



© Aleksandr Davydov / 123RF

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL V

## Der Sonnengruß – mit Muße

Der bekannte und beliebte Sonnengruß, sūrya-namaskāra, ist ein beschleunigter Yoga, ein typisches Produkt des beschleunigten 20. Jahrhunderts. Inzwischen hat die Beschleunigung so rapide zugenommen, dass die meisten sehr darunter leiden.

Text: Dr. Rahimo Täube



Zum Ausgleich streben nun viele wieder nach Entschleunigung, nach mehr Muße – auch beim Sonnengruß. Gemeinsam mit unseren SchülerInnen haben wir diese Übungsreihe verlangsamt. Sie wird nun besinnlicher und beseelter durchgeführt – mit mehr Muße.

### Warum der Sonnengruß entstand

Als ich jung war, habe ich den Original-Sonnengruß eine Zeit lang morgens regelmäßig und eifrig praktiziert. Er erfüllte seinen Zweck und machte mich für den Tag fit und leistungsfähig. Nun, nach fast 50 Jahren, sehe ich ihn mit anderen Augen. Und fühle ihn mit kritischeren Sinnen. Mein Sinneswandel kommt wohl daher, dass die Zeiten sich gewandelt haben. Der Zeitdruck hat enorm zugenommen. So dramatisch, dass eine wissenschaftliche Studie sogar feststellen musste: Der Satz, den heutige Eltern zu ihren Kindern am häufigsten sagen, ist der Satz: »Beeil Dich!«.

Was hat das mit dem Sonnengruß zu tun? – Dazu ein kurzer Rückblick: Er wurde in den 1920er Jahren popularisiert – vom Raja von Aundh (1868 – 1951), einem jung-dynamischen und fortschrittlichen indischen Fürsten. Er förderte die Modernisierung seines kleinen Fürstentums – auch durch die Ansiedlung von Industrie (1910). Und dazu gehörte es auch, seine Untertanen für das Industriezeitalter fit zu machen. Sie führten zum Großteil noch ihr traditionelles Leben: beschaulich, gleichmütig und schicksalsergeben. Er wollte sie aufwecken und – sprichwörtlich – in Bewegung bringen. Sie sollten zu einer dynamischeren Lebensform motiviert werden – durch einen dynamischeren Yoga.

### Yoga wird beschleunigt – für eine beschleunigte Welt

Der ökonomisch denkende Raja schwärmt für den neuen, rationalisierten und effektiveren Yoga: »Suryanamaskar nimmt nur einige Minuten am Tag in Anspruch, also drei bis zehn Minuten«. Ganz ähnlich schwärmt der bedeutende Yogalehrer André van Lysebeth – und setzt neue Maßstäbe: »Wenn Sie den »Gruß an die Sonne« beherrschen, werden Sie die 12 Bewegungen in 20 Sekunden ausführen ... Es handelt sich um eine ideale Konditionsübung, die rascher in Form bringt als die üblichen Āsanas«. Ja sicher, er hat schon Recht: Sie bringt uns wirklich in Form, aber welche Form ist denn unserer Seele gemäß? Ich meine sogar, es handelt sich hier um einen olympiareifen Hochleistungsyoga, einen Yoga mit der Stoppuhr. Er ist wahrlich effizienter als seine Vorgänger, und man kann durch ihn viel Zeit sparen.

Dazu muss ich allerdings anmerken, dass mich dieses Zeit-Sparen sehr an Michael Endes Märchen-Roman Momo erinnert. Da ist das zentrale Thema: Wir modernen Menschen sind ständig dabei, Zeit zu sparen, aber dennoch haben wir immer weniger davon. Denn tatsächlich wird sie uns wieder gestohlen – von den grauen Herren. Sie bringen uns dazu, unsere Zeit effektiver zu nutzen, und sie nicht mit »nutzlosem und müßigem Tun« zu verschwenden. Sie pflanzen diese Ideen so geschickt in unsere Köpfe, dass wir es nicht merken und deshalb glauben, das seien unsere eigenen Ideen und Absichten. Die grauen Herren reden uns ein, wir sollten diese Zeit »sinnvoller« und gewinnbringend nutzen, also für ein künftiges Ziel, das noch vor uns liegt. Und nicht für den Moment, in dem wir gerade verweilen und vielleicht zufrieden und mit uns im Frieden sind. Wir sollten unsere Energien lieber auf das Äußere richten, auf das Sichtbare und Vorzeigbare, auf das Erfolgversprechende. – Es scheint, als hätten die grauen Herren auch beim Sonnengruß ihre Spuren hinterlassen. Es scheint, als hätte der Geist des Kapitalismus den Geist des Yoga arg in die Enge getrieben. Denn jetzt zählt nicht mehr der Mensch an sich, nicht mehr ātman und puruṣha, sondern nur noch seine Leistungsfähigkeit.

