

NAMASTÉ UND AMEN

Geht das zusammen?

VON JANINA MOGENDORF

Die Suchmaschine im Internet verzeichnet beim Begriff Yoga 1,6 Billionen Einträge. Für viele Menschen, vor allem Frauen, ist Yoga heute eine Kraftquelle im hektischen Alltag. Sich selbst spüren, in sich hineinhorchen, bewusst werden – all das soll der Spiritualität und auch der Gesundheit dienen. Doch ob Yoga und christlicher Glaube vereinbar sind, daran scheiden sich durchaus die Geister. Dabei ist Yoga möglich, auch ohne das christliche Dasein zu verraten. Und mehr noch: Yoga kann helfen, den christlichen Glauben und den Kontakt zu Gott zu vertiefen.

P.S.: Christus kommt übrigens auf 48 Milliarden Treffer im Netz.

Seit fast 10 Jahren praktiziert Kathrin Maring Yoga und folgt damit einem beliebten Trend. Nach Angaben des Berufsverbandes der deutschen Yogalehrenden haben 16 Prozent der Deutschen (11,3 Millionen) Yoga-Erfahrung. Davon praktizieren fünf Prozent (circa 3,4 Millionen) der Befragten aktuell. „Als ich im Jahr 2010 damit begonnen habe, ging es mir nicht nur um Fitness, sondern darum, mich selbst mehr in den Blick zu nehmen“, sagt Kathrin Maring. Bis heute bringen die Übungen Balance in ihren stressigen Alltag. Neben den positiven körperlichen Effekten helfen ihr spezielle Atemtechniken und die meditativen Anteile des Yogas, zu entspannen und zu sich zu finden.

Doch dann kamen plötzlich Zweifel. Die 43-Jährige ist praktizierende Christin und fragte sich, ob sich Christsein und Yoga überhaupt vereinbaren lassen. „Als ich mir im Internet die Übersetzung des Mantras herausgesucht hatte, das ich einleitend zu den Übungen singe, habe ich festgestellt, dass ich damit den indischen Gelehrten Patanjali, den Vater des Yoga, anbede. Das hat mich erschreckt.“ Sie wandte sich an einen Seelsorger. Er sagte ihr: „Wenn du fest

im Glauben stehst und Gott bittest, standhaft zu bleiben, kannst du Yoga trotzdem weiterbetreiben.“

Bei der Frage, ob Yoga und der christliche Glaube vereinbar sind, scheiden sich durchaus die Geister. Der verstorbene Exorzist der Diözese Rom, Pater Gabriele Amorth, warnte ausdrücklich vor den Übungen und nannte Yoga teuflisch, weil es zum Hinduismus führe. Ebenso sprach sich der emeritierte Kurienkardinal Paul Josef Cordes gegen fernöstliche Praktiken wie Yoga aus. Es seien heidnische Methoden, die das Christentum zerstören wollten, und sie würden viel zu häufig unter katholischem Dach angeboten.

