Seit einigen Jahren erlebt Deutschland einen Yoga-Boom. Mehrere Millionen Deutsche üben in Yogazentren, Volkshochschulkursen und Fitnessstudios. Mit Yogamatten, Büchern, DVDs und Kleidung werden jährlich Milliarden umgesetzt. Warum ist ausgerechnet diese asiatische Bewegungsform in der westlichen Welt zur Massenbewegung geworden? Und was kann regelmäßiges Üben bewirken?

Massenyoga am Times Square in New York

Das innere Geplapper stoppen

BZ-SERIE (TEIL II): Kann man Stress mit Yoga vertreiben? Wie wirken die Bewegungen? Und welche Gefahren birgt der Hype? / Von Laetitia Obergföll

Yoga wirkt, da ist sich Christian Fuchs sicher. Im Kopf und im Körper. Warum, das kann er nicht erklären. „Vermutlich wirken ganz verschiedene Faktoren aufs vegetative Nervensystem", sagt Fuchs. Und zwar vor allem dann, wenn Yoga richtig praktiziert wird. „Einzelne Übungen wirken nie so wie Yoga im Ganzen", erklärt Fuchs. Er wird als Deutschlands Yoga-Papst bezeichnet, weil er nicht nur Kurse gibt und Yogalehrer ausbildet, sondern auch forscht.

ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG

PILATES, YOGA & CO

Es wird dunkel im Übungsraum in Bad Boll bei Stuttgart. Die Sonne ist untergegangen, Licht brauchen die Übenden nicht. Sie sollen ihren Blick nach innen richten. Mit geschlossenen Augen liegen die Kursteilnehmer auf dem Rücken. Christian Fuchs leitet sie an, ihren Atem zu lenken. Vor die Körperübungen setzt er stets Atemübungen. „Der Atem ist die Verbindung von Körper und Geist, und nur über den Atem kommt man an den Geist heran."

„Loooos-laaaassseeeen." Fuchs Stimme vibriert. Über den Rhythmus des Atems leitet er die Yogaschüler an, ihren Kopf frei zu machen. Den Reset-Knopf zu drücken, wie er sagt. „Unsere Gedanken drehen sich wie eine Schallplatte. Die Yogis sagen, man muss das Denken ausstellen, also das innere Geplapper stoppen."

Von den fünfzehn Teilnehmern des Yogakurses sind drei Männer. Sie sind da, weil sie Probleme haben – körperlich oder seelisch. Fast immer kommen Männer zum Yoga, weil irgendetwas in ihrem Leben nicht stimmt. Auch Christian Fuchs' Vater Rudolf hatte körperliche Beschwerden, als er vor 50 Jahren mit dem Yoga begann. 1965 eröffnete er eine der ersten Yogaschulen Deutschlands. Heute ist er 90 Jahre alt – und gibt immer noch Unterricht.

Für Männer sei der Körper meist wie eine Maschine, die funktionieren müsse, erklärt Christian Fuchs. Nur etwa 20 Prozent der Übenden seien Männer. Frauen hingegen seien häufiger dazu bereit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sie seien bereit zu fragen – und genau das ist es, was Yoga will. Nicht selten würden Menschen mit Yoga beginnen, weil sie lernen wollten, mit der Arbeit im Großraumbüro umzugehen – und irgendwann kündigen, erzählt Fuchs. Er sieht deshalb Angebote wie Business-Yoga im Büro oder Angebote im Firmensport skeptisch: „Wenn Yoga dazu benutzt wird, noch mehr aus den Leuten herauszuholen oder schlechte Bedingungen zu kompensieren, dann ist das erschreckend. Und es widerspricht dem, was Yoga eigentlich möchte."

