

Bonner Querschnitte

Presseinformationen

Tel.: +49 / 4106 / 80 48 06; Fax: +49 / 4106 / 80 48 07
E-Mail: bq@bucer.de; <http://www.bucer.org/bq.html>

Zum freien Abdruck, auch einzeln und auszugsweise.

BQ 174 – Nr. 20/2011

Yoga für alle? Ein neuer Ratgeber klärt auf

(Bonn, 12.07.2011) Millionen Bundesbürger praktizieren Yoga. So hat sich in den letzten Jahren rund um Yoga ein wachsender Markt entwickelt. Während die einen mit Yoga Gymnastik und Entspannung verbinden, ist Yoga für andere ein Weg zur Erleuchtung. Von Wellness bis Weltanschauung – die Bandbreite ist enorm.

In einem neuen Band der Reihe kurz+bündig gibt Jürgen Kuberski einen gut verständlichen Überblick über Yoga, seine Herkunft und Wirkung. Kenntnisreich erklärt er Hintergründe zu Fragen wie: Warum ist Yoga gut für die Gesundheit? Wie sehr ist Yoga mit dem Hinduismus verbunden? Wie kam Yoga in den Westen? Was hat Yoga mit diversen Gurus und Yogis zu tun? Kann man als Christ Yoga praktizieren? Ein kompakter Überblick mit Hilfen zur Beurteilung.

Dr. Jürgen Kuberski studierte Theologie in der Schweiz und in Belgien, lebte einige Jahre in Japan und unterrichtet seitdem an theologischen Seminaren zu Fragen der kulturellen Begegnung. Seit vielen Jahren publiziert er zu Weltreligionen und zu Weltanschauungsfragen.

In der Reihe kurz + bündig verfasste er bereits den erfolgreichen Band zur „Anthroposophie“.



(Aus Anlass des Erscheinens bieten wir Ihnen folgendes Interview zum Abdruck an.)

Warum noch ein Buch über Yoga? Interview mit Jürgen Kuberski

BQ: Herr Kuberski, warum noch ein Buch über Yoga?

Es gibt viele Bücher über Yoga, doch die meisten sind anwendungsorientiert: Man erfährt wenig über die Hintergründe des Yoga, dafür viel über die einzelnen Übungen und Stellungen (Asanas), meist mit Bildern. Die meisten Bücher, die mehr über die Weltanschauung des Yoga berichten, sind von Yoga-Anhängern geschrieben und

Bonner Querschnitte Presseinformationen

Text & Technik:
Titus Vogt (ViSdP)
Vorderer Kamp 52a, 25479 Ellerau
Tel.: +49 / 4106 / 80 48 06
Fax: +49 / 4106 / 80 48 07
E-Mail: Titus.Vogt@bucer.de



Eine gemeinsame Plattform folgender Bonner Einrichtungen aus dem Bereich der Evangelischen Allianz:

Arbeitskreis für Religionsfreiheit der Deutschen und der Österreichischen Evangelischen Allianz
www.ead.de/akref

Gebende Hände – Gesellschaft zur Hilfe für notleidende Menschen in aller Welt
www.gebende-haende.de

Hilfe weltweit e.V.
www.hilfe-weltweit.org

Institut für Lebens- und Familienwissenschaften des Treffens Christlicher Lebensrechts-Gruppen (TCLG)
www.bucer.de/ilfw

Institut für Notfallseelsorge, Sterbebegleitung und Trauerseelsorge e.V.
www.bucer.de/ist

Internationales Institut für Religionsfreiheit (IIRF)
www.iirf.eu

International Institute for Islamic Studies of the World Evangelical Alliance
www.islaminstitute.net

Martin Bucer Seminar
www.bucer.org

Pro Mundis e. V.
www.thomasschirmacher.info

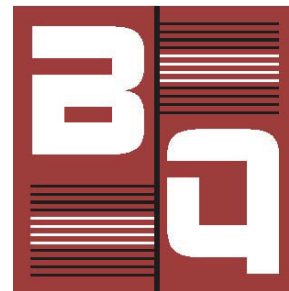
Theologische Kommission der Weltweiten Evangelischen Allianz
www.worldevangelicals.org/commissions/tc/

Theologische Kommission von „Hope for Europe“ (Europäische Evangelische Allianz)
www.hfe.org

Verlag für Kultur und Wissenschaft
www.vkwonline.de

Bonner Querschnitte

Presseinformationen



haben nicht die nötige kritische Distanz. Es fehlte ein kurzes und sachliches Buch über Yoga, das die ganze Bandbreite beschreibt, eben: „Yoga – von Wellness bis Weltanschauung“.

