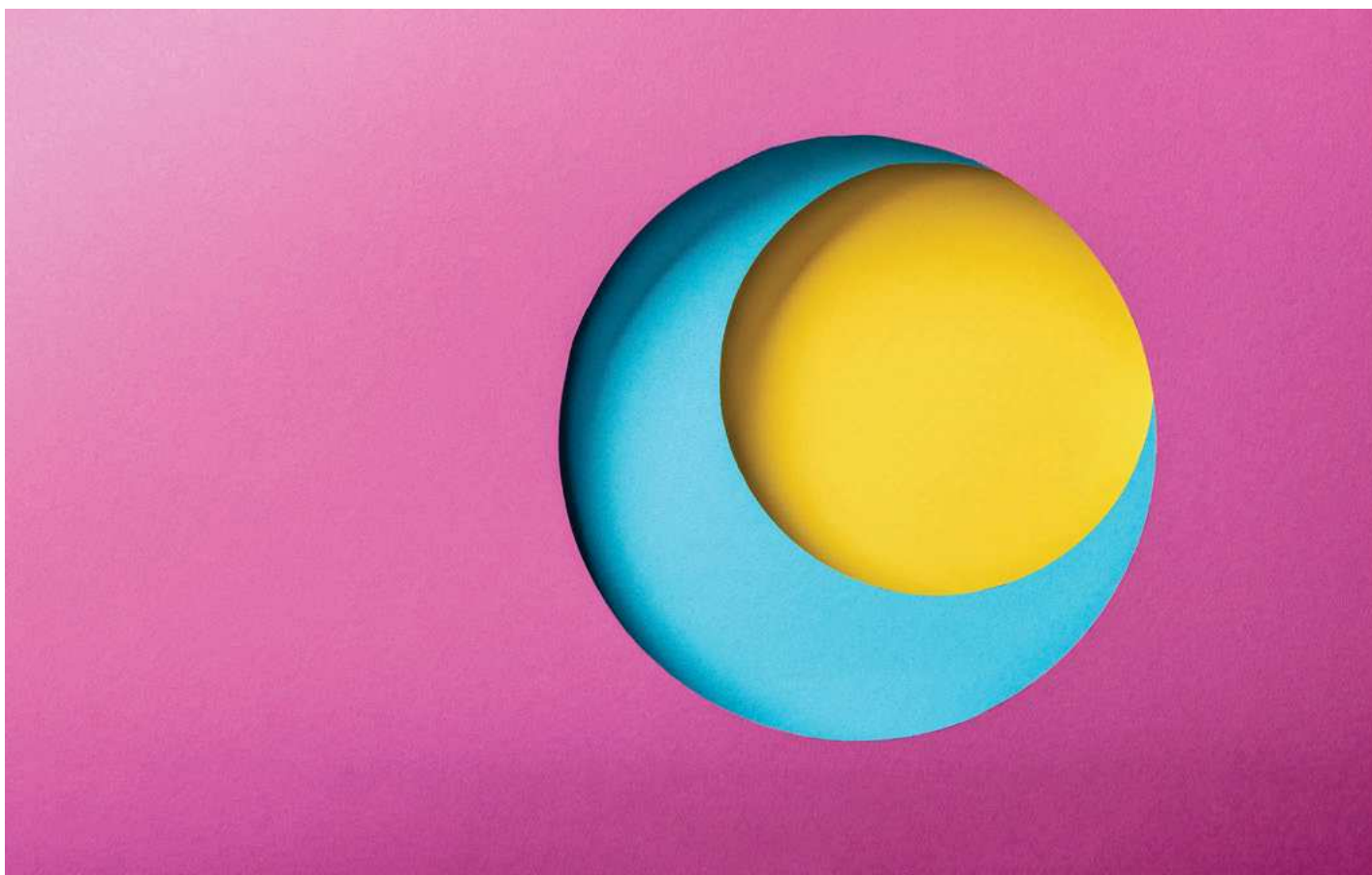

VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN IM YOGA

Wie es soweit kommen konnte und was man dagegen tun kann

Mit dem Virus kam auch eine Vielzahl von Informationen, Meinungen, Thesen und Theorien auf uns alle zu. Die Pandemie war und ist für viele eine Art Kontrollverlust, die einstigen Strukturen, die unser Leben bestimmten, lösten sich auf oder brachen weg, die Lücken, die so entstanden sind, bewirken oftmals Unsicherheit.