In dem schummrigen Übungsraum brennt nur eine Kerze. Die Übenden sollen sich auf sich konzentrieren. Wie tief diejenige auf der Matte links oder derjenige auf der Matte weiter vorne sich mit der Nase Richtung Knie lehnen kann, ist egal. Und wie hoch sie das Bein bei der Stockhaltung – ähnlich der Standwaage – anheben kann, auch. Im Gegensatz zum klassischen Sportprinzip Höher-Schneller-Weiter gibt es hier keinen Vergleich. Yoga ist schließlich kein Sport. Es ist Philosophie, die mit Bewegung verknüpft wird. Statt Wettkampf gibt es nur den Körper, der sich im Atemrhythmus bewegt. Und die Stimme von Christian Fuchs, die den Körper regelrecht durchdringt.

„Lööööööösen." In der anschließenden Leichenhaltung – flach auf dem Rücken liegend, die Beine leicht gespreizt – scheint der Körper zu schweben. Die Gedanken sind noch nicht verschwunden. Aber sie sind ein bisschen ruhiger geworden. Der Computer fährt zumindest für einen kurzen Moment herunter, wie Christian Fuchs sagen würde.

Wer etwas erreichen will, muss regelmäßig Yoga machen. Einmal pro Woche sollte man unter Anleitung üben und mindestens zehn bis 15 Minuten täglich. Da viele Menschen zwar Yoga machen, aber es nicht täglich praktizieren, ist die Zahl der Yoga-Anhänger in Deutschland nicht klar zu definieren. Vor 20 Jahren sei es noch etwa eine Million gewesen, heute seien es zwischen 3,5 und fünf Millionen Deutsche, sagt Fuchs. Ein Großteil von ihnen ist älter als 35, nur etwa zwei Prozent der Yogis kommen aus dem Arbeitermilieu.

Yoga verändert den Menschen, sagt Christian Fuchs. FOTOS: AFP/V.I.(FOTOLIA.COM)/BZ

Wer ernsthaft Yoga betreibe und drei Jahre dabeibleibe, wird nach Einschätzung von Fuchs anfangen, sich zu verändern. Das könne sich darin äußern, dass man über seine Partnerschaft nachdenke, das Rauchen aufgebe oder die Ernährung umstelle. Yoga ist spirituell. An etwas glauben müsse er aber nicht, erklärt Fuchs. „Es gibt Christen, Moslems oder Atheisten, die Yoga praktizieren. Jeder soll glauben, was er will. Aber die Qualität der Glaubens oder zumindest der Bezug zur Natur wird sich durch Yoga verändern."

Die Wirkung auf Körper und Seele ist individuell verschieden. Dass Yoga wirkt, beweisen zahlreiche Studien, immer häufiger auch von westlichen Instituten. Eine zeigt, dass unbewegliche und übergewichtige Kinder über Yoga wieder Spaß an Bewegung bekommen. Andere weisen nach, dass Yoga bei Rückenschmerzen und Asthma hilft, bei Schmerzen im Bewegungsapparat und Stoffwechselstörungen. Eine Studie der Universität Duisburg-Essen hat ergeben, dass sich Yoga bei jungen Frauen mit Stresssymptomen oder Depressionen positiv auswirkt. Die Universität untersuchte auch die Wirkung von Yoga auf Brustkrebspatientinnen und stellte fest, dass sich Angst, Depression und psychischer Stress während einer Krebstherapie mit Yoga deutlich verringern lassen. Nachweisen lässt sich das durch die geringere Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel. „Yoga wirkt aber auch bei Schmerzerkrankungen, bei Nacken- oder Rückenschmerzen ist es eine der wirksamsten Therapien, die der Patient selbst anwenden kann", erklärt Gustav Dobos, der einen Lehrstuhl für Naturheilkunde in Essen hat. Yoga führe zu einer Entspannungsreaktion, unter anderem, weil Hinrareale aktiviert würden, die zum Stressabbau benötigt werden. Zudem habe regelmäßiges Yoga durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung einen entspannenden Effekt, erklärt Dobos. Und die Zwerchfellatmung – die Pranayama – wirke auf das vegetative Nervensystem, auf den Blutdruck und die Herzfrequenz.

