

Yoga und Christentum

Interview für das Buch: Die Bibel sportlich nehmen
Hrsg. Andrea König Vandenhoeck&Ruprecht 2021

Harald Homberger lehrt Yoga am Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg. Er ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker und ausgebildeter Yogalehrer. "Samyama Integrale Yogameditation integriert Körper, Atem, Geist und Handlungsanweisungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg", erläutert Harald Homberger seinen Ansatz. Atemachtsamkeit, Stillepraxis, Gehmeditation und vieles mehr sind Bestandteile seiner Arbeit. Sein Herzenswunsch im Blick auf Yoga und Glaube: Eine gelebte Stillepraxis in jeder Kirchengemeinde.

"Yoga ist, durch seine Vielschichtigkeit, bildlich gesprochen, wie eine Apotheke."

Seit Jahren machen Sie Yoga. Wie kamen Sie dazu und was begeistert Sie noch heute daran?

Harald Homberger: Das Interesse am Yoga und der Beginn meines Übens vor fast 40 Jahren ist aus der damaligen Wahrnehmung meines Körpers und meiner Gefühle entstanden. In den Anfängen meiner beruflichen Tätigkeit empfand ich in meinem Beratungsalltag im Jugendamt ein hohes Maß an Stress, der sich in körperlichen Verspannungen bemerkbar machte. Zudem nahm ich wahr, dass meine Stimme ab der dritten Sitzung am Tag immer heiserer wurde bis sie am Ende des Arbeitstages häufig sogar wegblieb. Ich suchte Hilfe und wurde auf das Angebot eines Yogakurses des örtlichen Kneipp-Vereins aufmerksam. Die nächsten vier Jahre ging ich regelmäßig Mittwochabends zum Yogakurs und habe meine ersten Erfahrungen mit dem Üben von Asana, Pranayama und Meditation sammeln können.

Die Yogalehrerin bot in jeder Stunde eine Art "Schlussentspannung" an, in der ich in der Regel vor "Erschöpfung" einschliefe. Dies führte mich zu meiner ersten tieferen Erkenntnis, dass ich mich in meinem alltäglichen Tun überforderte, und dass die Überforderung sich in meinem Körper, in meinem Atem und in meinem Geist spiegelte. Auch lernte ich, dass nicht unbedingt das Außen, also mein "Stress am Arbeitsplatz und in meinen Beziehungen" für meine Überforderung verantwortlich war, sondern meine Art und Weise wie ich darauf reagierte. Ich begann durch das Üben mich selbst in den Blick zu nehmen, gab meinem Körper die Gelegenheit sich zu entspannen, lernte meinen Atem, meine Gedanken und Gefühle zu beobachten und auch zu beruhigen.

Die Erfahrung, dass ich mit meiner Yogapraxis selbst etwas für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit auf allen drei Ebenen bewegen konnte, beeindruckte mich sehr. Da ich schon zu Schulzeiten an religiösen und philosophischen Fragen Interesse hatte, fanden auch die gelegentlichen Hinweise der Yogalehrerin auf die philosophischen Wurzeln des Yoga und die angebotenen Meditationen im Kurs, in mir positiven Widerhall. Mein Interesse war nachhaltig geweckt und ich entschied mich, eine vierjährige berufsbegleitende Yogalehrerausbildung zu absolvieren und begann Yoga nach bestandener Prüfung zu unterrichten. Wie vieles im Leben ist Yoga ein lebenslanger Lern- und Wandlungsprozess: Es folgten Fortbildungen, Weiterbildungen und ein ein-jähriger Studienaufenthalt in Indien, um Philosophie und verschiedene Aspekte des Yoga zu vertiefen. Dies führte zum nächsten Schritt: Der Gründung einer eigenen Yogaschule in Verbindung mit Yogalehrausbildungen nach den Rahmenrichtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland BDY/EYU, die ich, mit zwei Kolleginnen, fast 20 Jahre leitete.

Die Erfahrungen meiner täglichen Yogaübungspraxis, der wöchentlichen Unterrichtstätigkeit im Einzel und in der Gruppe, meine Lehrtätigkeit in der Yogalehrerausbildung, verbunden mit meiner eigenen Meditationspraxis in Yoga und Kontemplation füge ich jetzt in meinem derzeitigen Angebot zusammen. Heute biete ich Meditationskurse auf der Basis von Yoga an und habe die "Samyama Integrale Yogameditation" gegründet, um auch zu verdeutlichen, dass Yoga im Kern ein geistiger Weg ist. Meine Begeisterung und mein Engagement für Yoga sind seit meiner ersten Begegnung mit Yoga ungebrochen. Das Besondere am Yogaweg ist für mich das Zusammenwirken und das sich gegenseitige Bedingen von Körper, Atem und Geist. Yoga ist nicht nur in der Theorie ein ganzheitlicher Weg, sondern bietet auf viele Lebensfragen mögliche und begehbbare Antworten.

Yoga und Christentum – zwei Welten begegnen sich? Hinter Yoga steckt eine Philosophie und Weltanschauung, haben Sie da keine Angst, beeinflusst oder missioniert zu werden?