### Der Philosoph der Hoffnung über Yoga und Muße

Zu diesem Wertewandel im Yoga möchte ich hier einen großen westlichen Philosophen zu Wort kommen lassen: Ernst Bloch, der sich in seinem »Prinzip Hoffnung« (1954 bis 1959) begeistert-kritisch über den Yoga äußert. Er bedauert »... die europäische Ablehnung der Yoga-Energie ...« und sieht im Yoga ein erschöpfliches, geradezu utopisches Potential: »Das

belebte stets die Hoffnung ... daß in der menschlichen Materie eine schlafende Potenz sei, die ihre Kräfte selber nicht kennt ... Hier steckt Zukunft ... es gibt in der Tat einen ungeheuren Kraftbehälter, der auf dem Gipfel unseres Bewusstseins liegt ... «

Zurück zum Thema dieses Artikels: Über die Muße schreibt Bloch in seinem Essay »Über den Begriff Weisheit« (1953): »Seit alters wird diese nachdenkliche Muße als eine keineswegs müßige angesehen. In ihr kamen die Menschen zu sich selbst und ebenso zur Sache, indem sie über beides Überblick erlangten. Der Überblick war und ist hierbei dem Dasein und Wirken durchaus verbunden, nicht also aus ihm herausgetreten ... Die neuere Zeit war dem gelassenen Mann an sich nicht günstig. Die bürgerliche Gesellschaft verlangte anstatt des weisen Alten die schlechthin jüngere Kraft des Unternehmers. Die Ruhe stimmte nicht zum kapitalistischen Geschäft, das höchste Gut wurde das Geld. Der Profittrieb als solcher ist unendlich, er gibt keine Ruhe und befördert sie auch nicht in seinen geistigen Leitbildern, Idealbildern. Ja, es lässt sich von hier aus sagen, die kapitalistische Dynamik gibt der Weisheit überhaupt keinen Auftrag ... Der Protestantismus, soweit er ideologischer Reflex der beginnenden kapitalistischen Wirtschaft ist, prämiert einzig unendliches Streben, also das Gegenstück zur bisherigen Gelassenheit in und mittels der Sophia ... «

### Die Muße im Yoga bewahren

Den Sonnengruß sehe ich als Markstein, als sichtbares Zeichen für einen gewaltigen Einschnitt in der Geschichte des Yoga. Als einen Bruch mit seinen traditionellen spirituellen Werten. Da sie heute vielen gar nicht mehr bewusst sind und im Yoga-Milieu auch gar nicht mehr selbstverständlich, rufe ich sie noch einmal in Erinnerung. Die Essenz des Yoga sehe ich so: Du verweilst länger in einer Position. Da lässt Du Dir Zeit, Deinen Atem zu beobachten und zu vertiefen. So kannst Du mal wieder zu Dir kommen. Und hast Muße, eine Weile ganz bei Dir zu bleiben – etwas, was im Alltag kaum möglich ist. Du hast die seltene Gelegenheit, Dir selbst zu begegnen. Du kannst all das betrachten, was auf Deiner inneren Bühne so geschieht, und entdeckst dabei vielleicht auch Deinen inneren Betrachter – purusha. Das ist ja das Ziel des Yoga – nach Patañjali.

Diese klassisch-humanistischen Werte tauchen im Menschenbild des Raja von Aundh nicht mehr auf. In seiner langen Liste, was der Sonnengruß alles bewirken kann, beschränkt er sich auf das rein Körperliche.

Er fasst zusammen: »Kurz, Suryanamaskar verleiht Gesundheit, Kraft, Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit, worauf jeder Mensch ein Anrecht hat«. Er war von der erstaunlichen Wirkung des Sonnengrußes so begeistert, dass er ihn sogar als Pflichtfach in den Schulen seines kleinen Staates einführte. Ohne zu übertreiben dürfen wir wohl sagen: Dieser innovative und verdienstvolle indische Fürst beförderte die – historisch vielleicht notwendige – Anpassung des Yoga an den aufstrebenden indischen Kapitalismus. Die wirtschaftsdominierte Alltagswelt schaffte sich die zu ihr passende Yoga-Welt. Sie brachte ein neues Wertesystem hervor – und dazu die fortschrittsgläubigen Menschen, die diese Werte verinnerlichen und ihnen folgen.





