

Horst Stern

## Yoga und das negative Zeitgeschehen

*Mit diesem Artikel möchte ich verdeutlichen, wie ein Mensch, der sich für die Philosophie und Lebensgestaltung durch Yoga interessiert, dem negativen Zeitgeschehen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft konstruktiv begegnen kann.*

### Yoga – Bedürfnis nach Entspannung und Ausgleich

Wer erlebt heute nicht einen privaten und vor allem beruflichen Alltag mit hohen Anforderungen? Überfüllte Straßen und Staus, wachsender Leistungsdruck, Informationsflut und ständige Erreichbarkeit sind nur einige Stichworte für diese hohen Anforderungen. Nach einer Studie der Techniker-Krankenkasse fühlen sich in Deutschland etwa sechs von zehn Bürgern regelmäßig oder häufig gestresst. Vier von zehn arbeitenden Personen fühlen sich am Ende eines Arbeitstages erschöpft oder ausgelaugt. Es ist natürlich, dass der Einzelne am Abend entspannen möchte, zur Ruhe kommen und etwas zum Ausgleich für seinen Körper tun möchte.

Allgemein lässt sich heute im Westen die Tendenz beobachten, dass Yoga mehr auf eine Entspannungsmethode reduziert wird, auf ein wirksames Übungsverfahren, das ein „Aufladen der Energie“ verspricht, Beweglichkeit, Rückenstärkung und ein „Runterkommen“ aus dem stressigen Alltag eröffnet.

### Yoga – eine Flucht vor der Wirklichkeit in das eigene entspannte und ausgeglichene Dasein?



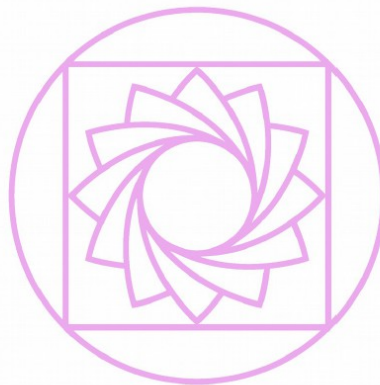
*Yoga am Meer – Bilder wie diese sind heute populär. Sie vermitteln das Gefühl, der Einzelne finde so seine Mitte, seinen Weg in ein entspanntes und ausgeglichenes Leben.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Quelle Foto: [www.yocomena.de/](http://www.yocomena.de/)

Aufgrund der erfolgreichen Wirkungen von Yogaübungen kann es leicht sein, dass der Übende sich mit seiner Praxis ein eigenes entspanntes und ausgeglichenes Leben organisiert. Bringt der Einzelne die Disziplin auf zu einer regelmäßigen, vielleicht sogar täglichen Praxis mit Yogaübungen, so können erstaunliche Wirkungen erzielt werden und der Einzelne fühlt sich auch in seinem Alltagsleben viel ausgeglichener, entspannter und allgemein gesünder.

Der Übende des Yoga hat in der Regel auch die negativen Tendenzen unserer Zeit kennengelernt: das wachsende Profitstreben durch die Globalisierung, der unerträgliche Umgang mit den Tieren zur Fleischproduktion, Manipulation durch Massenmedien, Klimaerwärmung oder allgemein die aktuell wachsende Tendenz zu militärischer Aufrüstung und Krieg als Mittel, um seine Interessen durchzusetzen. Der Einzelne kommt für sich zu der Einschätzung, dass man gegen die ganzen negativen Umstände der Zeit nichts tun könnte. Er wendet sich von dieser meist negativen Seite der Wirklichkeit ab und es kommt zu einer Art Flucht in das eigene entspannte und ausgeglichene Dasein.