Harald Homberger: Yoga und das Christentum sind in unterschiedlichen kulturellen und gesellschaftlichen Kontexten entstanden und sind für mich deshalb im Wesentlichen nicht miteinander vergleichbar. Das Christentum hat sich von den Anfängen im Alten Testament über Jesus Christus, und denen, die in seiner Folge stehen, zu einer Weltreligion hin entwickelt. Die christliche Religion ist natürlich nicht nur der Glaube an Jesus Christus und an den dreieinigen Gott, sondern spiegelt sich auch in wesentlichen christlichen Werten wie der Liebe zu Gott und der Nächstenliebe wider. Im Blick zu behalten ist auch die Entwicklungsgeschichte der Institution "Kirche", unterschiedlichste Glaubensauslegungen und Glaubensgemeinschaften bis dahin, dass viele Menschen die christliche Religion auch als ihre kulturelle und gesellschaftliche Identität begreifen.

Gerade das Empfinden der "Normalität" eigener Werte verstellt oft den freien, unvoreingenommenen Blick auf das Andere und damit verbunden, den Blick auf den anders denkenden und handelnden Menschen. Der Andere, der sich gleichermaßen seinen Werten und damit seiner "Normalität" verbunden weiß, und danach handelt. Bei dem Zusammentreffen dieser "Normalitäten" ist also essentiell, dass eine beidseitige Offenheit vorhanden ist, voneinander zu lernen und damit die Möglichkeit entsteht, sich gegenseitig wertschätzend zu bereichern.

Yoga ist ein über 5000 Jahre alter, aus Indien kommender Übungsweg und leitet sich etymologisch von der Wortwurzel "yui" ab, was neben weiteren zahlreichen Bedeutungen "zusammenbinden" oder "vereinigen" heißt. Das Erscheinungsbild des Yoga der heutigen Zeit ist jedoch anders einzuordnen. Neuere wissenschaftliche Forschungen belegen beispielsweise, dass der heute meist praktizierte Schwerpunkt des Yoga, die "Asanapraxis", ihre Ausformung und besondere Betonung für einen gesunden Körper erst im 20. Jahrhundert bekam und nicht, wie bisher angenommen, seit dem Auftreten der ersten Nath-Yogis im 13. Jahrhundert.

Yoga hat, entsprechend der langen Geschichte, eine Vielzahl von philosophischen Systemen, Traditionen und Praktiken entwickelt, die allein nur zu beschreiben schon einer umfangreichen Enzyklopädie bedarf. Als wesentliches zu unterscheidendes Merkmal ist geblieben, dass Yoga entsprechend der Zielabsicht des Anbieters angewandt werden kann. Die Ramakrishna-Mission, beispielsweise, die erste indische religiöse Organisation, die auch außerhalb von Indien aktiv wurde, benutzte im Rahmen ihrer Mission, die Vedanta-Lehre zu verbreiten, auch Praktiken aus dem Hatha-Yoga. Yoga wird hier eingebunden in ein Strang der Hindu-Religion, deren originäres Merkmal per se ist, aus verschiedenen religiösen Strömungen zu bestehen.

In den westlichen Nationen geschieht heute Gegenteiliges. In der Integration von Yoga in die westliche Kultur hat sich eine, in der Regel, unbewusste Übernahme von Elementen der Hindu-Religion entwickelt. Im heute gängigen, leider unreflektierten, Selbstverständnis vieler Yogalehrenden gehört zum Beispiel das Singen von Mantrien wie das "Om" oder das Ausstatten eines Yogaübungsraumes mit indischen Götterfiguren als dem Yoga zugehörig. Unterstützt wird solche Adaption durch die weltweit aufgetretene Kommerzialisierung. T-Shirts mit Aufdrucken von Jesus, Buddha, Ganesha, Schlüsselanhänger und bedruckten Tassen gehören zum "Lifestyle" dazu.

Jedoch: Yoga ist weder eine Religion, noch ein Glaubensbekenntnis, und es gibt auch keine organisatorischen Strukturen, die mit den Institutionen der Weltreligionen annähernd vergleichbar wären. Yoga ist im Kern ein Übungsweg, eine Methode, die den Menschen unterstützt, sich auf seinen Seinsebenen, seinen Körper, Atem und Geist, zu konzentrieren. Yoga setzt eigenes Handeln voraus, ist also ein Weg der Selbstaktivierung mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Manche Menschen kommen zum Yoga, um körperlich fit und flexibel zu werden. Andere suchen gezielt Entspannung für ihre beruflichen oder familiären Anforderungen. Einige Yogaübende finden im Yoga einen später auszuübenden Beruf, oder erkennen im Yoga einen spirituellen Weg, den sie in Begleitung mit einem Lehrer, einer Lehrerin gehen. Yoga ist, durch seine Vielschichtigkeit, bildlich gesprochen, wie eine Apotheke und kann entsprechend, in unterschiedlichsten Dosierungen, das passende Mittel für den jeweiligen Menschen bereitstellen.

Was ist Yoga für Sie: Sport, Entspannungsübung oder Meditation?

