



## EZW-Texte 270

Andreas Hahn (Hg.)

# Yoga und christlicher Glaube

Zwischen körpersensiblen Entdeckungen  
und synkretistischer Vereinnahmung



Evangelische Zentralstelle  
für Weltanschauungsfragen



Evangelische Kirche  
in Deutschland



# INHALT

|  |    |
|--|----|
| <b>Einführung</b>  | 3  |
| Andreas Hahn<br><b>Der Körper als soziales Konstrukt</b><br>Körperkultur als theologische und weltanschauliche Herausforderung         | 7  |
| Peter Wick<br><b>Körper-Theologie in der Bibel</b><br>Überlegungen zum Umgang mit dem menschlichen Körper                              | 19 |
| Andreas Hahn<br><b>Batman, Zombies und reine Geister</b><br>13 Thesen zu Körper und Geist – und ein Blick auf Yoga                     | 32 |
| Claudia Jahnel<br><b>Zwischen spiritueller Versenkung und muskulärem Christsein</b><br>Yoga als Produkt interkultureller Aushandlungen | 40 |
| Pia Wick im Gespräch<br>„Christliches Yoga“ statt „Yoga für Christinnen und Christen“  | 58 |
| <b>Die Autorinnen und Autoren</b>  | 67 |



## Einführung

Die Zahlen sprechen für einen wahren Yoga-Boom: Nach einer vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY) in Auftrag gegebenen Studie betreiben 2018 5 % der Deutschen Yoga (gegenüber 3 % 2014), weitere 11 % haben es in der Vergangenheit bereits getan.<sup>1</sup> Nach wie vor sind es vor allem Frauen mittleren Alters und aus gehobenen Bildungsschichten, man findet Yoga-Übungen aber auch im Trainingsprogramm von Bundesligaprofis. Yoga-Kurse werden in Gesundheits- und Bildungseinrichtungen als Training zur Stressreduktion angeboten und von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung anerkannt.

Der gegenwärtige Yoga-Boom trifft dabei auf eine Kultur, in der unser menschlicher Körper mehr denn je im Fokus des Interesses steht. Im Unterschied zu leistungsorientierten Workouts wird Yoga als entspannend und wohltuend empfunden und kann darüber hinaus durch seine Herkunft und Ästhetik mit einem Exotenbonus aufwarten. Nicht selten wird Yoga mit großen Versprechungen aufgeladen – als Weg zu einem glücklichen Leben. In unserer für esoterisches Gedankengut empfänglichen Gesellschaft trifft dies auf offene Ohren und interessierte Menschen.

Demgegenüber spielt der körperliche Ausdruck des Geistlichen im christlichen Glauben – zumal in seiner protestantischen Ausprägung – bislang kaum eine Rolle. Sicherlich haben insbesondere feministisch-theologische Ansätze neben den sozialen auch körperliche Aspekte in die Theologie eingebracht, und wir finden in der gottesdienstlichen und seelsorgerlichen Praxis zunehmend körperbezogene Elemente, beispielsweise Gesten, Salbungen oder szenische Darbietungen. Erlebnispädagogische Elemente lassen körperliche Erfahrungen nicht nur in der Jugendarbeit einfließen.

Aber Reflexionen über den Zusammenhang von geistlichem Leben und körperlicher Existenz im Blick darauf, welche Auswirkungen beispielsweise Gnade, Segen, Zuspruch oder eine Dankbarkeitspraxis auf die körperliche Verfassung und die Gesundheit bis hin zu psychosomatischen Auswirkungen haben, sind noch sehr ausbaufähig. In diesem Zusammenhang ist besonders der Umgang mit Yoga in der Kirche ein schwieriges und hoch umstrittenes Feld. Vor allem geht es um die Frage, ob und wie weit Yoga-Übungen losgelöst von religiösen Kontexten praktiziert werden können. Vor mehr als drei Jahrzehnten hat der

---

<sup>1</sup> Vgl. <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/yoga-in-zahlen-2018> (Abruf: 8.10.2020).

