

Üb dich glücklich

Wenn ich gebeten werde, aus philosophischer Perspektive ein paar Überlegungen zum Thema Yoga anzustellen, dann drängt sich für mich die Frage auf, wie wir – und hier beziehe ich mich mit ein – eigentlich dazu kommen, uns angesichts eines breiten Angebots unterschiedlicher gymnastischer Ertüchtigungsformen für genau jenes zu entscheiden, von dem wir wissen, dass es eigentlich in ein religiös-philosophisches Weltbild eingebettet ist, das wir in der Regel nicht teilen. Ich meine, betrachten wir uns nicht alle als mehr oder weniger vernünftige und aufgeklärte Menschen, die in der Schule so ein paar Grundsätze über Aufbau und Funktion von Körper und Psyche vermittelt bekommen haben? Und dann lassen wir uns etwas von Chakren und Kundalini oder gar vom Atman erzählen und nehmen das ohne den geringsten Widerspruch einfach so hin. Wie komme ich dazu, an die Wirksamkeit von dergleichen Übungen zu glauben, wenn ich weiss, dass die theoretischen Grundlagen, auf denen sie beruhen, meilenweit von meinen Überzeugungen über biologische und psychologische Zusammenhänge entfernt sind? Irgendwie scheint Yoga den Spagat hinbekommen zu haben, diesen intellektuellen Graben einigermaßen problemlos zu überbrücken. Der beeindruckende Erfolg von Yoga in den westlichen Gesellschaften scheint sogar viel mehr darauf schliessen zu lassen, dass Yoga gerade einem so aufgeklärten Menschen wie mir auch einiges zu bieten hat, was er anderswo nicht mehr zu bekommen scheint.

Auch wenn die Yogaschulen in den letzten Jahren wie Pilze aus dem Boden schiessen, es greift zu kurz, wenn man Yoga bloss als kurzlebige Modeerscheinung abtut. Sicher ist es so etwas wie ein Zeitgeistphänomen, und als solches könnte es unter Umständen auch von etwas anderem ersetzt werden. Zugleich ist es damit aber auch ein aufschlussreicher Reflex unserer Gesellschaft, den man in einen grösseren Zusammenhang stellen kann.

Yoga ist ja heute nicht mehr das Yoga, das es einmal in Indien war. Nicht, dass es etwas völlig anderes geworden wäre, aber die Transposition in einen anderen kulturellen Kontext hat den Begriff von Yoga verändert. Das Yoga, das wir heute in den westlichen Gesellschaften antreffen, hat seinen ursprünglichen philosophischen Überbau grösstenteils eingebüsst und wird stattdessen durch neue kontextuelle Faktoren bestimmt. Ich kann mir aber vorstellen, dass der im Vergleich zu anderen gymnastischen Praktiken so durchschlagende Erfolg von Yoga durchaus damit zu tun hat, dass das moderne Yoga vom Wissen um dieses ehemals dazugehörige philosophische Weltbild profitiert. Um etwas paradox zu formulieren: Möglicherweise ist Yoga heute so erfolgreich, weil es zwar ursprünglich einer Heilslehre entstammt, die einer übergeordneten ganzheitlichen und stark spirituell ausgerichteten Philosophie zugehörte, und weil es mittlerweile als Übungspraxis aus den weiter reichenden theoretischen und ethischen Zusammenhängen dieser Philosophie herausgelöst wurde. Durch diesen Zwitterstatus lassen sich gleichzeitig zwei elementare, sich gegenseitig ausschliessende Bedürfnisse der an ihrer Vereinzelung und Entfremdung leidenden modernen Seele bedienen. Zum einen die Sehnsucht nach etwas, was ich Geborgenheit in der Ganzheit nennen würde, zum anderen der Anspruch, aus einer Vielzahl von Optionen diejenigen auszuwählen, die meinen Bedürfnissen entsprechen.

