

Yoga für Christen?

Von spiritueller Wellness und christlichem Gottesbezug

Gehört Yoga in den Bereich der Esoterik oder ist auch eine genuin christliche Yogapraxis möglich? Yoga ist deutlich älter als das Christentum und noch viel älter als der heutige Esoterikmarkt, der sich gleich einem Supermarkt der religiösen Wege und spirituellen Erfahrungen aller Zeiten bedient und diese nach dem Gesetz der Beliebigkeit nebeneinander stellt.

Man kann neben vielen anderen Charakterisierungen eine ganz wesentliche Unterscheidung machen zwischen dem heutigen Esoterikmarkt und der christlichen Reli-

gion des Wesens und die wachsende Freude, in seinem Licht zu leben, Gott zu loben, ihm und den Mitmenschen zu dienen.

Wesentlicher Unterschied zwischen dem heutigen Esoterikmarkt und der christlichen Religiosität

giosität: Im Esoterischen geht es akzentuiert um mein persönliches, spirituelles Erleben, Wachsen und Wohlergehen, also um eine auf das eigene Ich bezogene spirituell-ganzheitliche Wellness. Der Weg christlicher Religiosität dagegen will den Menschen von seiner einseitigen Ich-Bezogenheit hinführen zu seiner Gottbezogenheit: Ich lasse mich von Gott rufen und führen und erfahre auf diesem Weg die Entfaltung mei-

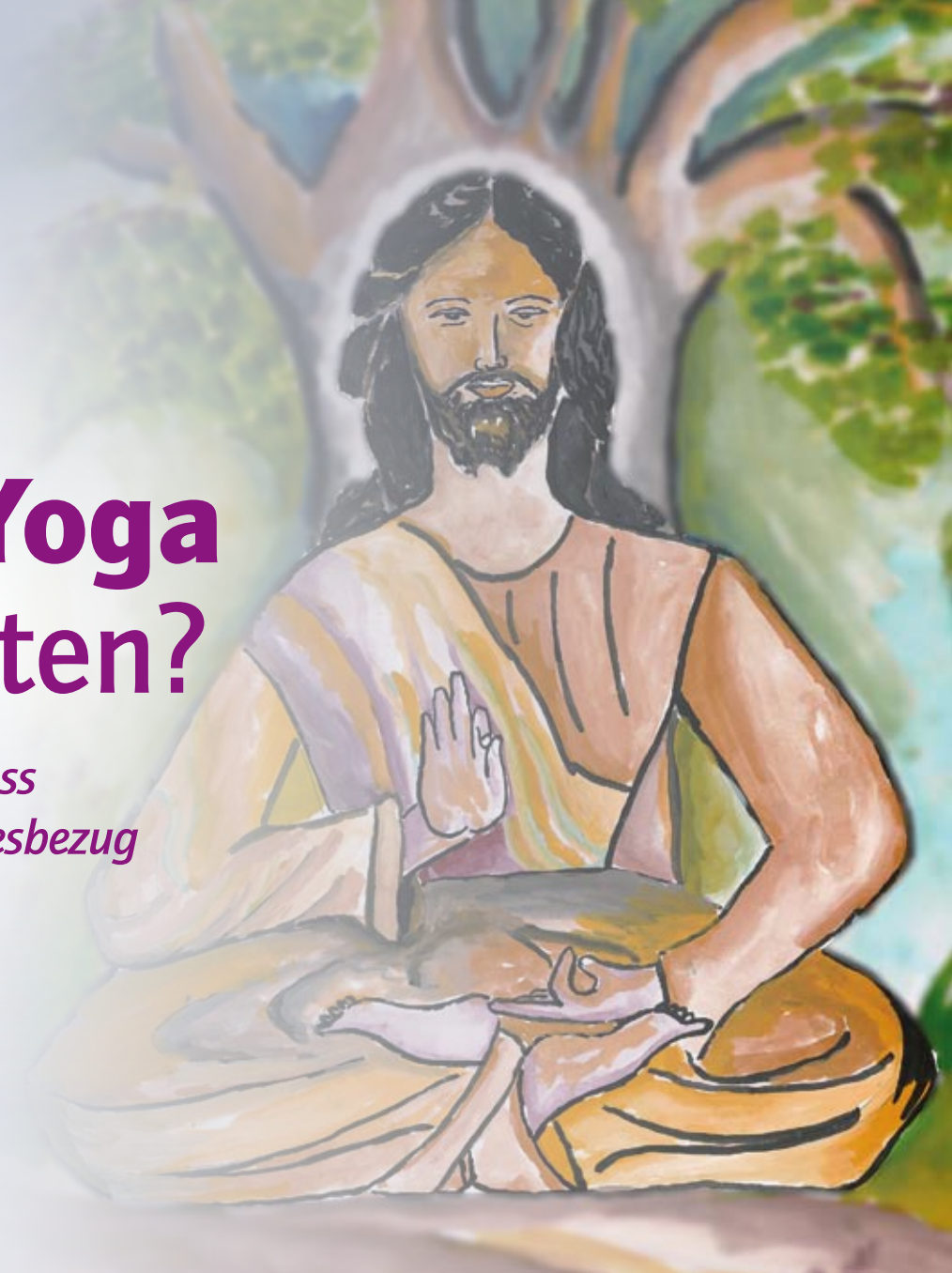
Yoga ist ein Begriff, der für esoterische und christliche Praxis stehen kann. Er ist fast so widersprüchlich einsetzbar wie das widersprüchlichste aller Worte, das Wort Liebe.

