

Transkript Folge 40 Dr. Gunda Windmüller: Yoga: Wie es wurde, was es ist

Signet

[0:04]Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

Kathrin Fischer

Und wie immer zu Beginn der Podcast-Folge danke an all diejenigen, die mich mit teils wirklich großzügigen Spenden unterstützen. Das ist sehr, sehr toll von euch und freut mich enorm. Danke also an Kirsten, Julia, Bettina und Thorsten. Ich freue mich sehr darüber [0:31]und alles hilft beim Selbstständigmachen. Danke dafür und damit geht es inhaltlich los.

O-Ton Gunda Windmüller

[0:38]Wir tun ganz viel für dieses Selbst und schauen uns ständig auf den eigenen Bauchnabel, um ein Bild dafür zu finden, um sicherzustellen, dass es dem auch gut geht. Weil wir glauben zu wissen, was es heißt, dass es dem gut geht und entdecken dabei aber nicht, dass wir eigentlich in einer Lage sind, in der wir so machtlos eigentlich sind, wie nur geht. Obwohl uns gleichzeitig vorgespiegelt wird, dass wir alles im Griff haben, solange wir nur uns im Griff haben.

Kathrin Fischer

[1:07]80 bis 90 Prozent der Yoga-Praktizierenden im Westen sind Frauen. Im März, dem Monat des Weltfrauentages, schauen wir in dieser Folge deshalb genauer auf Geschichte und Praxis von Yoga. Warum praktizieren in den westlichen Industrienationen vor allem Frauen Yoga? Was erwarten sie sich von der Praxis? Ist es der Versuch, Ruhe und Ressourcen in einer überfordernden Gesellschaft zu finden? Der Wunsch, schlank und fit zu sein? Die Hoffnung, mit einer angeblich jahrtausendealten

[1:37]spirituellen Praxis den eigenen Alltag zu verachtsamen? Über all diese Fragen spreche ich heute mit Gunda Windmüller. Sie ist promovierte Kulturwissenschaftlerin, Yoga-Lehrerin und Autorin des im Sommer 2025 bei Rowold erschienenen Buches Yoga – Wie es wurde, was es ist – Kulturgeschichte eines globalen Phänomens. Kleiner Spoiler, mit Yoga ist es ähnlich wie mit der Achtsamkeit. Das, was sich erzählt wird, hat ziemlich wenig mit dem zu tun, wie es wirklich ist. Und genau deshalb habe ich mich sehr über Gundas Zusage gefreut und wünsche euch jetzt viel Spaß und Erkenntnis mit dem Deep Dive in History. Hallo Gunda, schön, dass du da bist.

Gunda Windmüller

[2:20]Hallo Katrin, ich freue mich sehr.

Kathrin Fischer

[2:22]Ich freue mich auch, denn wir haben uns verabredet, über deine Kulturgeschichte des Yoga zu sprechen. Und darüber habe ich mich wirklich sehr gefreut, weil ich schon länger in

diesem Podcast gerne mich kritisch mit Yoga auseinandersetzen wollte und nicht so recht einen Gesprächspartnerin oder Partner fand und jetzt sehr froh bin, dass du dieses Buch geschrieben hast und hier bist. Ich würde aber gerne ein bisschen persönlich einsteigen, weil einfach dadurch auch klar wird, dass du auch weißt, wovon du sprichst. Du bist nämlich Yoga-Lehrerin und da ist jetzt ein bisschen für mich die Frage, wie bist du zum Yoga gekommen?

Gunda Windmüller

[2:55]Da muss ich eine ganze Ecke erst mal zurückgehen, weil es ging los. Da war ich Anfang 20, also Anfang der Nullerjahre. Da war Yoga noch etwas, was nicht in jedem Hinterhof, wie das so heute ist, angeboten wird und bei Urban Sports, sondern das war eher was, was man so assoziierte mit irgendwelchen Aushängen in Reformhäusern oder in der esoterischen Community. Aber es war überhaupt kein Mainstream-Phänomen. Und ich habe damals Sport in so einem Fitnessstudio gemacht, so Bauch, Beine, Po Zeugs. Und die haben dann auf einmal auch eine Yogastunde angeboten. Und ich war neugierig und ich dachte damals einfach, na ja, das wird irgendwas sein, womit ich beweglicher werde, flexibler werde und vielleicht mal ein Spagat kann oder so.

Kathrin Fischer

[3:39]Schon anspruchsvoll, Spagat gleich als ideal.

Gunda Windmüller

[3:42]Ja, ich dachte, wenn schon, denn schon. Und dann wird das mit Sicherheit so funktionieren. Und dann bin ich da also ins Yoga gegangen. Das war meine erste Berührung damit. Und meine Yogalehrerin, das war Bea, hat, ich möchte fast sagen natürlich, aber ich habe da kein Spagat gelernt. Sie hat natürlich etwas gemacht, was nichts mit dem, nicht viel mit dem zu tun hatte, was ich so dachte, was Yoga ist. Sondern wir haben immer eine Abfolge an Asanas, also an Körperposen durchgeführt. Das war immer die gleiche.

Gunda Windmüller

[4:13]Und es war nicht besonders schweißtreibend, es war auch nicht besonders anstrengend, aber es war trotzdem irgendwie so, dass ich jeden Sonntag da wieder hingegangen bin um elf.

Gunda Windmüller

[4:25]Und habe das eine ganze Zeit sehr gerne gemacht, aber auch nicht so, dass ich jetzt noch weiter in andere Yoga-Studios gegangen wäre oder so und dann bin ich irgendwann aus Köln weggezogen, wo das damals eben war und dann hat sich auch Yoga so ein bisschen aus meinem Leben eigentlich verloren geworden. Und dann bin ich vor fünf, sechs Jahren, war ich in einer persönlichen Krise, also mir ging es psychisch wirklich richtig mies zu dem Zeitpunkt. Und ich hatte was am Fuß und musste Krankengymnastik machen deswegen. Deswegen, die Physiotherapeutin hat mit mir Yoga-Übungen gemacht dafür, es ging so um Stabilität. Und da hatte ich dann mal so einen Aha-Moment, also ich würde es fast als

Heureka-Moment bezeichnen, sie manövrierte mich so in den Krieger 2, werde ich nie vergessen, hinein. Und das war, auf einmal hatte ich das Gefühl, als ich so meinen vorderen Fuß spürte, wie er auf der Erde stand, dass das eine Art von sicherem Stand war und dass ich den Fuß, also dass ich so richtig spüren konnte, mein Körper steht durch seine eigene Kraft, durch meine eigene Kraft auf dieser Welt. Und das war eben ein Gefühl, das hatte ich zu dem Zeitpunkt nicht. Da fühlte ich mich völlig wackelig und von jedem schiefen Blick umpustbar. Und da das Gefühl zu haben, ich kann ja selber auf dieser Welt stehen, alleine zu stehen, war schon so revolutionär für meinen damaligen Zustand, dass ich dachte, boah.

Gunda Windmüller

[5:53]Das ist toll. Und ich bin aus der Praxis, aus meiner Stunde da rausgegangen und dachte, ich will Yoga-Lehrerin werden. Also ich will nicht, nein, das war falsch, ich will nicht Yoga-Lehrerin werden, ich will eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin machen. Das war mein Gedanke, weil ich dachte, wenn Yoga etwas ist, was sowas kann, will ich wissen, wie das funktioniert, um es eben noch mehr zu haben. Habe da gar nicht weiter drüber nachgedacht, bin nach Hause gegangen, habe Yoga-Ausbildung in Berlin gegoogelt und zwei Monate später habe ich die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin angefangen.

Kathrin Fischer

[6:21]Finde ich auch interessant, dass du gleich eine Ausbildung machen wolltest. Also das spricht ja auch für deine Neugierde oder so. Also man hätte ja auch sagen können, ich mache jetzt ganz viel Yoga, das tut mir gut. Aber du wolltest der Sache auf den Grund gehen.

Gunda Windmüller

[6:35]Ja, ich glaube, also das ist irgendwie wirklich einfach in meiner Persönlichkeit so angelegt. Ich glaube, deswegen bin ich auch Journalistin geworden. Wenn mich irgendwas interessiert, wenn ich eine Leidenschaft entwickle, dann will ich immer sofort alles wissen. Also ich habe die Tendenz, über Ausbildungen anfangen zu wollen, sobald ich irgendwie etwas mag. Und du hast vollkommen recht, das wäre sehr wahrscheinlich auch die kostengünstigere Variante gewesen. Aber ich dachte, also vielleicht ist das auch so die Prägung meiner Eltern. Bildung ist was Tolles, also geht man sofort den offiziellen Weg.

Kathrin Fischer

[7:07]Ist auch gar keine Kritik gewesen. Ich fand es nur interessant zu sagen, ich will gleich die Ausbildung machen. Also wahrscheinlich ich, die ich... Ich bin ja auch Journalistin, auch neugierig, aber körperlich fauler. Also ich habe auch den Eindruck, du bist ja jemand, der sich echt gerne bewegt und so. Ich nehme nicht an, dass ich die Ausbildung gemacht hätte. Also insofern fand ich das spannend. Und dann hat dich die Praxis aber offensichtlich auch fasziniert. Du hast das dann weitergemacht und hast als Yoga-Lehrerin auch in Teilen gearbeitet. Und du schreibst und sagst es auch manchmal im Podcast, dass Yoga für dich so etwas wie ein Schuh anzieher zurück in deinen Körper war. Das ist ja wirklich ein tolles Bild. Also die Praxis hat dir viel mehr gegeben als körperliche Fitness.

Gunda Windmüller

[7:50]Ja, also weil ich habe dann parallel zu der Ausbildung, die dann relativ schnell losging, wirklich auch natürlich sehr, sehr viel Yoga gemacht. Also das war auch zur Zeit des im ersten Corona-Jahr. Sprich, man hatte auch mehr Zeit und auch mehr Gelegenheit. Also es gab so viele Online-Angebote auch zum ersten Mal. Also ich habe in der Zeit wirklich morgens eine Stunde und abends.

[8:12]

Gunda Windmüller

[8:12]Also an meisten Tagen nochmal 90 Minuten Yoga-Unterricht gemacht, also Yoga gemacht, also wirklich richtig, richtig viel und das hat wirklich sich sozusagen auch meiner eigenen psychischen Gesundheit oder so in meiner Gesundheit zu dem Zeitpunkt hat das wirklich flankiert und hat mir auch etwas gegeben, was ich glaube ich ja bis zu dem Zeitpunkt auch noch nicht so wirklich in meinem eigenen Repertoire hatte, nämlich die Fähigkeit, mich auch auf einer körperlichen Art und Weise selber zu regulieren.

Gunda Windmüller

[8:48]Und in meinem Körper anzukommen und dadurch auch eine Art von Selbstwirksamkeit zu erfahren. Also, um das vielleicht nochmal so zu bebildern, ich hatte, das war ein Jahr vorher, habe ich mal so einen Kurs zu MBSR-Meditation gemacht. Ach, die werden ja auch von der Krankenkasse bezuschusst. Das sind dann so acht Stunden, die da bezahlt werden. Und ich weiß noch genau, wie, ich glaube, in der ersten oder zweiten Stunde sollten wir da so ein Bodyscan machen, was ja der Klassiker ist. Also ich lag auf dem Boden und die Ansage war, spüren deine Füße, spüre bla bla bla in deine Fäden. Und ich habe fast, wirklich fast einen Heulwutanfall bekommen, weil ich zum Verrecken nicht in meine Füße spüren konnte. Weil ich nichts spüren konnte. Und ich glaube, das geht tatsächlich ja ganz vielen so, Aber mich hat das wirklich richtig verstört. Ich dachte, was ist denn hier los? Ich spüre mich überhaupt nicht. Ich kann mich so und das hat mich wirklich nachhaltig verstört und hat, glaube ich, auch irgendwie in vielerlei Hinsicht auch so verhindert, dass ich mal bei mir bleiben konnte.