EZW-Referent Reinhart Hummel diese Möglichkeit bestritten und die Gefahr einer Verinnerlichung von Karma- und Reinkarnationsdenken und von Guru-Verehrung benannt. Und ganz aktuell warnt auch die Synode der griechisch-orthodoxen Kirche ihre Gläubigen davor, Yoga zu praktizieren.<sup>2</sup> Demgegenüber beschrieb der evangelische Pfarrer und Liedermacher Clemens Bittlinger mit der Yoga-Lehrerin Sigrid Eckard eine Symbiose zwischen Jesu „Ich bin“-Worten und Yoga-Übungen. Der katholische Pater Markus Thomm beansprucht, mit seinem „christlichen Yoga“ die persönliche Gottesbeziehung vertiefen zu können.<sup>3</sup>

Die Frage, ob und wie weit das Praktizieren von Yoga-Übungen notwendigerweise die Übernahme hinduistischer Religiosität nach sich zieht, wird nicht nur innerkirchlich, sondern auch bei den größten Yoga-Anbietern in Deutschland unterschiedlich beantwortet: Der BDY stellt vor allem die Gesundheits- und Fitness-Aspekte in den Vordergrund und rechnet Yoga zu den Systemen indischer Philosophie, sodass Yoga-Angebote für weltanschaulich neutrale und möglicherweise auch für kirchliche Anbieter kompatibel erscheinen.<sup>4</sup> Dagegen sieht Yoga Vidya eine untrennbare Verbindung zwischen Yoga und hinduistischer Spiritualität, die dort in der Tradition von Guru Sivananda vermittelt wird.

Der vorliegende EZW-Text „Yoga und christlicher Glaube“ entwickelt interdisziplinäre Perspektiven für evangelisch-theologisch verantwortete Positionen zum Yoga. Dazu ist insbesondere eine Verhältnisbestimmung von christlichem Glauben und Körperlichkeit notwendig, die sich in allen Beiträgen niederschlägt. Eine mögliche Wiedergewinnung einer körpersensiblen Theologie führt zu neuen Wegen, um Herausforderungen und Chancen im Umgang mit Yoga angemessen zu begegnen.

Der erste Beitrag von *Andreas Hahn* untersucht den gegenwärtigen Körperkult vor dem Hintergrund seiner kultursoziologischen Genese, die den Körper zunehmend als Konstrukt und Objekt individueller Machbarkeit entwickelte, um daraus Folgerungen für eine körperbezogene kirchlich-theologische Arbeit zu ziehen.

---

<sup>2</sup> Nach Ansicht von Stefanos Athanasiou, Lehrbeauftragter für Orthodoxes Christentum an der Universität Fribourg in der Schweiz, kann Yoga „gefährlich werden, weil spirituelle Veränderungen stattfinden können, die mit dem Glauben der Orthodoxen Kirche nicht vereinbar sind“. Vgl. <https://www.stern.de/panorama/weltgeschehen/orthodoxe-kirchen-ueber-yoga---hat-im-leben-von-christen-nichts-zu-suchen--9360780.html> (Abruf: 8.10.2020).

<sup>3</sup> Zu christlichen Rezeptionen von Yoga vgl. Michael Utsch: Yoga als Trendsport und Meditation – auch im evangelischen Gemeindehaus?, in: *MdEZW* 82/9 (2019), 340 – 342.

<sup>4</sup> Vgl. <https://www.yoga.de/news/wie-die-einordnung-von-yoga-den-lehrenden-in-der-krise-schadet> (Abruf: 8.10.2020).

*Peter Wick* entfaltet ausgehend von einer Fülle biblischer Texte vom Menschen in seiner körperlichen Existenz einen Umgang mit dem Körper, der auch Yoga-Übungen miteinbezieht.

Die biblisch-anthropologischen Überlegungen werden von *Andreas Hahn* in seinem zweiten Beitrag systematisch-theologisch aufgenommen und unter Aufnahme phänomenologischer Überlegungen im Blick auf das Leib-Seele-Problem in einer Thesenreihe formuliert.

*Claudia Jahnelt* entfaltet unter Aufnahme neuerer religionswissenschaftlicher Forschungen interkulturelle Aspekte in der Yoga-Entwicklung und stellt das heutige körperbezogene Yoga als das Produkt eines Aushandlungsprozesses von hinduistischer Spiritualität und Philosophie mit westlichen Sport- und Gymnastikbewegungen dar.

Die Yoga-Lehrerin *Pia Wick* erläutert in einem Interview, das diesen Band abschließt, die Praxis und theoretische Reflexionen ihres christlichen Yoga – einer Form, die Eingang gefunden hat in die Angebote der westfälischen Landeskirche.

Allen Autorinnen und Autoren sei für ihre Arbeit herzlich gedankt. Erfreulicherweise finden sich in den unterschiedlichen Ansätzen und Ausführungen immer wieder Querverbindungen, auf die redaktionell hingewiesen wird und die diese Aufsatzsammlung zu einem einheitlichen Ganzen machen. Es ist zu wünschen, dass die Beiträge Orientierungshilfen für die Begegnungen mit Yoga geben und zugleich interkulturelle und interreligiöse Begegnungen und Diskussionen befruchten.

