

## Yoga als Christ?

14. Nov. 2017

„Ong Namo Guru Dev Namo.“ Was sage ich da eigentlich? Ich mache mein Morgen-Yoga. Die Übungen lade ich über eine App herunter. Verschiedene Yogalehrer leiten über die App an, zum Beispiel so: „Erde dich. Wachse nach oben. Komm vom Fersensitz in den Vierfüßlerstand und jetzt in den herunterschauenden Hund. Achte auf deinen Atem.“ Zum Schluss soll ich beide Hände wie zum Gebet vor der Brust aneinanderlegen. Der Yogalehrer sagt: Namaste. Das bedeutet: Ich verbeuge mich vor dem Göttlichen in dir.

Kann ich das als Christ eigentlich so einfach mitmachen und mitsprechen? Yoga ist ja nicht nur einfach genial fürs Dehnen und Strecken. Es ist eine Philosophie aus Indien, inspiriert vom Buddhismus und Hinduismus. Der Name Yoga lässt sich übersetzen mit Eins-Werden: Körper und Geist sollen sich verbinden. Das Ich-Bewusstsein, das Ego löst sich auf. Ich soll mich als eins mit allem empfinden und mich in allen Wesen sehen. Durch die Übungen soll ich zur Erleuchtung finden. Im Yoga ist das der höchste Bewusstseinszustand, wenn meine Gedanken nicht ständig um mich kreisen und ich mich mit allem verbunden fühle.

Erleuchtung ist auch in der christlichen Mystik ein wichtiger Begriff. Da ist es der Heilige Geist Gottes, der wie vom Himmel herab auf mich fällt und mich erleuchtet. Eine Kraft, die ich nicht in mir selber habe, sondern die ganz von außen kommt. Das ist ein Unterschied zu Yoga, soweit ich seinen religiösen und philosophischen Hintergrund verstehe. Ich glaube nicht, dass ich mich selbst erleuchten und erlösen kann, auch wenn ich noch so viel Yoga mache und meditiere. Erleuchtung und Erlösung kann ich nicht selber machen. Sie kommen ganz von Gott. Sie sind sein Geschenk. Aber ich kann mich offen halten. Ich kann meinen Körper und meinen Geist wach halten, damit ich Gott in meinem Leben nicht verpasse. Dafür muss ich nicht Yoga machen. Aber es schadet auch nicht.

Yoga und mein christlicher Glaube haben in meinen Augen ein gemeinsames Ziel: frei zu werden davon, ständig um mich selber zu kreisen. Zu spüren, dass ich mit den Menschen um mich herum und mit der ganzen Schöpfung verbunden bin. Der Reformator Martin Luther hat gesagt: Der Mensch ist in sich selbst verkrümmt. Auf Latein „incurvatus in se“, sozusagen in sich selbst eingekrümmt. Das kann ich ausprobieren. Ich krümme und kurve mich in mich selbst ein. Kopf ganz runter zur Brust. In dieser Haltung sehe ich nur mich selber, und das noch nicht einmal ganz, sondern nur einen Teil von mir. Wenn ich in mich selbst verkrümmt bin, habe ich keine Augen für die anderen, keine Augen für die Welt - und auch nicht für Gott. Als Christ bin ich überzeugt: Der Glaube an Christus befreit mich aus dieser Haltung. Er richtet mich auf, so dass ich aufrecht und offen dastehe.

Das ist eine Geisteshaltung, um die es auch beim Yoga geht. Da macht man körperliche Übungen, um den Rücken frei zu bekommen, die Brust zu weiten und um das Herz zu öffnen. Wenn ich Yoga mache, ist mir wichtig zu wissen, was ich spreche und ob ich das mit meinem christlichen Glauben vereinbaren kann. Zum Beispiel das berühmte Om. „Ong Namo Guru Dev Namo“ kann

man so übersetzen: „Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie und dem erhabenen Weg, der mich vom Dunkel zum Licht führt.“ Statt Ong Namo sage ich einfach im Stillen bei mir: „Jesus Christus, erleuchte mich!“ Oder ich sehe in der kosmischen Energie Gott und sein Wirken im Heiligen Geist. Und statt Namaste sage ich zum Schluss Amen.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>