Gunda Windmüller

[9:56]Und das war dann durch diese Yoga-Praxis, ist mir da etwas gelungen, was ich da vorher nicht so erkannt hatte. Und das meine ich eben mit Schuhanzieher. Es fühlt sich jetzt so im Nachhinein so an, als wäre ich quasi so in meinen Körper hineingeflutscht durch die Yoga-Praxis und habe ganz andere Möglichkeiten entwickelt, mich in diesem Körper wohlzufühlen oder auch einfach auch zu spüren, was dieser Körper braucht.

Kathrin Fischer

[10:22]Nur eine kurze Nachfrage, aber in dieser tiefen persönlichen Krise war Yoga alleine deine Unterstützung oder hast du dir auch therapeutische Unterstützung oder so gehört? Also im Hinblick auf die Frage, was kann Yoga leisten?

Gunda Windmüller

[10:35]Ja, nein, also das würde ich auch, ja, gut, dass du das fragst. Nein, ich war in einer Therapie und das war die Hauptarbeit, die da geleistet wurde, gemeinsam mit der Therapeutin.

[10:48]

Gunda Windmüller

[10:48]Aber Yoga war, und das hat mir meine Therapeutin auch mal gespiegelt, tatsächlich einfach eine gute flakierende Maßnahme oder eine gute Unterstützung dabei, ja.

Kathrin Fischer

[10:57]Ich glaube ja auch, dass der Körper, es gibt ja auch diesen Traumatherapeuten Basel van der Kolk, der immer sagt, wir reden viel zu viel, wir müssen viel mehr über den Körper machen. Der Körper ist ja das Medium, ist vielleicht eine blöde Formulierung, ich weiß es nicht, aber indem wir auch unsere Gefühle speichern. Also insofern ist ja Körperarbeit total sinnvoll und muss man ja gar nicht gegenüber dem Reden abwerten. Es hätte mich jetzt nur interessiert, wie viel das leisten konnte, aber so ist es natürlich so eine doppelte Bewegung gewesen. Ich mache ja auch Yoga, allerdings auf ganz niedrigem Niveau, also einmal die Woche eine Stunde und ich merke allerdings auch, dass die Praxis bei mir ein ganz eigenes Körpergefühl erzeugt. Also dass ich etwas, was ich, wenn ich in Fitnesskurse gehe, ich mache auch Bauch, Beine, Po oder irgendwie sowas oder Dehnübungen manchmal abends, dann habe ich das nicht, was ich habe, wenn ich Yoga mache. Und ich frage mich, ist diese Mischung aus Balance, Kraft, Beweglichkeit und Atem, die wir jetzt so haben, ist das aus deiner Sicht das Geheimnis des Erfolges der körperlichen Yoga-Übungen?

Gunda Windmüller

[12:07]Ja, also ich glaube, das Geheimnis tatsächlich, ja, also ich glaube, das ist das Geheimnis, weil es, man muss ja auch sehen, der Erfolg von Yoga basiert ja auch auf Frauen.

[12:21] Gunda Windmüller

[12:22]Warum Yoga so populär ist, wie es gerade ist, liegt daran, dass so viele Frauen Yoga machen. Und wenn man sich anguckt, welche Arten der sportlichen Betätigung für Frauen sanktioniert waren oder zur Verfügung standen, das Spektrum war nicht besonders groß. Also als es überhaupt anfing, dass die breite Bevölkerung irgendwie anfing, Sport zu machen, also Sport ist ja überhaupt als Freizeitbetätigung etwas, was sehr neu ist, was sich erst nach dem Zweiten Weltkrieg eigentlich wirklich entwickelt hat, dann waren das ja Dinge, ich habe neulich in einem Podcast auch gehört, Gewichtraining war bis in die 70er Jahre hinein in manchen Gyms für Frauen in den USA verboten.

Gunda Windmüller

[13:02]Die durften gar nicht an die schweren Gewichte ran, weil das nicht als weiblich galt und als der weiblichen Anatomie irgendwie entgegengesprechend. Das nur als Beispiel dafür, dass es eben viele Sportarten, Fußball in Deutschland ist ein anderes großes Beispiel. Das ist heute vielleicht mehr oder weniger selbstverständlich, dass Mädchen in Fußballvereine gehen. Das ist total neu. Das war noch in meiner Jugend überhaupt nicht so. Also es gab einfach auch nicht so viele Möglichkeiten für Frauen, das zu haben. Und ich glaube, dass gerade Frauen auch mit einer zunehmenden Doppelbelastung, die sich eben in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat, auch ein Desiderat entstanden ist, was eben auf Stressreduktion auch zielt und auf eine Beruhigung des Nervensystems all solche Aspekte zielt und aber zugleich etwas ist, was relativ niedrigschwellig auch machbar ist und integrierbar ist. Also man muss nicht wahnsinnig viel Zeit aufwenden.

Kathrin Fischer

[13:59]Dafür hat man ja viel zu viel Stress.

Gunda Windmüller

[14:01]Ja, eben. Also man kann jetzt nicht zwei Stunden laufen gehen oder für einen Marathon trainieren. Das ist zu zeitaufwendig. Und Yoga ist letzten Endes, braucht man ja wirklich fast noch nicht mal eine Matte, um Yoga zu machen. Also es braucht nicht viel und hat aber schon relativ schnell eine Wirkung. Wenn man jetzt nur einmal zum Gewichtheben geht, hat das keine Wirkung. Aber eine Yogastunde kann echt schon über Tage hinaus weiterwirken,

Gunda Windmüller

[14:28]wenn sie es geschafft hat, einen irgendwie mal runterzubringen. Und ich glaube, das ist eben in dieser Kombination tatsächlich so der Erfolg vom Yoga.

Kathrin Fischer

[14:35]Und deshalb, du nimmst auch meine nächste Frage eigentlich vorweg, weil die Zielgruppe, also du bist ja eigentlich auch genau die Zielgruppe, habe ich festgestellt, also promovierte Kulturwissenschaftlerin aus Berlin, Mitte 40, überwiegend weiblich, weiß, urban, gut ausgebildet, Mitte 30 bis Mitte 40, das ist die Zielgruppe. Und interessanterweise ist die ja nahezu identisch mit der Gruppe derjenigen, die Achtsamkeit betreiben. Ist ja auch so ein großes Frauending. Und in Indien ist es ja anders und da ist so ein bisschen meine Frage nochmal, du hast es jetzt eigentlich schon erklärt, warum ist Yoga so stark ein Frauending?

Kathrin Fischer

[15:07]Sind Frauen auch diejenigen, die stärker belastet sind? Entspricht es eben, wie du gerade schon gesagt hast, zu den Körpervorstellungen von Anmut und es ist halt nur ein bisschen Dehnung und nicht wirklich Kräftigung? Ich weiß nicht, du hast es eigentlich schon gesagt.

Gunda Windmüller

[15:23]Ja, aber ich glaube, man kann das mit Sicherheit auch noch mal verstärken, denn es hat ja auch etwas, ein Aspekt, den ich eben noch nicht so angesprochen habe, war, es hat ja auch etwas mit dem Körperideal zu tun.

Gunda Windmüller

[15:35]Und das, was der Yoga-Körper, was einem so als Yoga-Körper versprochen wird und was abgebildet wird. Also man muss ja wirklich nur mal so Schockbilder googeln oder einfach mal gucken, was Yoga-Frau. Dann sieht man ja, was für ein Körper einem da vorgezeigt wird. Man sieht es ja auch, wenn man in Yoga-Studios geht, wer da so links und rechts von der Matte sitzt. Das ist eben auch ein gewisser Körper. Und das ist, glaube ich, auch für viele Frauen wichtig, Vielleicht auch ein Versprechen gewesen, sich diesem Körper eben anzunähern. Und da galt eben lange, auch wissenschaftlich inkorrekt, wie wir mittlerweile wissen, die Vorstellung, dass zu viel Muskeltraining für Frauen nicht gut ist, dass es sie dicker werden lässt oder männlicher aussehen lässt. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, es dauert Ewigkeiten, bis man sieht, was man für Muskeln hat. Zu meinem großen Bedauern. Aber das ist natürlich etwas, was mittlerweile so ein bisschen von Pilates quasi übernommen wurde. In Pilates darf man das eben etwas offizieller sagen, dass man diesen Körper haben möchte. Yoga gilt ja immer noch so, als wir reden nicht darüber, dass es eigentlich auch darum geht, dass wir gerne dünn und schlank sind, weil Yoga als spirituelle Praxis auch gilt und niemand, das ist so die ungeschriebene Vereinbarung, sagt, ich gehe zum Sport, wenn er zum Yoga geht. So, das ist so, dass die Sanktionierung des Körperwunsches, glaube ich, spielt da auch und man kann sagen, vielleicht auch leider auch eine große Rolle.

Kathrin Fischer

[17:02]Interessant. Das kann ich voll unterstützen. Und du hast es gerade schon angedeutet, du machst jetzt Gewichtheben, habe ich erfahren.

Kathrin Fischer

[17:12]Also habe ich irgendwo gelesen und du praktizierst eigentlich gar kein Yoga mehr. Also warum stattdessen Gewichte und was hat dich aus dem Yoga eigentlich weggetrieben?

Gunda Windmüller

[17:24]Also erst mal ging es so los, dass ich meinen Yoga-Lehrer vor Jahren gefragt habe, was ich machen kann, um noch stärker zu werden. Weil Arm-Balancen sind mir schwergefallen und ich wollte die irgendwie meistern und hatte den Eindruck, es liegt dafür daran, dass meine Ärmchen zu schwach sind dafür. Und er sagte Crossfit, weil er das auch selber

jahrelang gemacht hat und hat mich dann so in eine Crossfit-Box geschickt. Und ich bin dann natürlich sofort hingegangen, weil ich fand den wirklich sehr toll, den Lehrer und habe gedacht, das wird schon stimmen, wenn er mich da hinschickt und war dann da plötzlich bei diesem Crossfit, wo es eben um Gewichtheben geht, wo es um sehr intensives Ausdauertraining geht, um Gymnastik geht und, habe ich wirklich zum ersten Mal, ich glaube, da war ich gerade 40 geworden, etwas erlebt, was ich wirklich richtig geil fand, sportlich.

Kathrin Fischer

[18:16]Das ist doch wahnsinnig herausfordernd, oder?

Gunda Windmüller

[18:18]Ja, es ist irre anstrengend. Aber es ist, und das ist eben wirklich auch das Tolle an Crossfit, selbst für, also es ist anstrengend, auch wenn man gerade anfängt, weil man das eben so skalieren kann. Dann nimmt man eben nur eine kleine Stange oder nur einen Besenstiel am Anfang. Und man sieht aber, wenn man eben dranbleibt, auch relativ schnell, was alles rauszuholen ist aus Training.

Gunda Windmüller

[18:40]Und also das war etwas, ich habe einfach gedacht. Ich hatte bis dato irgendwie immer Sport gemacht, weil ich irgendwie dachte, ich muss Sport machen. Ich bin jahrelang gelaufen. Ich bin auch schon Marathons gelaufen, weil ich irgendwie dachte, ja, das ist irgendwie auch niedrigschwellig. Das kann ich überall machen. Aber so richtig toll fand ich es nie. Es war immer so, ja, ich muss halt Sport machen. Es war auch ehrlich gesagt oft genug, wo ich dachte, ich muss irgendwie abnehmen, habe ich Sport gemacht. Und Crossfit war wirklich der erste Sport in meinem Leben, wo ich dachte, ich gehe da einfach hin, weil es mir Spaß macht wie nichts Gutes. Und ich mache weiter, weil ich einfach merke, wie stark ich hier werde und wie viel mehr Spaß es noch macht, wenn ich noch mehr Sachen kann und wenn ich stärkere Gewichte heben kann. Und das ist jetzt, ja, fünf Jahre her. Ich mache das jetzt seit fünf Jahren. und mit einer wirklich nicht nachlassenden Begeisterung. Ich gehe vier-, fünfmal die Woche zum Crossfit und da ist dann Yoga sehr, sehr schnell hinübergefallen. Nicht nur, weil Crossfit das ersetzt hat, sondern auch, weil ich, und das ging so parallel zur Recherche an meinem Buch.