## **Yoga – ein Weg zur wachsenden Synthese von geistiger und irdischer Welt**



*Die Herzfigur symbolisiert das Ideal der Einheit zwischen geistiger und irdischer Welt, die der Aspirant auf dem Weg anstrebt. Der Kreis besitzt keinen Anfang und kein Ende, somit ist er ein Symbol für das unendliche geistige Leben. Das Quadrat hingegen ist ein Symbol für das weltliche Leben. Im entwickelten Herzzentrum kann der Mensch diese beiden Welten vereinen. Das entwickelte Herzzentrum ist – einer esoterischen Angabe Rudolf Steiners folgend - durch die sich bewegenden zwölf Blütenblätter dargestellt.*

Verfolgt der Übende des Yoga einen Weg, auf dem er ausschließlich ein ausgeglichenes und entspanntes Dasein sucht, so flüchtet er damit gewissermaßen in seine eigene Innenwelt. Er fühlt sich dabei möglicherweise subjektiv gut und zufrieden, jedoch verfehlt er das wesentliche spirituelle Ziel des Yoga, der Synthese. Eine andere Form der Flucht kann es sein, wenn man sich aus dem Leben mehr zurückzieht, seine Sozialkontakte reduziert und sich in die spirituelle Gedankenwelt des Yoga flüchtet, weil man die fordernden oder negativen Umstände des irdischen Lebens schwer erträgt. Aus meiner eigenen langjährigen Erfahrung auf dem geistigen Schulungsweg des Yoga würde ich sagen, dass es leicht zu Einseitigkeiten kommen kann.

Ein Yoga der Synthese bedeutet nach meinem Verständnis, dass das Individuum einerseits um höhere geistige Erkenntnisse ringt. Wenn jemand zum Beispiel die Inhalte der Yogaübungen (Imaginationen) erforscht, sich damit auseinandersetzt und sie verstehen möchte, so ringt er um höhere Erkenntnisse. Andererseits schließt der Weg mit ein, das irdische Leben und seine Gesetzmäßigkeiten immer mehr kennenzulernen. Zum Beispiel den manipulierenden Einfluss einseitiger Nachrichten und Werbung auf uns heutige Bürger.

## **Die Auseinandersetzung mit dem Zeitgeschehen – ein Teil des Schulungsweges mit Yoga**

Weder die Flucht in eine angenehme spirituelle Ideenwelt noch die Flucht in Konsum und Materialismus oder der Rückzug in die entspannte und ausgeglichene eigene Innenwelt entsprechen dem seelisch-geistigen Entwicklungsweg des Menschen. Vom Ideal der Synthese aus gesehen ist deshalb die Auseinandersetzung mit dem Zeitgeschehen ein Teil des Weges.

Diese Auseinandersetzung sollte weder in eine unproduktive Zersplitterung mit vielen Themen noch in eine zunehmende Hoffnungslosigkeit durch Überlastung mit negativen Inhalten führen. Nach meiner Beobachtung ist besonders die Hoffnungslosigkeit eine Gefahr in dieser Beschäftigung mit dem negativen Zeitgeschehen. Viele kritische denkende Menschen, die Hintergründe zu Themen der Zeit recherchieren, kennen dieses Phänomen.

Der Einzelne kann jedoch lernen, in der Auseinandersetzung mit dem Zeitgeschehen in eine **günstige Aktivität** zu finden. Ich möchte diese günstige Aktivität nun skizzieren und drei positive Möglichkeiten aufzeigen, die sich dadurch für den Einzelnen eröffnen.

### **1. Das günstige Streben nach Erkenntnisbildung zum Zeitgeschehen stärkt die Lebenskräfte**

*„Sehr schnell kann der Einzelne über den Computer auf die verschiedensten Informationen zurückgreifen. Es fehlt ihm aber meist die Kraft, diese inhaltlich zu vertiefen und sie zu einer guten Anschauung mit eigenständiger Wahrnehmung und Erkenntnis zu führen.“<sup>2</sup>*

*Heinz Grill*

Nehmen wir an, jemand wählt sich ein Thema des Zeitgeschehens, welches er erforschen und über das er Erkenntnisse finden möchte. Das eigene Interesse am Thema ist wichtig und schenkt eine Grundmotivation für die Auseinandersetzung. Als Beispiel kann sich jemand für Hintergründe zum aktuellen Missbrauchsskandal der Katholischen Kirche in Deutschland interessieren.