*Andreas Hahn*  
*Dortmund, im Oktober 2020*





## Der Körper als soziales Konstrukt

### Körperkultur als theologische und weltanschauliche Herausforderung

Die Arbeit am eigenen Körper ist Arbeit an der eigenen Identität. Die gegenwärtig zu beobachtende Körperkultur hat darin längst weltanschauliche Züge angenommen. Unsere Körper stehen im Fokus, wenn es um Fragen der Identitätsfindung und der eigenen Rolle in der Gesellschaft geht. Physische Selbstoptimierung und Grenzerfahrungen, Tattoos und Piercings, chirurgische und chemische Modifizierungen lassen unseren Körper weniger als gegebenes Schicksal denn als Objekt der Machbarkeit und der Perfektionierung erscheinen: Der Körper wird zum sozialen Konstrukt, das Selbst zum physisch gestaltbaren Objekt.

Diese Körperwahrnehmung und der Umgang mit menschlichen Körpern sind ein Spiegelbild langer soziokultureller Entwicklungen. Ein Blick in die abendländische Kulturgeschichte zeigt, dass dem Körper schon immer unterschiedliche Rollen zukamen. Zu allen Zeiten finden sich Aspekte von Körperpflege wie auch von Desinteresse am Körperlichen. Aber selbst in geschichtlichen und kulturellen Phasen von Askese und Körperverneinung war der Körper nicht einfach ursprüngliche Physis, sondern Objekt der Gestaltung.

### Von der Körperkultur zum Körperkult

#### *Antike Körperlichkeit*

Die Antike wird oft gleichgesetzt mit der platonisch-hellenistischen Distanz zu allem Körperlichen. Tatsächlich finden wir aber schon dort beides, sowohl körperbezogene als auch körperfugale Haltungen. Erinnerung sei an die Gymnasien, in denen die männliche Jugend zu körperbetontem Sport erzogen wurde. Der nackte Körper beim Sport – *gymnos* heißt schließlich „nackt“ – galt als Zeichen einer starken und unverletzbaren Person. Eine solche bedurfte keiner Kleidung, da sie viel Körperwärme enthielt. Die Körperwärme diente als Differenzkriterium: Je wärmer das Blut eines Lebewesens, desto höher stand es auf der Stufenleiter der Natur.<sup>1</sup> Darüber hinaus zeigte das Ideal der Nacktheit an, dass der Körper

---

<sup>1</sup> Vgl. Aristoteles: *De Generatione animalium* II,1, 732 b 33f. Im Hintergrund steht die Vier-Elemente-Lehre, aus der sich die Grundqualitäten Wärme, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit mit ihrer ordnenden Funktion herleiteten. Die höchsten Lebewesen haben viel Wärme und Feuchtigkeit.

der Polis gehörte – es war noch lange nicht der heutige individuelle Körper, der dort im Fokus stand.

Körperliche Schönheit und moralisches Verhalten wurden im griechischen Bildungsideal aufeinander bezogen: Der sittlich gute Mensch soll auch der schöne sein. Schönheit wurde gleichgesetzt mit einem ausgewogenen Verhältnis der Körperproportionen, wie sie der Bildhauer Polyklet umsetzte, ein Schönheitsideal, das bis in die Renaissance Gültigkeit besaß.<sup>2</sup> Der Zusammenhang von gut und schön war jedoch fragil. Der Sokrates-Schüler Xenophon reflektierte darüber an der Wende vom 5. zum 4. Jahrhundert vor Christus:

„Da ich glaubte, dass die Begriffe schön und gut miteinander verknüpft seien, suchte ich zuerst die Schönen auf und versuchte herauszubekommen, ob mit ihnen auch das Gute zusammenhinge. Aber es verhielt sich leider nicht so, sondern ich musste erkennen, dass einige körperlich Schöne ganz jämmerliche Seelen hatten. Daher meinte ich, es wäre besser, die äußerliche Schönheit nicht zu beachten, sondern direkt zu denen zu gehen, die man charakterlich für vollkommen hielt.“<sup>3</sup>

### *Philosophische Kritik*

In der Geschichte der philosophischen Reflexion kommt es zunehmend zu einer Abkehr von der Körperorientierung. Schon der Vorsokratiker Xenophanes beschrieb in seiner bekannten Kritik an den anthropomorphen Götterbildern bei Homer und Hesiod das Ideal eines von der Menschengestalt befreiten singulären, einen Gottes:

„Ein einziger Gott, unter Göttern und Menschen der größte, weder an Gestalt den Sterblichen ähnlich noch an Gedanken.“<sup>4</sup>

Sein Nachfolger Parmenides ging noch einen Schritt weiter und ersetzte auch die immer noch als Person vorgestellte Gottheit des Xenophanes durch ein abstraktes Sein, das von allem Menschlichen und damit auch von allem Körperlichen befreit ist.<sup>5</sup> Dieses unveränderliche Sein ist nicht mehr berührt von Schicksal und Tod

---

<sup>2</sup> Theoretisch erarbeitet im Kanon des Polyklet. Dessen Statue „Der Speerträger“ zeigt die Idealmaße, hinter denen der Goldene Schnitt steht.