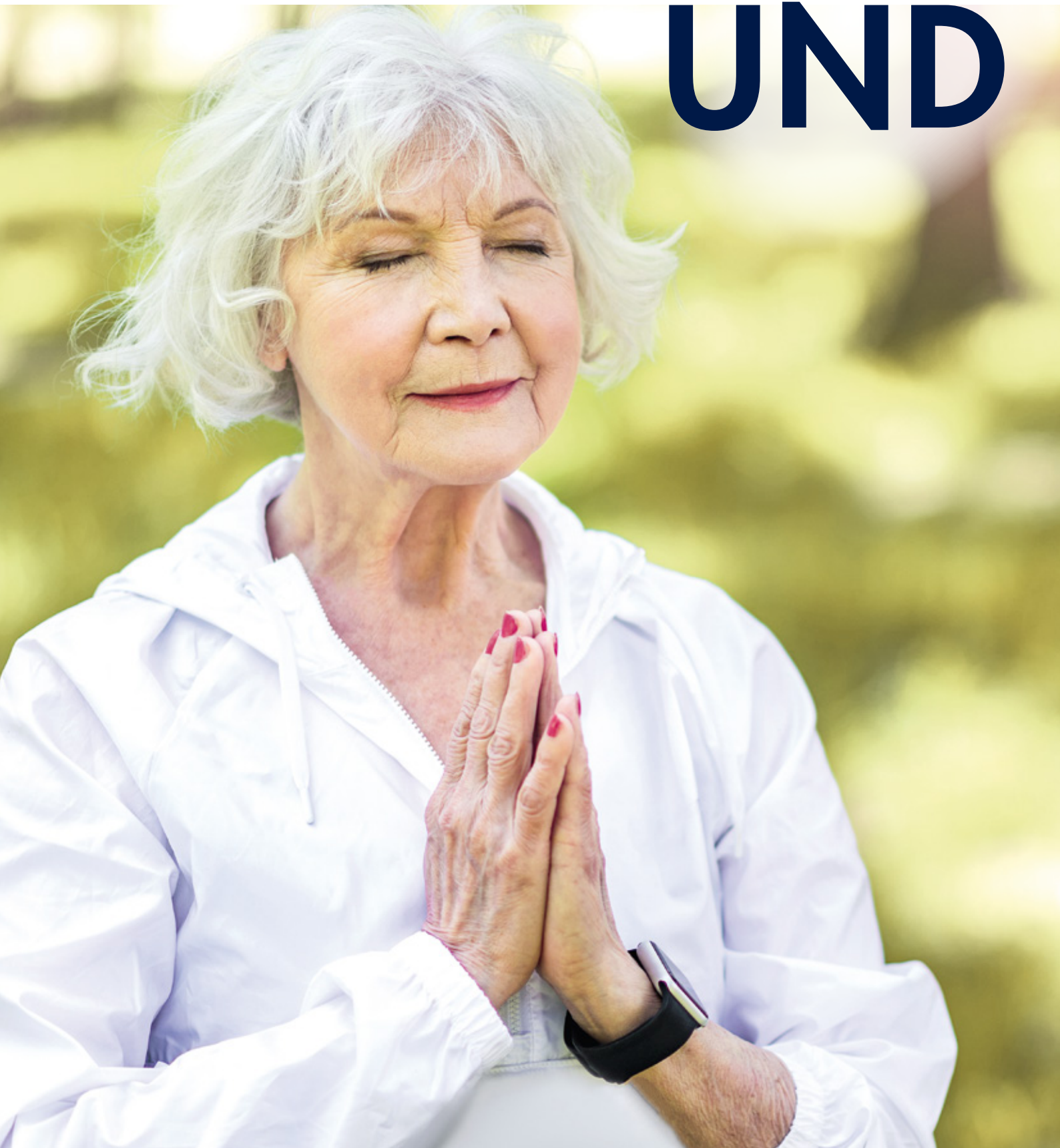
Tatsächlich haben Yogakurse in Klöstern oder katholischen Bildungsstätten mittlerweile ihren festen Platz. Auch in der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) erleben Frauen Yoga – beispielsweise im Erzbistum Hamburg mit Hannelore Basner-Wiencke. Die entdeckte vor 40 Jahren ihre Leidenschaft für Yoga und Meditation und unterrichtet nunmehr seit 35 Jahren. Inzwischen betreibt sie

mit einer Freundin auch eine eigene Yogaschule in der Mitte Schleswig-Holsteins. Zugleich ist Basner-Wiencke schon immer eine tief gläubige Christin gewesen. Die Existenz Gottes stand für sie nie außer Frage. Heute hat sie ihren persönlichen verbindenden Weg zwischen dem Yoga und ihrem Glauben gefunden.

„Yoga und Christus gehören zu meinem Leben wie Wasser und Brot“, sagt sie. „Yoga bedeutet Verbindung, Vereinigung für mich. Es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und verbindet uns mit der göttlichen Liebe.“ Diese Erkenntnis möchte sie anderen Menschen vermitteln. „Bis ich acht Jahre alt war, bin ich im Paradies aufgewachsen, dann wurde ich daraus vertrieben“, erzählt die 66-Jährige, die auf Rügen geboren wurde. Ihre Familie flieht 1961 in den Westen nach Schleswig-Holstein. Hannelore Basner-Wiencke muss ihre Insel-Freiheit eintauschen gegen ein Leben in der



Hannelore Basner-Wiencke bei einer Yogaübung





„Yoga verbindet uns mit der göttlichen Liebe“

Fremde. Schon damals hilft es ihr, in die Kirche zu gehen. „Sie war und ist ein Zufluchtsort für mich. In der Stille finde ich Ruhe und Inspiration.“

Schleswig-Holstein ist eine katholische Perspektive zur Zeit der Diaspora. Hannelore Basner-Wiencke ist enttäuscht über „die mickrige katholische Kirche“ ihres Wohnortes, bis sie außen eine Inschrift an einem einfachen Holzkreuz entdeckt. Darauf steht „Gott ist die Liebe“. „Es ist der Leitspruch meines Lebens geworden. Und ich kann ihn im Yoga genauso leben wie in meiner Bemühung um das Christusbewusstsein.“

Als junge Studentin begegnet sie dem Pfarrer Nikolaus Knackstedt, der auch Meditation anbietet. Sie erzählt ihm, dass sie meditiere, um ihren unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen, und fragt, wie sie sich vor negativen Einflüs-

sen schützen könne. „Er sagte zu mir: Wenn du meditierst, richte dich immer nach dem Allerhöchsten aus: dem Licht in Christus. Dann kann dir nie was passieren!“ Diese konzentrierte Ausrichtung auf Christus habe sie seither vor Irrwegen geschützt.