Yoga verheisst heute nicht mehr Erleuchtung. Aber eben auch nicht nur Gesundheit: Yoga verheisst auch Glück. Und gegen den Wunsch, dieses zu erlangen, gibt's kaum was

einzuwenden. Sicher, es kann auch ganz schön anstrengend sein, immer dem eigenen Glück hinterher zu hecheln. Erst recht, wenn man sich dabei von der Werbung oder populären Heftchen leiten lässt. Die Erwartung glücklich zu sein, kann einem daher schon fast diktatorisch und totalitär vorkommen oder vielleicht ja auch nur langweilig und uninteressant, weil ihr ja schliesslich alle blindlings zu folgen scheinen. Aber ich wüsste keine Alternative. Der Beschluss, sich dem Glück zu verweigern und ihm gezielt aus dem Weg zu gehen, mag zwar als radikale existenzialistische Haltung zur Bejahung von so etwas wie einer absoluten Freiheit literarisch interessant sein, aber ich bezweifle, dass ihn jemand von uns tatsächlich fassen wollte.

Ich glaube nicht, dass es so etwas wie einen Glückimperativ im Sinne der Formulierung: Werde Glücklich! gibt. Denn das Glück ist per Definition schlicht das, wonach wir von uns aus streben. Danach zu suchen, muss uns niemand befehlen. Das tun wir einfach. Wir wollen glücklich sein. Jetzt können wir uns noch darüber unterhalten, was denn mit „Glück“ genau gemeint ist, aber ich lass das mal bleiben und möchte für meine Zwecke bloss festhalten, dass wir, wenn wir nach einem glücklichen Leben streben, wohl weder so etwas wie eine unablässig andauernde Euphorie, also ein endloses Glücksgefühl, noch so etwas wie eine endlose Aneinanderreihung von uns wohlgesonnenen Zufällen meinen. Glücklich sein hat sicher etwas mit einer subjektiven Befindlichkeit zu tun, aber eben auch mit Dingen, die man getan und erreicht hat. Und es sollte uns am Schluss unseres Lebens die Bilanz gestatten, dass wir ein bejahenswertes Leben geführt haben. Der Begriff des Glücks enthält daher zumindest auch einen Rest von Ganzheitlichkeit. Doch viel Konkretes lässt sich dazu dann auch schon kaum mehr sagen, geschweige denn vorschreiben. Denn was mich glücklich macht, ist nicht unbedingt das, was dich glücklich macht. Da gibt's beträchtliche individuelle Unterschiede und man muss in der Regel einige Erfahrungen gesammelt haben, bis man selber weiss, was eineN glücklich macht. „Glück“ ist insofern ein formales Konzept, als wir zwar alle danach streben, die konkreten Inhalte aber für jede und jeden variieren.

Leider bringt das Streben nach Glück noch einen anderen leidigen Aspekt mit sich. Es hat so etwas rational Kalkulierendes an sich, dass sich einem der Verdacht aufdrängt, das Glück sei letztlich eine Erfindung des bösen Kapitalismus. Denn es gibt zwar keinen ethischen Imperativ, glücklich zu sein, aber es gibt durchaus einen, sein Glück zu verfolgen. Und das sollte man natürlich möglichst zielstrebig und strategisch und effizient und so weiter tun. Lauter Attribute, die man eher unsympathisch findet. Man ist doch lieber spontan, kreativ und emotional als so kühl und auf seinen Vorteil berechnend. Bloss, für das Glück ist das kein Problem. Schliesslich kann es auch eine Glücksstrategie sein, es ab und zu mal weniger strategisch anzugehen. Loszulassen. Übt man im Yoga.

Warum mir so viel am Glück liegt? Weil es mir allemal lieber ist als sämtliche Heils- und Erlösungsversprechen, die auf ein Jenseits rekurrieren. Das Glück ist eine ethische Kategorie, mit der wir unser Tun und Lassen im Diesseits unseres Lebens verorten. Wenn es sich bei dem Begriff um ein Modephänomen handeln sollte, so doch zumindest um eines, das dafür zu sprechen scheint, dass unsere Gesellschaft tatsächlich in einem säkularen Zeitalter angekommen zu sein scheint.