<sup>3</sup> Xenophon: Oikonomikos VI, 13; vgl. auch Harald Schwillus: Leiblichkeit und Glaube. Schön und gut?, [https://www.deutschlandfunkkultur.de/leiblichkeit-und-glaube-schoen-und-gut.1124.de.html?dram:article\\_id=332222](https://www.deutschlandfunkkultur.de/leiblichkeit-und-glaube-schoen-und-gut.1124.de.html?dram:article_id=332222) (Abruf: 12.10.2020).

<sup>4</sup> Xenophanes: Fragment B 23, zit. nach Hermann Diels: Die Fragmente der Vorsokratiker, Griechisch und Deutsch, hg. von Walther Kranz, Berlin 1951. Die Kritik an den Anthropomorphismen findet sich in den Fragmenten 15f.

<sup>5</sup> Vgl. ebd. Im längeren Fragment 8 wird es als ungeboren, unerschütterlich, unbewegt, unteilbar, ohne Anfang und Ende in sich selbst ruhend beschrieben.

und bildet damit ein Bollwerk gegen die Nichtigkeit, die sich anthropologisch in der Vergänglichkeit des Körperlichen zeigt.

Bei Platon wird diese Linie dann auch anthropologisch fortgeführt. In der Diskussion über das Verhältnis von Körper und Seele kommt er im Phaidon auf den Tod zu sprechen. Dieser ist bei ihm insofern eine Erlösung, als sich dabei die unsterbliche Seele vom vergänglichen Körper als dem *eidolon* im Tod löse.<sup>6</sup> Wenn die menschliche Seele es schaffe, sich durch sich selbst wahrzunehmen – und nicht länger in der sinnlichen Wahrnehmung durch den Leib! –, entdecke sie ihre Unsterblichkeit.<sup>7</sup> Dies kann sie bereits im Leben vollziehen, wenn sie sich dem Leib mit seinen Begrenzungen gegenüberstellt. Im Höhlengleichnis schließlich hat der „Sonnenmensch“ alle körperlichen Anteile durch eine Katharsis abgelegt.<sup>8</sup>

In der platonischen Philosophie stellt die Seele das menschliche Selbst dar. Die weltabgewandte und körperverneinende Haltung Platons wurde zwar wirkungsgeschichtlich bedeutsam, zu seiner Zeit stellte sie jedoch bestenfalls eine Korrektur der üblichen alltäglichen Weltanschauungen dar. Für seine Zeitgenossen gehörte zum menschlichen Selbst zwingend auch die körperliche Existenz. Bereits Platons Schüler Aristoteles sah den Menschen als Einheit aus Leib und Seele. Die Seele war bei ihm die *forma corporis*, ohne Seele hat der Mensch kein Leben.<sup>9</sup> Langfristig durchgesetzt hat sich in der abendländischen Kultur allerdings die platonische Sicht. Auch Aristoteles wurde wirkungsmächtig mehr durch seine Metaphysik in (neu-)platonischer Überformung als durch seine eigene Naturphilosophie.

Zunächst wurde im antiken Alltagsdenken auch weiterhin die körperliche Existenz betont. Das lag nicht nur daran, dass nur wenige diese philosophischen Ausführungen gelesen haben. Wirkmächtig waren nach wie vor die epischen Dichtungen, allen voran Homer.<sup>10</sup> Wenn in der Ilias Achilleus um seinen im Kampf gefallenen Freund Patroklos trauert, dann wird vorausgesetzt, dass die nachtodliche Existenz nur eine schattenhafte ist.<sup>11</sup> Das menschliche Selbst ist hier nicht eine immaterielle Seele, sondern der physische Körper. Die Seele hat nach dem Tod nur eine schattenhafte Existenz. Auf Vasenmalereien in der Mitte des

<sup>6</sup> Vgl. Platon: Phaidon 115c-d. Das Ich des sterbenden Sokrates ist nicht mehr im Leib zu fassen: „Wenn ihr meiner nur habhaft werdet und ich euch nicht entwische“, lässt er Sokrates auf die Frage nach seinem Begräbnis spöttisch antworten.

