



Yoga ist

POLITISCH

Die taz-Mitbegründerin und Werbeagenturchefin Gudrun Kromrey, inzwischen Yogalehrerin mit einem bemerkenswerten kleinen Studio in Nordfriesland, über die politische Relevanz von Yoga: Wie Yoga die gesellschaftliche Mitgestaltungskraft der Menschen fördert, und warum die Yogabranche so dringend dazu aufgerufen ist, sich diesem Potenzial zuzuwenden.

INTERVIEW ■ NINA HAIKEN



Gudrun Kromrey hat Feuer, das spürt man im Gespräch mit ihr schnell. Auch ihr Lebenslauf spiegelt es wider, denn die inzwischen 63-Jährige baute nicht nur den Vertrieb der *taz* auf und wirkte als Fernsehjournalistin, sondern erschuf auch noch eine erfolgreiche PR- und Werbeagentur. Heute unterrichtet die Mutter von zwei erwachsenen Kindern Yoga - nicht in einem großen Stadtstudio, sondern auf dem platten Land, wo sie binnen kurzer Zeit fast ein ganzes Dorf auf die Matte bewegte. Und bewegen will sie noch sehr viel mehr: in den wesentlichen gesellschaftlichen Anliegen, die gerade in diesen Zeiten unsere wache Präsenz und unseren mutigen Einsatz erfordern.



YOGA AKTUELL: Yoga und Politik – die meisten bringen das nicht unmittelbar zusammen. Sie sagen, dass Yoga sehr wohl politisch ist. Worin liegt, eingangs zunächst ganz kurz umrissen, seine politische Dimension?

Gudrun Kromrey: Wir stehen vor großen Herausforderungen und Änderungen wie Klimawandel, Verlust von Ökosystemen und massenhaftem Aussterben von Tier- und Pflanzenarten, und wir können nicht sagen, wir hätten es nicht gewusst. Die Faktenlage ist eindeutig, die Folgen sind schwerwiegend. Gerade das jahrtausendalte Konzept des Yoga und der *Vedanta*-Philosophie haben dafür erstaunlich passende Antworten und Hilfestellungen parat.

Nicht weniger als eine geänderte Ethik und ein neues Menschenbild sind notwendig, um die Krise der Natur zu bewältigen, schreibt inzwischen sogar der SPIEGEL. Und genau das kann Yoga bieten.

Unsere Zukunft liegt tatsächlich in dem, was wir Yogis seit Jahrtausenden einen sattvischen Lebensstil nennen. Achtsamkeit verbindet uns wieder mit uns und mit der Natur, die *Yamas* und *Niyamas* aus Patanjalis *Yoga-Sutras* sind die effizientesten Handlungsanweisungen dafür. Und es ist bitter, dass Yoga häufig noch immer nur als eine Gymnastik für reiche, weiße Mittelstandsfrauen angesehen wird. Yoga ist viel mehr und viel weitgehender wirkungsvoll. Yoga hat mit seiner intrinsisch stärkenden Wirkung auf jeden Praktizierenden eine neue, aktuelle und politische Bedeutung. Yoga ist zwar sehr beruhigend, aber eben nicht sedierend. Yoga führt uns wieder zurück an unsere Kraftquellen. Wir Yogalehrende sollten das explizit deutlich machen und zeigen, wie Yoga unsere inneren Widerstandskräfte wieder stärkt.

Das ist sehr notwendig angesichts der aktuellen Zahlen: Die Berufsunfähigkeit z.B. ist in den letzten 10 Jahren um 40% gestiegen, betroffen sind besonders Frauen. Stress und Leistungsdruck ohne Ausgleich sind dabei die Hauptgründe.

Der Natur geht es nicht gut, den Menschen geht es nicht gut. Es scheint, dass wir uns in einer generellen strukturellen Nachhaltigkeitskrise befinden.

Yoga ist eine Methode und Philosophie, die sowohl religionsübergreifend als auch soziale Klassen übergreifend funktioniert, in der Stadt wie auf dem Land, bei Frauen und auch bei Männern, bei Jung und Alt. Die Atem- und Meditationsübungen des Yoga machen uns stark, klar und wach. Genauso wie die Körperübungen unseren Körper wieder aufrichten und stabil machen, werden mit Yoga unsere mentalen Kräfte wieder aufgebaut und erneuert. Nur dann können wir wieder klar denken, agieren und auch mutig Widerstand leisten und optimistisch an einer ökologischen Zukunft arbeiten.