Gunda Windmüller

[19:50]Einher, wo ich auch noch mal wirklich viel Yoga gemacht habe, weil ich mich auch umgucken wollte und in vielen Studios war, workshops auch besucht habe um einen Überblick über die Szene zu bekommen.

Gunda Windmüller

[20:03]Mich das Ganze wirklich auch zunehmend pauschal formuliert abgeschreckt hat und ich diese Szene einfach nicht mehr ausgehalten habe und viele Unterrichtsstile nicht mehr

ertragen habe. Und das war dann, und weil ich aber etwas hatte, was sozusagen meine Zeit sowieso schon in Anspruch genommen hat und mir etwas anderes gegeben hat, ja, ich mache wirklich, ja, ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal beim Yoga war, ist lange her.

Kathrin Fischer

[20:30]Ich habe vorletztes Jahr zum ersten Mal in meinem Leben überhaupt ein reines Yoga-Studio besucht. Vorher habe ich das halt bei so städtischen Turnvereinen oder im Fitnessstudio mitgemacht. Und ich war schockiert. Also ich kenne Yoga nicht aus den 2000er Jahren. Für mich war jetzt also 2023 oder so habe ich das erste Mal ein Yoga-Studio besucht. Und das war dann eben so ein Studio, das so ungeheuer seinen eigenen Klischees entsprach, dass ich halt dachte, ich bin in so einer amerikanischen Fernsehserie, in der jetzt ein Yoga-Studio gezeigt wird. Also so flackernde LED-Kerzen, überall Buddha, Mandalas, Affirmationskarten. Am Ende muss ich mich immer bei mir selber meiner eigenen inneren Weisheit bedanken und so Dinge. Und das hat mich schon auch schockiert. Und ist es das, was du meinst, wenn du sagst, die Szene hat dich abgeschreckt, sind das solche Phänomene?

Gunda Windmüller

[21:19]Ja, auch. Also es ist und... Ich denke, ich will da jetzt nicht so pauschalisieren. Auf der anderen Seite ist es aber auch oft so. Oder vielleicht so als Disclaimer, natürlich gibt es auch Ausnahmen. Aber ich habe schon den Eindruck, oder zumindest gilt das für Berlin, dass sich da auch einfach im Zuge der Popularisierung von Yoga sich so eine gewisse Ästhetik ausgebildet hat, ein gewisser Diskurs, eine gewisse Sprache, eine gewisse Ansprache, wie man darüber redet, wie man sich da verhält und so weiter. Ausgebildet hat, die ich zum Teil wirklich sehr unangenehm finde. Weil ich sie, also ganz ehrlich gesagt, auch ästhetisch richtig abstoßend finde. Und weil ich sie...

Kathrin Fischer

[22:07]Also die Posen, die Asanas?

Gunda Windmüller

[22:09]Nein, der Look von diesen Studios, also was du beschreibst, diese LED-Lichter und dieses rosy glow Zeugs, also es sieht alles gleich aus und ich finde das alles wirklich gar nicht schön. Und ich bin da nicht gerne. Also ich glaube, für viele soll das ja ein ganz schöner und toller und Pinterest-esker Ort sein. Für mich ist es wirklich, ich finde es einen ästhetischen Offenbarungseid, in solche Läden hineinzugehen mit irgendwie YouGlow-Schriftzügen überall. Das ist so das eine. Und das andere ist, dass ich auch.

Gunda Windmüller

[22:43]Und verstärkt auch durch die Recherche am Buch oft den Eindruck habe, dass sich in diesen Kontexten sehr wenig wirklich mit der Geschichte von Yoga auseinandergesetzt wurde, was mich ehrlich gesagt schon ärgert, weil man muss das natürlich nicht so intensiv machen, um dann darüber ein Buch schreiben zu können, aber so gewisse Dinge einfach

wirklich falsch zu behaupten. Ich finde, wenn man es unterrichtet, würde ich schon erwarten, dass da, dann soll man halt lieber gar nichts sagen, bevor man, also wenn man es nicht weiß, aber da werden eben so, wie vom Katheder oft vorne von der Mathe, von der Lehrerin irgendwie Dinge behauptet, die Hanebüchen sind, also die wirklich historisch Hanebüchen sind, die ich aber auch für oftmals inhaltlich Hanebüchen finde auf einer esoterischen Ebene oder auf einer philosophischen Ebene, Wenn dann eben auch so Ansagen wie, man soll sich bei der inneren Weisheit oder irgendwie und dann von männlichen und weiblichen Energien. Also ich steige bei sowas aus und das macht mich ehrlich gesagt auch fast schon

Gunda Windmüller

[23:37]wütend oder darüber hinaus. Es macht mich wütend, weil ich sowas einfach oftmals unerträglich nachgeplappert und dumm finde, wenn ich ganz ehrlich bin.

Kathrin Fischer

[23:51]Ja, das kann ich verstehen. Meine Theorie dazu wäre ja, dass man, es gab so einen soziologischen Aufsatz von Greta Wagner, der buddhistische Geist des Kapitalismus. Und da sagt sie, weil wir alle am Ende sind und alle erschöpft sind und weil sozusagen durch die immer radikalere Kapitalisierung der, oder heute würde man wahrscheinlich sagen Finanzialisierung der Welt, für uns das Leben einfach anstrengender wird und die äußeren Ressourcen erschöpft sind. Ich meine, die Kinderbetreuung, die Unterstützungen, alles bröckelt, der Bus fährt nicht und so weiter. Dass man in den eigenen inneren Welten nach unendlichen Ressourcen sucht. Und diese Ressourcen sozusagen im Tiefen Selbst findet. Und das habe ich manchmal das Gefühl, ist die Funktion von diesem Dharma-Talk, was mich auch so verrückt macht, wo ich denke, ich soll hier still werden und zu mir finden. Und die ganze Zeit quatscht mich jemand zu, dass ich gerade Vertrauen habe und gerade dies und gerade jedes. Aber ich habe das Gefühl, es hat so eine ideologische Funktion von schau, du findest jetzt Ressourcen in dir selber.

Gunda Windmüller

[24:57]Ja, und ich glaube, das ist auch wirklich genau das, was mich oft so wütend macht und was ich auch mit dumm meine, weil ich finde, es ist viel zu kurz gedacht, denn Menschen dazu zu bringen, sich immer auf sich selber zurückfallen zu lassen, wenn es ihnen nicht gut geht oder wenn sie nach etwas suchen, das muss ja nicht das Gleiche sein.

Gunda Windmüller

[25:18]Halte ich für hochproblematisch. Und da könnte ich auch nochmal anknüpfen daran, was Yoga für mich eine gute Flankierung einer Therapie war. Das kann für andere Menschen das Gegenteil bewirken. Also es gibt genug Menschen, die in psychisch herausfordernden Situationen sind, für die wäre eine Ansage, sei still, konzentriere dich auf deinen Atem, das Schlimmste, was man ihnen antun kann. Die müssen raus aus dem Inneren. Die fallen dann in ein Loch. Die brauchen das genaue Gegenteil. Die brauchen vielleicht High-Intensity-Training, um mal nicht auf sich selber zurückzufallen. Und ich glaube, das ist auch das

goldene Kalb der inneren Ressourcen oder das Selbst, was wir ja verstärkt erleben und eine Ideologie, die uns ja verstärkt, ja nicht nur im Yoga, auch in allen Artikeln, wo es so um Wellness und Selbstfürsorge und so weiter geht, hinterhergerufen wird. Ich glaube, dass es zu übertrieben ist, zu glauben, dass wir in uns alles finden. Ich halte das nicht nur für psychologisch gefährlich, ich halte das auch für sozial abträglich, weil wir sind in allererster Linie, wenn man sich auch einfach die Genese und die historische Entwicklung des Menschen ansieht, unsere genetische Disposition, sind wir soziale Wesen.

Gunda Windmüller

[26:42]Und sind wir Nichtwesen, die in Brunnen des eigenen Egos das Wasser holen, was wir brauchen?

Kathrin Fischer

[26:50]Ja, das ist natürlich Wasser auf meine Mühlen, um bei mir zu bleiben. In meiner kritischen Betrachtung mit Achtsamkeit, weil ich genau das ja auch kritisiere, dass man immer nur noch aufs Selbst guckt. Da können wir vielleicht nachher auch nochmal hinschauen, wenn wir vielleicht nochmal so ein bisschen über das Schwierige von Yoga sprechen. Weil du hast in deinem Buch auch eine Autorin zitiert, die für mich auch sehr wichtig war, Andrea R. Jane, so eine amerikanische Religionswissenschaftlerin, die sich ja sehr kritisch mit Yoga auseinandergesetzt hat. Ich habe jetzt aber erstmal noch Fragen, bevor wir zu deinem Buch kommen. Es gibt, habe ich mir von einer KI sagen lassen, ungefähr 130 verschiedene Yoga-Stile und es gibt so verrückte Sachen wie Bier-Yoga, Nackt-Yoga, Hip-Hop-Yoga. Und da erstmal eine Frage noch an dich. Ist Yoga überhaupt noch ein Begriff, der irgendetwas Substantielles bezeichnet? Also gibt es eine Definition von Yoga, die noch etwas bezeichnet? Oder ist das längst sozusagen ein leerer Signifikant geworden?

Gunda Windmüller

[27:50]Ich glaube, im engeren Sinne würde man schon davon, also gibt es das schon? Und im weiteren Sinne gibt es das nicht. Weil wenn man die engere Definition, ich glaube, viele Leute, die Yoga praktizieren, würden sofort sagen, Bier-Yoga ist kein Yoga. Weil es natürlich gegen alles, also Alkohol und Achtsamkeit gehen halt nicht beieinander. Da muss man jetzt nicht groß irgendwie nachdenken, um sich das irgendwie klarzumachen. Also insofern, das würde natürlich einer Definition widersprechen auf der anderen Seite. Es gibt aber Bier-Yoga und Leute machen es. Insofern, also ich glaube gerade ist Yoga tatsächlich so ein bisschen wird von Pilates links überholt. Aber bis noch vor kurzer Zeit hatte ich so den Eindruck, jeder, der irgendwie jede, keine Ahnung, Wellness-Influencerin, die was Neues entwickeln wollte, hat es halt einfach Yoga genannt. So, man konnte irgendwie, ob es um Gesichtsmassage oder um Beckenbodenmuskulatur ging, dann hat man halt es Yoni-Yoga genannt. Also so. Und das ist natürlich die komplette Entleerung dessen.

Kathrin Fischer

[28:55]Dann kommen wir doch mal zu deinem Buch. Du hast eine Kulturgeschichte verfasst. Hier habe ich sie, Yoga, wie es wurde, was es ist, Kulturgeschichte eines globalen Phänomens. Und du räumst in insgesamt drei Teilen schon ganz früh mit einem grundlegenden Yoga-Mythos auf, nämlich, dass Yoga 5000 Jahre alt sei. Was hat es mit diesem Mythos auf sich und warum stimmt er nicht?

Gunda Windmüller

[29:19]Dieser Mythos wird einem überall erzählt. Also man muss es wirklich nur mal googeln. Man findet den wiedergegeben in Artikeln großer deutscher Tageszeitungen. Überall, der geistert rum. Ich habe ihn auch selbst so in meiner Ausbildung gelernt und wir hatten so eine kurze Einheit zur Geschichte des Yoga und in unserem Ausdruck gab es da so ein Bild von einem kleinen, Siegel, das 5000 Jahre sein sollte, aus Indien stammt und wo man eine Figur sah, die im Schneidersitz sitzt und die Yogalehrerin hielt das hoch und sagte, seht ihr, die erste Yoga-Pose. Das ist 5000 Jahre alt, also ist das der Beginn des Yoga-Pose.