<sup>7</sup> Vgl. Platon, Phaidon, 79c.

<sup>8</sup> Vgl. Platon: Politeia, 7. Buch 106 a-c.

<sup>9</sup> Vgl. Aristoteles: De anima, Buch 1, Kap. 1. Allerdings kann der verstandesmäßige Seelenteil (*nous*) unsterblich sein, Buch 2, Kap. 2. Bereits Platon hat dies dem *logistikon* zugeschrieben.

<sup>10</sup> Im Höhlengleichnis grenzt sich Platon vom „Homerischen“ ab, das die Gefangenen in der Höhle nach wie vor bestimmt, Politeia, 7. Buch 106b.

<sup>11</sup> Vgl. Homer: Ilias II, 23, 65 – 73.

vorchristlichen Jahrtausends wurde beispielsweise die Seele als kleine Gestalt dargestellt, die über dem Leichnam eines großen Kriegers schwebte.

Die Trauer des Achilleus um seinen verstorbenen Freund einerseits und die Ruhe des Sokrates angesichts seines eigenen Todes andererseits zeigen die Weite der Positionen an, zwischen denen sich das antike Verständnis vom menschlichen Körper bewegte.

### *Frühchristliche Entscheidungen*

Dies gilt bis in die Frühzeit des Christentums. Wenn sich der Satirendichter Juvenal um die Wende zum zweiten nachchristlichen Jahrhundert über die großstädtischen Frauen lustig macht, die Homer mit Vergil vergleichen, ist dies ein Indiz für die weiterhin große Wirkung der antiken epischen Traditionen.<sup>12</sup> Und wenn Seneca und Epiktet immer wieder betonen, man brauche den Tod nicht zu fürchten, zeigt dies, dass in der alltäglichen Weltanschauung die physische Existenz zur Identität gehörte.

In der frühen christlichen Kirche wurde zwar in der Auseinandersetzung mit Marcion zunächst der Bezug zum jüdischen Schöpfungsglauben gepflegt. Aber von Justin angefangen verbanden viele Theologen der antiken Christenheit die jüdisch-christlichen Transzendenzvorstellungen mit der platonischen Ideenlehre und sahen in Platon einen „Christen vor Christus“. An die Stelle der den Leib betonenden hebräischen Schöpfungstheologie<sup>13</sup> trat der Gedanke einer vom vergänglichen Körper erlösten, unsterblichen Seele. Der Körper selbst wird auf irdische Triebe und Bedürfnisse reduziert.<sup>14</sup> In der Auseinandersetzung mit der Gnosis und ihrer Verachtung des Körperlichen, in das die Seele eingekerkert sei, entwickelte sich eine christliche Spiritualität, die das irdische und körperliche Leben mit den körperlichen Trieben identifizierte, die folglich zu disziplinieren seien.<sup>15</sup>

Die Konzentration Augustins auf Gott und die menschliche Seele führte zu einer Abwertung des Körpers zugunsten einer inneren Selbsterfahrung:

---

<sup>12</sup> „Illa tamen grauior, quae cum discumbere coepit / laudat Vergilium, periturae ignoscit Elissae / committit uates et comparat, inde Maronem / atque alia parte in trutina suspendit Homerum“ (Saturnae 3, 437 – 437). Zur Werkausgabe: Juvenal: Satiren, hg. und mit Anmerkungen versehen von Joachim Adamietz, München / Zürich 1993.

<sup>13</sup> S. dazu den Beitrag von Peter Wick in diesem EZW-Text.

<sup>14</sup> Vgl. Jürgen Moltmann: Der Geist des Lebens. Eine ganzheitliche Pneumatologie, München 1991, 101f.

<sup>15</sup> Vgl. ebd., 102: „Obwohl es doch auf der Hand liegt, daß die Todestrieb dieser Welt in der Habsucht und der Machtgier der gottlosen, sich selbst vergottenden Seele des modernen Menschen und weniger in seinem Körper [...] liegen.“

„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir“<sup>16</sup> bezieht sich nicht mehr auf das hebräische *leb*, sondern auf das innere Seelenleben, in welchem der Mensch seine „immanente Transzendenz“ findet.<sup>17</sup>

### *Abkehr und neue Hinwendung zum Körper im Mittelalter*

Diese kirchlich-theologischen Entscheidungen wirkten sich in der Folgezeit auch auf den mittelalterlichen Umgang mit dem Körper aus. Es gab einerseits Ausprägungen eines starken Körperbewusstseins. So kam der Körperlichkeit beispielsweise im Gerichtswesen eine große Bedeutung zu, wenn es um körperliche Unversehrtheit ging oder ein physischer Zweikampf als gerichtsentcheidendes Mittel im Sinne eines Gottesurteils gesehen wurde. Auch das Ritterideal zeigte ein ausgesprochenes Körperbewusstsein.