Prüft alles und behaltet das Gute.

Wie muss eine Yoga-Praxis aussehen, damit sie tatsächlich unterstützender Teil eines christlich-religiösen

Weges sein kann? Paulus sagt: „Prüft alles und behaltet das Gute“ (1 Thess 5,21). In diesem Sinn soll der Blick über den eigenen Horizont hinaus gewagt werden: Es geht also nicht darum, hinduistische Glaubensvorstellungen neben christliche zu stellen und sie dann wertneutral zu vergleichen. Vielmehr geht es darum, die eigene Beheimatung im Christlichen als Ausgangspunkt und auch als Ziel der Entdeckungsreise festzustellen.

Die eigene christliche Identität beinhaltet für Christen ihr spezifisches Gottesbild und den damit gegebenen Implikationen, dem Welt- und Menschenbild, der Geschichtlichkeit und der Erlösungsvorstellung. Dies bedeutet den Glauben an einen personalen Gott, der die Welt aus dem Nichts geschaffen und ins Dasein gebracht hat und von ihr

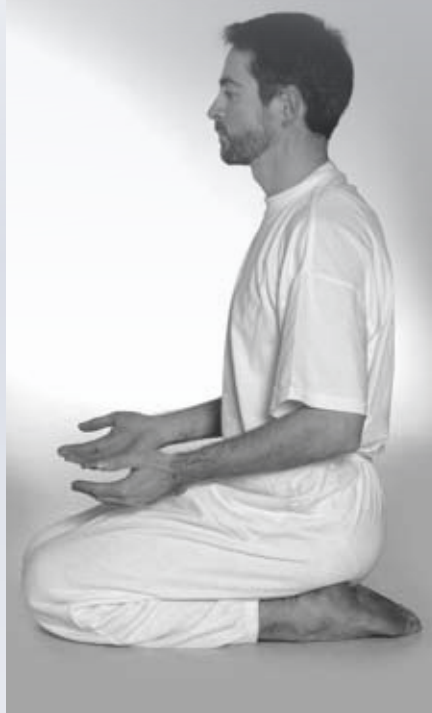


völlig verschieden ist, jenseitig und transzendent. Gott setzt sich jedoch zur Welt und zum Menschen in Beziehung als Gott der Geschichte, der mit dem Menschen, den er als sein Abbild geschaffen hat (Gen 1,27), einen Bund geschlossen hat (Gen 6,18).