Text: Silke Fischer



Auch in der Yoga-Welt konnte man eine Erschütterung in den geistigen Haltungen beobachten. Auf den Demonstrationen, die überall stattfanden, konnte man auch Menschen sehen, die sich in Meditationsposen zeigten. In den sozialen Netzwerken begannen Yogis und Yoginis diffuse Ideen zu teilen: Der Virus wäre nur ein Vorwand und dahinter würde etwas ganz anderes stehen; oder dass wir bereits auf dem Weg in eine Diktatur seien. Plötzlich erzählten Yoga-KollegInnen vom großen Reset, wollten, dass Bill Gates keine Chance bekommt, und zeigten mit dem Finger auf den Mainstream, der scheinbar tief schlafend nicht mitbekomme, was da im Hintergrund gespielt werde. In den Yoga-Gruppen konnte man wahrnehmen, wie auch SchülerInnen plötzlich auf den fahrenden Zug der »Infodemie« aufsprangen. All das hat nichts damit zu tun, wie intelligent eine Person ist oder welche politische Grundeinstellung vertreten wird, in allen gesellschaftlichen Kreisen wurde teilweise die Wissenschaft gelehnt.

Mitunter fließende Grenze zur Esoterik

Yoga bietet hierfür offenbar ein breites Spektrum: Wenn es um die Auslegung der Yoga-Philosophie geht, so ist für manche Menschen Yoga eine Art Religions- oder Glaubensersatz geworden. Wieder andere leben Yoga sehr esoterisch aus und viele, denen Yoga guttut, profitieren von der regulierenden Wirkung auf das Nervensystem, das durch Schicksalsschläge und Krisen stark aus der Balance gekommen war. Vermutlich ist Yoga für einige Menschen eine Art Therapie, um mit den Stürmen des Lebens und der Leistungsgesellschaft besser klar zu kommen. Man kann also nicht eindeutig festlegen, wer Yoga ausübt und welcher Tradition jemand zugewandt ist. In den letzten Jahren erlebte Yoga einen Boom und viele Studios schossen wie Pilze aus dem Boden. Nicht immer haben LehrerInnen eine fundierte Ausbildung oder langjährige Erfahrung in der Begleitung mit Menschen. Die Grenze zur Esoterik ist mitunter fließend oder kann als solche nicht wahrgenommen werden.

Am Beispiel der Chakren-Lehre kann man dies gut verdeutlichen. Das Bild von Energiezentren im Körper dient der Hermeneutik, also der Wissenschaft des Verstehens, die Chakren sind eine Idee um Körperräume erfahrbar zu machen. Das Bild der Chakren ist also eine Brücke, die dem Verständnis dient, definitiv aber kein Fakt im Sinn einer

physiologischen Realität. Im Körper befinden sich keine realen Wirbel, die in verschiedenen Farben leuchten. Dennoch kann das Bild von diesem Konzept sehr hilfreich sein, um unterschiedliche Ebenen bewusster zu spüren, allerdings nur wenn man unterscheiden kann zwischen Fakten und Verstehen. In der Esoterik wird mit dieser These ein großer Markt bedient – von Essenzen bis zu unterschiedlichen Heilsteinen kann fast alles erworben werden. Hier wird die Grenze fließend. Jemand beginnt mit dem Yoga, hört von den Chakren, findet das Bild schön und das kann (es heißt nicht, dass es das muss) eine Tür in einen Kaninchenbau der Scheinrealität sein. Die Esoterik missbraucht Konzepte aus dem Yoga und anderswo, um ein Geschäft zu machen. Erstmal ist das alles ganz unauffällig und tut auch keinem weh, doch je tiefer eingestiegen wird, umso näher kommen potentielle Kontakte mit immer kruderen Weltbildern. Dort wo bereits ein Kontrollverlust vorliegt, zum Beispiel durch ein persönliches Scheitern oder eine Krise, wird dann oft nicht mehr wahrgenommen, um was es dem Guru oder der Heilerin geht, denn was zählt sind die Versprechen von Heilung, Transformation und Wahrheit.