BQ: Ist Yoga denn eher „Wellness“ oder „Weltanschauung“?

Das kommt ganz darauf an, wie man Yoga konkret betreibt. Der eine macht Yoga als Gymnastik im Fitnessstudio, der andere versucht, durch Chakra-Meditation sein Ich mit dem All zu verschmelzen. Dazwischen gibt es viele Abstufungen. Doch letztlich beruhen auch die körperlichen Übungen des Yoga auf einer hinduistisch geprägten Weltanschauung, auch wenn das demjenigen, der sie praktiziert, oft nicht bewusst ist. Von daher ist Yoga eher „Weltanschauung“, auch wenn es oft als „Wellness“ praktiziert wird.

BQ: Wie populär ist Yoga eigentlich?

Yoga ist voll im Trend. Überall werden Yoga-Kurse angeboten, in Volkshochschulen aber auch in Schulen und Kirchen. Es gibt Yoga-Kurse für Schwangere oder für Manager. Eine Fülle von Yoga-Literatur und -Asseccoires erobert den Markt, der Yoga- und Wellness-Tourismus boomt, Tendenz stark steigend. Allein in den USA hat Yoga als Wirtschaftszweig einen Jahresumsatz von fünf Milliarden Dollar. Die Popularität des Yoga wird auch hierzulande noch zunehmen.

BQ: Was meinen Sie: Ist Yoga eine Entspannungsmethode?

Ursprünglich nicht. Denn das Wort „Yoga“ ist mit unserem Wort „Joch“ verwandt und bedeutet „Anspannung“: Durch gezielte Anspannung, durch spezielle Atemtechniken und Körperübungen haben indische Yogis versucht, die Meditation zu unterstützen, aber von seinem Ursprung her wurde Yoga nie als Entspannungsmethode verstanden. In der westlichen Welt hat man oft nur die Körperübungen übernommen und als Gymnastik- und Dehnungsübungen verstanden. Die meisten Übungen sind zwar nachweislich gesundheitsfördernd, doch dieser Effekt ist auch durch andere Formen der Gymnastik (z.B. Pilates) zu erreichen.

BQ: Wie sehr ist Yoga mit dem Hinduismus verbunden?

Yoga ist nur von seinem Ursprung im Hinduismus her zu verstehen: Yoga ist eine Technik, mit deren Hilfe man versucht, die Erlösung (oder besser Auflösung) zu erreichen, also einer der klassischen Erlösungswege im Hinduismus. Viele Inhalte des Yoga sind eindeutig hinduistisch geprägt, wie man an den Konzepten von Meditation, Chakra, Mantra, Energie, Kundalini deutlich sehen kann. Von daher ist Yoga nicht vom Hinduismus zu trennen. Wenn man in der westlichen Welt Yoga oft als weltanschauungsfreie Gymnastik praktiziert, ist das entweder Etikettenschwindel oder es handelt sich nicht mehr um Yoga.

Bonner Querschnitte Presseinformationen

Text & Technik:

Titus Vogt (ViSdP)
Vorderer Kamp 52a, 25479 Ellerau
Tel.: +49 / 4106 / 80 48 06
Fax: +49 / 4106 / 80 48 07
E-Mail: Titus.Vogt@bucer.de

Eine gemeinsame Plattform folgender Bonner Einrichtungen aus dem Bereich der Evangelischen Allianz:

Arbeitskreis für Religionsfreiheit der Deutschen und der Österreichischen Evangelischen Allianz
www.ead.de/akref

Gebende Hände – Gesellschaft zur Hilfe für notleidende Menschen in aller Welt
www.gebende-haende.de

Hilfe weltweit e.V.
www.hilfe-weltweit.org

Institut für Lebens- und Familienwissenschaften des Treffens Christlicher Lebensrechts-Gruppen (TCLG)
www.bucer.de/ilfw

Institut für Notfallseelsorge, Sterbebegleitung und Trauerseelsorge e.V.
www.bucer.de/ist

Internationales Institut für Religionsfreiheit (IIRF)
www.iirf.eu

International Institute for Islamic Studies of the World Evangelical Alliance
www.islaminstitute.net

