

GRUNDLAGEN DES GEMEINWOHLYOGA

GemeinwohlYoga: Ein Weg zur Selbstermächtigung

Yoga gehört zu den Übungssystemen, mit deren Hilfe man die eigene Persönlichkeit im Sinne des Gemeinwohls entfalten kann. Es wurde seit vielen Jahrhunderten erprobt und immer wieder an die jeweiligen Erfordernisse der Zeit angepasst und gehört zum kulturellen Schatz der Menschheit.

Was ist GemeinwohlYoga?

Um Missverständnisse im Vorfeld zu beseitigen: GemeinwohlYoga ist kein spezieller Übungsstil, keine neue Marke und auch kein Weg zur Selbstoptimierung.

GemeinwohlYoga beschreibt eine innere Haltung, eine Rückbesinnung auf die spirituellen Wurzeln des Yoga. GemeinwohlYoga stellt die Verbindung zu der eigenen Person, zur Umwelt und zur göttlichen Lebenskraft her.

GemeinwohlYoga verknüpft einen körperorientierten Übungsansatz mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und möchte einen Weg aufzeigen, wie wir mit Yoga einen Beitrag zur Bewältigung der großen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts leisten können.

Was ist Gemeinwohl?

Gemeinwohl ist inhaltlich nicht festgelegt, sondern ergibt sich aus dem Konsens der Betroffenen, der demokratisch immer wieder neu ausgehandelt werden muss.

Betroffene sind die Mitglieder einer Gemeinschaft, eines Staates, die gesamte Weltbevölkerung, Mutter Erde und alle Lebewesen. Wir alle bilden eine Lebensgemeinschaft und sind aufeinander angewiesen.

Bezogen auf das Zusammenleben zwischen uns Menschen bedeutet ‚Gemeinwohl‘ dafür zu sorgen, dass jeder Mensch sich und sein Potenzial möglichst frei entfalten kann, wobei seine Freiheit dort endet, wo ein anderer Mensch in seiner freien Entfaltung eingeschränkt würde.

Dies beinhaltet eine solidarische Unterstützung von Schwächeren und geht einher mit einer Begrenzung und Kontrolle von gesellschaftlicher Machtansammlung.

Ein wesentliches Ziel von Gemeinwohl besteht darin, die Lebensgrundlagen für zukünftige Generationen, für Tiere und Pflanzen nachhaltig zu sichern.

Grundlagen der Freiheit: Selbststeuerung und ein ethisches Grundgerüst

‚Selbststeuerung‘ beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sich und seine Bedürfnisse zu spüren und in der Lage zu sein, seine affektiven Impulse zugunsten eines größeren Ziels aufschieben zu können. Dazu gehört die Fähigkeit, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu kennen und daraus eine von innen heraus wirkende Motivation für das Handeln zu entwickeln.

Dieses Handeln findet einen Rahmen im ethischen Grundgerüst des Yoga, wie es Patanjali in den Yamas und Niyamas beschrieben hat. In unserer heutigen Zeit bieten die allgemeine Erklärung der Menschenrechte und ihr Niederschlag in den Grundrechten des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland einen zeitgemäßen Orientierungsrahmen. Dieser Rahmen ist notwendig, damit Handeln sich am Gemeinwohl orientieren kann.

Der Beitrag des Yoga zum Gemeinwohl

Mit Yoga, in bestimmter Weise gelehrt und geübt, kann man wichtige Fähigkeiten freisetzen und einüben, die für das friedliche und kooperative Zusammenleben benötigt werden.

Man kann Yoga so unterrichten, dass die Teilnehmenden lernen, sich in ihrem Körper zu spüren und ihre Empfindungen ernst zu nehmen. So können sie sensibler werden gegenüber ihrer Innen- und Außenwelt und lernen, eine achtsame, beobachtende und wertschätzende Haltung einzunehmen.

Man kann mit Yoga lernen zur Ruhe zu kommen, klar zu werden und seine Bedürfnisse und Fähigkeiten zu erkennen. Man kann lernen sich abzugrenzen und Mitgefühl zu entwickeln. Vor allem aber kann man der Intuition Raum und Gehör verschaffen und sich an die Quellen der Kraft anschließen. Mit diesen Fähigkeiten und in Verbindung mit dem ethischen Grundgerüst ist ein Mensch in der Lage, seine Aufgabe zu erkennen, seinen Platz in der Welt zu finden und in überpersönlichen Zusammenhängen zum Wohle aller Lebewesen zu denken und zu handeln.

Ulrich Fritsch

www.gemeinwohlyoga.de