Erwachte und Schläfschafe

Ein weiterer Punkt ist der Wunsch etwas Besonderes zu sein, helllichtig, hochsensibel oder mit sonstigen Superkräften ausgestattet. Im Yoga wird von den siddhi, also den wundersamen Energien, die sich auf dem Yoga-Weg einstellen können, gewarnt: Man solle sich nicht zu sehr damit beschäftigen, sondern seine Praxis, sein Training, weiter durchziehen, getreu nach dem Motto, just do it. In einer Welt, in der man alles auf Instagram stellt, ist der Aufruf bescheiden zu sein eine nette Ansage, die keiner hören und umsetzen möchte. Es gibt unzählige Online-Seminare, bei denen Menschen in Yoga-Posen oder -Kleidung damit werben, nach dem Wochenende eine Transformation zu durchlaufen oder zu erwachen. Die Erwachten sind es auch, die jetzt ein scheinbares Wissen in sich tragen, dass den Schläfschafen fehlt. Man baut sich selbst eine Schublade und setzt sich hinein, mit mala und der Idee, besonders zu sein.

Dort wo Yoga verwässert wird, einzelne Kapitel umgedeutet werden und die Klarheit des Yoga missbraucht wird, um sich selbst zu erhöhen, genau hier ist ein weiterer Kaninchenbau. Scheinyogis, die ihren Weg verlieren, landen bei Kurpfuschern,

Märchenerzählern oder Trickbetrü gern. Wenn man mehr und mehr die faktenbasierte Wissenschaft ablehnt und sich metaphysischem Unsinn zuwendet, kann es passieren, dass man zusammen mit Reichsbürgern auf einer Demonstration zu finden ist. Ganz klar ist: Nicht jeder, der auf eine Demo geht, kommt aus dem rechten Spektrum. Was aber fehlt ist die klare Trennlinie, die Abgrenzung zu rückwärtsgewandtem, nationalistischem Denken. Kritik an den Maßnahmen und verschiedene Meinungen dazu sind nicht das Problem. Es ist wichtig, dass wir verschiedene Perspektiven und Blickwinkel einnehmen oder zu hören bekommen. Allerdings wird zu Recht nicht jede Meinung honoriert. Gerade dann, wenn hinter dieser Meinung ein Weltbild steht, dass sich simpler Feindbildprägung von Gut und Böse bedient.

Die Welle der Empörung wird hochgehalten

Das, was jetzt an die Oberfläche tritt, war vor Corona auch schon da, nur wurde es hingenommen oder vielleicht auch nicht wahrgenommen. Yoga war auch schon vor der Pandemie von esoterischen Sichtweisen unterwandert. ImpfgegnerInnen, AlpenschamanInnen und AnhängerInnen von völkischen Siedlungsstrukturen und so weiter waren auch schon vor 2020 da. Was sich jetzt verändert hat, ist die Dynamik, die sich hieraus entwickelt. Denn wie schon erwähnt: Nicht alle, die Bewegungen wie Querdenken und Co. unterstützen, sind rechts. Doch viele, die auf deren Bühnen sprechen und die in Telegram-Gruppen geteilt werden, sind in ihrer Haltung sehr »mittelalterlich« eingestellt bis dahin, einen Umsturz der Demokratie zu wollen. Viel läuft hier über die emotionale Ebene ab, Trigger werden gezielt eingesetzt, um die Welle der Empörung hochzuhalten. Yoga ist genau das Gegenteil, hier will man Emotionen klären, lernen wie man sich aus dem Strudel der eigenen Gedanken zurückzieht, um so Freiheit zu finden, Balance und Stabilität. Die yama und niyama, also die Ethik des Yoga, hat keinerlei Raum für toxische Grundeinstellungen. Und doch fällt es vielen schwer, sich abzugrenzen von Irrationalität und faschistoiden Wegen, die als solche oftmals nicht erkannt werden, da Friedenstauben und Licht und Liebe wie ein pappiger Zuckerguss die Synapsen verkleben.