Gunda Windmüller

[30:04]Nun wird ja jeder, der irgendwie so ein bisschen historisch bewandert ist, da sofort so ein paar Fragen haben. So, was ist das überhaupt für eine Person? Ist das überhaupt eine Yoga-Pose? Was beweist denn ein Bild über eine Praxis, die sich entwickelt hat? Gar nichts. Und wenn man dann, das ist das sogenannte Paschupati-Siegel, wenn man das dann nachrecherchiert, wird man erfahren, dass das in der Forschung entsprechend auch total umstritten ist. Man hat einfach zu wenig Kontext, um zu sagen, wer darauf zu sehen ist. Es kann ein Gott sein, es kann sogar vielleicht eine Frau sein, ein Tier, ein Hybrid, man weiß es nicht. Und die Yoga-Pose, sprich der Schneidersitz, ist eine Darstellung, die findet sich auch auf dänischen Vasen vor ein paar tausend Jahren. Was übrigens kein Beweis dafür ist, dass Yoga aus Dänemark kommt, sondern ich meine, wenn man in Asien reist, wird man sehen.

Gunda Windmüller

[30:58]Menschen sitzen einfach viel im Schneidersitz und unsere Vorfahren saßen alle nicht auf Stühlen, sondern ums Feuer rum im Schneidersitz. Das ist keine Yoga-Pose, das ist ein Sitz, den die Menschheit um den Globus rum erfunden hat, wenn man so will. Also insofern so, das reicht für viele, um diesen Mythos zu nähren. Der hat natürlich auch einen gewissen Sinn und Zweck, weil wir wissen ja alle, je älter etwas ist, desto mit mehr Autorität ist es ausgestattet. Wenn wir also von so einer Jahrtausenden alten Lehre und Weisheit und Praxis ausgeben können und die halt immer noch da ist, ist ja klar.

Gunda Windmüller

[31:38]Also wer so den Test der Zeit besteht.

Gunda Windmüller

[31:42]Der hat alles richtig gemacht. Wir können uns gleich also auch besser fühlen, wenn wir jetzt diese Jahrtausende alte Tradition als neue Yoga-Lehrerin weitertragen. Also das

steckt so ein bisschen dahinter, aber es stimmt nicht. Und das wäre jetzt der zweite Teil meiner Antwort.

Gunda Windmüller

[31:58]Yoga, wie wir es heute kennen, wie wir es heute praktizieren, ist eine Praxis, die ist ungefähr 150 Jahre alt.

Kathrin Fischer

[32:09]Wenn Yoga nicht 5000 Jahre alt ist, das hast du gerade abgeräumt, dann doch mindestens 2000 und nicht 150. Denn so alt ist das Yoga Sutra von Patanjali. Das ist ein zentraler Text aus der Yoga-Philosophie. Wenn du bei Amazon zum Beispiel danach guckst, dann steht da, das Yoga Sutra des Patanjali ist einer der bedeutendsten Klassiker des Yoga und bildet die Grundlage für alle modernen Yoga-Lehren. 2000 Jahre alt. Was sagst du? Warum stimmt das nicht?

Gunda Windmüller

[32:38]Ja, also das ist ein bisschen jünger noch als 2000 Jahre, also was sich so vor 2000 Jahren in Indien entwickelt hat.

Gunda Windmüller

[32:49]Es gibt das Wort, also um das nur kurz bevor ich auf Patanjali eingehe, es gibt das Wort Yoga. Es wird in ganz verschiedenen Kontexten gebraucht, in Kontexten in hinduistischen, in buddhistischen, in jainistischen Kontexten, in Kontexten, die etwas mit religiöser, ja mit Religionsausübung zu tun haben. Es kann verbinden sein, Yoga kann ein Joch sein, manchmal wird so Übersinnliches mit Yoga beschrieben, also dass man sich mit so einem Art Totenreich oder so verbindet, dass die Seele sich verbindet, dass man sich mit seinem Körper verbindet, also es kann alles Mögliche sein und so. Hat sich Yoga auch als eine Art, eine ästhetische Praxis entwickelt. Das kann sein, durch Atemtechniken, also den Atem kontrollieren zu können, durch Meditationstechniken, das heißt im Schneidersitz tatsächlich sitzen und möglichst lange nichts tun dabei.

Kathrin Fischer

[33:45]Nichts denken.

Gunda Windmüller

[33:46]Nichts denken. Es waren zum Teil aber auch ästhetische Praktiken, also keine Nahrung mehr zu sich nehmen, lange auf einem Fuß stehen, lange stehen überhaupt. Also all solche Praktiken wurden mit Yoga beschrieben. Und Patanjali war dann, also dem vorausgesagt, es wird immer so getan, als wäre Patanjali eine echte Person. Das kann auch gut sein, aber wir wissen es nicht. Also wir wissen, es gibt keinerlei Dokumente außerhalb dieses Yoga Sutra über Patanjali. Also alles, was wir Ihnen wissen, wissen wir aus dem Text.

Gunda Windmüller

[34:20]Das heißt, es können auch mehrere Menschen gewesen sein. Wir wissen es nicht. Es muss eine gebildete Person gewesen sein. Das lässt sich aus dem Text herauslesen, aber mehr eben auch nicht. Und was dieser Text aber macht, und deswegen ist es eben so wichtig, zu kontextualisieren. Es gab damals eben auch viele Strömungen, buddhistische Strömungen, jainistische Strömungen in Indien und so. Dieser Text hat sozusagen dafür gesorgt, dass die alle so ein bisschen zusammengefasst werden und hat also auch für den Hinduismus gewisse Praktiken definiert und zusammengefasst. Und Praktiken, die es halt schon gab, sozusagen mal, wie wenn man so mal aufschreibt, wir befinden uns in einem, sagen wir mal, in einem großen religiösen Labor, wo Buddhisten rummischen, wo Jainisten und Hinduisten rummischen. Und Patanjali war dann die Person, die gesagt hat, ja, okay, Labor ist gut und schön, aber wir brauchen ja ein paar Regeln, mit denen wir hier alle weiter überlegen. Und hat diese Regeln sozusagen an die Wand gehängt mit diesem Kama Sutra und sie aufgeschrieben.

Gunda Windmüller

[35:25]Und da im Kama Sutra geht es um Techniken der Meditation, der Atemkontrolle. Es werden auch ein paar, also wirklich nur eine Handvoll Körperposen auch erwähnt, aber ein paar Regeln, Lebensregeln formuliert, die heute für viele Menschen eben als wichtige Yoga-Regeln gelten, aber die halt schwierig so, wenn man sie einfach nur liest, zu übernehmen sind, weil sie eben einen Kontext brauchen.

Kathrin Fischer

[35:59]Und dann habe ich bei dir gelesen, verweist du aber in deinem Buch auch auf Sanskrit-Texte aus dem 11.

Kathrin Fischer

[36:06]Bis 15. Jahrhundert, die Hatha-Yoga-Asanas beschreiben. Also nähern wir uns da dem modernen Yoga ein bisschen an in dieser Zeit?

Gunda Windmüller

[36:17]Ja, Hatha-Yoga ist sozusagen die Erfindung des Körper-Yoga. Also da tauchen dann, wir haben Patanjali, das sind wirklich eine gute Handvoll an Yoga-Posen, die meistens auch nur sitzende Posen waren. Und im Hatha-Yoga entwickeln sich dann eben auch bis zu, ich glaube in einem der wichtigsten Hatha-Yoga-Texte sind es so 70 Posen, die beschrieben werden. Also da wird auf einmal auch der Körper wichtiger, was auch wieder im Zusammenhang steht mit einer historischen Entwicklung.

Gunda Windmüller

[36:50]Tantra, das ist keine Massagepraxis, sondern war sozusagen eine Strömung innerhalb der indischen Religion, die sich verstärkt auf Körperpraktiken fokussiert hat, weil im Tantra so die Idee ist, dass es ein Mikro- und ein Makrokosmos geht. Und wir können den großen Kosmos, also im kleinen Kosmos, in unserem Körper abbilden, um uns selber auch göttlicher

zu machen dadurch. Und daher kommen auch, man kennt vielleicht diese ganzen Darstellungen, wo man so einen schematischen Körper sieht, der wie so durchgeschnitten ist, wo man dann so bunte Rädchen oder andere Symbole sieht oder auch eben diese Chakren, die Knotenpunkte. Das sind alles Formulierungen oder Ideen, die aus dem Tantra kommen tatsächlich, weil durch diese Chakren, Energiepunkte im Körper und so weiter die Idee ist, dass man da eben diese Formulierungen, kosmische, diesen Kosmos abbilden kann im eigenen Körper und dass man das mit Körperpraktiken kann, um diese Energien zu bündeln. Also das ist eine Vorstellung, die sich da entwickelt. Und mit dieser Vorstellung entwickeln sich halt Körperpraktiken, die auch das Yoga beeinflusst haben.

Kathrin Fischer

[37:59]Aber klingt das nicht schon relativ, also ich habe dein Buch gelesen, ich weiß, dass du sagst, das moderne Yoga erblickt das Licht der Welt im 19. Jahrhundert. Aber das, was du gerade gesagt hast, klingt jetzt für mein laienhaftes Ohr schon ziemlich nach heutigem Yoga auch, zu sagen, ich kann mich mit kosmischer Energie verbinden. Selbst wenn wir sagen, es ist Mainstream, kommerzialisiert und es geht eigentlich um schlanke Frauenkörper, wird das ja immer noch als Idee verkauft.

Gunda Windmüller

[38:25]Ja, aber wenn wir uns anschauen, also zuallererst ist mir immer wichtig zu sagen, Yoga ist eine soziale Praxis. Es gibt nicht Yoga außerhalb dessen, was Menschen machen. Und deswegen schauen wir uns an, was die Menschen damit gemacht haben und wer das war. Das waren ausschließlich Männer. Wenn es da Ausnahmen gibt, dann bestätigen die die Regel. Es war eine männliche Praxis. Es war auch eine Praxis, die nichts mit Gruppenunterricht zu tun hatte, sondern man hat Yoga von einem Guru erfahren. Der hat einem das erzählt, man ist zu ihm gezogen, man hat das über Jahre lang gelernt, in einer eigenen Praxis, vor Höhlen, auf dem Berg, auf Hügeln durchgeführt.

Gunda Windmüller

[39:09]Also es gab keinen Unterricht in dem Sinne. Man lag nicht auf einer Mathe, sondern das war wirklich etwas, eine Lehrer-Schüler-Beziehung stand dem zugrunde, die über Jahre ging. Und das spricht ja auch schon dafür, das war nichts, was sozusagen auch in der indischen Gesellschaft in irgendeiner Art und Weise Mainstream war, sondern die, die Yoga machten, das waren letzten Endes Mönche. Also die rausgingen, raus aus sozialen Kontexten, um sich ihrer eigenen spirituellen Entwicklung ganz zu widmen. Und die haben nicht in Familien gelebt. Die hatten keine Kinder, die waren nicht eingebunden. Die waren draußen außerhalb von Städten und haben so Yoga gelernt und praktiziert. Und das, würde ich sagen, hat halt wirklich gar nichts mit dem zu tun, wie wir es heute machen. Aus deren Gesichtspunkt könnte man durch eine Praxis, dass die einmal in der Woche stattfindet oder viermal im Monat, nicht annähernd dahin kommen, wo man hinkommen will. Nämlich ja eigentlich ist die Idee, auch das Selbst zu übersteigen und auch den eigenen Körper, alles das, was einen an diese Welt hält, zu verlassen. Und das selbst bei all dem Dharma-Talk, den man

so hört in Yoga-Stunden, Habe ich noch nie jemanden erlebt, der das zum erklärten Ziel oder der denken würde, dass das die Idee ist, dass man Yoga macht, um nichts mehr mit dieser Welt zu tun zu haben?