Martin Bucer Seminar
www.bucer.org

Pro Mundis e. V.
www.thomasschirmmacher.info

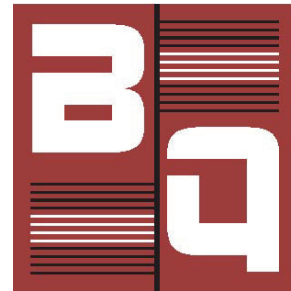
Theologische Kommission der Weltweiten Evangelischen Allianz
www.worldevangelicals.org/commissions/tc/

Theologische Kommission von „Hope for Europe“ (Europäische Evangelische Allianz)
www.hfe.org

Verlag für Kultur und Wissenschaft
www.vkwonline.de

Bonner Querschnitte

Presseinformationen



BQ: Da stellt sich dann nun die Frage: Kann man als Christ Yoga praktizieren?

Das kommt darauf an, welche Form des „Yoga“ man praktiziert. Die einzelnen Körperübungen sind gesundheitsfördernd und als solche auch in anderen Gymnastikformen zu finden. Doch die Frage ist, inwiefern man sich auf die hinduistische Weltanschauung einlässt, die hinter den Übungen und Konzepten steckt. Der christliche Glaube unterscheidet sich in vielen Punkten von den Inhalten des Yoga, wie er oft gelehrt wird. So ist es für Christen ausgeschlossen, bei der Mantra-Meditation indische Götternamen zu rezitieren. Doch weil es so viele Arten von „Yoga“ gibt – eben auch Yoga als reine Gymnastik – kann man keine pauschale Aussage treffen. Deshalb habe ich in meinem Buch die Hintergründe des Yoga aufgezeigt und einige Kriterien genannt, anhand derer man diese Frage für sich beantworten kann.

BQ: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Bibliografische Angaben:

- Jürgen Kuberski: Yoga – Von Wellness bis Weltanschauung. Reihe: kurz und bündig. Holzgerlingen: Hänssler, 2011. Pb. 96 S. [D] 7,95 EUR. ISBN 978-3-7751-5282-2
- Die Bücher von J. Kuberski sind über den örtlichen Buchhandel oder online über www.genialebuecher.de zu beziehen.

Downloads und Links:

- Cover ([jpg](#))
- Foto Autor ([jpg](#))
- [BQ 22/2010 Ausgabe 144](#) zur Neuerscheinung des Bandes „Anthroposophie – Mehr als Naturkosmetik und Waldorfschule“ von Jürgen Kuberski

Zum freien Abdruck, auch einzeln und auszugsweise.

DOWNLOAD VON BILDMATERIAL UND DER MELDUNG

<http://www.bucer.org/bq.html>

BONNER QUERSCHNITTE BESTELLEN ODER ABBESTELLEN

Wenn Sie die BQ neu oder nicht mehr empfangen möchten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail.

Bonner Querschnitte Presseinformationen

Text & Technik:

Titus Vogt (ViSdP)
Vorderer Kamp 52a, 25479 Ellerau
Tel.: +49 / 4106 / 80 48 06
Fax: +49 / 4106 / 80 48 07
E-Mail: Titus.Vogt@bucer.de

Eine gemeinsame Plattform folgender Bonner Einrichtungen aus dem Bereich der Evangelischen Allianz:

Arbeitskreis für Religionsfreiheit der Deutschen und der Österreichischen Evangelischen Allianz
www.ead.de/akref

Gebende Hände – Gesellschaft zur Hilfe für notleidende Menschen in aller Welt
www.gebende-haende.de

Hilfe weltweit e.V.
www.hilfe-weltweit.org

Institut für Lebens- und Familienwissenschaften des Treffens Christlicher Lebensrechts-Gruppen (TCLG)
www.bucer.de/iflw

Institut für Notfallseelsorge, Sterbebegleitung und Trauerseelsorge e.V.
www.bucer.de/ist

Internationales Institut für Religionsfreiheit (IIRF)
www.iirf.eu

International Institute for Islamic Studies of the World Evangelical Alliance
www.islaminstitute.net

Martin Bucer Seminar
www.bucer.org

Pro Mundis e. V.
www.thomasschirmmacher.info

Theologische Kommission der Weltweiten Evangelischen Allianz
www.worldevangelicals.org/commissions/tc/

Theologische Kommission von „Hope for Europe“ (Europäische Evangelische Allianz)
www.hfe.org

Verlag für Kultur und Wissenschaft
www.vkwonline.de