Durch religiös-asketische Bewegungen kam es im 11. Jahrhundert zu einer entgegengesetzten Einstellung zum Körper. Leitend wurde hierbei ein Dualismus aus einem guten Prinzip, das den Geist, und einem schlechten, das die Materie repräsentiert. Der Körper wurde zum Prinzip des Bösen, es entwickelte sich eine körperfeindliche Haltung. Selbst der von Gottes Schöpfungshandeln begeisterte Franz von Assisi forderte, „unsere Leiber mit ihren Lastern und Sinnen [zu] hassen“, und sah in seinem Körper die Quelle der Sünde.<sup>18</sup> Am Ausgang des Mittelalters formulierte Martin Luther das berühmte Wort von ihm selbst als einem „Madensack“, sah aber auch nüchtern, dass wir „seiner nicht geraten“ können. Auch finden sich bei ihm durchaus körperbezogene Aussagen, wenn er im Morgensegen sich, seinen „Leib und alles“ Gott anbefiehlt.<sup>19</sup>

Eine Geringschätzung der physischen Welt zeigte sich im universitären Wissenschaftsbetrieb.<sup>20</sup> Naturphilosophie gehörte zwar zum Programm der *artes liberales* und damit zur universitären Grundausbildung. Aber sie bestand nicht in eigenen Beobachtungen, sondern in der Lektüre der naturphilosophischen Schriften des Aristoteles: Nicht der Körper selbst wurde in den Blick genommen, sondern die Schriften, die Aristoteles darüber verfasst hatte.

<sup>16</sup> Augustinus: *Confessiones* I, 1.

<sup>17</sup> Moltmann: *Der Geist des Lebens* (s. Fußnote 14), 103.

<sup>18</sup> Jacques Le Goff: *Franz von Assisi*, Stuttgart 2007, 212.

<sup>19</sup> Martin Luther: *WA* 8, 645, 4 – 16; Heinz Schilling: *Luther. Rebell in einer Zeit des Umbruchs*, Tübingen 2013, 583.

<sup>20</sup> Zu diesem wissenschaftsgeschichtlichen Umbruch vgl. Andreas Hahn: *Das „Buch der Natur“*. Ein Blick aus der frühen Neuzeit auf den Kreationismus, in: Friedmann Eißler / Kai Funkschmidt / Michael Utsch (Hg.): *Schule der Unterscheidung. Reformatorischer Glaube und religiösweltanschauliche Vielfalt*, Festschrift für Reinhard Hempelmann, Leipzig 2018, 73 – 82.

Mit dem spätmittelalterlichen Ende des aristotelischen Primats fehlte zunächst ein ontologisches Fundament für das, was Wirklichkeit genannt werden konnte. Gleichzeitig kam es zu einer verstärkten Hinwendung zu neuen empirischen Phänomenen mit den Versuchen, sich dieser selbst zu bemächtigen. Mit den entstehenden neuen Wissenschaften kamen jetzt kontrollierte experimentelle Beobachtungsbedingungen in den Blick. Handwerk und Technik wurden zu einer Voraussetzung für Wissenserwerb, insofern sich hier die wahre Natur der empirischen Welt zeigte. Aristoteles hätte in einer solchen „Überlistung“ der Natur keinen Wissensgewinn sehen können. Seine Naturerkenntnis resultierte aus der detaillierten, aber rein passiven Beobachtung natürlicher Phänomene. Galilei ließ demgegenüber für seine Himmelsbeobachtungen durch Handwerker optische Linsen anfertigen. Kein Wunder, dass seine aristotelisch geprägten Gegner eben genau diese Verfahren als nicht der Natur gemäß gar nicht erst gelten ließen.<sup>21</sup>

Die Mathematisierbarkeit natürlicher Phänomene war das neue epistemologische Kriterium. Die Konzentration auf die bloße Kausalursache wurde zur Erfolgsformel neuzeitlicher Wissenschaft, denn dadurch gelang es, die Natur zu beherrschen und ihre Grenzen methodisch und damit auch technisch zu überwinden.<sup>22</sup>

Diese Entwicklung hatte auch Rückwirkungen auf den Umgang mit dem menschlichen Körper. Im 14. Jahrhundert wurden erstmals seit der Antike wie der Obduktionen zur Erlangung anatomischer Kenntnisse vorgenommen. Die Entdeckung des Blutkreislaufs läutete eine Revolution ein, die das bislang fraglos akzeptierte Bild von der Körperwärme als Differenzkriterium ins Wanken brachte. Dies veränderte den Blick auf den Körper vollkommen.