Dieses Sich-Einlassen Gottes auf die Geschichte des Menschen und der Welt erreicht seinen Höhepunkt, indem Gott sich in Jesus Christus inkarniert und Mensch wird, um die Welt zu erlösen. Die Erlösung durch Christus ist durch seine Hingabe am Kreuz und seine Auferstehung endgültig gewirkt worden. Da hat weder Selbsterlösung noch Reinkarnation Platz. Sondern durch Gottes Gnade wird geschenkt, was die Menschen aus eigenen Kräften nicht zu vollbringen in der Lage sind.

So wird christlicher Yoga konkret

Wie eine Kniebeuge in sich noch wertneutral ist und erst ihre Ausrichtung bekommt, je nachdem, ob ich sie in gläubiger Verehrung vor dem Tabernakel oder vor dem Bild einer Hindugottheit mache, so kann ich den Reichtum der Körperübungen, die uns aus dem Hinduismus bekannt sind, nehmen und sie in den christlichen Kontext stellen. Das heißt, im christlich verstandenen Yoga – oder anders ausgedrückt, in christlich ausgerichteten Körperübungen – ist der Körper nicht Gefängnis der Seele, sondern Gefäß des Heiligen Geistes. Ich lasse also



Markus Thomm beim Yoga

istischen Körper, der dann natürlich durch hinduistisches Gedankengut zu erklären wäre; sondern mein Körper ist einfach ein menschlicher Körper. Mit diesem Körper stehe ich in der christlichen Glaubenstradition und vollziehe meine persönliche Beziehung zu meinem christlichen Gott. In Gesten der Verehrung verehere ich Jesus Christus.

oder auch Anrufungen aus dem Jesusgebet. Schließlich hat ein christlicher Yoga für mich die Chance und den tiefen Sinngehalt, christliche Grundhaltungen einzuüben, Haltungen wie Hingabe, Schenken, Gott gegenüber mich wie ein Kind anzuvertrauen, für Gottes Anruf offen zu sein wie eine Schale, die Grundhaltung von Lob und Dankbarkeit. So spielt sich die eigene Gottesbeziehung nicht nur im Geistigen ab, sondern ich kann das Geschenk des eigenen Körpers mit seinen wunderbaren Ausdrucksmöglichkeiten entfalten, um mit ihm einzustimmen in das Lob Gottes. Wenn es mir dann hinterher auch körperlich besser geht als vorher – was kaum zu vermeiden ist –, dann mag das ein zusätzliches Geschenk sein nach dem biblischen Motto: „Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben. (Mt 6,33)

Beheimatung in Gott

Das ist dann kein Weg einseitig ichbezogener spiritueller Wellness, sondern Aufbruch zur ursprünglichen Heimat des Menschen, der in dem Gott verwurzelt ist, von dem alle Lebendigkeit kommt. Ein so verstandener christlicher Yoga kann niemanden von Christus wegbringen, sondern er ist geeignet, die Freude am eigenen Glauben in sehr ganzheitlicher Weise zu erleben und zu vertiefen.

Markus Thomm

Markus Thomm ist Schönstatt-Pater und Yogalehrer.
Er arbeitet bei der Schönstatt-Mannesjugend.

Yoga birgt in sich die Chance und den tiefen Sinngehalt, christliche Grundhaltungen einzuüben.

in einer christlichen Yogapraxis alle Interpretationen und Erklärungen aus dem Hinduismus beiseite. Schließlich habe ich keinen hindu-

Wenn ich mit den Yoga-Übungen sich wiederholende Gesänge verbinde, dann sind das nicht Hindu-Mantren, sondern zum Beispiel Taizé-Rufe

Ausführlich beschreibt der Autor den christlichen Yoga-Weg in seinem Buch „Spiritualität mit Leib und Seele – Yoga für Christen“, 103 Seiten, geb., Patris Verlag 2005.