

Eine Utopie: Yogalehrende in der Regierung (Deutsches Yoga Forum 3/1999)

Berlin, 23.4.2005 (dpa): „Die neugewählte Bundesregierung hat in jeden Ausschuß eine Yogalehrerin berufen, die der geplanten Neuorientierung in der Friedens- und Sozialpolitik die nötige Tiefgründigkeit verschaffen soll. Damit sollen neue Konzepte gegen die weitere Eskalation im Balkankrieg umgesetzt werden. Federführend bei der Planung und Durchführung dieses neuen friedenspolitischen Ansatzes ist Marlies P., die viele Jahre lang Vorstand für Öffentlichkeit im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland war. Unser Redakteur Peter N. sprach mit ihr.“

P. N.: Welchen Beitrag kann Yoga leisten für eine Neuorientierung in der Friedenspolitik?

M. P.: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Krisenintervention und der Konfliktentschärfung. Yoga ist ein Übungskonzept, das vor allem vorbeugend wirkt. Jetzt, da das Kind in den Brunnen gefallen ist, das heißt, da die demokratische Opposition auf dem Balkan mit ihren nichtmilitärischen Lösungsansätzen zerschlagen ist, ist es natürlich unendlich viel schwerer, gewaltfreie Konfliktlösungen zum Erfolg zu führen. Denn Krieg zerstört bekanntlich nicht nur Häuser, sondern auch die Basis für ethisches Verhalten wie Mitmenschlichkeit, Mitgefühl, Würde, usw. Und dies nicht nur in den Kampfgebieten, sondern auch bei den nicht direkt vom Krieg betroffenen Menschen. Auch bei uns findet eine Verrohung und innere Militarisierung statt.

P. N.: Was bedeutet dies für Ihre Arbeit in der Kommission?

M. P.: Zunächst geht es darum, den anderen Kommissionsmitgliedern deutlich zu machen, daß Yoga mehr ist als ein effektives Mittel zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung der Gesundheit. Yoga wirkt tief in die Psyche und ermöglicht dadurch eine Neuorganisation der emotionalen und gedanklichen Struktur.

P. N.: Yoga als wirksames Mittel zur Bewußtseinsmanipulation?

M. P.: Manipulation hat immer etwas mit Undurchschaubarkeit, also mit Unwissenheit über die wahren Hintergründe bzw. Beweggründe zu tun. Im Yoga geht es um genau das Gegenteil. Ziel des Übens ist es, sein Leben selbst in die Hand nehmen zu können. Dazu sind verschiedene Fähigkeiten nötig, z. B. die Fähigkeit, Wahres und Unwahres unterscheiden zu können oder die Fähigkeit, erspüren zu können, was einem gut tut und was nicht.

P. N.: Und der Yogalehrer sagt mir dann, was Wahrheit ist?

M. P.: Nein, der Yogalehrer bzw. die Yogalehrerin hilft ihnen dabei, daß Sie selbst diese Unterscheidungsfähigkeit entwickeln, die Sie benötigen, um herauszufinden, welche Verhaltensweise für Sie jetzt angemessen ist und welche nicht.

P. N.: Heißt das, daß alle Mitglieder in der Kommission oder in der Regierung erst einmal Yoga machen müssen ...?

M. P.: Für jede Tätigkeit benötigen Sie bestimmte Fähigkeiten und Qualifikationen. Diese müssen erlernt bzw. erworben werden. Und sie müssen erhalten und weiterentwickelt

werden; dann wird die Arbeit gut. Wenn ich als politisch Verantwortlicher über das Schicksal von Menschen entscheide, wenn ich also Herrschaft über Menschen ausübe, läge es dann nicht nahe, daß ich erst mal über mich selber zu herrschen gelernt habe? Für jede anspruchsvollere Tätigkeit müssen Sie heute Befähigungsnachweise vorzeigen. Warum sollten dies nicht auch Politiker tun? Wäre es nicht denkbar, daß als Zulassungsvoraussetzung eine mehrjährige geistige Übungspraxis, z. B. Yoga oder Meditation unter Anleitung einer qualifizierten Lehrkraft, eingeführt werden könnte?

