

Anschlag aufs Ego



Gewaltfreie Beziehungen sind die Basis und das Ziel im Yoga – aber häufig muss man bei kritischer Selbstbefragung feststellen: gar nicht so einfach.

In den vergangenen Monaten erlebte Europa eine schreckliche Folge von Anschlägen und Amokläufen. Brutale Gewalt war seit Jahrzehnten nicht mehr so präsent und so nah. Was könnte eine angemessene yogische Antwort auf diese Ereignisse sein?

Von Michi Kern

Zu jedem aktuellen Terroranschlag oder Gewaltausbruch gibt es eine Vielzahl von Analysen. Meist werden nacheinander politische, soziologische und psychologische Erklärungen geliefert. Am Ende geht es um angemessene Reaktionen, um Schuldzuweisungen und Verantwortliche. Nur ganz selten ist etwas zu lesen, was als offene und intensive Selbstreflektion gelten könnte. Die yogische Antwort wäre aber genau das: eine kritische, individuelle Reflektion, eine persönliche, stille Selbstbefragung. Nicht dass das die einzige Reaktion sein sollte, andere Schritte sind sicher auch nötig, aber der Blick auf das eigene Leben und Handeln verspricht noch einmal ganz andere Einsichten.

Wir leben in Gesellschaften, die mit Gewalt verschiedenster Arten einhergehen: Wir herrschen mit rücksichts- und gedankenloser Gewalt über die Natur. Unser Lebensstil sorgt in anderen Weltgegenden für bittere Armut, Abhängigkeit und Leid. Unsere rigorose ökonomische Herrschaft sorgt zum Beispiel für aberwitzige Bedingungen bei der Herstellung von Handys und Kleidung in Asien, für die brutale Ausbeutung von Rohstoffen in Afrika, für die rücksichtslose Förderung von Öl auf der ganzen Welt oder eben auch für das katastrophale Klimageschehen aufgrund unserer CO₂-Bilanz. Aus einer yogischen Perspektive ist diese Art von gewalttätigen Beziehung zur Natur, unseren Mitmenschen und allen anderen Geschöpfen ungesund und falsch, nicht nur für die Mitwelt, sondern auch für unser eigenes (spirituelles) Fortkommen. Eine ehrliche, kritische Selbstreflektion gibt über das eigene Leben und seine Folgen Auskunft. Vor allem bei Wertungen, Urteilen und Verurteilungen lernen wir, genauer hinzuschauen. Und dabei geht es eben nicht nur um die Allerweltsaussage „alles hängt irgendwie mit allem zusammen“, sondern um die genauen Ursache-Wirkung-Zusammenhänge und exakte Beschreibungen der Wirklichkeit, wie wir sie durch unser Handeln erst generieren.

Neulich hat mir ein sehr netter und sehr reicher, in Dubai lebender Inder erzählt, dass es für ihn und seine Freunde dort nun zu unsicher wird, weswegen

er nach München umziehen will. Was macht die Lage so bedrohlich? Aufgrund des verfallenden Erdölpreises haben die Inder Angst vor einem Aufstand der pakistanischen Gastarbeiter, die ausgebeutet werden und in prekären Verhältnissen leben. In seiner Analyse ist das Verhältnis zu den Pakistanis nur abhängig von der Entwicklung des Ölpreises auf den internationalen Märkten. Aber warum sollten Fairness und Gerechtigkeit nur von so einem abstrakten Wert abhängen?

Ein Yogi sucht sein Heil nicht zuerst in der nach außen gerichteten Suche nach Ursachen und Verantwortlichkeiten. Und er macht sich umgekehrt nicht zu sehr von äußeren Ereignissen abhängig. Auch den Analysen zur momentan allgegenwärtigen Gewalt fehlt diese Art von Rückschluss zum eigenen Lebensstil, der möglicherweise ursächlich für das Leid anderer und bewusst oder unbewusst, gewalttätig ist. Gewaltlose Beziehungen sind die Basis und das Ziel im Yoga und sie gründen in tiefem innerem Frieden, der aus der Yogapraxis selbst kommt. Dieser erzeugt im besten Fall die innere Unabhängigkeit und Freiheit, um wirklich gewaltfrei zu leben. Die jahrtausendealte Erfahrung auf dem Yogaweg ist, dass Frieden oder Gewalt um uns herum nicht ausschließlich schicksalhaft und zufällig über uns hereinbrechen, sondern von uns gemacht werden. Die ganze Yogaidee ist, dass wir in täglicher Arbeit Einfluss auf den Lauf der Dinge nehmen. Allgemeiner gesagt: Wir sind mit unserer Mitwelt, den Mitmenschen oder Mitgeschöpfen, verbunden. Es gibt sozusagen immer nur ein „Wir“, das im Yoga ohne Einschränkungen gedacht wird. Der Spiegel-Autor Sebastian Hammelehle konstatiert einen grassierenden „kollektiven Egoismus“ und ein „verkrüppeltes Wir einer Ich-Gesellschaft, die nur noch mit denjenigen Solidarität empfinden kann, in denen sie ihr eigenes Spiegelbild erkennt“. Yoga hat das Potenzial, aus einem beschränkten „Ich“ ein echtes, umfassendes „Wir“ zu machen. //



MICHI KERN lebt und unterrichtet als Jivamukti Yogaaktivist in München. Neben Yogastudios betreibt er diverse Clubs und Restaurants und studiert Philosophie.