

12. August 2020

"Zum Thema Yoga"

Eigentlich hatte ich die tägliche Schriftauslegung über die Lesung bereits fertig und wollte sie gerade tontechnisch aufnehmen. Da fiel mir auf, daß ich mich im Lesejahr geirrt hatte und mußte mir nun etwas einfallen lassen, denn die Auslegung des Evangeliums vom Tag habe ich bereits im vergangenen Jahr gesendet. Da kamen mir die Fragen zu Hilfe, die ich von Zeit zu Zeit beantworte. Unter ihnen war diese, welche ich für geeignet hielt, sie zu thematisieren, weil sie von allgemeinem Interesse sein kann und ich immer wieder dieses Thema zur Sprache bringe. Sie lautet:

„Kann ich Euch fragen, welche Folgen es hat, Yoga zu praktizieren. Ich praktiziere es nicht, aber meine Schwester. Sie sagt mir, daß ich mich irre, wenn ich Bedenken habe, denn Yoga sei etwas Gutes...“

Um diese Frage sachlich zu beantworten, ist es nötig klarzustellen, daß Yoga - wenn man das auch gelegentlich so behauptet - nicht einfach nur eine Methodik ist, welche sich wertfrei dem Menschen anbietet, wie z.B. Übungen der Physiotherapie.

Sicher kann man die beste Absicht haben, Yoga nur zur Entspannung, als eine Art neutrale "Stretching-Technik" zu verwenden. Manche, vielleicht sogar die meisten Praktizierenden, werden keine Religion damit verbinden wollen, sondern im Yoga nur eine willkommene Kraft für den Alltag und einen inneren Frieden in einem oft turbulenten Leben suchen.

Yoga basiert jedoch auf der fernöstlichen Weltsicht von Geist und Körper, die ihre Wurzeln im Hinduismus hat. Die Übungen drehen sich nicht nur um körperliches Wohlbefinden. In diese Weltsicht tritt man ein, auch wenn dies zu Anfang vielleicht gar nicht erkennbar ist. *"Yoga ist ohne das Karma-Prinzip und die Reinkarnationslehre vom Hinduismus und Buddhismus nicht zu verstehen."* sagt ein Sprecher der syrisch-malabarischen Kirche aus Indien, welcher den Hinduismus aus unmittelbarer Anschauung kennt! *„Nur oberflächlich betrachtet erscheint Yoga neutral. In seiner Essenz ist es ein integraler Bestandteil der östlichen Religionen.“*

Dessen muß man sich also bewußt werden, wenn man über Yoga nachdenkt oder erst recht, wenn man es praktiziert.

Wenn auch mit den Texten des Zweiten Vatikanischen Konzils eine bewußte größere Öffnung zu den positiven Werten anderer Religionen erstrebt wird, so darf

man gleichzeitig aber nicht die Augen vor den Schatten anderer geistiger Systeme verschließen, die von Gott wegführen oder den Weg zu ihm hindern können.

Die Yogaübungen sollen in der Regel die sog. *Chakras* öffnen. Das sind Energiezentren eines spirituellen Körpers, der laut fernöstlicher Lehre parallel zum physischen Leib existiert. *"Durch Meditation soll der Energiefluss angeregt werden. Jedes Chakra sei mit einer Hindu-Gottheit verbunden,"* erklärt Shreve. *"Wer Yoga praktiziert, weiß das vielleicht nicht, doch das spirituelle System ist da. Geistlich höhere Erlebnisse, auch außerhalb des Körpers, sollen möglich sein."* (Mike Shreve, ehemaliger Yoga-Lehrer).

Man öffnet sich also einer fernöstlichen Spiritualität, und das verändert das Gottesbild. Es ist also nicht die vertiefte Begegnung mit einem persönlichen Gott, sondern mit einer Gottesvorstellung, welche aus dem Pantheismus stammt. Mit dem Rezitieren und Singen von sog. *Mantras* ruft man in der Regel hinduistische Gottheiten an und öffnet sich für deren Einfluß. Sehr leicht verbinden sich dann mit der Praxis des Yoga auch weitere "esoterische Räume", die die Welt aller möglichen Heilsysteme und Praktiken anbieten. Man darf nicht die reale Gefahr von okkulten Bindungen leugnen, welche u.U. erst wieder gelöst werden müssen.