Wenig erfolgreicher Diskurs

Was kann man tun, um den Missbrauch des Yoga einzudämmen? Wenn jemand SchülerInnen oder YogakollegInnen begegnet, die einem ein Ohr

abkauen mit ihrer Sicht der Dinge, bedeutet es erstmal, dass hier Yoga bei einem selbst greifen muss, was bedeutet: Stay in the cool zone. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das ein großes Übungsfeld ist. Leider gibt es auch kein Patentrezept, was man machen kann, um Leute, die mit beiden Beinen abseits der Wissenschaft stehen, wieder zu erden. Ein Diskurs verläuft wenig erfolgreich, da Menschen mit einem starken Glauben an Verschwörungstheorien oftmals zu scheinbaren ExpertInnen mutieren, die in jedem Funken Wahrheit ein illusorisches Muster erkennen, also Hinweise für die Richtigkeit ihrer Sichtweise. Gerne wird hier auch immer auf ein dunkles Ereignis in der nahen Zukunft hingewiesen, dass dann immer wieder verschoben wird, ähnlich wie die Weltuntergangsfantasien der Zeugen Jehovas. Einfache Lösungen werden gesucht, da die Komplexität der Welt, in der wir alle leben, schwer zu erfassen ist. So sind es »die da oben«, die Eliten, die uns alle versklaven wollen, die Pharmaindustrie, die vorhat, uns zu vergiften und so weiter. Steigt man auf Gespräche ein, wird man feststellen, dass klare Argumentation einen in der Regel nicht weiter bringt. Manchmal kann es helfen, die Menschen darauf aufmerksam zu machen, woher die Quelle ihrer Thesen stammt: Wer hat es ursprünglich im Netz verbreitet und möchte man sich wirklich mit so jemandem identifizieren?

Was mich persönlich sehr erschrocken hat, war in diesem Kontext zu sehen, wie Yogalehrende plötzlich begonnen haben, Inhalte der AfD, rechter BloggerInnen oder MusikerInnen mit verdächtigem Hintergrund zu teilen. Das war und ist für mich eine Erkenntnis, die ich gerne verdrängen würde. Ich selbst mache keinen tibetischen Niederwurf vor der Regierung und finde auch, dass nicht alles rund gelaufen ist, es Bedarf einer Nacharbeit und so sehe ich das auch im Yoga.

Wenn aber klar rechte Inhalte geteilt werden beziehungsweise Inhalte, die sich eindeutig auf rechte Kreise zurückführen lassen, muss eine rote Linie erreicht sein. Leider wollen diejenigen, die so etwas posten und sich in ihrem Selbstbild als »ich bin spirituell und damit doch auf keinen Fall rechts« sehen, auch diese Zusammenhänge oft nicht wahrhaben. Wenn es nicht anders geht, bleibt nur den Kontakt zu Menschen, die einen mit solchen üblen Nachrichten aus der Scheinwelt fluten, zu blockieren oder sich zu distanzieren. Mitunter kann das auch als Freundschaftsdienst gesehen werden,

um hässliche Konflikte zu vermeiden. Es braucht Grenzen für einen selbst und für die Gesellschaft: Wie weit wollen wir etwas zulassen, was sich ausbreitet wie ein Virus in den Köpfen der Menschen?