Angst, so sagen Sie, ist ein Schmiermittel des herrschenden Systems. Inwiefern ist das so, und wie hilft Yoga dabei, sich nicht von Ängsten leiten zu lassen?

Wir leben in einem System, das in den vergangenen zwanzig Jahren die Steuerung unseres Bewusstseins – und zwar insbesondere durch Angst – perfektioniert hat. Die Medien sind die Übermittler angstbesetzter Bilder und Narrative. Das hat einige Vorteile für die Profiteure des Systems, denn wer Angst hat, der stellt keine Forderungen. *Angst essen Seele auf* lautet der Titel eines bekannten Fassbinder-Films aus den 1970er Jahren... Genauso ist es! Und Angst macht uns schwach und auch anfällig für Fremdsteuerung, für Manipulationen jedweder Art.

Wir sollen alle möglichst flexibel und effizient sein. Genau das hat unsere Trennung von uns selbst, unserer Familie, dem Freundeskreis, von der Natur und von Spiritualität hervorgebracht.

Im Yoga wissen wir, dass Angst immer Ausdruck von Trennung ist: Ausdruck des Getrenntseins vom Universum und von allem, was uns umgibt. Unser Gehirn reagiert auf Angst mit Panik. Wir können dann nicht mehr

klar denken, nicht mehr agieren. Aber gerade in Krisensituationen müssen wir klar denken und neue, kreative Lösungen finden können.

Yoga lehrt uns, unsere Ängste zu erkennen, sie zu benennen und sie damit weitgehend zu neutralisieren - und macht uns so wieder mutig und handlungsfähig. Wer angstfrei ist, findet auch gedeihliche Lösungen. Angst ist ja immer eine Mangelsituation. Ohne Angst aber können wir die Fülle wieder spüren.

Gedanken produzieren Gefühle. Wenn wir darin geübt sind, unsere Gedanken - z.B. mittels Meditation - als Konstrukte zu begreifen, mit denen wir souverän umgehen können, dann verlieren Ängste ihre betäubende, lähmende Wirkung. Und wir können uns dann Fragen stellen wie: Wem nützt meine Angst eigentlich wirklich?

Und Yoga (besonders auch durch Achtsamkeit) verbindet uns wieder: mit unserem Körper, unserer Seele und auch wieder mit der Natur und der Spiritualität.

Wo liegen die Kernwidersprüche zwischen den kapitalistischen Maximen und den yogischen Werten und Erkenntnissen?

Das neoliberale kapitalistische System ist durch Gier gekennzeichnet, es kann nicht maßhalten. „Höher, schneller, weiter“ ist das Motto. Der fast religiöse Glaube, dass nur Wachstum Wohlstand bringt, ist eine Lüge. Yoga ist das direkte Gegenmodell dazu. Yoga fordert nicht nur zu einem einfachen, nachhaltigen Lebensstil auf, sondern unterstützt uns auch darin, diesen vollen Freude anzunehmen. Wir können schnell erkennen, dass es kein Verlust ist, wenn wir uns ändern, sondern dass wir vor allem ganz viel gewinnen können.

Wir müssen uns fragen, was wirklich Wohlstand bringt - und zwar nicht gemessen in Geld, sondern an dem, was wir wirklich brauchen. Jeder, der Yoga praktiziert, ist gut in der Lage, herauszufinden, was das ist, was wirklich gut tut. Das sind eben keine Statussymbole



Wir stehen vor großen Herausforderungen und Änderungen wie Klimawandel, Verlust von Ökosystemen und massenhaftem Aussterben von Tier- und Pflanzenarten.

oder überdimensionalen Einkommen, es sind ganz andere Dinge.

Die uralten *Yamas* und *Niyamas* - deutlich weitergehend als unsere christlichen Zehn Gebote - sind eine klare Richtschnur und der beste Wegweiser in ein modernes, naturnahes und vor allem auch sinnvolles und damit glückliches Leben.

Im kapitalistischen System sollen uns Konsum und Ablenkung beschäftigen, damit wir bloß nicht zu uns finden, nicht zur Ruhe kommen und dann vielleicht Zusammenhänge erkennen. Wenn wir nicht lernen, unsere Gedanken und Gefühle zu steuern - und dafür sind Yoga und Meditation die geeignetsten Methoden -, dann werden es zukünftig die Algorithmen von Google und Amazon tun. Unsere Träume, Hoffnungen, Wünsche sollten unsere eigenen sein, und nicht von Algorithmen fremdgesteuert. Wir müssen lernen, als Menschheit souverän - und auch menschlich - mit diesen neuen Technologien umzugehen.