Und genau diesen Übergang von einer metaphysisch aufgeladenen Heilslehre hin zu einer säkularen Glückstechnik scheint Yoga besser zustande gebracht zu haben als beispielsweise die westliche Philosophie. Schliesslich war es vor ziemlich langer Zeit auch einmal das Geschäft der Philosophie den Leuten zu erklären, was ein glückliches Leben ausmacht und

wie man es womöglich erreichen könnte. Dummerweise geriet auch die Philosophie in den Sog der allgemeinen Ausdifferenzierung und Spezialisierung der modernen Gesellschaften, und so verkam sie zur akademischen Disziplin und zur begrifflichen Spitzfindigkeit. Wenns hoch kommt, können die PhilosophInnen heute gerade noch theoretisch erörtern, was es heisst, glücklich zu sein, aber sie haben sich längst davon verabschiedet, einem praktische Anleitungen, geschweige denn konkrete Übungen zur guten Lebensführung mit auf den Weg zu geben. Und dabei weiss doch jeder, dass alles Schwierige – und da gehört das Leben nun mal mit dazu – nicht nur theoretisch gelernt, sondern auch praktisch geübt werden muss, will man es können. Yoga springt hier in die Bresche, indem es sich als praktisch ausübbarer Methode anbietet. Dabei profiliert es sich dadurch, dass es zwar ein ganzheitliches Menschenbild propagiert, bei dem Körper und Geist und was da sonst noch dazu gehören mag in ein harmonisches Verhältnis gebracht werden, das auf ausgeglichene Befindlichkeit abzielt. Zugleich, und damit ist es wieder voll zeitgemäss, verfolgt es dieses Anliegen vor allem durch eine körperliche Herangehensweise, man macht also insbesondere gymnastische Übungen. Zeitgemäss ist das, weil es unserem wissenschaftlichen Weltbild entspricht, das sich ja immer lieber an die physischen, weil leichter objektivier- und messbaren Entitäten hält, und weil es wiederum Ausdruck des voran schreitenden Säkularisierungsprozesses ist. Die Sorge ums endliche Selbst beginnt am eigenen Leib. Das unmittelbare Ziel von Yoga ist daher zunächst einmal auch nicht Glück, sondern Gesundheit. Aber eben eine Gesundheit, die als körperliches und seelisches Wohlbefinden, sprich Wellness, schon sehr nah ans Glückliche reicht und dieses als Versprechen mit sich führt.

Weil das moderne, westliche Yoga sich aus seinem traditionellen philosophischen Kontext weitestgehend herausgelöst hat, entspricht es zudem einer anderen zentralen Anforderung unserer Gesellschaft, mit der beispielsweise Religionen mit Totalitätsanspruch viel weniger gut klar kommen. Yoga kann heute als einzelnes Versatzstück in die alltägliche Gestaltung unseres Lebens problemlos mit anderen, völlig anders gearteten Aktivitäten und Engagements zusammen gefügt werden. Auch als Schweizer Demokrat, und selbst als Christin kann ich problemlos Yoga machen. Yoga passt heute daher trotz seines ursprünglich universalistischen und ganzheitlichen Ansatzes bestens zum postmodernen Eklektizismus und Individualismus, der uns gleichzeitig die unterschiedlichsten Angebote nach eigenem Belieben kombinieren lässt, ohne dass wir dafür die weiter reichenden ethischen und theoretischen Verbindlichkeiten eingehen müssten, die mit der Übernahme eines religiösen oder philosophischen Weltbildes einher gehen. Yoga kommt diesem Trend selber entgegen, indem es eine Vielfalt von Varianten entwickelt hat, unter denen für jeden Geschmack was zu finden ist. Es füllt damit die Lücke, die sich heute bei der Frage nach zeitgenössischen Lebensbewältigungspraktiken zwischen Religion und Wissenschaft bzw. Philosophie auftut.