



Yoga & Christentum

yogahimmelwärts
Katharina Lang

Vorwort

Ein Überblick über populäre Thesen und ihre Auseinandersetzung seitens einer christlichen Theologie. Die Darstellungen sind nicht abschließend oder allumfassend, aber vielmehr Gedankenanstöße zum Thema und zu weiteren Überlegungen, auch in der eigenen Glaubenspraxis.

Wichtig voran und als meine Grundüberzeugung:

Beim Thema Yoga und Okkultismus/Dämonen/Götzendienst/Esoterik geht es mir immer darum, erstmal zu fragen: Wovor hat diese Person Angst? Und welche Sorge trägt sie im Herzen? Das sind zwei ganz entscheidende Fragen, wenn du vielleicht mit Menschen zu tun hast, die Dinge in ihrem Umfeld dämonisieren, die nicht biblisch, nicht christlich genug sind.

Ich würde niemals jemanden zum Yoga zwingen, der/die die Sorge hat, seinen/ihren Glauben dadurch zu verlieren. Denn wenn du bereits mit diesem Gefühl an die Praxis rangehst, dann kannst du fast nur bestätigt werden.

Ich möchte Menschen bereichern und sie zu Gott hin nicht wegführen. Panik und Angst sind in meinen Augen nichts, was Gott kreieren möchte, sondern er leitet durch Liebe und Güte und genau das verfolge ich in all meiner Arbeit und in meinem Glauben ebenso.

Ich möchte niemanden dazu zwingen, Yoga zu üben, der die Sorge hat, dadurch seinen Glauben oder Jesus Christus zu verleugnen. Mein Glaube und auch der Glaube anderer, mit denen ich im Austausch bin, hat sich jedoch ganz im Gegensatz zu diesen Befürchtungen vertieft und weiterentwickelt.



Katharina Lang

ev. Theologin & Yogi
yogahimmelwärts.de

Inhaltsverzeichnis

- 3 Im Yoga werden andere Götter/hinduistische Gottheiten angebetet.
- 4 Durch Yoga vergöttert man den eigenen Körper.
- 5 Yoga steht nicht biblisches
- 6 Ich dehne lieber/mache Pilates/gehe ins Fitnessstudio als Yoga zu machen.
- 7 Weiterführende Infos

gefördert von

ruach.jetzt

1. Im Yoga werden andere Götter/ hinduistische Gottheiten angebetet.

Yoga und Hinduismus sind nicht ein und dasselbe. Yoga kommt ursprünglich aus Indien. Anders als in Europa bekannt, gibt es dort aber sehr viele philosophische Schulen, die nicht unbedingt etwas mit Yoga zu tun haben. Nur weil jemand Hindu ist oder in Indien lebt, praktiziert er/sie nicht Yoga und genauso ist nicht jede*r, der/die Yoga praktiziert, automatisch ein Hindu.

Das ist ein erster Hinweis, was Yoga eigentlich ist. Und wie voreingenommen der westliche Blick auf alles anscheinend „nicht-westliche“ ist. Auch in Indien gibt es im Übrigen Christen und Christinnen, die zu Jesus Christus gefunden haben – trotz Yoga, trotz Hinduismus!

Der Gott, an den ich glaube, ist größer und mächtiger als diese einfache Abgrenzung zwischen „indisch“ und „europäisch“, zwischen „mir vertraut“ und „fremd“.

Zum anderen muss man sagen, dass jede*r, der/die schon einmal eine Yogastunde in einem deutschen/westlichen Yogastudio besucht hat, weiß, dass die Praxis sehr viel körperbetonter ist als dass sie ein "Gottesdienst" ist. Es geht darum, im Körper anzukommen, zu atmen, sich zu bewegen und zu entspannen.

Indische Gottheiten kommen, wenn überhaupt, eher am Rande vor und das ist auch vollkommen verständlich, da die Mehrheit der westlichen yogis keine Hindus sind und Yoga vor allem als eine Art Sport/Entspannungspraxis üben.

Yoga hat sich also im Westen weiterentwickelt und man kann nicht von einer hinduistischen

Praxis sprechen. Parallel dazu gibt es etliche Yogastudios, die vollkommen weltanschaulich neutral Yoga unterrichten.