Wenn sich die Wellen legen

Sicherlich wird sich manches im Yoga trennen: Die einen gehen noch mehr in die esoterische Schiene, um an unsichtbare Mächte zu glauben, die unsere sichtbare Welt beeinflussen. Bei VerschwörungstheoretikerInnen ist das ähnlich, nur dass es hier eben Eliten oder »die da oben« sind. Gleichzeitig hoffe ich, dass sich Yogi und Yoginis wieder darauf besinnen, wie man die Philosophie des Yoga in die Gegenwart bringt, so dass sie erdet, klar ist und trägt. Eine gute, fundierte Praxis fördert das Loslassen von alten Geschichten im Nervensystem. Die Wiederholungen ermöglichen, sich selbst zu betrachten, auf die eigenen Muster aufmerksam zu werden, denn wir alle neigen ab und an dazu, an etwas zu glauben, was beim zweiten Blick doch nur eine Fantasie war. Mich erinnert das immer an die unendliche Geschichte. Dort wird davor gewarnt, dass wer zu lange im Reich der Fantasie wandelt, den Weg zurück nur schwer findet.

Was es braucht ist auch ganz viel Vergebung und Mitgefühl, wenn sich die Wellen legen. Denn wir alle sind Teil der Gesellschaft und sollten uns neben der Abgrenzung auch auf die Rückkehr zur Gemeinschaft besinnen. So kann man über leichte Querdenkergedanken von so manchen Zeitgenossen auch hinwegsehen und großzügig sein, vielleicht holt auch das Leute wieder zurück. Vom Yoga würde ich mir wünschen, dass die großen Schulen und Vereine klar Stellung beziehen, was auch viele bereits getan haben. Es wäre mal ein Gedanke, in die Ausbildungen mit einfließen zu lassen, welchen Schaden die Esoterik anrichten kann, wenn man zu viel von ihren Konstrukten konsumiert. Als LehrerIn braucht es ein sensibles Verständnis für die Psyche des Menschen, um mit Fingerspitzengefühl dort ein Halt zu sein, wo die Seele aus der Balance gerät. Yoga ist eben mehr als nur Wellness und ein gutes Gefühl oder Gymnastik, darauf sollte man sich als Yogi oder Yogini wieder besinnen.

Abschließend möchte ich erwähnen, dass es mir nicht darum geht, blindlings Menschen auszugrenzen, ganz im Gegenteil. Dort aber, wo sich faschistoide Weltbilder breit machen und mit Meditation und Gedöns Menschen manipuliert werden, die aus

einer persönlichen Krise nicht wirklich herausfinden und so jeden Strohalm greifen, auch wenn er noch so unrealistisch ist, da möchte ich Widerstand beziehen. Dort wo Yoga klar missbraucht wird, um mit dem schönen Schein alles ins Gegenteil zu verkehren, dort beziehe ich klar Position.

Von der Wirkung des Yoga bin ich nach wie vor überzeugt. Auch wenn mich die aus Teilen der Yoga-Szene geposteten unsäglichen Bilder, Texte und Videos der letzten Monate aufgrund ihrer mangelnden Empathie oft sprachlos gemacht haben, so hat mir persönlich meine Praxis in dieser Zeit sehr, sehr gutgetan. Auch das, was viele meiner KollegInnen über »Zoom« in der letzten Zeit geleistet haben, war sensationell. Dort erlebte ich Unterstützung in technischen Fragen, Verbundenheit und nach Stunden, die ich online besuchte, war ich oft in jenem Zustand von Frieden, mein Atem war ruhig und ich fühlte mich trotz aller Einschränkungen im Außen innerlich unglaublich frei. Vielen Dank dafür.

Wer sich intensiver mit dem Thema Verschwörungstheorien beschäftigen möchte, dem empfehle ich die Bücher von Pia Lamberty und Katharina Nocun.