Kathrin Fischer

[40:39]Nee, bin ich natürlich bei dir, aber es ist interessant, weil wenn man sich zum Beispiel Andreas Reckwitz vor Augen führt, den Soziologen, der ja bekannt geworden ist, dass er gesagt hat, wir haben eine neue Mittelschicht, die zwei unterschiedliche Strömungen verbindet. Auf der einen Seite die romantische Selbstverwirklichung und auf der anderen Seite den bürgerlichen Erfolg. Dann, wenn ich dir zuhöre, denke ich, passt Yoga da natürlich voll rein, weil es so diese Besonderung, also ich bin eben nicht in der Familie, ich bin in der Höhle mit dem Guru und habe eine, also ich bin eine ganz besondere Figur. Ich bin einzigartig und das kommt sozusagen so als, wabert so als Ideologie dann mit in die Studios, stelle ich mir vor.

Gunda Windmüller

[41:20]Ja, und es wird ja auch aufgegriffen in so ganz vielen kleinen Gesten. Man hört ja auch oft so Sprüche wie, das ist deine Praxis, du machst daraus, was du willst und ich gebe dir nur ein Angebot oder setzt euch eine Intention. Das kann Stärke sein, das kann Kraft sein aber vielleicht ist es für dich heute was ganz anderes also man übergibt ja auch so ein bisschen die Aufgabe an die Schülerinnen, die sich dann aber auch natürlich gut fühlen können als, wie Reckwitz es ja auch so umschreibt, als Kuratorinnen ihres selbst als Kuratorinnen dessen was sie brauchen und da bietet das moderne Yoga wie es unterrichtet wird eben ganz viele kleine Möglichkeiten.

Kathrin Fischer

[42:06]Hast du sehr schön gesagt, ich höre schon die Yoga-Lehrerin. Und dann schreibst du aber in deinem zweiten Teil, das moderne Yoga erblickt das Licht im 19. Jahrhundert. Und das ist dann ein wilder Ritt über britische Kolonialisatoren, romantische Indienbegeisterung in Deutschland. Dann gibt es die Theosophie der Madame Blavatsky. Oder es gibt einen charismatischen Swami Vivekananda. und das alles ist zusammengeschmissen und hat das moderne Yoga ergeben. Kannst du das vielleicht ein bisschen geordneter als ich darstellen?

Gunda Windmüller

[42:44]Ja, ich versuche den Will Dritt mal zum schnellen Galopp zu machen.

Gunda Windmüller

[42:50]Also Yoga-Schriften sind durch die Kolonialisierung der Briten nach Europa gekommen. Als die Briten mit der Kolonialisierung angefangen haben, haben sie auch angefangen Sanskrit-Texte übersetzen zu lassen, übersetzen zu wollen, weil sie natürlich wissen wollten, mit wem sie es da zu tun haben. Und da wurde eben unter anderem die Bhagavad Gita, einer der oder fast der zentrale Text des Hinduismus, übersetzt und fand Ende

des 18. Jahrhunderts also so seinen Weg nach Europa und nicht nur nach London, sondern auch an die Universitäten in Deutschland, nach Jena, nach Erfurt. Und da waren ja gerade die Romantiker sehr im Gange. Und kleiner Recap, was waren die Romantiker? Die hatten sich ja so ein bisschen...

Gunda Windmüller

[43:32]Enttäuscht von der Aufklärung, abgewandt, weil die Aufklärung versprach, mit Ratio ist alles zu lösen, wir müssen die Welt wissenschaftlich beschreiben und alles genau auflisten und so kommen wir den Geheimnissen dieser Welt auf die Spur und die Romantiker waren so.

Gunda Windmüller

[43:49]Nein, also es gibt dieses schöne Zitat, Newton hat den Regenbogen kaputt gemacht, weil er die Lichtbrechung erklärt hat. Ich finde, das ist ein sehr schönes Bild, um zu sehen, an was die Romantiker litten, nämlich, dass die Welt so völlig entzaubert wurde. Die sehnten sich also zurück und deswegen ja auch die Bewegung so an Märchen und an so alte Weisheiten, in Anführungsstrichen, auch schreiberisch an die blaue Blume und all diese Dinge. Also danach dursteten die Romantiker. Und dann kam also diese Bhagavad Gita und also die flippten schier aus. Weil es schien so, endlich wird ein Gegenprogramm aufgemacht zu dieser entzauberten Welt, sondern hier wird aber auch noch philosophisch Anspruchsvolles, aber in Bildern gezeigt, die zu unserem Bedürfnis sprechen. Ob das jetzt eine korrekte Rezeption der Bhagavad Gita war, ist egal, aber es machte was. Und da fingen halt an, von Schopenhauer über die Schellings bis Hegel sich irgendwie mit diesen Texten auseinanderzusetzen. Also das war natürlich eine Oberschicht, die das tat, eine akademische Schicht, aber damit war sozusagen die Saat gesetzt und die Auseinandersetzung mit dem Osten.

Gunda Windmüller

[45:04]Mit indischer Mythologie und so weiter, ging einfach los, da war der Startschuss und dann entwickelte sich im 19. Jahrhundert die, Eben auch noch, also vielleicht auch noch so ein bisschen anti-aufklärerisch, andere Strömungen in Europa, was vielleicht auch nicht so viele wissen, aber wenn man sich mal anguckt, wie so die moderne Esoterik entstanden ist, Mystizismus, Okkultismus.

Gunda Windmüller

[45:29]Geister, Beschwörungen und so, das hatte alles im 19. Jahrhundert wirklich, das war in. Also das findet sich im Zauberberg von Thomas Mann, gibt es da Hinweise drauf. Kaiserin Sisi hat an Geister, Queen Victoria hat an Geisterbeschwörung teilgenommen. Also das war wirklich so, wer was von sich hielt und irgendwie Interesse hatte, der machte sowas mit.

Gunda Windmüller

[45:51]Die ersten Schriften, worauf sich jetzt Esoteriker berufen, die entstehen da. Und da spielt auch diese Madame Blavatsky, die du angesprochen hast, das war eine russische Okkultistin, eine große Rolle, die eine eigene Religion gründete damals, die Theosophisten oder die Theosophie, gemeinsam mit einem Kompagnon, die die erfolgreichste moderne Religionsneugründung war. Und ich hatte vor der Recherche am Buch noch nie von den Theosophisten gehört. Also es ist erstaunlich, wie schnell die auch wieder verschwunden ist. Aber im 1900er war das halt riesig. Und diese Frau schrieb also etliche esoterische Bestseller, mit denen sie wirklich ein absolutes Mischmasch, ein Müsli aus den unterschiedlichsten religiösen Ideen, aus dem alten Ägypten, aus Indien und so weiter zusammenbatschte, man kann es nicht anders sagen, um irgendwie ihren eigenen Esoterik herzuleiten. Und sie und diese Theosophen waren dann auch die ersten, die die alten Ausgaben von Patanjalis, Yoga Sutra und so weiter auch in Übersetzung massenzugänglich machten. Und damit war dann tatsächlich auch so viele Yoga-Ideen wie die Chakren, also das war Blavatsky, die diese Idee rausgeholt hat und in diesen Kontext gestellt hat.

Gunda Windmüller

[47:11]Und da wurden diese Ideen einfach populärer. Das ist sozusagen auf der einen Seite der theoretische Background, wie die Ideen überhaupt nach Europa kamen. Und die machten ja aber alle keinen Yoga. Also die beschäftigten sich damit, aber wir finden niemanden, der jetzt in irgendwelchen Posen saß. Das war sozusagen eine parallele Entwicklung, die von dem von dir angesprochenen Swami Vivekananda angestoßen wurde. Denn Ende des 19. Jahrhunderts gab es durch die sogenannte Hindu-Renaissance viele Bewegungen, die gegen die Kolonialherrschaft der Briten aufbegehrten und zugleich eben sich auf eine eigene Identität bezogen oder die stärker machen wollten. Wer sind wir denn? Wir werden von euch als schwächlich, als verweichlich dargestellt, aber wir fühlen uns als starkes Volk und möchten jetzt in unserer eigenen Geschichte suchen, um uns diese Zuschreibung nicht länger anzueignen. Und in dem Kontext wurden dann eben auch alte, ich nenne es mal Sportarten, wie so indisches Wrestling und so weiter populär und die Vorstellung, dass man auch sich damit vielleicht stärken könnte im Kampf gegen die britischen Kolonialherren. Und Swami Vivekananda, das war ein Mönch aus der Oberschicht, der...

Gunda Windmüller

[48:35]Relativ schnell erkannte, dass man aber auch, um seinem Land zu helfen, natürlich Gelder brauchte und Unterstützung aus dem Westen brauchte. Und so reiste er in den 1870er Jahren in die USA, um Gelder einzuwerben für seine Mission. Und wurde da zum riesigen Erfolg, was so keiner antizipiert hatte. Aber Swami Vivekananda hatte erkannt, dass es da wohl ein Bedürfnis gab im Westen, der ja entzaubert war, schon auch von der Religion. Also das hat die Aufklärung ja schon durchaus auch geleistet.

Gunda Windmüller

[49:09]Aber nicht entzaubert war oder trotzdem noch Bedürfnisse hatte nach religiöser Ausübung. Und so bot er ihnen Einblicke in hinduistische religiöse Praxen, aber machte zugleich, gab ihnen etwas an die Hand, indem er mit im Westen, mit Damen der Oberschicht anfang zu meditieren. Und so war er der erste Yoga-Lehrer im Westen und reiste über ein paar Jahre lang an der Ostküste auf und ab in den USA und machte die ersten Retreats. Also da finden wir das erste Mal das, was ich eben angesprochen habe, was es vorher nicht gab, nämlich einen Yoga-Lehrer, der mehrere Schüler hatte,

Gunda Windmüller

[49:51]die im Kreis um ihn saßen und die das ihm etwas nachmachten. Also er war der Erste, der Yoga, auch wenn es noch keine wirklichen Yoga-Posen gab, also keine Matten, die saßen alle auf Stühlen und er atmete mit ihnen, also so viel, was wir heute kennen, war es dann auch noch nicht, aber er war trotzdem der Erste, der Yoga sozusagen irgendwie unterrichtete.

Gunda Windmüller

[50:12]Parallel entwickelte sich dann in Indien auch, besann man sich auf diese Körperposen auch als Möglichkeit, stärker zu werden, als etwas zu tun, was eben nicht von den Briten aufgepfropft war, wie Cricket zu spielen, sondern etwas Eigenes weiterzuentwickeln. Und auch das ging parallel mit einer Entwicklung, die sich im Westen fortsetzte, nennen die Körperkultur, die sich ja auch im 19. Jahrhundert entwickelt hatte. Also von, ich gebe nur ein paar Stichworte rein, Freikörperkultur und all sowas ist ja ein ganz wichtiger Aspekt im 19. Jahrhundert und mit der zunehmenden Militarisierung in Europa gab es auch zunehmend körperliche Ausbildungen für Soldaten. Also man suchte überall nach neuen Gymnastiken.

Kathrin Fischer

[50:57]Tonvater Jahn, habe ich auch bei dir gelesen.

Gunda Windmüller

[50:59]Tonvater Jahn, genau. Und das ging in Indien parallel. Und so gibt es viele... Ja, Berührungspunkte letzten Endes, wo wir auch nicht mehr so genau wissen, wer hat sich jetzt hier eigentlich zuerst was geklaut, in Führungsstrichen, vom anderen. Aber wir finden, dass sich Yoga in Indien zum Beispiel über das Bodybuilding auch weiterentwickelt.

Kathrin Fischer

[51:21]Das fand ich total interessant. Also Entschuldigung, wenn ich einfach reingehe, aber dass sozusagen westliche Bodybuilder in Indien Erfolg hatten und sich das dann mit Yoga-Posen verbindet und dadurch modernes Yoga entsteht. Also das fand ich wirklich einen ganz verblüffenden Fakt, dass eben nicht nur der Osten den Westen, so wird die Geschichte ja erzählt, sondern dass der Westen in der Produktion ja schon beteiligt war.