In meiner Yogaausbildung beispielsweise waren wir Christ*innen, Buddhist*innen und vor allem spirituell Suchende ohne feste Religionsanbindung. Meine eigene Yogapraxis und die christlichen Yogastunden, die ich gebe, fußen auf dem Glauben an den trinitarischen Gott und beinhalten keinerlei hinduistische Gottheiten.

Wenn man sich die ältesten Überlieferungen des Yoga anschaut (das "Yogasutra" von Patanjali), dann fällt auf, dass es sich um keine Religion im klassischen Sinne handelt. Die Yogapraxis ist vielmehr eine Technik, die mit verschiedenen Schritten den Geist zur Ruhe führt, um tiefere Erkenntnisse über die Welt und sich zu haben.

Diese Technik ist allen Menschen in ihrem jeweiligen Kontext zugänglich und ich als Christin kann damit tiefer in die Wahrheit von Jesus Christus eintauchen, kann meinen Glauben an ihn vertiefen und Gott in einer völlig neuen Stille und Ruhe erfahren. Mein Gebetsleben wird so fokussierter und mein Körper zu einem Instrument Gottes. Das Wort Gottes kann so spürbar werden.

Und, als Gedankenanstoß: Alle Religionen dieser Welt beten und singen – aber deshalb lassen wir uns doch nicht unser Gebet, unseren Gesang nehmen? Yoga ist nichts anderes als eine bewegte Form des Gebets. Technik, nicht Religion.

2. Durch Yoga vergöttert man den eigenen Körper.

Wie jede andere spirituelle Praxis, Beziehung zu Menschen oder jeder materielle Wunsch etc. ist Yoga nicht davor geschützt, Gott zu ersetzen und zu einer Ersatzreligion zu werden. Es gelten hier keine anderen "Regeln" als im sonstigen Leben auch, denn die Herzeinstellung entscheidet (in Anlehnung an Martin Luther, "Woran du dein Herz hängst, das ist dein Gott.").

Deshalb gilt: Wenn du den dreieinigen Gott in deinem Herzen trägst, zu ihm betest und ihm in deinem Leben folgst, auf seine Kraft – nicht allein deine – vertraust, dann kann Yoga eine Technik sein, die du nutzt, um durch Körperbewegung eine andere Form des Gebets zu nutzen.

Schon der Hl. Dominikus kannte diese Form des Körpergebets im 13. Jhd. und es ist vor allem einigen, sehr engen Schulen geschuldet, dass wir wie besessen Glaube und Körper trennen wollen.

Das Alte Testament kennt diese Trennung von Körper und Seele beispielsweise noch gar nicht; der Mensch wird hier ganzheitlich als Gegenüber von Gott gedacht.

Es ist viel Verwirrung infolge von Interpretationen des Neuen Testaments, insbesondere bei Paulus, bewirkt worden, wo keine Unterscheidung mehr zwischen "sarx" (Fleisch) und "soma" (Körper) getroffen wurde und damit der Körper mit der Sünde gleichgesetzt wurde.

Das ist aber nicht gemeint & Paulus betont gerade, dass die Christ*innen als Getaufte nicht mehr unter dem Gesetz der Sünde stehen, sie sind zur Freiheit berufen & können aus diesem Heilsraum nur wieder herausfallen, wenn sie sich auf das Gesetz berufen anstelle auf Jesus Christus zu vertrauen. Falsche Gesetzlichkeit zu verfolgen (!) ist ein viel größeres Feindbild von Paulus als der menschliche Körper.

Entscheidend bleibt deine Herzeinstellung, wie deine Beziehung zu Gott ist, dann kann Meditation, Spazierengehen, Yoga, Stille eine kontemplative Technik sein, die dich deinen Glauben vertiefen lässt und durch die du dich besser kennenlernenst.



3. Yoga ist nicht biblisch.

Wer heute Christ*in ist, denkt eventuell, dass so, wie er/sie Gott anbetet, alle Christ*innen immer schon gebetet haben. Das ist aber in einer Kirchengeschichte von über 2000 Jahren etwas zu kurz gedacht. Auch der moderne Lobpreis und Bible Lettering sind neue Entwicklungen, deren Sinn sich Christ*innen aus anderen Jahrhunderten nicht unbedingt erschlossen hätten.