Aus all diesen Gründen ist es nicht zu empfehlen oder besser: klar davon abzuraten, als Katholiken Yoga zu praktizieren und zu denken, dadurch würde der eigene Glaube bereichert oder man würde einfach nur eine neutrale Praxis hinzufügen.

Es kann jedoch sein, daß der Herr eine religiöse Suche, welche dem Yoga begegnet ist, in sein Heilshandeln einbezieht und den Menschen dann zu sich führt. Vielleicht war Yoga für diejenigen eine erste Begegnung mit einer geistigen Welt, die sie in einer materiell geprägten Gesellschaft oder auch einem modernen entleerten Katholizismus nicht mehr fanden. Doch dürfen sie nicht dabei stehen bleiben. Wenn es echte Gottsucher sind, wird Gott sie weiterführen.

Doch bleibt die Praxis des Yoga eine Gefahr für den Glauben mit evtl. erheblichen Auswirkungen. Niemand Geringerer als Papst Benedikt XVI., damals als Glaubenspräfekt und mit einer sehr feinen Gabe der Unterscheidung der Geister beschenkt, gab folgende weitreichende Auskunft. Befragt, welchen Preis der Mensch bezahlen muß, wenn er sich Praktiken wie dem Yoga hingibt, antwortete Joseph Kardinal Ratzinger:

"...den Verlust des Glaubens" die Verkehrung des Verhältnisses Mensch-Gott "und eine tiefe Desorientierung des menschlichen Seins, so daß der Mensch am Ende sich mit der Lüge verbindet" und "in ein dämonisches Netz gerät, das viel stärker als er wird."

Es soll auch nicht unerwähnt bleiben, daß die dämonische Dimension von Yoga von Exorzisten wie dem kürzlich verstorbenen Pater Gabriele Amorth deutlich herausgehoben wird. *"Yoga zu betreiben, ist teuflisch. Man denkt, es führt zu Entspannung, doch es führt zum Hinduismus. Alle orientalischen Religionen basieren auf dem falschen Glauben der Reinkarnation."*

Um nun die oben gestellte Frage zu beantworten:

Yoga ist nicht einfach nur eine neutrale Praxis. Sie kann je nach Intensität tiefer in die asiatische Geisteswelt führen, und man nimmt dann leicht auch ihre Irrtümmer auf (Karma, Reinkarnation...). Es entsteht in der Regel ein mehr entpersönlichtes Gottesbild, auch wenn man es mit christlichen Gottesvorstellungen und Jesus verbinden möchte. Aus meiner Sicht ist es mehr als fragwürdig, wenn in katholischen Häusern oder gar Klöstern Yoga oder yogaähnliche Praktiken angeboten werden. Das ist ein Hinweis darauf, daß man nicht mehr die eigene reiche Spiritualität der Kirche erschlossen hat, welche ja immer tiefer zur wahren Gotteserkenntnis führt.

Die Auswirkungen vermögen mehr oder weniger negativ sein. Es hängt davon ab, wie sehr sich die Seele bereits einem anderen gottfremden Einfluß geöffnet hat. Im schlimmsten Fall können sogar okkulte Bindungen entstehen und sich große Hindernisse für eine wahre Gotteserkenntnis aufbauen.

Dies muß von dem Praktizierenden selbst zunächst gar nicht gemerkt werden und es kann ihm sogar "guttun", Yoga zu praktizieren. Doch ist aus der Sicht des Glaubens der objektive Bestand anders, und es ist daher klar davon abzuraten, Yoga zu praktizieren.

Wesentlich ist es, den geistlichen Reichtum unseres Glaubens zu aktivieren, damit Menschen, die nach Gott suchen, sich nicht in anderen Religionen mit ihren noch vorhandenen Irrtümern beheimaten und Umwege gehen müssen, bis sie zur größeren Erkenntnis Gottes gelangen, die nur im Sohn Gottes zu finden ist!