Yogaübungen in den eigenen Glauben einbinden, so lautet auch der Rat des katholischen Priesters und Yogalehrers Markus Thomm. In seinem Buch „Gebet des Körpers: Yoga mit Pater Markus“ beschreibt der Schönstatt-Pater, wie Menschen Yoga praktizieren können, ohne die Weltanschauung des Christlichen zu verlassen oder zu verwässern. Mehr noch, wie Yoga dabei helfen kann, den christlichen Glauben zu vertiefen.

Dass das möglich ist, hat Hannelore Basner-Wiencke auf ihrem Weg erfah-

ren. Es bedürfe aber richtiger Entscheidungen. „Yoga ist keine Religion, sondern ein Weg. Und wir können alle den passenden für uns finden.“ Wichtig sei daher die Wahl des Yogalehrers. „Hinter der Ausführung steht immer ein Mensch, der Yoga mit einer bestimmten Haltung vermittelt. Wir sollten einen Lehrer suchen, der uns persönlich berührt, weiterbringt, begleitet und nichts überstülpen will. Und wenn es nicht passt, kann ich immer umkehren.“

Hannelore Basner-Wiencke sieht wie Pater Markus viele Parallelen zwischen Yoga und Christentum. „Beides kennt die gleiche Ethik“, betont sie. Yamas und Niyamas sind Lebensregeln und Tugenden des Yoga und Voraussetzung für tiefere spirituelle Erfahrungen. Sie umfassen Gewaltlosigkeit, Nichtstehlen, Bescheidenheit, Wahrhaftigkeit und einen reinen Lebenswandel sowie Reinheit, Genügsamkeit, Reflexion und Gottvertrauen. „Diese Lebensregeln können anhand vieler Passagen des Alten und Neuen Testaments leicht christlich durchbuchstabiert werden“, schreibt Pater Markus und findet Entsprechungen zum Beispiel in der Bergpredigt.

„Christusweg und Yogaweg verfolgen ein gemeinsames Ziel“, betont Hannelore Basner-Wiencke. „Die bedingungslose Liebe und die Hingabe an Gott.“ Natürlich könne man Yoga einfach betreiben, um sich besser zu fühlen. „Aber wenn ich tiefer gehen will, komme ich unweigerlich zu den spirituellen Aspekten.“ So sei es auch im Christentum. „Sie können ab und an in die Kirche gehen und spenden. Sie können aber auch sagen, ich möchte ganz und gar im Christusbewusstsein leben.“ Wichtig sei, sich auf dem spirituellen Weg Zeit zu lassen und ihn Schritt für Schritt zu gehen.

Es gibt Körperstellungen, so genannte Asanas im Yoga, die diszipliniert und konzentriert ausgeführt werden sollten. Sie können unsere innere Einstellung verändern. „Manchmal lasse ich Kursteilnehmer minutenlang aufrecht stehen, bis sie loslassen und sagen: Jetzt hilft mir nur noch Gott, weil ich die Stellung alleine nicht mehr halten kann“, erzählt sie lachend. „Und dann unterstützt uns der Atem. Der Hauch Gottes, der uns heilt und das Leben in uns ausmacht.“ Wichtig sei, eine

Liebe zur Bewegung zu entwickeln, eine Liebe zum Körper und zur Ruhe im Geist – und nicht ein straffes Trainingsprogramm durchzuziehen. „So ist Yoga nicht gemeint.“

Kathrin Maring hat nach dem Gespräch mit ihrem Seelsorger eine Weile mit Yoga ausgesetzt. Sie fühlte sich unsicher und konnte das fernöstliche Drumherum ihrer Yogaschule nicht ausblenden. „Die Übungen haben mir jedoch sehr gefehlt. Jetzt mache ich Yoga zu Hause, ganz ohne Druck. Ich will weg vom Schwarz-Weiß-Denken und meinen eigenen Weg finden“, sagt sie. Statt mit Mantras, vielleicht mit einem Psalm, der ihr viel bedeutet.