Gunda Windmüller

[51:46]Ja, also das Bodybuilding ist ja auch etwas, was so Ende des 19. Jahrhunderts total, also im ganzen großen Kontext dieser Körperkulturbewegung aufkommt. Und da waren auch zwei deutsche Bodybuilder, also wirklich weltberühmt, die tourten durch die Länder und also Leute bezahlten viel, viel Geld, um denen dabei zuzusehen, wie sie im knappen Höschen auf Podesten standen und ihre Muskeln flexten. Man kann sich das mit Sicherheit noch mal gut vorstellen, aber so sah das aus. Und die waren auch in Indien sehr erfolgreich. In Indien gab es entsprechend auch solche Bodybuilder. Und so wurde zum Beispiel auch der Sonnengruß, wie wir ihn heute kennen, entwickelt. Das war sozusagen erst mal eine Abfolge, die zum Aufwärmen vom Krafttraining genutzt wurde.

Kathrin Fischer

[52:33]1940 hast du, glaube ich, geschrieben. Das hat mich total... Also ich dachte, das ist uralt.

Gunda Windmüller

[52:37]Wir wissen auch nicht ganz viel, also der Sonnengruß, das bezieht sich oder kann sich schon auf eine Abfolge beziehen, in der von Priestern die Sonne begrüßt wurde, also dass sich irgendwie hingelegt wurde vor einem Altar und wieder aufgestanden wurde, aber die Abfolge, wie wir sie kennen, die ja in, es natürlich in Varianten gibt, aber die im Prinzip gleich ist, man steht, man beugt sich vor, man geht in so eine Plank, sexy ab und so weiter, das wurde im Bodybuilding entwickelt. Und es sind ja nun auch Posen, die finden wir auch unabhängig eben in anderen gymnastischen Aufzeichnungen im Westen. Weil es ist, also ich meine, die Bewegungen, die da vollführt werden, die sind ja auch nichts in Führungsstrichen so Besonderes. Also so in der Plank zu sein, sich auf den Boden abzu, die Hüfte zu beugen, das sind natürlich alles Dinge, die sozusagen anatomisch logischerweise passieren, weil es funktionale Bewegungen sind, die da ausgeführt werden. Also deswegen ist auch schwer zu sagen, ist das jetzt auf jeden Fall aus dem Yoga kommt oder sind das nicht einfach gymnastische Übungen zum Aufwärmen, die sozusagen anatomisch Sinn machen, weil sie funktional Sinn machen. Aber so jung ist das.

Kathrin Fischer

[53:53]Du hast auch gesagt oder schreibst auch in dem Buch, dass der Flow, der ja auch so typisch oder bestimmten Yoga-Weisen typisch ist mit Yoga-Stilen, dass das auch relativ jung ist und auch überwestliche Beeinflussung entstanden ist.

Gunda Windmüller

[54:08]Ja, also im Hatha-Yoga zum Beispiel, das sich ja im indischen Mittelalter entwickelt hat, da gibt es keinerlei Aufzeichnung. Es kann natürlich immer noch sein, dass man Texte findet, die das dann zeigen. Aber bis dato gibt es keine Texte, die sozusagen zeigen, dass Yoga-Übungen ausgeführt wurden, aneinandergekettet.

Kathrin Fischer

[54:28]Im Fluss des Atems.

Gunda Windmüller

[54:29]Im Fluss des Atems. Sondern Yoga-Übungen wurden zum Teil einfach sehr, sehr lange gehalten. Es gab keinen Flow. Der hat sich wirklich erst im letzten Jahrhundert entwickelt. Die Idee, dass man eben eine Reihe macht. etwas auseinanderfügt und dass das auch sozusagen eine Kohärenz hat oder eine Logik dahinter hat, wie auch immer die aussieht. Das ist ja etwas sehr Neues.

Kathrin Fischer

[54:57]Schon verrückt, denn ich fand es spannend, weil es mit Achtsamkeit genau dasselbe ist. Es ist genau dieselbe Geschichte, dass auch im 19. Jahrhundert und auch in der Auseinandersetzung mit den Kolonialmächten eine bestimmte Art von Veränderungen in buddhistischen Praktiken vorgenommen worden ist, dass die Meditation in den Mittelpunkt gerückt wurde, die vorher überhaupt nicht im Mittelpunkt stand. Also es ist genau die parallele Geschichte. Und dass es sowas, du verwendest es in deinem Buch, auch eine Bricolage ist. Das hat mir im Podcast auch eine Religionswissenschaftlerin über Achtsamkeit gesagt. Das ist ein Kulturtransfer, Ost, West hin und her. Und dann entsteht eben eine Bricolage. Und wir können nicht mehr sagen, als das wird es ja heute auch verkauft, dass Achtsamkeit die 2500 Jahre alte ursprüngliche Praxis ist. Es ist genauso wenig zutreffend wie Yoga. und das fand ich total interessant. Und es ist ja auch so, dass das in Indien selbst ja anders gesehen wird, denn in Indien ist Yoga ja hochpolitisch und wird als säkulare Nationalreligion und indisches Erbe für nationalistische Propaganda genutzt. Und nach deinem Buch irrt sich auch der indische Premierminister Narendra Modi, weil die Praxis überhaupt nicht ursprünglich, Vielleicht ursprünglich mal hinduistisch war, aber dann hat sie Wurzeln, aber sie ist nicht rein hinduistisch, sondern ist eben von westlichen Körperpraktiken beeinflusst. Also der macht nationalistische Politik mit etwas, was gar nicht national ist.

Gunda Windmüller

[56:24]Ja und noch darüber hinaus, also Modi ist ja Hindu-Nationalist und die ältesten Texte vom Hatha Yoga, das sind buddhistische Texte. Also rein hinduistisch ist es halt auch nicht, aber das wird natürlich geflissentlich übergangen.

Kathrin Fischer

[56:38]Und man hat auch eine andere Seite, ich habe mir noch so eine Dokumentation in Vorbereitung auf unser Gespräch angehört oder angeschaut von Al Jazeera von 2013, Who Owns Yoga oder so. Da ist so ein indischstämmiger Journalist, geht um die Welt auf Recherchereise und fragt, wem Yoga gehört. Und da habe ich etwas erfahren, dass 2013 in den USA Eltern mehrmals gegen Yoga-Unterricht in Schulen geklagt hätten, weil sie Posen wie Sonnengruß oder Brücke als hinduistische oder buddhistische Einflüsse interpretiert haben. Das waren natürlich strenge Christen, die wollten das nicht. Und das heißt, sowohl

Modi als auch die US-amerikanischen Eltern laden Yoga viel stärker spirituell auf, was es eigentlich ist. Also es gehört so krass zur Yoga-Wahrnehmung dazu, ne?

Gunda Windmüller

[57:29]Ich glaube, also ich habe von dem Fall auch gelesen, ich glaube, das wurde letzten Endes, dem wurde nicht stattgegeben. Ja, ja, ist so. Aber es gibt da noch ein anderes Beispiel, was das vielleicht auch nochmal unterstützt. Jenga, BKS Jenga, war auch ein bekannter oder einer der bekanntesten Yoga-Lehrer im 20. Jahrhundert. Der war der Yoga-Lehrer von Yehudi Menuhin, der dann dafür gesorgt hat, dass Jenga nach London kam und dort Yoga unterrichtete. Und dort wurde Yoga auch sehr schnell populär, sodass es sogar Einzug in den Sportunterricht nahm. Aber da wurde dann in den entsprechenden Regularien ausdrücklich festgehalten, dass damit keine religiöse Unterweisung verbunden ist. Also das schwang auch damals schon mit und wurde klar gemacht, das ist hier aber nur Stretching, bitte.

Kathrin Fischer

[58:15]Wir haben noch sozusagen einen letzten Punkt zu klären, weil dein Buch hat drei Teile und du hast gerade schon Jehudi Menuhin erwähnt. Also wir müssen jetzt zum letzten Teil der Geschichte kommen. Von Hollywood in die Welt hast du das genannt in deinem Buch. Wie wurde Yoga zu dem dann globalen Massenphänomen, das es heute ist?

Gunda Windmüller

[58:33]Ja, also es gab, wie gesagt, ich habe gerade Jenga angesprochen, einige oder es gab so einen Vater aller Yoga-Lehrer Anfang des letzten Jahrhunderts, der wiederum bekannte Schüler hatte und das war in einer Zeit, wo auch zunehmend WestlerInnen nach Indien gingen, um sich unterrichten zu lassen von Gurus, wo aber auch zunehmend die Idee war, man kann Yoga auch exportieren und kann es vielleicht im Westen anbieten, weil offensichtlich Menschen wie Yudi Menuhin da ein Interesse dran haben. Und so kam es, das waren wirklich erst eine kleine Handvoll an Männern, die Yoga in den Westen exportierten und da zunächst eben vor allem Interesse weckten an Menschen, Ja, nicht am Mainstream, sondern an Leuten, die auf aufgeschlossener gegenüber neuen Praktiken waren und die auch aufgeschlossener waren, vielleicht etwas an ihrem Körper zu tun. Und viele dieser Menschen lebten in Hollywood.

Gunda Windmüller

[59:38]Das waren Schauspielerinnen, die Interesse daran hatten, durch Yoga irgendwie attraktiver, schlanker und hübscher zu werden. So wurde es damals auch verkauft von Yoga-Lehrern, die aber auch aufgeschlossen vielleicht für neuere spirituelle Ideen hatten. Also es gab auch genug Schriftstellerinnen oder Intellektuelle, die sich mit Yoga so auseinandersetzen. Also es war erstmal so eine Art, ich will es mal Elitenphänomen nennen, aber wie das so ist, wenn Hollywood-Schauspielerinnen etwas anfangen, das kennen wir bis heute, dauert es nicht allzu lange, bis das eben über den Trickle-Down-Effekt auch im Mainstream landet und natürlich auch so vermarktet werden kann. Weil wer möchte nicht so

aussehen wie Marilyn Monroe und Geta Garbo, die alle auch Yoga gemacht haben. Und so kam es also zum einen nach Hollywood, so kam es aber auch dann noch verstärkt ein paar Jahrzehnte später in der Counter-Culture an, weil wir wissen ja über die Beatles, spielen ja auch eine große Rolle in der Geschichte der Achtsamkeit, waren in Kontakt eben mit Meditationslehrern gekommen, nahmen das White Album am Ganges auf. Und so ist ja auch, das sehen wir ja schon rein stilistisch oder ästhetisch, Indien oder alles, was mit Indien zu tun hat, ist in der Hippie-Kultur relativ präsent.

Gunda Windmüller

[1:00:55]Viele gingen damals in den 60er, 70er Jahren, also all die, die mit ihren Eltern nichts mehr zu tun haben wollten und ausbrechen wollten, die gingen nach Indien, das machte man damals so. Damals konnte man auch ausbrechen aus der Welt und lernten eben bei Indien, Osho und all die Kandidaten, das ist ja auch eine sehr wichtige Figur.

Kathrin Fischer

[1:01:16]Osho ist der Bakwan, ne?

Gunda Windmüller

[1:01:17]Osho ist Bakwan, genau. Er hieß erst Bakwan und dann Osho. Und das war etwas, was die Counter-Culture anzog, was wir überall finden. George Harrison hat da Bücher drüber geschrieben. Wie gesagt, das White Album, da hört man ja auch den Einfluss der Sita und indischer Klänge und so weiter. Und so kam es eben erstmal in die Counter-Culture und auch da ist es ein Trickle-Down-Effekt, über die Counter-Culture landen dann auch diese Dinge im Mainstream und ich will nicht sagen schwupps, aber mehr oder weniger schwupps, 30 Jahre später macht Madonna dann halt Yoga.

Kathrin Fischer

[1:01:53]Oder Taylor Swift jetzt, ne?