Harald Homberger: Mein persönlicher Schwerpunkt im Yoga liegt eindeutig auf Yoga als spiritueller Weg, ein Weg der Meditation. In meiner Unterrichtung beziehe ich mich wesentlich auf die Yogasutren des Patanjali, einer Lehrschrift die zwischen 300 v. Chr. bis 300 n. Chr. entstanden ist. Sie ist in 195 Sutren niedergeschrieben, die zum Verständnis der Kommentierung eines Lehrers bedarf.

Die Hingabe an eine größere Kraft, auf Mitgefühl, universeller Liebe, Mitfreude und respektvollem Abstandhalten, den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen, und vieles mehr fügen sich im Yogaweg zu einem praktizierbaren Übungsweg zusammen. Das Besondere in dem Angebot des Yoga liegt für viele Übende darin, dass es nicht an eine Glaubensvorstellung gebunden ist, sondern ausschließlich auf Erfahrungen beruht, zu der Übende eingeladen sind, sie selbst zu erleben. Das alles macht Yoga zu einem ganzheitlichen Weg, der seinen Ausdruck in einen friedvolleren Geist, einen achtsameren Umgang mit dem eigenen Atem, Körper und mit der Mitwelt finden kann.

Was denken Sie, wenn Ihr Yoga-Lehrer auf die Silbe "Om" meditiert oder mit Asanas die Chakren aktiviert werden?

Harald Homberger: Yoga als Methode muss hinterfragbar bleiben, und ich hoffe, dass der Yogalehrer weiß, was er tut. Das Mantra "Om" wird in vielen Texten der Hindu-Religionen, wie den Veden und den Upanishaden u.a., als "heilig", ursprünglich, den Hindu-Religionen zugehörig, verstanden. Yoga im Ursprung, und das gilt für die erfahrbaren Tiefen auch noch heute, bedarf einer kompetenten Anleitung seitens eines Lehrers, der selbst unter Anleitung geübt hat. Das ist das ursprüngliche Prinzip: "*Parampara*", die Weitergabe des Wissens von Lehrer zu Schüler, der, wenn geeignet, wieder zum Lehrer wird und die Lehre weitergibt.

Kann Yoga auch ein Angebot für Kirchengemeinden sein? Worauf müsste man achten?

Harald Homberger: Ein regelmäßiges Yogaangebot für Interessierte aus der Gemeinde kann in vielerlei Hinsicht bereichernd sein. Wenn Yoga mit dem Schwerpunkt auf die Körper- und Atempraxis angeboten wird, kann es möglicherweise als ein "niederschwelliges Angebot" wahrgenommen werden. Als ein erster Schritt hin, oder wieder hin, zur gemeinsamen Glaubensgemeinschaft. Die alleinerziehende Mutter, der gestresste, überwiegend im Beruf sitzende Angestellte, die isolierte Rentnerin – nur als Beispiele – könnten über regelmäßige Übung möglicherweise einen spürbaren Zugang zu ihren Körpern und Gefühlen erhalten und sich in einer Gruppe Gleichgesinnter erleben. Die spürbare Entlastung und imitierte Selbstwahrnehmung, die in der Regel mit dem Üben von Yoga einhergeht, öffnen den Zugang zu den inneren Bewegungen der eigenen Gefühle und Gedanken. Die existentiellen Fragen, wie zum Beispiel: "Wer bin ich?", "Wo komme ich her?", "Wo gehe ich hin?", die durch eingebundene Stille- und Meditationszeiten der Übungspraxis in den Blick kommen, lassen ein vertieftes Interesse an einer gelebten Religiosität entstehen.

Einige Ideen aus dem Yoga können anregen, sich mit seinem Glauben auseinanderzusetzen, ihn zu vertiefen. Es ist nicht zielfördernd und notwendig, ein "christliches Yoga" anzubieten. Es reicht, das Wissen und die Anerkennung, dass Yoga aus einem anderen Kontext heraus erwachsen ist, und dass dieser Umstand im Blick behalten wird. Das, was im Yoga als erfahrene und gespürte Praxis erlebt wird, findet dann wie von selbst die entsprechenden Inhalte im reichhaltigen Christentum. Der Unterschied besteht dann möglicherweise darin, dass die Erfahrung nicht vorgegeben wurde, sondern selbst entdeckt wird.

Achtsamkeit, Meditation, Exerzitien, Yoga: Können sich diese Spielarten der Spiritualität gegenseitig bereichern?

Harald Homberger: Meine Antwort auf diese Frage geht in ähnliche Richtung wie bei der vorigen Frage: Bereichern ja, aber es ist hilfreich hinzuschauen, in welchen Zusammenhängen Worte entstanden sind und was sich dahinter verbirgt.

Welche Formen von Spiritualität würden Sie sich in Ihrer Kirchengemeinde wünschen?

Harald Homberger: Mein Herzenswunsch ist eine gelebte Stillepraxis in jeder Kirchengemeinde. Im christlichen Kontext gibt es einen zu entdeckenden Meditationsweg: Die Kontemplation – ein Weg der gegenstandslosen Ausrichtung des Geistes auf das Göttliche auf den Spuren der Mönchsväter. Eine absichtslose Begegnung in der Stille mit Gott.