ist kein „Spaziergang“. Eingeweihte wissen es, und Anfänger ahnen bereits nach den ersten Stunden, was damit gemeint sein könnte. Irgendwann aber, irgendwann kommt der Moment, da „fließt der Atem durch die Wirbelsäule“, und plötzlich fühlt sich alles ganz leicht an.

Diesen Augenblick vergisst man nie! ■

KATRIN SACHSE



INTERVIEW

„Das kratzt am Limit“

Der Schauspieler Ralf Bauer verrät, wie Yoga sein Leben und seine Persönlichkeit beeinflusst und wo seine Grenzen liegen

IN BALANCE

Ralf Bauer, 40, lebt in München und Baden-Baden.

- **Der TV-Star**
dreht seit 2005 die ZDF-Serie „Fünf Sterne“. Er spielte in verschiedenen Fernseh- und Kinofilmen, zum Beispiel „Wer liebt, dem wachsen Flügel“ und „Helden und andere Feiglinge“.
- **Im Volkstheater**
Frankfurt stand er auf der Bühne als Faust („Urfaust“) und als Romeo („Romeo und Julia“).

ROLLE RÜCKWÄRTS

Eine schmale Mauer mitten in München und gute Laune genügen Ralf Bauer, um seine Gelenkigkeit zu demonstrieren

FOCUS: Wie haben Sie den Weg zu Yoga gefunden?

Bauer: Fernöstliche Sportarten und Lebensphilosophien haben mich schon immer interessiert. Mit neun Jahren begann ich mit Judo, später mit Tai Chi. In Kontakt mit Yoga bin ich im Jahr 2002 bei Dreharbeiten auf Tahiti gekommen, wo ich zehn Tage lang mit einer Lehrerin jeden Morgen den Sonnengruß geübt habe.

FOCUS: Was fasziniert Sie an der indischen Lehre?

Bauer: Sie verschafft mir einen Ausgleich zu meinem stressigen, rastlosen Leben. Die Kombination aus körperlicher Anstrengung und kontrolliertem Atmen ist für mich eine gute Methode, um innerlich zur Ruhe zu kommen und in meiner Persönlichkeit zu wachsen. Das Beste daran ist, dass ich im kleinsten Hotelzimmer üben kann.

FOCUS: Wie beeinflusst Yoga Ihre Persönlichkeit?

Bauer: Yoga hilft mir, mein Leben intensiver und bewusster zu gestalten. Ich lerne, welche Dinge wichtig sind in bestimmten Abschnitten und wann ich andere loslassen muss. Das ist ein langer Weg, kein Spaziergang.

FOCUS: Üben Sie konsequent jeden Tag?

Bauer: Jeden Morgen 108-mal den Sonnengruß.

FOCUS: 108-mal?

Bauer: Diese Zahl gilt in Asien als magisch. Der Buddhismus kennt 108 000 Stufen der Wiedergeburt, im Tai Chi besteht die so genannte große Form aus 108 Figuren der Bewegung. 108-mal den Sonnengruß zu üben kratzt allerdings am Limit. Das schaffe ich nicht immer.

FOCUS: Wie wirkt die tägliche Praxis auf Ihren Körper?

Bauer: Früher litt ich unter Rückenschmerzen, vor allem wenn ich Stress hatte. Seit ich regelmäßig übe, kenne ich diese Schmerzen kaum noch. Ich habe das Gefühl, dass mein gesamter Körper einfach gut funktioniert, dass er stark, beweglich und aufrecht ist.

FOCUS: Manche Yoga-Fans, vor allem Männer, entwickeln einen extrem asketischen Lebensstil. Sie gehen kaum noch aus, verzichten auf Alkohol, essen vegan, vernachlässigen ihre Freunde, weil all diese Dinge angeblich von der Suche nach dem Göttlichen abhalten. Beobachten Sie Ähnliches bei sich?

Bauer: Ich schränke mich nicht ein. Ich tue, was mir Spaß macht, esse Fleisch und trinke Alkohol, allerdings nicht aus täglicher Gewohnheit. Wer blind irgendwelchen Regeln folgt, wird nicht lange durchhalten. Yoga kann den Weg zu einem bewussten, gesunden Leben weisen, allerdings nur, wenn man den tieferen Sinn begreift und deshalb seine Einsichten ändert.

FOCUS: Erleben Sie trotz Yoga noch Momente, in denen Sie sich überfordert und extrem gestresst fühlen?

Bauer: Natürlich habe auch ich miese Tage, aber ich gerate nicht mehr so schnell an meine Grenzen. Gedanken, die mich belasten, kann ich wie Wolken vorbeiziehen lassen. Früher habe ich sie festgehalten und nach allen Seiten gedreht und gewendet.

FOCUS: Vielleicht schweben Sie schon ein bisschen?

Bauer: Leider nein. Ich befürchte, das lerne ich nie. ■



INTERVIEW: KATRIN SACHSE