Gunda Windmüller

[1:01:54]Und Taylor Swift jetzt, genau. Also Yoga hat sich so erstmal über die Counter-Culture oder über die Eliten-Culture in Hollywood, ist in die USA, ist in den Westen gekommen und dann dauerte es nicht ganz, ganz lange, bis eben die ersten Ausbildungen von Yoga-Lehrern im Westen auch stattfanden und Yoga sozusagen institutionalisiert wurde im Sinne von, hier kann man eine Ausbildung machen, man muss nicht nach Indien dafür gehen und man kann hier Yoga anbieten. Und es unterrichten und lehren und man muss nicht nach Indien gehen. Und ja, jetzt sind wir da, wo wir sind.

Kathrin Fischer

[1:02:28]Ich finde das auch spannend wieder mit Achtsamkeit, weil ich habe mich in der Vorbereitung auf mein Buch, habe ich einen britischen Historiker entdeckt, Theodor Selden, der hat Achtsamkeit stark kritisiert und der sagt, unzufriedene amerikanische Hippies sind

die eigentlichen Erfinder der Achtsamkeit, weil die sind eben auf dem Hippie Trail, der Counterculture nach Asien und haben dann ein paar amerikanische Ideen darunter gemischt, etwa die, reich zu werden. Und das scheint mir ja heute auch mit dem Yoga so zu sein, dass das auch so kommerzialisiert wird. Das passt ja vielleicht zu, jetzt haben wir ja gesagt, dass wir noch mal kurz auf Andrea Jane kommen wollen. Die vertritt die These, also sie hat zwei Bücher geschrieben, ich habe nur eins gelesen, Peace, Love, Yoga, The Politics of Global Spirituality. Und da vertritt sie die These, dass modernes, globales Yoga eine Form von neoliberaler Spiritualität darstellt und damit meint sie eine Spiritualität, in der eben nicht eine spirituelle Gemeinschaft im Mittelpunkt steht, sondern das, das hast du jetzt ja auch schon angesprochen, individuelles Wachstum, Selbstfürsorge, persönliche Transformationen.

Kathrin Fischer

[1:03:38]Wie stehst du zu dieser These?

Gunda Windmüller

[1:03:42]Ich finde die These sehr, sehr schlüssig und sehr, sehr nachvollziehbar und finde sie auch in vielen, was ich selber sehe, bestätigt. Um anzuknüpfen an etwas, was ich auch vorher gesagt habe, ich glaube, dass es der Kapitalismus geschafft hat, uns zu isolieren und eine Möglichkeit, uns als Menschen zu isolieren. Weil als isolierte Individuum sind wir natürlich politisch da, wo einen die bestehende Ordnung haben will. Denn nur in der Gemeinschaft lässt sich politisch etwas verändern. Also je mehr man Menschen isoliert, desto günstiger ist es, um eine Ordnung so zu halten, wie sie ist. Und zugleich muss aber ja auch, um die Ordnung so zu halten, wie sie ist, das Wachstum gesichert werden und sprich der Konsum gesichert werden. Und das ist ein relativ genialer Kniff.

Gunda Windmüller

[1:04:40]Beide fliegen mit einer Klappe zu schlagen, dass über Dinge wie Yoga oder Achtsamkeit ideologisch das Selbst so ausgestattet wird oder so überhöht wird, dass es zu uns einzig sinnvollen, letzten Endes sinnvollen Beschäftigung wird. Es uns so sehr beschäftigt, jeden Tag dieses Selbst zu befragen, zu schauen, was es will, dieses Selbst auszustatten für unsere Umwelt und dass wir das nicht nur mit viel Gehirnschmalz und mit viel Praktiken und viel Büchern und viel Lesen tun, wir konsumieren da auch viel. Wir geben viel Geld aus für die entsprechende Kleidung, für Räucherstäbchen, für Retreats, für all das, was dazu gehört. Wir tun ganz viel für dieses Selbst und schauen uns ständig auf den eigenen Bauchnabel, um ein Bild dafür zu finden, um sicherzustellen, dass es dem auch gut geht. Weil wir glauben zu wissen, was es heißt, dass es dem gut geht und entdecken dabei aber nicht, dass wir eigentlich in einer Lage sind, in der wir so machtlos eigentlich sind, wie nur geht. Obwohl uns gleichzeitig vorgespiegelt wird, dass wir alles im Griff haben, solange wir nur uns im Griff haben.

Kathrin Fischer

[1:05:54]Ja, das ist nämlich genau, also du sprichst mir ja aus der Seele, das ist aber genau das, was ich dann immer wieder von Menschen höre. Ja, du kannst nur bei dir selbst anfangen und wer sein Selbst verändert, verändert die Welt. Wie willst du denn die Welt verändern, ohne dein Selbst zu verändern? Das ist so tief in uns drin, dass das kaum möglich ist, da anders drauf zu gucken.

Gunda Windmüller

[1:06:16]Ja, ich, also was mich in dem Zusammenhang auch manchmal ärgert, da wird oft ein Zitat von Bell Hooks so genommen, die also für die Selbstfürsorge von schwarzen Frauen sich eingesetzt hat. Und ich denke immer, ja, es ist ja ein völlig anderer Kontext, wenn eine schwarze Bürgerrechtsaktivistin oder eine schwarze Aktivistin, das etwas betont, was für Schwarze eben völlig ausgeschlossen war, dass das jetzt übernommen wird vom weißen Yoga-Mainstream, als ideologische Begründung dafür, sich bloß nicht um die eigene Umwelt zu kümmern, finde ich, also das ist ja eigentlich ziemlich erschütternd auch.

Gunda Windmüller

[1:06:58]Und es ist immer so Dinge, die so ein bisschen stimmen, so absolut zu setzen, finde ich sehr schwierig. Also ja, natürlich muss ich irgendwie gucken, dass ich genug gegessen habe, bevor ich die Bastille erstürme, damit ich das auch irgendwie hinkriege. Und muss ich also eine Basis, das mir geht, es ganz gut schaffen. Aber das ist doch was anderes, als ich beschäftige mich ausschließlich mit mir selbst. Und dann passiert aus Versehen irgendwann das Ende der Klimakrise. Denn das passiert halt nicht unabhängig davon, dass ich etwas tue. Und also ganz ehrlich, durch Stillsitzen hat sich noch nie was verändert in dieser Welt.

Kathrin Fischer

[1:07:47]Ja, na ja. Und ich meine, so viel Yoga kann man gar nicht machen, dass man die neuen Klimavorstellungen dieser Regierung irgendwie...

Gunda Windmüller

[1:07:55]Es hat immer nur aufzuatmen.

Kathrin Fischer

[1:07:57]Genau, sowas in der Art. Ja, es ist verrückt, ähm... Es ist verrückt. Und dann frage ich mich manchmal, ob Yoga im Westen ja auch eine ähnliche Praxis wie Meditation ist, die auch in der Praxis vereinzelt, weil man es ja alleine macht. Also natürlich geht man auch in die Yoga-Klasse, aber Online-Yoga ist ein Riesentrend. Und ich habe das Gefühl, Yoga ist halt eine Praxis, die wird ganz viel alleine gemacht, wie jetzt auch Meditation. Und ich meine, ursprünglich ist Meditation auch mal in Klöstern in einer Gemeinschaft praktiziert worden. Also das ist ja beim Yoga vielleicht auch so, dass es halt so einen Shift nochmal aufs Individuum gibt.

Gunda Windmüller

[1:08:36]Ja, ja. Und ich glaube auch, also das deckt sich auch ab mit dem, was ich in vielen Yoga-Klassen, Studios und so weiter erlebe. Es ist im Yoga immer so von einer Community die Rede. Ich habe diese Community noch nie erlebt.

Kathrin Fischer

[1:08:53]Nee?

Gunda Windmüller

[1:08:54]Nö. Also ich habe schon erlebt, dass es Menschen gibt, die sich sehr einig sind in den Dingen, die sie glauben. Aber für mich besteht ja eine Community.

Gunda Windmüller

[1:09:05]Aus gewissen sozialen Strukturen oder aus Dingen, die man gemeinsam macht. Und nicht nur, die man ideologisch teilt, sozusagen. Und also, um da vielleicht ein plakatives Beispiel zuzunehmen, da, wo ich Crossfit mache, habe ich ... Sehr gute Freundschaften geschlossen. Wir haben eine Weihnachtsfeier. Wir haben im Sommer ein Grillfest. Wir machen ganz oft auch so zusammen in Teams irgendwas. Und dann ist die eine 60, der andere ist nicht so stark. Aber man arbeitet irgendwie, man macht was zusammen. Da wird irgendwie Gemeinschaft geschafft durch Dinge gemeinsam tun. Man hilft sich, man kann sich ansprechen. Es gibt irgendwie über Social Media immer mal Aushänge, wenn irgendwer eine Wohnung sucht oder weißt du, so was alles. Also ich würde wirklich mal gerne wissen, wer so was mal in einem Yoga-Studio erlebt hat. Ich habe davon noch nie gehört. Ich glaube, das ist tatsächlich etwas, was sehr dazu einlädt, weil das ja auch immer das sagt.

Gunda Windmüller

[1:10:09]Guck nicht nach links und rechts, das stimmt ja auch. Man soll ja auch nicht nach links und rechts gucken, um das nachzumachen, was andere machen. Aber es ist schon sehr, man muss doch nur mal gucken, wie sieht es aus, wenn man in eine Yoga-Klasse geht, in ein Yogastudio geht, dann legen sich Leute da auf ihre Matte und dann fängt ja so dieses Performance fängt ja da schon an. Manche sitzen da und fangen schon an zu meditieren. Die schließen die Augen. Also wenige reden miteinander. Es ist so, man soll erst mal hier performen, dass man es ernst meint, dass man da ist, dass man nur für sich hier ist.

Gunda Windmüller

[1:10:40]Es hat so eine Gravitas, die da auch performt wird. Was in vielen anderen Sportarten, Also ich darf natürlich Yoga nicht Sportart nennen, aber was in vielen solchen Kontexten ja... Gar nicht erwünscht ist, da kommt man hin und sagt, boah, ich habe es gerade erst noch geschafft, habe voll keinen Bock heute, aber mal schauen, wie es wird oder irgendwas. Also man tut irgendwas, was so zu einem sozialen Schmiermittel wird und das, finde ich, fehlt im Yoga und deswegen fehlt, also wird damit dann auch diese Vereinzelung letzten Endes noch weiter verstärkt.

Kathrin Fischer

[1:11:16]Das liegt natürlich an diesem spirituellen Überbau, den man genau, wie du sagst, den versucht man dann zu performieren und darzustellen, dass man es ganz, ganz ernst meint und sehr innerlich bewegt ist. Das ist schon richtig. Es tut mir gut, dass du das sagst, weil ich mich da auch, ich habe mich da nicht, also ich finde Yoga ganz toll oder sagen wir mal die Yoga-Form, die ich gemacht habe, die haben tatsächlich etwas immer mit meinem Körper gemacht, was andere Übungen, also jetzt wie gesagt, ich mache Sport auf niedrigem Niveau, nicht gemacht haben. Aber in Yoga, in einer Yoga-Schule fühle ich mich nicht wohl, aus genau diesem Grund. Und dass ich halt manchmal denke, das spielt in meinem Buch auch eine Rolle, da hängt dann irgendwie auf der Toilette neben dem Spiegel eine handschriftliche Lettering-Postkarte All you need is inside. Ja, wo man sich so denkt, also das könnt ihr doch nicht ernsthaft glauben, ihr seid doch mit dem Auto oder mit dem Fahrrad hergekommen auf einer Straße, also das ist doch nicht Inside und das Geld, mit dem ihr hier bezahlt habt, den ich alchemistisch in euch erschaffen, das habt ihr irgendwie verdient bei einem Arbeitgeber, der ein Haus irgendwo hat, also diese totale Ignoranz oder das Ausblenden einer realen äußeren Welt, all you need is inside, das hat mich wirklich erschüttert.