Menschen, die wieder achtsam nach innen und auch in die Welt blicken, die sich auf *Ahimsa* besinnen und sich infolge eines sensibilisierten Bewusstseins nicht mehr unter Druck setzen lassen, gestalten auf die Dauer eine andere Gesellschaft. Glauben Sie, dass das hauptsächlich über Konsum- und Wahlentscheidungen abläuft, oder auch stark über eine direkte Mitwirkung in der Politik?

Das wahre „Schlachtfeld“ der kollidierenden Werte liegt in unserem Alltag. Hier sollen wir systemkonform gesteuert werden. Und hier können wir - glücklicherweise - auch den größten Widerstand leisten, indem wir unsere Haltung beim Einkaufen, beim Wählen, beim Reisen, in den Gesprächen mit Kollegen und Nachbarn, in der Kindererziehung (und, und, und...) immer wieder mutig mit eindeutigen Entscheidungen ausdrücken.

Jeder hat Ressourcen, die er einsetzen kann. „Nutze, was du hast!“ ist hier das Motto. Wichtig ist: Wenn wir wieder Kraft haben und ohne Angst sind, dann finden wir zu neuen Ideen, kreativen Lösungen. Nur dann können wir in Fülle denken. Es kann das beständige Nachfragen nach veganen Gerichten in Restaurants sein, ebenso wie die Teilnahme an einer Schlachthofbesetzung oder das Unterstützen einer NGO oder das Gründen einer eigenen Initiative. Wichtig ist, dass wir uns die Macht über uns selber zurückerobern und einen wehrhaften Optimismus entwickeln - und darin unterstützt uns keine Methode besser als Yoga. Für manche ist ein direktes politisches Engagement richtig, insbesondere was die notwendigen Änderungen in unserem Wirtschafts- und Politiksystem betrifft. Für andere ist es eher der sanfte, mutige Widerstand





achtsam
ie Welt
nsa be-
nes sen-
s nicht
lassen,
andere
ass das
m- und
ft, oder
te Mit-

er kollar
rem All-
onform
können
ich den
indem
Einkau-
isen, in
en und
ziehung
der mu-
dungen

er ein-
ast!“ ist
wir
Angst
Ideen,
n kön-
ann das
eganen
ebenso
hlacht-
stützen
n einer
t, dass
selber
haften
d darin
besser
irektes
insbe-
Ände-
ts- und
lere ist
erstand

im Alltag. Alles Private ist auch poli-
tisch. In Bezug auf die große Politik
sollten wir uns – nicht nur bei Wahlen –
schon sehr genau ansehen, wer die größte
Deckungsgleichheit mit unseren (yogischen)
Werten hat und wer weiterhin eher Lobby-
interessen und Wirtschaftsbranchen bedient,
statt mutig eine soziale, ökologische
Politik zu machen. Als Indikatoren
sollten hier für uns tatsächliche Ent-
scheidungen stehen, nicht die Wahl-
kampfparolen. Noch leben wir in einer
repräsentativen Demokratie und sollten die
demokratischen Möglichkeiten auch weit-
gehend nutzen und entsprechende Parteien,
Initiativen, NGOs tatkräftig unterstützen.

Wenn als Maßstab unseres globalen
Handelns Friedfertigkeit, Mitgefühl
mit allem Lebenden und Respekt auch
dem Fremden gegenüber einzieht, tja,
dann wäre unsere Welt tatsächlich
bald ein anderer Ort.

Welche weiteren Möglichkeiten der Mitgestaltung gesellschaftlicher Veränderungen sehen Sie?

Vor allem sollten wir auch bei uns
selbst anfangen und überprüfen, wie
nachhaltig unser Lebensstil tatsächlich
ist, und was wir ändern können. Und
das sollte auch in der Yogabranche
überprüft werden. Ja, gerade bei uns,
die wir ja Achtsamkeit und *Abimsa*
predigen. Wir Yogalehrende sind – ob
wir es wollen oder nicht – Vorbilder.
Ein veganer, nachhaltiger Lebensstil,
auch was Kleidung betrifft, ist das
Mindeste, das wir zeigen sollten. Auch
inwiefern unsere Studios ökologisch
nachhaltig betrieben werden, ist ein
wichtiges Kriterium. Und wir sollten
uns auch fragen, ob Yogareisen zu
Zielen, zu denen alle Beteiligten mit
dem Flugzeug gebracht werden
müssen, heute noch zeitgemäß sind.
Ebenso wie Detox-Smoothies, die aus

exotischen und von weither impor-
tierten Beeren bestehen. Was soll der
Quatsch?