In erster Linie müssen wir also verstehen, dass, obwohl wir in der Tradition der christlichen Kirche und der ewigen Zusage von Gottes Wort stehen, wir auch Teil dieser Welt sind und ihrer Entwicklungen. Schon Paulus hatte das erkannt, als er gegenüber der Jerusalemer Urgemeinde die Heidenmission verteidigte und erklärte, dass Jesus Christus für alle Menschen gestorben war, nicht nur für einen auserwählten Kreis. Das war damals kein Konsens, obwohl es heute so logisch erscheint. Die Bibel ist also als solche nicht abgeschlossen und die einzige Offenbarungsmöglichkeit, die Gott hat bzw. hatte, sondern sie ist eine Richtschnur, an der sich alles, was wir heute hören und praktizieren prüfen lässt, gem. 1Thess 5,21 ("Prüft alles und das Gute behaltet").

Die Gebetstradition in der christlichen Kirche ist eine traditionsreiche und diverse. In der Alten Kirche lag man meist zum Gebet auf dem Boden, der Hl. Dominikus übte im 13. Jhd. eine Art des Sonnengrußes als Gebet, es gibt das Herzensgebet, das Atem und Gebetsformel verbindet und je nach Kultur und Prägung sehen auch heute christliche Gebete laut oder leise, mit viel Körperbewegung oder ganz still aus. So individuell Gott uns geschaffen hat, so individuell sind auch die Gebetsformen, die der/die Einzelne entwickelt, um dem dreieinigen Gott nah zu sein. Gebet kann als Yoga stattfinden, im Tagebuch, im Bible Lettering, in der Stille, sitzend, liegend, stehend, gehend, in der Bahn, auf einem Berg – auch hier entscheidet letztendlich das Herzensvertrauen auf Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Unser Gott ist ein kreativer Gott und seine Schöpfung ist nicht abgeschlossen, sondern schreitet kontinuierlich voran. Hierzu Jer 33,2-3: "So spricht der HERR, der die Erde gemacht, sie gebildet und gegründet hat – HERR ist sein Name: Rufe mich an, so will ich dir antworten und will dir kundtun große und unfassbare Dinge, von denen du nichts weißt."



4. Ich dehne lieber/ mache Pilates/ gehe ins Fitnessstudio als Yoga zu machen.

Zunächst ist es schön, wenn Christ*innen ihren Körper entdecken und ihn als Teil ihres Lebens sehen. Aber zwei Anfragen meinerseits sind:

1. Welches Körperbild steht hinter dem Besuch im Fitnessstudio?

Es steht jede*r Christ*in offen, Kraftsport oder Leistungssport zu machen und darin ihr Hobby zu haben. In der Abgrenzung zu Yoga ("Yoga ist ja spirituell, das möchte ich nicht"), kommt aber die Frage auf, wie genau die Grenze von Yoga und anderem Sport, z.B. Pilates zu ziehen ist. Pilates nimmt viele Übungen aus dem Yoga, ebenso tun es fast alle Dehnübungen im Anschluss an Fitnesskurse etc. – wo ist hier also der große Unterschied?

Was dahinter steht, ist eine Angst vor fremdem spirituellem Einfluss. Aber wieviel Macht räumt man diesen "dämonischen Kräften" damit ein? Und woher weiß man sicher, dass sie nicht auch bei einer Dehnübung um die Ecke kommen? Ja, ich polemisiere hier deutlich, aber es ist nicht wirklich ersichtlich, warum Übungen, die auf ein Six-Pack und einen trainierten Po abzielen so viel christlicher sein sollen. Sind sie nicht noch viel mehr Teil einer leistungs- und wettbewerbsorientierten Welt?

Jesus hingegen kam auf die Welt, um die Ganzheit des Menschen wiederherzustellen, zu heilen, wo Trennung, Bruch und Schmerz war, wo Menschen oder auch gesellschaftlich unerwünschte Körperbilder von Menschen exkludiert wurden. All das finde ich in der Yogapraxis wieder. Anstatt gegen den Körper zu arbeiten, arbeitet Yoga mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zusammen.

Es ist kein Work-Out, sondern ein Work-In, eine Übung, in das Innere zu schauen und sich

so mit allen Sinnen auf Gott ausrichten zu können. Ist es nicht wunderbar, wenn Sport und Glaube Hand in Hand gehen können?

Es gibt christliche Bodybuilder*innen, christliche Läufer*innen und christliche Sportvereine. Warum nicht auch christliche yogis, die in ihrer Körperpraxis den Glauben bewegt leben und die Spiritualität des Yoga christlich deuten. Gottes Wort mit dem Körper nachzeichnen, nachspüren. Denn, wie fühlt es sich in deinem Körper an, als ein Baum an den Wasserbächen gepflanzt zu sein (Psalm 1)?