Gunda Windmüller

[1:12:38]Ja, das stimmt. Also ich muss wirklich gerade lachen, weil es ist so, wenn ich so denke, all I need ist auf dem Konto von irgendwelchen anderen Leuten.

Kathrin Fischer

[1:12:46]Ja, das ist schön. All I need is somewhere else, genau. Is money somewhere else.

Gunda Windmüller

[1:12:54]Ja, genau. Ja, komplett, tatsächlich komplett absurd. Aber das ist ja genau die Denke, die sehr wahrscheinlich davon ausgeht, naja, alles, was ich halt noch nicht habe im Außen, habe ich halt auch noch nicht manifestiert.

Kathrin Fischer

[1:13:07]Also vielleicht spielt das da so eine Rolle.

Gunda Windmüller

[1:13:11]Also deswegen, alles ist ja doch in mir, weil vielleicht will ich es ja einfach nur nicht.

Kathrin Fischer

[1:13:16]Naja, das ist dann wieder, du bist selber für alles verantwortlich, was auch in der Achtsamkeit so ein Riesenthema ist. Die totale Selbstverantwortlichmachung für alles, wo man denkt, naja, und ich habe auch mal eine Therapie gemacht und die Therapeutin hat zu mir gesagt, 80 Prozent ihrer Arbeit besteht darin, den Menschen zu sagen, aber das ist doch normal. Dein Chef ignoriert dich, wertschätzt dich nicht. Dann lernst du halt in Achtsamkeit und so, dass du nicht abhängig sein darfst von der Wertschätzung einer anderen Person, sondern es dir selbst gibst, womit das soziale Sein von uns ignoriert wird. Und dann gehst du

in Therapie und beklagst dich darüber, nicht nur, dass dein Chef doof ist, sondern dass du so abhängig vom Lob deines Chefs bist. Und dann sitzt die Therapeutin da und sagt, das ist aber normal. Wir sind Menschen. Und sie meinen, das ist mittlerweile ihr Job. Es tut einem auch ein bisschen weh. Ich habe mich gefragt, noch mal, wenn wir jetzt so darüber reden, du hast dein Buch im Sommer 2025 veröffentlicht und die deutlichste Botschaft ist ja, Yoga, wie wir es kennen, ist nur etwa 150 Jahre alt und es ist eine soziale Praxis und keine spirituelle. Das habe ich da mitgenommen. Wie hat denn die Yoga-Community auf das Buch reagiert?

Gunda Windmüller

[1:14:30]Gemischt, sagen wir mal so. Also der Großteil des Feedbacks war wirklich, wirklich positiv aus der Community. Also mir haben etliche geschrieben, also wirklich Yoga-Lehrerinnen, nicht einfach nur Praktizierende, die auch aktiv in den sozialen Medien sind, die das Buch richtig erleichtert rezipiert haben und gesagt haben, ach, ich bin so froh und ich habe mich schon viel damit beschäftigt, jetzt habe ich doch noch was gelernt und wie schön, dass du so vieles entzauberst. Das habe ich auch so oft erlebt in meiner Ausbildung und das fand ich sehr schön auch zu sehen, dass es offensichtlich... Nicht nur mir so geht, was du gerade gesagt hast, sondern dass, glaube ich, ganz viele im Yoga-Unterricht oder in Yoga-Studios oft mit den Augen rollen und eigentlich gerne aber so ein bisschen an der Hand mal hätten, was damit nicht so stimmt.

Gunda Windmüller

[1:15:21]Und die gesagt haben, ja, das Buch leistet das und das hat mich sehr gefreut, also eben zu sehen, dass es da offensichtlich eine schweigende Minderheit oder Mehrheit, keine Ahnung, aber zumindest eine schweigende Masse an Menschen gibt, die das auch nicht so gut finden, die auch das Bedürfnis haben und das haben auch viele formuliert, das eigentlich anders zu machen, die aber nicht so genau wissen, ja, aber wie?

Gunda Windmüller

[1:15:43]Wie kann man das Yoga vielleicht auch noch retten und das irgendwie gemeinschaftlicher praktizieren Und wie können wir uns mehr über die Matten hinaus verbinden? Und ja, ich bin da selber nicht oder fühle mich da auch nicht berufen, diejenige zu sein, die das tut. Aber ich denke, wenn das vielleicht was ist, was so langsam mal angestoßen wird, dann finde ich das schön. Und um dann auf das andere Feedback zurückzukommen, dann gab es auch welche, die sich halt an den, volkstümlich formuliert, Karren gepisst gefühlt haben. Weil Yoga ist natürlich auch ein Business. Und da will man sich nichts sagen lassen, oder was man vielleicht lieber hätte selber gesagt. Und lieber selber hätte anders gesagt. Da werden dann die Yogis auch sehr schnell, werden dann die Egos doch größer, als sie sein sollten. Oder als sie von sich selber gerne, was sie selber gerne wären. Und dann kommen dann plötzlich Charaktereigenschaften raus, die man doch eigentlich so tüchtig sich abtrainiert hat. Also die waren dann, ja, haben irgendwie so ein paar blöde Nachrichten, habe ich bekommen, auch etliche, die dann geschrieben haben, die das ganz

doof fanden, dass ich jetzt Weightlifting mache, Gewichtthemen mache, also aber, was kann ich da sagen?

Kathrin Fischer

[1:17:01]Wer die Fackel der Wahrheit durch eine Menge trägt, kommt nicht umhin,

Kathrin Fischer

[1:17:05]jemanden den Bart zu versenken, hat Lichtenberg mal gesagt. Ich habe mich aber gefragt, ich habe so ein paar Kritiken auch gelesen und da hatte ich einen Eindruck, weil es ist mir auch schon begegnet bei dem Thema Achtsamkeit, dass deine Kritikerin oft nicht verstehen, du triffst ja, so habe ich dich zumindest verstanden, korrigiere mich, wenn ich mich irre, dass du keine normativen Aussagen darüber triffst, was Yoga eigentlich zu sein hat oder sein soll, sondern als Kulturwissenschaftlerin empirisch beschreibst was Yoga heutzutage in unserer Gesellschaft ist wie es ausgeübt wird, welche Funktion es hat und dass dann einzelne Yoga-Praktizierende damit nicht einverstanden sind und sagen, meine Yoga-Praxis ist ganz anders und dieses normative und empirische Verwechseln, dass es ganz schwer ist anzuerkennen, ich beschreibe nur, was ich vorfinde ich sage nicht darüber, was es eigentlich sein soll. Hast du diese Verwechslung auch wahrgenommen.

Gunda Windmüller

[1:17:59]Habe ich auch wahrgenommen und ich habe die auch antizipiert und habe auch deswegen im Buch wirklich ganz deutlich gemacht an einigen Stellen, dass ich es, dass von mir aus Leute wirklich auch viel Geld für Räucherschäppchen ausgeben können und, Mondrituale machen sollen und Kakao zeremonieren. Also es ist mir wirklich alles, also was hilft, das hilft so. Macht ich, aber das würde glaube ich dann auch geflissentlich überlesen oder es ist vielleicht ja auch einfach nicht sehr angenehm, wenn man so denkt, dass das, was man selber für die Fackel der Wahrheit hält, doch ja irgendwie nur so ein kümmerliches Zündholz ist.

Kathrin Fischer

[1:18:40]Schönes Bild. Zum Ende, vielleicht doch noch ein bisschen versöhnlich mit Yoga. Hätte ich einfach die Frage, wenn uns jetzt jemand zuhört, der sagt, okay, ich verstehe deine Kritik an der modernen Yoga-Praxis, aber mir tut's gut, ich will Yoga anfangen oder ich will mit Yoga weitermachen. Gibt es etwas, was du der Person sagst oder sagst du einfach genau das, was hilft, das hilft?

Gunda Windmüller

[1:19:06]Nö, also ich glaube, ich würde der Person schon sagen, mach das auf jeden Fall, probiere das aus und schau, dass du irgendwie ein Studio findest, was dir taugt und gib vielleicht nicht nach der ersten Stunde auf, weil die Erfahrung ist, ich glaube, die teilen ganz viele, es kann so oder so sein. Also man kann ja selbst in einem Studio bei einer Lehrerin landen, die man ganz furchtbar findet. Yoga ist so LehrerInnen abhängig. Das sagt man ja

heute immer so mit Vibes. Wenn die nicht stimmen, dann kann das ja auch schon irgendwie nach hinten losgehen. Also ich würde der Person auf jeden Fall sagen, probiere das aus. Es gibt viele verschiedene Arten des Yoga, also die körperlich sportlicher sind, die eher vielleicht auf den Atem fokussiert sind. Und wenn man da schon eine Idee hat, was einen irgendwie mehr reizt, dann würde ich eben sagen, geh dann vielleicht eher zum Vinyasa oder geh mal zum Yin-Yoga oder was auch immer. Und gib nicht auf, wenn das Erste blöd ist, frag im Freundeskreis rum, vielleicht hat da jemand schon einen heißen Tipp. Und ja, also ich, oder man kann ja auch wirklich online, da gibt es ja auch Lehrerinnen, die sind, also die finden ganz, ganz viele ganz, ganz toll. Die sind sehr erfolgreich, bestimmt auch aus guten Gründen. Und da kann man

Gunda Windmüller

[1:20:23]ja ganz niedrigschwellig einsteigen.

Kathrin Fischer

[1:20:25]Also du verteufelst Yoga nicht?

Gunda Windmüller

[1:20:27]Überhaupt nicht.

Kathrin Fischer

[1:20:28]Sehr gut. Es ist nur keine politische Praxis. Darauf können wir uns einigen.

Gunda Windmüller

[1:20:32]Ja, auf jeden Fall.

Kathrin Fischer

[1:20:34]Super, Gunda. Vielen, vielen Dank, dass du hier bei mir im Podcast warst und mir deine Zeit geschenkt hast. Das war toll.

Gunda Windmüller

[1:20:40]Danke dir, Katrin. Das hat mir auch wirklich sehr großen Spaß gemacht.

Kathrin Fischer

[1:20:43]Ich hoffe, ihr hattet auch viel Spaß bei unserem wilden Ritt durch die Geschichte des modernen Yogas. Und ich persönlich mochte es ja immer besonders gern, wenn Gundas Stimme diesen typischen Yoga-Lehrerinnen-Sound bekam. Das wirklich empfehlenswerte Buch von ihr zu Yoga verlinke ich euch wie immer in den Shownotes.

Kathrin Fischer

[1:21:03]Und im nächsten Monat, im April, steht hier eine ganz besondere Folge an. Am 21. April erscheint ja bei Hansa Blau mein Buch, das auf diesem Podcast hier basiert. Das heißt,

achtsam geht die Welt zugrunde, wie die Ideologie der Achtsamkeit gesellschaftlichen Wandel blockiert. Dieser Erscheinungstermin ist natürlich ein Termin, den ich nicht ignorieren will. Und andererseits will ich euch auch nicht mein Buch in einem anderthalbstündigen Monolog referieren. Und deshalb hatte ich, wie ich finde, eine gute Idee. Ich habe mir einen Moderator eingeladen und freue mich sehr, dass er zugesagt hat, mich zu befragen. Die Flensburgerinnen kennen ihn. Es ist der Flensburger Stadtpastor Johannes Ahrens. Freut euch also auf eine ungewöhnliche Folge im April, in der Johannes mich interviewt. Und wenn ihr Lust habt, das Buch schon mal vorzubestellen, finde ich das super, denn Vorbestellungen helfen dem Buch in die Welt und vielleicht auch auf die Bestsellerlisten zu kommen. Und ich fände es ja klasse, wenn mein Buch helfen könnte, eine breite Debatte über die Frage anzustoßen, was die Ideologie der Achtsamkeit eigentlich für uns politisch bedeutet. Wir hören uns also im April und bis dahin euch allen eine gute Zeit.

Kathrin Fischer

[1:22:18]Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Kathrin Fischer.