„Für mich ist der Grundsinn, dass alle Lehre freilassen sollte“, unterstreicht Basner-Wiencke. „Christus hat nie gesagt, du bist verdammt, wenn du dieses oder jenes tust. Er hat uns immer in Liebe freigelassen.“ In der Meditation erfahre sie Frieden und Liebe, die immer da seien. „Das ist für mich die Gegenwart Gottes. Sie zu spüren, erfahre ich als große Gnade, und deshalb gehe ich diesen Weg weiter.“



**GEBET DES KÖRPERS:
YOGA MIT PATER MARKUS**
1. Auflage 2019
camino/Verlag Katholisches
Bibelwerk GmbH, Stuttgart
16,95 Euro
ISBN: 978-3-96157-071-3

Pater Markus beschreibt in seinem Buch zunächst die korrekte Ausführung von Yoga-Übungen wie „Der Kreis des Herzens“ oder der „Kopfstand“, dann geht er darauf ein, welche Sinne und Gefühle durch die Stellungen aktiviert werden. Zu jeder Übung gibt es außerdem den Bezug zu einer christlichen Grundhaltung, teilweise auch zu einer bestimmten Bibelstelle. red

BRIEFE VON EVA & CO.

Wenn Frauen aus der Bibel heute mit uns Kontakt aufnehmen könnten, was würden sie uns sagen wollen? Kolumnistin Susanne Niemeyer hat es zu Papier gebracht: Briefe von Eva & Co. an Frauen von heute.

FOLGE 8: JUNIA

Liebe Schwestern,

lange hatte ich diesen Traum: Ich komme in einen Raum, in dem ein Empfang stattfindet. Menschen stehen zusammen und unterhalten sich. Ich gehe von Gruppe zu Gruppe, will an ein Gespräch anknüpfen, aber niemand beachtet mich. Es ist, als wäre ich nicht da. Ich versuche immer deutlicher, mich bemerkbar zu machen, bis mir plötzlich klar wird: Ich bin unsichtbar geworden.

Stellt euch das mal vor. Und dann stellt euch vor, dass das kein böser Traum ist, aus dem ihr morgens erwacht, sondern echt. Denn so ist es gewesen. Ich habe einfach aufgehört, als Frau zu existieren. Viele hundert Jahre wurde ich totgeschwiegen, meiner Identität beraubt. Es gab mich nicht, weil es eine wie mich nicht geben durfte.

Ihr kennt diese Sprüche: Mathe verstehst du nicht, du bist ja ein Mädchen. Räumliches Denken liegt dir eben nicht so. Frauen können nicht einparken. Eine Bohrmaschine zu bedienen oder wirtschaftliche Zusammenhänge zu überblicken, ist Männersache. Man muss das Menschen nur lange genug verbeten, dann glauben sie irgendwann daran. Dann glauben sie, dass ein Busen bei der Lösung eines Dreisatzes im Weg ist. Erst in den 1960er-Jahren durften Frauen ihr eigenes Konto eröffnen. Bis dahin brauchten sie für größere Anschaffungen die Zustimmung ihres Mannes, und es dauerte weitere zehn Jahre, bis sie ohne seine Erlaubnis arbeiten durften.

Ihr wundert euch, dass ich über solche Dinge schreibe. Das liegt daran, dass ich erst vor ein paar Jahren wieder zu existieren begann. Ihr könnt das Auferstehung nennen.

Eure Junia



Junia wird ein einziges Mal in der Bibel erwähnt. Paulus lässt sie, zusammen mit Andronikus, im Brief an die Römer grüßen. Ein Halbsatz aber hat es in sich: „Sie ragen heraus unter den Aposteln und haben sich schon vor mir zu Christus bekannt.“ Eine Frau als Apostel? Auch Johannes Chrysostomus, Bischof von Konstantinopel († 407), hebt das hervor: „Ein Apostel zu sein, ist etwas Großes. Aber berühmt unter den Aposteln – bedenke, welch großes Lob das ist. Wie groß muss die Weisheit dieser Frau gewesen sein, dass sie für den Titel Apostel würdig befunden wurde.“ Bis heute lehnt die Katholische Kirche das Frauenpriestertum unter anderem mit der Begründung ab, es habe keine Apostelinnen gegeben. Und tatsächlich verschwand Junia und wurde durch ein angehängtes „s“ zu einem Mann. Zum ersten Mal taucht Junias nachweislich im 13. Jahrhundert auf – bei Ägidius von Rom, einem Schüler des Kirchenlehrers Thomas von Aquin. Martin Luther folgt. Die Forschung geht inzwischen davon aus, dass die Kirche erst im Mittelalter die Apostelin zum Apostel machte, weil nicht sein konnte, was nicht sein durfte. Nur die griechisch-orthodoxe Kirche begehrt bis heute am 17. Mai „das Gedächtnis der heiligen Apostel Andronikus und Junia“. Tatsächlich taucht der Name Junias an keiner anderen Stelle der außerbiblischen antiken Literatur auf, während Junia in griechischen und römischen Inschriften über 250 Mal als lateinischer Frauenname belegt ist. Seit 2016 steht in der Einheitsübersetzung wieder Junia, seit 2017 auch in der Lutherbibel.

Susanne Niemeyer bloggt regelmäßig auf www.freudenwort.de