Zu den drei Säulen des Yoga, auf denen ich meine Praxis aufbaue, gehören:

1. Asana-Praxis/Körperübungen

Als Geschöpfe Gottes sind wir geschaffen aus Fleisch und Blut und unser Körper ist Teil unseres irdischen Lebens. Jesus Christus ist ebenso ganz Mensch geworden, aus Fleisch und Blut, genauso körperlich wie geistig.

2. Pranayama-Praxis/Atemübungen

Der Atem ist uns von Gott gegeben (Gen 2,7). Er selbst hat uns die Lunge, die sich mit Luft füllen kann, geschenkt.

3. Meditations-Praxis/Geistliche Übung

Wir Menschen sind kaum geringer als Gott geschaffen (Ps 8) und uns ist eine Lebenskraft und Lebendigkeit inne, die über das Körperliche und Sichtbare hinausgeht.

Die Heiliggeistkraft, die uns in der Taufe verliehen wird und Gottes Gegenwart in uns und um uns aufzeigt

Meine Yogapraxis baut insofern auf meinem Glauben an den trinitarischen christlichen Gott auf.

2. Macht der andere Name – Dehnen anstelle von Yoga – im Ergebnis einen Unterschied?

Die Yogaübungen, die wir heute im Westen praktizieren gehen auf einen transnationalen Austausch zwischen westlichen Körperübungen und indischer Kultur und Tradition während der britischen Kolonialzeit zurück. Ähnlich wie das Alte Testament immer auf altorientalisches Gedankengut zurückgreift und das Neue Testament mit der antiken Philosophie umgeht, ist genau das auch mit Yoga geschehen. Das ist für mich ein weiterer Grund, warum Yoga nicht einfach als „fremd“, „unchristlich“ oder ähnliches abgetan werden kann. Ein sehr gutes, wissenschaftliches Buch dazu ist „Yoga Body - The Origins of Modern Posture Practice“ von Mark Singleton.

Es herrscht leider noch immer sehr viel Unwissen über Yoga, vor allem in christlichen Kreisen. Über die Entstehung und Intention von Yoga Bescheid zu wissen, ist ein erster wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Am Ende sind wir aber alle mündige Christ*innen, die für sich entscheiden sollten, welche Praxis sie in ihren Glauben und in ihr Leben integrieren.

Macht Dehnen am Ende einen Unterschied zu Yoga? Ich würde sagen, ja. Denn das reine Dehnen bleibt auf körperlicher Ebene stehen. Die Muskeln werden gedehnt, bestimmte Muskelgruppen stabilisiert oder gestärkt und das war es. Yoga, und besonders die Yogapraxis, so wie ich und andere christliche Yogalehrer*innen sie weltweit unterrichten, geht aber darüber hinaus und erkennt die spirituelle und kontemplative Ebene von Körperübungen an.

Während das reine Dehnen auf dem Fitnesslevel stehen bleibt, weiß das Yoga Geist und Körper zu verbinden, Gebet und Bewegung miteinander zu vereinen. Dem Ziel, mit dem ganzen Leben Gott zu dienen, kommt die Yogapraxis somit tatsächlich näher, als eine strikte Trennung von Körper und Glaube es je könnte.

Worthülsen wie Erlösung, Rettung, Heilung und Lebenskraft bleiben damit nicht auf halbem Wege stecken, sondern können tatsächlich vom Menschen ganzheitlich begriffen und somit erspürbar werden.

Weiterführende Videos/Internetseiten/Literatur:

Eine christliche Yogalehrerin aus den USA bezieht Stellung zur Frage:
<https://ref.ruach.jetzt/kathi/yt> (Teil 1 von drei Teilen)

<https://holyyoga.net>
amerikanische, christliche Yogaorganisation & Ausbildung

<https://yogafaith.org>
amerikanische, christliche Yogaorganisation & Ausbildung

Das Herzensgebet
von Andreas Ebert

Prayer of Heart and Body
von Rev. Thomas Ryan

Yoga Body The Origins of Modern Posture Practice
von Mark Singleton

Gebet des Körpers
von Pater Markus Thomm



yogahimmelwärts

Katharina Lang

gefördert von

ruach.jetzt