### *Identität durch Anpassung an die Naturgesetze in der Neuzeit*

Die beginnenden neuzeitlich-naturwissenschaftlichen Entdeckungen führten zu einem neuen, mechanistisch geprägten Bild von der Natur und damit auch vom menschlichen Körper. Descartes' dualistische Unterscheidung zwischen *res extensa* und *res cogitans* bereitete den Weg für ein Verständnis des „Menschen als Maschine“ bei La Mettrie.

---

<sup>21</sup> Hans Blumenberg arbeitet dies heraus in seinem einleitenden Essay: Das Fernrohr und die Ohnmacht der Wahrheit, in: Galileo Galilei: Siderius Nuncius. Nachricht von neuen Sternen, Frankfurt a. M. 1980.

<sup>22</sup> Das steht im Hintergrund der Formel „Wissen ist Macht“ bei Francis Bacon: „Scientia et potentia humana in idem coincidunt, quia ignoratio causae destituit effectum. Natura enim non nisi parendo vincitur: et quod in contemplatione instar causae est, id in operatione instar regulae est“ (Novum Organum, 3. Aphorismus).

Hegel reflektiert dieses neue Körperverständnis im Gegenüber zur Antike: Die antike Philosophie sei letztlich ohnmächtig gewesen, da sie Körperliches nur negiert und Freiheit nur als „Freiheit vom Körperlichen“ gesehen habe. Dadurch machte sie den eigenen Körper, mit dem das Ich sich als identisch erlebt, zu etwas Negativem.

„Verhalte ich mich dagegen den Gesetzen meines leiblichen Organismus gemäß, so ist meine Seele in ihrem Körper frei.“<sup>23</sup>

Damit formulierte Hegel den entscheidenden Umbruch im Körperverständnis der Neuzeit: Wirkliche Identität und Freiheit des Ich entstehen durch die Anpassung an die Naturgesetze. Dazu gehört die aktive methodische Hinwendung zu empirischen Phänomenen einschließlich der Beziehung zum eigenen Körper. Aus diesem Maschinenbild des menschlichen Körpers entwickelte sich der heutige Umgang, bei dem der eigenen Körper weniger als Gewordenes, sondern als zu Gestaltendes angesehen wird. Der eigene Körper wird zum „Ding“, das man besitzt und „hat“, zum Rohstoff, den es zu gestalten gilt.

## Entkörperlichung und neues Körperbewusstsein

Im gewöhnlichen Alltag blieb der eigene Körper bis ins 19. Jahrhundert für viele Menschen die notwendige Grundlage für das eigene Überleben. Die Gestaltung des Körpers bestand in der Körperpflege, deren Vernachlässigung sich kaum jemand erlauben konnte. Der Übergang von Agrar- und Industrie- hin zu Dienstleistungsgesellschaften ging aber einher mit zunehmender Entkörperlichung. Der Einsatz von Technik und elektronischen Hilfsmitteln ließ körperliche Arbeit zurücktreten. Statt Warenaustausch bestimmten symbolisch generierte Steuerungsmedien wie Geld und Wissen die Lebenswirklichkeit. Auch Kommunikationsprozesse wurden zunehmend körperlos. Primäre körperliche Erfahrungen verloren insgesamt an Bedeutung. Darüber hinaus führten Individualisierung der Lebensvollzüge und strukturelle Pluralisierung der Gesellschaft zum Verlust früherer Verbindlichkeiten und damit auch Sicherheiten. Das Leben differenzierte sich in separate Bezüge, die individuell und durch eigene Entscheidungen in das eigene Leben integriert werden mussten.

In diesem schnellen Wandel blieb der eigene Körper als wichtige biografische Konstante und als Projektionsfläche für die Ich-Findung übrig. Der gewonnene

<sup>23</sup> Georg Wilhelm Friedrich Hegel: Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaften im Grundrisse. Dritter Teil: Die Philosophie des Geistes. Mit den mündlichen Zusätzen, in: Werke in zwanzig Bänden, Bd. 10, Frankfurt a. M. 1974, 190.