Dieser Rückblick möge helfen, zu verstehen, welchen ethischen Leitbildern wir da folgen, wenn wir den Sonnengruß zügig absolvieren, um im Alltag wieder gut zu funktionieren.

### **Abschied vom sportlichen Sonnengruß**

Die beliebte Übungsreihe ist bekanntlich ein flottes Pendeln »zwischen Erde und Sonne«, zwischen Liegen und Stehen – in zwölf Stationen. Sieben verschiedene anspruchsvolle Haltungen werden ständig wiederholt. Jede Haltung dauert ein Einatmen, ein Ausatmen oder ein Atemanhalten. Dieses Pendeln führt uns in einen fließenden Bewegungsablauf, wobei wir, wenn wir ihn beherrschen, nicht mehr nachdenken müssen, was gerade zu tun ist. Er kann uns in eine

Art bewusste Automatik, sogar in einen tranceähnlichen und zugleich hochaktiven Zustand führen. Das ist ein großer Vorzug.

Im Laufe unserer jahrzehntelangen Praxis stellt sich aber immer wieder heraus, dass viele, gerade auch die fortgeschrittenen und sensiblen TeilnehmerInnen, sich bei dieser sportlichen Variante des Yoga inzwischen nicht mehr wohl fühlen. Sie beklagen, dass sie sich von diesen genormten Vorgaben gehetzt und getrieben fühlen. Das Atemanhalten während einer Anstrengung, sogar zweimal hintereinander, das sei ihnen viel zu stressig und zu unnatürlich. Sie wünschen sich einen natürlicheren Ablauf. Und auch kurze Phasen zum Innehalten und Verweilen bei einzelnen Stationen.

### **Der Sonnengruß wird besinnlich und beseelt**

Unsere SchülerInnen wollen grundsätzlich schon eine Übungsreihe dieser Art. Denn sie lieben diese Struktur, die ständige Wiederkehr des Gleichen, wo man nicht mehr denken muss: Was kommt als nächstes? Sie lieben das tranceartige Wiederholen, wobei der Kopf so schön leer wird. Das alles möchten sie nicht missen. Aber sie wünschen sich, dafür mehr Zeit zu haben. Sie brauchen einen Stil, der mehr ihrem heutigen Lebensgefühl entspricht, ihrem existentiellen Bedürfnis nach Verlangsamung. Sie brauchen eine Übungsreihe mit mehr Muße – zum Atmen und Fühlen.

Aus dieser Erfahrung heraus praktizieren wir seit vielen Jahren einen modifizierten, einen besinnlicheren und auch beseelten Sonnengruß. Er geht langsamer, verweilender, sensitiver und ritueller. Bei ihm ist Raum und Zeit für Ein-sichten, für einen inneren Dialog: Wir geben dem Körper nicht nur Direktiven, was er zu tun hat – über die motorischen Nervenbahnen. Wir lassen uns auch Zeit, auf seine subtilen Mitteilungen zu lauschen – über die sensorischen Nervenbahnen. So üben wir uns darin, auch beim körperlichen Tun mit unserem Inneren Geschehen in Verbindung zu bleiben. Wir üben uns darin, uns aus unserem innersten Sein heraus zu bewegen. Bei-sich-sein und gleichzeitig Aktiv-sein – etwas, was die wenigsten können. Hier ist die Chance, beides zu verbinden – eine Synthese, die wir im Alltag dringend benötigen.

Bei unserem abgewandelten Sonnengruß liegt der Akzent weiterhin auf dem Fluss der Bewegung, auf dem Rhythmischen, auf der tranceartigen Wiederholung. Aber die Übungsreihe bekommt einen neuen rituellen Rahmen und einen neuen, tieferen Sinn. Die

Körperhaltungen und -bewegungen bekommen Bedeutungen, die seelisch spürbar sind, die das Herz berühren.

Hier stelle ich diese Reihe vor: Als erstes gehst Du vom Fersensitz in die Erdhaltung, das heißt Du legst Deinen Rumpf auf die Oberschenkel, legst die Arme am Boden ab, lässt den Kopf hängen – und kommst erst mal bei Dir an.