P. N.: Wenn ich meditiere, werde ich also ein guter Mensch?

M. P.: Wenn Sie regelmäßig meditieren, erwerben Sie eine Fülle von Fähigkeiten. Einige habe ich eben bereits genannt. Wir haben Methoden des Unterrichtsaufbaus und der Unterrichtsführung entwickelt, die sich als sehr wirkungsvoll erwiesen haben. Denn für den Lernerfolg ist es nicht so wichtig, was ich lehre, sondern wie ich lehre. Doch zurück zur Ausgangsfrage. Lassen Sie uns am Beispiel „gewaltfreie Konfliktlösungen“ durchspielen, welchen Beitrag Yoga hierfür leisten kann. Es gibt zahlreiche Übungswege im Yoga, die mir helfen können, innerlich zur Ruhe zu kommen. Meistens sind es ja die Gedanken, die sich verselbständigt haben und die uns quälen, z. B. „dies ist mein Feind, er will mir etwas Böses ...“, oder es sind die Gefühle, die uns mitreißen, z. B. „ich hasse meine Feinde“. In dem Maße, wie es mir gelingt, diese innere Unruhe zu befrieden, erlange ich Abstand von meinen Gedanken und Gefühlen. Ich kann sie sogar wie ein unbeteiligter Dritter beobachten. Diese Fähigkeit versetzt mich in die Lage, das Für und Wider meiner gedanklichen Argumentation oder meiner Empfindungen abzuwägen. Ich kann mir die Folgen ausmalen, die die jeweiligen Entscheidungen, die ich zu treffen habe, nach sich ziehen. Dieser innere Abstand, diese Gelassenheit ist sehr hilfreich für eine Entscheidungsfindung. Und er bietet Schutz gegen Massenhysterie und andere massenpsychologischen Phänomene, die z. B. durch Kriegspropaganda hervorgerufen werden.

Ein weiterer Vorteil ist, daß ich in der aktuellen Situation, in der ich eine Entscheidung zu treffen habe, wertvolle Zeit gewinne. Denn mit diesem inneren Abstand habe ich gleichzeitig die Fähigkeit erworben, mich nicht von meinen Affekten mitreißen zu lassen, sondern ich kann erst einmal tief Luft holen und einen Augenblick innehalten. In Bruchteilen von Sekunden läuft dann der ganze eben beschriebene innere Vorgang ab ...

P. N.: Nach dem Motto: „Warum denn gleich in die Luft gehen, greife lieber zu Yoga.“ Es müßten sich dann bloß noch einige Freiwillige finden, die sich zwischen die Kriegsfronten setzen, um zu meditieren ...

M. P.: Warum nicht? Einer der größten lebenden Meditationslehrer, Tich Nat Han, hat während des Vietnamkrieges mit einer Gruppe buddhistischer Mönche Friedensaktionen zwischen den Fronten durchgeführt. Meine Übungspraxis muß sich in meinem Verhalten niederschlagen. Meditation ist kein Selbstzweck, Yoga ist kein Selbstzweck. Ziel ist immer, seine Denkmuster und Verhaltensweisen zu verändern in Richtung eines friedlicheren und menschlicheren Zusammenlebens. Konflikte wird es immer geben, Aggressionen wird es immer geben; dies macht unsere Lebendigkeit aus. Es kommt darauf an, wie ich mit ihnen umgehe. Solange ich mich selbst gewalttätig verhalte - und Gewalt ist mehr als nur physische Gewalt - werde ich immer Gegengewalt hervorrufen; das ist ein bekannter Teufelskreis. Deshalb betont der Yoga „ahimsä“, also Verhaltenswege, die von Gewalt wegführen. Wie weit ich dann in meinem gesellschafts-

und friedenspolitischen Engagement gehe, hängt allein von meiner Entscheidung ab. Nicht jeder ist zum Märtyrer geschaffen ...

P. N.: Und nicht jeder kann sich ins Kloster oder in den Himalaya zurückziehen, um zu meditieren ...

M. P.: Das ist auch gar nicht nötig, ja nicht einmal wünschenswert. Der Veränderungsprozeß, den ich in mir initiiere, soll mir dabei helfen, ein glücklicheres, friedvolleres Leben zu führen, in dem das Leiden immer weniger wird. Und dies dort, wo ich mich befinde, also in meiner Familie, bei der Arbeit, mit meinen Freunden und Nachbarn. Dazu muß ich sie erst einmal kennenlernen; dazu muß ich mich erst einmal kennenlernen.

P. N.: Sie appellieren an das Gute im Menschen, gehen davon aus, daß die Menschen gut sind. Ein Blick in die Welt lehrt das Gegenteil ...