---

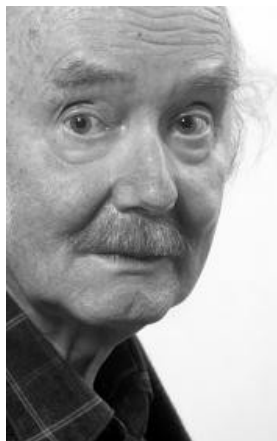
<sup>2</sup> Quelle: Heinz Grill: Das werdende Ich im Sozialen Prozess und eine gesunde Abwehr der Medienmanipulationen. Skript zum Vortrag am 2. September 2017 in Bamberg.

## Fokussierung auf ein Thema

Der Betreffende nimmt sich Zeit, zum Beispiel drei bis vier Wochen, um sich mit dem Thema zu beschäftigen. Diese Fokussierung und Entscheidung zu einem Thema ist wesentlich, weil wir über die Medien ständig der Gefahr ausgesetzt sind, mit Themen überflutet und so im Bewusstsein zersplittert zu werden. Indem sich der Einzelne länger mit dem Thema beschäftigt, entstehen bessere Möglichkeiten, eine gute Anschauung der Sache zu entwickeln.

## Erste Phase: Überblick und Sammlung

In der ersten Phase sammelt der Einzelne erst einmal verschiedene Informationen zum Thema und verschafft sich einen Überblick. Zum Beispiel schaut man sich eine möglichst neutrale Dokumentation im Fernsehen/Internet dazu an oder nimmt eine Recherche aus den etablierten Medien (z. B. dem Spiegel) zur Kenntnis. Der Film *Spotlight*, der auf wahren Begebenheiten beruht, ermöglicht eine erste Vertiefung des Themas. In dieser Phase erscheint es wichtig, auch Gedanken von Menschen hinzuzunehmen, die sich länger, fundierter und möglichst objektiv mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Deren Gedanken ermöglichen oft ein tieferes Verstehen und Beurteilen einer Sache. Diese Menschen findet man oft nicht in den etablierten Medien. Beim Thema kirchlicher Missbrauch ist zum Beispiel Karl-Heinz Deschner, Autor der zwölfbändigen Kriminalgeschichte des Christentums, ein Experte, der viel Grundsätzliches zur Sache sagen kann. Im Internet findet man ein kurzes Interview von ihm zum Thema sexueller Missbrauch, das einige Jahre zurückliegt.<sup>3</sup>



*Der aktuelle Spiegel behandelt die Krise der katholischen Kirche durch den weltweiten sexuellen Missbrauch von Priestern. Das mittlere Foto zeigt den 2014 verstorbenen legendären Kirchenkritiker Karl-Heinz Deschner. Der Film Spotlight vermittelt eindrucksvolle Zusammenhänge zum Thema auf authentischer Basis.*

<sup>3</sup> Quelle: <https://hpd.de/node/9114>

## **Zweite Phase: Erforschung des Themas mit eigenen Fragen**

Im obigen Zitat deutet Heinz Grill auf die Herausforderung hin, Informationen aus dem Internet nicht nur aufzunehmen, sondern reale Wahrnehmungen zum Thema zu finden, sich eine klare Anschauung zu bilden, um auf dieser Basis zu fundierte Erkenntnisse zu entwickeln. Wir sind heute gewohnt, viele Informationen zu konsumieren, zur inhaltlichen Vertiefung finden wir oft nicht die Kraft. Dadurch besteht die Tendenz, sich den vorgegebenen Deutungen der Medien mehr passiv anzuschließen.