Übungsreihe: Pendeln zwischen Erdhöhle und Himmelsweite

1. Erdhöhle – Du stärkst Dich in der Erdhaltung, tankst auf bei Mutter Erde, bis Du Deinen Atem gefunden hast. Dann tust Du aus dem Atemgefühl heraus den nächsten Schritt.
2. Fersensitz – Beim Einatmen: Aufrichten mit rundem Rücken. Beim Ausatmen: im Fersensitz niederlassen.
3. Hocke – Beim Einatmen: Die Hände vorne aufstützen, den Po heben, die Zehen aufstellen. Beim Ausatmen: Niederlassen in der Hocke.
4. Giraffe – Beim Einatmen: Das Gewicht auf die Hände stützen, mit dem Po nach oben gehen. Beim Ausatmen: Mit gestreckten Armen und Beinen oben ankommen. Die Hände bleiben am Boden (eventuell auf dickes Kissen gestützt). Wie eine Giraffe ohne Hals, die mit ihren vier langen Beinen spielen kann.
5. Stehen – Beim Einatmen – oder mit mehreren Atemzügen: Langsam den Rücken aufrichten, mit angewinkelten Knien, hängendem Kopf. Zum normalen Stehen hochgehen. Beim Ausatmen: Im Stehen ankommen. Vor der Brust die Hände zusammenlegen und verweilen – mit dem Gefühl: So also stehe ich in der Welt.
6. Himmelsweite – Beim Einatmen: Die aneinandergelegten Handflächen senkrecht zum Himmel strecken, wie einen Pfeil. Beim Ausatmen: Die Hände auseinander nehmen, Dich öffnen. Das Becken leicht nach vorne schieben, die Schultern zurück, mit der Geste: Ich öffne mich für die Gaben des Himmels.
7. Der Rückweg – Beim Einatmen: Gerade stehen, dann in der Hüfte einknicken wie ein Taschenmesser, mit vorgestreckten Armen. Mit einem oder mehreren Atemzügen: Langsam und abgebremst nach vorne in die Waagerechte, wobei Rumpf und Arme eine Linie bilden sollen.
8. Giraffe – Beim Ausatmen: Jetzt erst den Rücken rund werden lassen, die Hände zum Boden nehmen und aufstützen. Wieder »auf vier Beinen« stehen.

9. Hocke – Beim Einatmen: Das Gewicht auf die Arme stützen. Beim Ausatmen: in die Hocke niederlassen.
10. Fersensitz – Beim Einatmen: Mit den Knien zum Boden, den Po etwas anheben, die Füße nach hinten strecken. Beim Ausatmen: Niederlassen im Fersensitz.
11. Erdhöhle – Beim Einatmen: Die Arme nach vorne strecken. Beim Ausatmen: Den Rumpf auf den Oberschenkeln ablegen: Ich bin wieder in der Geborgenheit der Erdhöhle. Hier kann ich voll entspannen und neu auftanken – für die nächste Runde.

### Vom konformen zum individuellen Üben

Unsere SchülerInnen lieben diese Übungsreihe. Und sie lieben es, sich nach einer Weile des gemeinsamen Übens von den Ansagen der Lehrperson abzunabeln und sich im eigenen Rhythmus zu bewegen. In diesem eigenständigen meditativen Pendeln lernen wir, uns von äußeren Impulsen zu lösen und mehr die inneren, feineren Impulse zu beachten – und ihnen zu folgen. Wir lernen, erwachsen, mündig und kreativ mit uns selbst umzugehen. Wir lösen uns hier vom Zwang zur Konformität und haben Raum für Einsichten in unser inneres Geschehen, Raum für die individuelle Selbstfindung. Das Lernziel ist hier nicht, ein festgelegtes Übungs-Soll zu erfüllen, sondern den eigenen Ist-Zustand bewusster zu machen. Du bekommst Mut, von dem, was »man tut«, abzuweichen. Und Vertrauen, Deine Eigenheiten zu erkunden und auch zu zeigen. Ich nehme an, wir wollen ja nicht nur »den Yoga« kennen lernen, sondern vor allem uns selbst mit unseren Besonderheiten. Für die Lehrenden bedeutet solch ein Stil allerdings ein Loslösen von der gewohnten Rolle – und sicher auch eine große Herausforderung. Näheres dazu in der nächsten Folge.



#### DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«.

[www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brighrah.taeube@gmx.de](mailto:brighrah.taeube@gmx.de)