Dennoch ist Yoga kein Allheilmittel. Falsch angewendet kann es auch schaden. Etwa, wenn man nur mit Hilfe einer DVD oder Büchern übt. Dann können sich falsche Bewegungsabläufe einschleifen, die langfristig neue körperliche Probleme schaffen. Eine größere Gefahr sieht Christian Fuchs aber darin, dass Yogaschüler zu unkritisch sind und an einen Lehrer geraten, der sich als Guru aufspielt. „Die Verwirtschaftlichung des Yoga ist ein großes Problem – und es zieht natürlich auch schwarze Schafe an", sagt Fuchs.

Yoga hat in den vergangenen zehn Jahren tatsächlich einen enormen Boom erlebt. Das *Wall Street Journal* schätzt, dass damit jährlich weltweit 42 Milliarden Dollar umgesetzt werden. 16 Millionen Menschen praktizieren heute etwa in den USA Yoga, nach Angaben von *Fit for Fun* werden dort 5,7 Milliarden Dollar mit Kursen und Utensilien wie Yogamatten und Kleidung umgesetzt – doppelt so viel wie 2004.

Yoga wirkt bei Schmerzerkrankungen.

Die Schüler von Christian Fuchs zahlen 160 Euro für zehn Übungsstunden. Die Matten werden gestellt, nur ein Handtuch müssen sie mitbringen. Langsam wird es in dem Raum wieder heller. Die Übenden kommen aus der sogenannten Leichenhaltung. Sie strecken sich, falten die Decken zusammen und räumen die Sitzkissen zur Seite. Fuchs verabschiedet sich lächelnd von jedem Einzelnen. Einer nach dem anderen verlässt den Raum. Sie sind ruhig.

Die BZ-Serie „Entspannung durch Bewegung" behandelt folgende Themen:

- Teil I: Was bringt **Betriebssport**? (21.12)
- Teil II: Warum wirkt **Yoga**?
- Teil III: Wie hilft **Tai Chi**?
- Teil IV: Was kann man mit **Feldenkrais** erreichen?
- Teil V: Was ist eigentlich **Pilates**?

ZUR PERSON

CHRISTIAN FUCHS

Der Religionswissenschaftler ist der Sohn von Rudolf Fuchs, der bereits 1965 die Yogaschule Stuttgart gegründet hat. Christian Fuchs hat über Yoga seine Doktorarbeit geschrieben. Von 1991 bis 2000 war er Vorstandsmitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland. 1997 gründete er mit seiner Frau Kerstin, die Realschullehrerin und Yogalehrerin ist, die Yogaakademie in Stuttgart. 1999 zog das Paar mit der Akademie nach Bad Boll. Dort leben Kerstin und Christian Fuchs mit ihren beiden Kindern. In der Akademie werden hauptsächlich Yogalehrer ausgebildet. *lo*

TIPPS

EINEN YOGALEHRER FINDEN

Yogalehrer gibt es viele, aber nicht jeder ist gut. Die Bezeichnung ist nicht geschützt. Auf der Homepage des Berufsverbands der Yogalehrenden Deutschland (BDY) kann man Mitglieder nach Städten sortiert suchen (www.yoga.de). Christian Fuchs empfiehlt, folgende Kriterien zu beachten:

- ein guter Yogalehrer sollte mindestens 25 Jahre alt sein
- er sollte bestenfalls 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten absolviert haben, der BDY verlangt für Mitglieder 500 Einheiten in zwei Jahren, wer sich beim BDY ausbilden lässt, muss in vier Jahren 720 Unterrichtseinheiten absolvieren
- er begegnet seinen Schülern auf Augenhöhe
- er fördert nicht Leistungsstreben, sondern bietet Schülern mit Einschränkungen alternative Übungsvarianten an
- Yogaschüler sollten verschiedene Lehrer und verschiedene Stile ausprobieren – dazu sollte sie ein guter Yogalehrer auch motivieren
- Schüler sollten immer kritisch bleiben und nachfragen, ein guter Yogalehrer beantwortet Fragen über Qualifikation und Lehrmethoden fundiert *lo*