Für das aktive Streben nach Erkenntnissen entwickelt nun der Einzelne eigene Fragen, auf die er Antworten sucht. Einige Beispiele:

- In welchem Umfang haben Priester weltweit in den letzten 50 Jahren sexuellen Missbrauch betrieben?
- Wie funktioniert genau das System der innerkirchlichen Vertuschung?
- Weshalb geht der deutsche Staat nicht gegen den sexuellen Missbrauch durch Priester vor?
- Wie erleben die Opfer ihre Situation?
- Wie kann es sein, dass Formen von Religionsübung zu kriminellen Verbrechen in kaum vorstellbarem Maß führen?

## **Dritte Phase: Konstruktive und fortschrittliche Perspektiven miteinbeziehen**

Für eine aufbauende Auseinandersetzung ist es auch wichtig, **konstruktive, fortschrittliche Blickrichtungen miteinzubeziehen**. Diese Blickrichtung führt unser Denken in eine aufbauende, konstruktive Richtung und rückt dasjenige in den Mittelpunkt, was der Mensch in Zukunft gestalten könnte.

- Wie sollte eine religiöse Einrichtung im besten Sinne vorgehen, wenn ein Mitarbeiter einen sexuellen Missbrauch begangen hat?
- Wie sollten die Opfer konkret unterstützt und entschädigt werden?
- Wie kann ein Staat ideal im Sinne eines Rechtsstaates reagieren, um in der Zukunft die Kinder bzw. Bürger vor Verbrechen im kirchlichen Rahmen zu schützen?

Das Denken von möglichen Zukunftsidealen schenkt dem Menschen einen bewussten konstruktiven Standpunkt und stärkt die Lebenskräfte. Allgemein bewirkt eine solche eigenständige Erkenntnisbildung rege Gedankenbewegungen, das Bewusstsein erweitert sich, reale Empfindungen zum Thema entstehen und in der Summe können sich die Lebenskräfte (Ätherkräfte) stärken - trotz des negativen Themas.

Heute denken viele: „Wenn ich mich mit einem negativen Thema beschäftige, so zieht mich das nur runter.“ Aus der Sicht des Yoga dagegen kann ein Streben nach Erkenntnis, auch bei einem „negativen“ Thema, neue Lebenskräfte aufbauen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ein solcher Aufbau möglich ist. Diese günstige Art der Auseinandersetzung mit einem Thema des Zeitgeschehens kann der Einzelne nach seinem Maß erproben und mit jedem Thema weiterentwickeln.



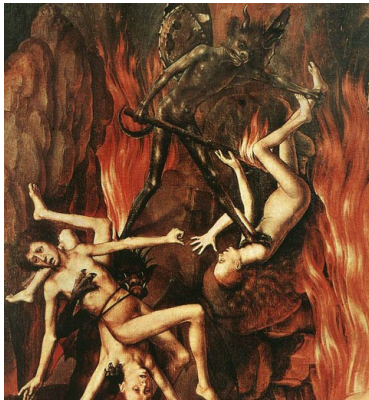
## 2. Die Erkenntnis zum Zeitgeschehen befreit das Individuum von vielen Manipulationen unserer Zeit

Durch unsere Erziehung und die Einflüsse der Kultur leben wir meist in einem Bewusstsein, dass wir seelisch freie Bürger seien. Ohne Auseinandersetzung kann es sein, dass der Einzelne viel zu wenig bemerkt, wie heute durch die Werbung, Medien, Wirtschaft, Kirche und Politik eine enorme Beeinflussung und Manipulation stattfindet.

Blickt man in vergangene Epochen, so bemerkt man leicht, dass der Bürger seit Jahrhunderten manipuliert wird.

### Manipulation im Mittelalter

Im Mittelalter schürte die Kirche die Angst vor der Hölle, um die Menschen an die Kirche zu binden und um den gewinnbringenden Ablasshandel anzukurbeln.



Ausschnitt aus dem Bild von Hans Memling „Das Jüngste Gericht.“ Es zeigt, wie Satan die Sünder in das Höllenfeuer wirft.