M. P.: Begriffe wie „gut“ und „schlecht“ sind moralische Wertungen, die uns nicht weiterhelfen; oftmals sind gerade sie die Ursache der Gewalt. Mir geht es darum, daß ich lerne, solche Verhaltensweisen an den Tag zu legen, die ich wünschenswert finde. Dies macht mich unabhängig von gesellschaftlichen Wertesystemen und schützt vor Manipulation. Zuerst muß ich mir bewußt werden, wie ich mich verhalte. Dazu benötige ich inneren Abstand; er ermöglicht mir, meine emotionalen und psychischen Strukturen zu durchschauen. Auf dieser Basis habe ich eine reelle Chance, diese tiefsitzenden Strukturen zu verändern.

P. N.: Yoga als Therapie?

M. P.: Yoga als Selbsttherapie. Ich benötige jedoch eine Vertrauensperson, die mich begleitet und mir den Spiegel vorhält.

P. N.: Was werden Sie den Kommissionsmitgliedern empfehlen?

M. P.: Voraussetzung für jedes menschliche Zusammenleben ist, daß die Kriegshandlungen beendet werden. Menschen, die gegeneinander kämpfen, können nicht aufeinander zugehen. Dann geht es darum, die notwendigen Voraussetzungen für ein friedliches Zusammenleben zu schaffen. Dies bezieht sich sowohl auf materielle Voraussetzungen wie auf psychische und emotionale. Da die Hauptleidtragenden von Kriegen die Kinder sind, sollten sie besondere Aufmerksamkeit erhalten. Kriegstraumata müssen aufgearbeitet werden, und sie benötigen genügend Aufmerksamkeit und Wärme. Es müssen dringend Hilfsprogramme gestartet werden, die nicht nur die materielle Versorgung der Bevölkerung sichern, sondern auch zur Versöhnung der Volksgruppen beitragen. Wir müssen größte Anstrengungen unternehmen, daß Kriege erst gar nicht mehr entstehen; Konfliktprävention muß militärische Logik ersetzen. Und dies bezieht sich nicht nur auf gesellschaftliches Handeln von Volksgruppen oder Staaten, sondern betrifft jeden einzelnen Menschen. Politiker oder Generäle allein können keinen Krieg führen. Und nicht zuletzt geht es darum, den gesellschaftlichen Reichtum gerechter zu verteilen. Solange einige wenige Staaten in großem Reichtum leben, viele Länder jedoch an der Armutsgrenze, solange wird es dauerhaft kein friedliches Zusammenleben geben.

P. N.: Könnten Sie das etwas konkretisieren?

Worum es geht, ist Arbeit anders als bisher zu definieren. Unsere Weltwirtschaft ist so leistungsfähig geworden, d. h. sie produziert immer mehr Produkte unter immer geringerem Einsatz von menschlicher Arbeit, daß wir alle erheblich weniger arbeiten müßten. Damit hätten wir mehr Zeit füreinander und für uns selbst und könnten an menschlicheren Umgangsformen arbeiten. Eine solche zwischenmenschliche Arbeit müßte seitens des Staates aktiv unterstützt werden, z. B. durch Anrechnung dieser Arbeit auf Rente und Sozialversicherung oder durch Vergünstigungen z. B. im sozialen und kulturellen Bereich. Wer sich sozial oder kulturell engagiert, könnte soziale oder kulturelle Einrichtungen kostenlos in Anspruch nehmen. Oder wer sich durch Yoga oder Meditation fortbildet, erhält dafür bezahlten Urlaub und wird für dieses Engagement bevorzugt befördert. Hier sind viele Modelle denkbar.

P. N.: Die Kommissionsmitglieder werden Sie als utopische Träumerin auslachen und auf die leeren Haushaltskassen verweisen. Und die Wirtschaft wird Ihre Vorschläge als Produktionshemmnisse verurteilen ...

M. P.: Dies ist eine zu kurzfristige Sichtweise, von der sich immer mehr Firmen verabschieden. Denn ihnen ist klar, daß nicht die technischen Komponenten, also Maschinen und Infrastruktur, sondern die innere Entwicklung ihrer Mitarbeiter, also Motivation, Kreativität ..., die entscheidenden Wettbewerbsvorteile der Zukunft sind. Und was die leeren Haushaltskassen betrifft: Es gibt nichts Teureres als Kriegsführung. Eine Rakete auf Serbien kostet 500 000 Mark. Stellen Sie sich vor, wie viele Maßnahmen im zwischenmenschlichen Bereich man mit den Geldern, die dieser Krieg verschlingt, bezahlen könnte.

P. N.: Frau P., wir danken für dieses Gespräch.

Ulrich Fritsch