Das politische Potenzial des Yoga kann seine Wirkung nur dann voll entfalten, wenn eine große Anzahl an Menschen Yoga praktiziert und verinnerlicht. Mit Volx Yoga möch- ten Sie Ihren Beitrag dazu leisten – können Sie uns etwas darüber er- zählen?

Ich lebe in einem kleinen nordfrie-
sischen Dorf mit 1400 Einwohnern.
Hier habe ich vor zweieinhalb Jahren
ein Yogastudio eröffnet und es mit
VOLX YOGA – Yoga für alle! bewor-
ben. Das hat erstaunlich gut geklappt.
Heute biete ich wöchentlich zehn gut
besuchte Kurse. Es kommen Men-
schen aus der ganzen Region zu mir,
und es sind zumeist Yoga-Neulinge
aus allen Altersstufen.

Ich bin der Meinung, wir sollten die
digitalen Möglichkeiten nutzen. Für
uns und unsere Botschaften. Ich habe
vor einem Jahr *VOLX YOGA Online*
gestartet. Hier kann man Yogasessions
und vor allem auch Atem- und Medita-
tionsanleitungen online abrufen. Mit
VOLX YOGA Plus gibt es hier auch
ein kostenfreies Online-Magazin. Je-
den Monat schaue ich darin über den
Mattenrand hinaus, behandle Themen,
die mir am Herzen liegen, und stelle
Menschen, Aktivitäten, Bücher usw.
vor, die ich für wichtig und interes-
sant halte.

Sobald wir hier im Dorf Ende des
Jahres die Breitbandverkabelung ha-
ben, wird man auch Studioyogastun-
den zuhause live mitmachen können,
statt mit dem Auto ins Studio zu fah-
ren. Auf dem Dach meines Hauses
und Yogastudios ist seit Jahren eine
Solaranlage, die deutlich mehr Strom
erzeugt, als mein Haushalt und das
Studio benötigen. Einmal im Monat
biete ich kostenfrei „Yoga für alle“
im *Husumer Speicher*, einem multi-
kulturellen Kulturzentrum, an. Die
zahlreichen Teilnehmer spenden im
Austausch für den Speicher und seine
wichtige Arbeit.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass
ich die Einzige bin, die die politische,
gesellschaftsverändernde Kraft des
Yoga sieht und auch deutlich machen
möchte. Ich möchte bitte keine Einzel-
kämpferin sein. Ich bin sicher, dass es
noch mehr Yogalehrende gibt – und
einige Initiativen wie z.B. *Karma Kon-
sum* u.a. sind ja bekannt –, die sich
schon engagieren oder noch mehr
engagieren möchten. Wir sollten uns
verbünden und das auch öffentlich
zeigen. Deshalb habe ich einfach mal
die Online-Plattform [www.yoga-for-
future.com](http://www.yoga-for-
future.com) gestartet. Hier können
sich Yogastudios, Anbieter von nach-
haltigen, ökologischen Yogaproduk-
ten, Veranstalter etc. präsentieren, ihr
nachhaltiges Konzept erläutern, be-
sondere Aktivitäten ankündigen und
ihrem Engagement Ausdruck geben.

So können wir als Branche vorbild-
haft zeigen, dass wir eben nicht nur
Innerlichkeit, Weltabkehr und Rücken-
gymnastik anbieten, sondern viel, viel
mehr – und erläutern, warum das heute
besonders wichtig und wertvoll ist.
Ich bin sicher, dass unsere Teilnehmer
zukünftig deutlicher fragen werden:
„Und was macht ihr so konkret für
die Rettung der Welt?“ Darauf können
gerade wir Yogis klare Antworten ge-
ben und sollten es auch tun!

Aber das schaffe ich nicht alleine.
Hierfür benötige ich große Unterstüt-
zung aus der Yogabranche.

... Möge diese Unterstützung kom- men. Herzlichen Dank für das Ge- spräch! ■

Website von Volx Yoga:
www.volxyoga.de



Nina Haisken ist Redakteu-
rin bei YOGA AKTUELL. Sie
studierte in Münster Kom-
munikationswissenschaft,
Indologie und Soziologie und
sammelte u.a. Erfahrungen
bei einem Verlag in Delhi. Ihr Herzensanliegen
ist der Tierschutz. Zusammen mit ihrem Kater
wünscht sie sich vor allem eine friedlichere
Menschheit (und den nächsten Titelgewinn
des FC Schalke 04).