Es ist leicht vorstellbar, wie solche Bilder große Ängste in der Bevölkerung erzeugen konnten.

### Manipulation im 20. Jahrhundert

Die Nazis erzeugten einen kollektiven Judenhass und eine irrationale Schuldzuweisung, welche die Gemüter der deutschen Bevölkerung stark negativ prägte.



Ausgabe des Stürmer im Dezember 1938.

In der antisemitischen Wochenzeitung wird die Botschaft verbreitet, Juden seien das Unglück für Deutschland.

## Manipulation im 21. Jahrhundert

Im Jahr 2003 manipulierten die USA mit einer Lüge die Weltbevölkerung, um einen Krieg gegen den Irak loszubrechen. Der Krieg forderte etwa eine Million Tote auf irakischer Seite.



*5. Februar 2003 im UNO-Sicherheitsrat:  
US-Außenminister Colin Paul belügt die Vereinten Nationen mit einem falschen Beweis für  
Massenvernichtungswaffen des Irak. Es ist die Eintrittskarte für den Irakkrieg.  
Zwei Jahre später erklärte Powell, er fühle sich furchtbar, dass er damals die ganze Welt  
angeleren habe.*

Dies sind Beispiele für das Phänomen der Manipulation des menschlichen Bewusstseins innerhalb verschiedener Zeitepochen. Die Manipulation des Zeitgeistes kann das Individuum in falsche und lügenhafte Beurteilungen zur Welt verstricken. Unterlässt der Interessent des Yoga die Auseinandersetzung mit den zahlreichen Manipulationen unserer Zeit, so übernimmt er meist ein naives, medial vermitteltes Weltbild und findet noch nicht zu einer individuellen und eigenständigen Urteilsbildung gegenüber dem Zeitgeschehen.

Man kann sich fragen: Möchte ich ein Mensch sein, der den Massenmanipulationen des Zeitgeistes unbewusst nachfolgt oder möchte ich mich immer mehr zu einem freien und unabhängig urteilsfähigen Menschen entwickeln?

### **3. Die eigene Erkenntnisbildung ermöglicht eine hilfreiche Bewusstseinsbildung für das soziale Umfeld**

Wer sich fundiert mit einem Thema des Zeitgeschehens auseinandergesetzt hat, der kann für sein soziales Umfeld, also für Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen, eine hilfreiche Bewusstseinsbildung eröffnen.

Aus eigener Erfahrung habe ich dies in den letzten Monaten häufig erlebt mit den Themen, die ich zur eigenständigen Urteilsbildung erarbeitet hatte. Sei es das Thema der Versöhnung mit Russland, das neue Polizeiaufgabengesetz, die politische Positionierung der Medien (Mediennavigator) – es haben sich sehr viele persönliche Gespräche ergeben, die die Beteiligten meist als hilfreich und erweiternd erlebten.

Die eigene Erkenntnisbildung zum Zeitgeschehen kann immer mehr zu der Fähigkeit führen, inhaltlich anregend und aufbauend in Gesprächen zu wirken. Die aufbauende Wirkung des Menschen auf sein soziales Umfeld ist ein wesentliches Ziel eines zeitgemäßen Yoga, der eine Synthese von geistiger und irdischer Welt anstrebt.

#### **Fazit**

**Wer sich für die Philosophie und Lebensgestaltung mit Yoga interessiert, der sollte auch eine Auseinandersetzung mit dem Zeitgeschehen in sein Streben miteinbeziehen. Der Yoga führt dann nicht in eine Flucht, sondern in ein besseres Erkennen der irdischen Welt und zu einer Annäherung an das Ideal der Synthese. Die Erkenntnisbildung zum Zeitgeschehen kann die Lebenskräfte stärken, das Individuum von den vielen Manipulationen der Zeit befreien und eine hilfreiche Bewusstseinsbildung für das soziale Umfeld eröffnen.**