Wohlstand in den westlichen Gesellschaften führte dazu, dass die reine Existenzsicherung nicht mehr im Vordergrund zu stehen brauchte und der Umgang mit dem eigenen Körper eine andere Rolle bekommen konnte. Eine körperbewusste und körperbezogene Lebensführung rückte in den Fokus. Hinzu kam die zunehmende Bürokratisierung einer hochorganisierten Gesellschaft, die zwar neue Sicherheiten bot, aber zugleich auch routinierte Langeweile, Leere und Bedeutungsverluste nach sich zog. Als Reaktion darauf lässt sich der Wunsch nach neuen Risiken und Angsterfahrungen verstehen, wie er im Sport bedient werden kann: durch Selbstverwirklichung, Grenzerfahrungen und das Erlebnis, selbst aktiv werden zu können. Gegenüber den beschleunigten und auf die Zukunft gerichteten Zeitstrukturen der Moderne signalisiert der Körper Unmittelbarkeit und Gegenwart: Ich erlebe, ich spüre mich jetzt und hier. Sportliche Betätigungen ermöglichen Reflexionsentlastung von der Komplexität des Lebens durch ein eher vor-rationales Handeln. Besonders der urbane Raum erscheint körperdistanziert und reizt dadurch zur Wiedereroberung durch eigene Aktivitäten, besonders wenn sie individuell, selbstverwirklichend und erlebnisorientiert erscheinen. Moderne Trends wie Parkour oder Calisthenics sind vor diesem Hintergrund zu verstehen.

In diesem kulturellen Kontext erfreut sich Yoga einer großen Beliebtheit. Angesichts heutiger komplexer Anforderungen, wie sie die berufliche und private Lebensführung mit sich bringen, dient es der Stressreduktion zugunsten erhöhter Achtsamkeit auf den Augenblick. Anders als Workout-Praktiken im Fitness-Bereich steht hier nicht primär der Leistungsgedanke im Vordergrund. Trotzdem wird – stärker als etwa im autogenen Training – der eigene Körper miteinbezogen, die Übungen bieten so einen Ausstieg aus rationaler Dauerreflexion. In einer für Globalisierung offenen kulturellen Haltung wirkt die exotische Herkunft zusätzlich attraktiv.

## **Körperarbeit als Identitätssuche: Herausforderungen für eine körpersensible Kirche**

### *Selbsttranszendierungsprozesse*

Zweifellos ist Körperorientierung gegenwärtig zu einer Art Ersatzreligion geworden. Aus Körperkultur wird Körperkult, der eigene Körper zur Fläche öffentlicher Selbstinszenierungen. Das Aussehen ist das entscheidende Symbol für unsere Individualität.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Zugleich führt aber eine immer weiter gesteigerte Individualisierung durch die Einbeziehung



In abgewandelter Form erscheint auch weiterhin die neuzeitliche „Maschinenwelt“ als normative Folie für den menschlichen Körper, der sich am wissenschaftlichen Entwurf menschlicher Bewegungen orientiert – im Leistungssport wie in Fitness-Studio – oder sich an normierte Körpervorbilder anzupassen hat (Sixpack, Taille). Durften früher exponierte Männer einen Bauch haben als Zeichen für Erfolg, so werden heute Marathonfiguren gefordert. Legitimiert wird das mit dem Hinweis auf die Förderung von Gesundheit als dem verbleibenden universellen Wert. Erst wo diese gefährdet erscheint, werden die scheinbar grenzenlosen Möglichkeiten zur – physischen wie auch medialen – Manipulation kritisch oder wenigstens misstrauisch beäugt.

Mit der Fixierung auf diesseitige Lebensziele in einer weitgehend religionslosen und damit transzendenzlosen Gesellschaft rückt auch der eigene Körper in den Fokus der Aufmerksamkeit. Der Religionssoziologe Thomas Luckmann<sup>25</sup> machte darauf aufmerksam, dass im sozialen und individuellen Handeln bereits so etwas wie „kleine“ oder „mittlere Transzendenzenerfahrungen“ vorliegen könnten. Mit dem Verblässen der „großen Transendenzen“ in Gestalt der etablierten und institutionalisierten Religionen würden diese umso wichtiger.

Diese Entwicklung hat zur Folge, dass die Seele als Gegenpol zum Körper in unseren säkularisierten Gesellschaften immer diffuser erscheint und demgegenüber der Körper auch zu einem Seelenersatz wird. Dies beschreibt der Frankfurter Soziologe Robert Guggenberger,<sup>26</sup> wenn er den Körperkult als das Kreisen um das eigene Selbst beschreibt. Körperarbeit sei demnach Identitätsarbeit. In vier Facetten könnten körperliche Selbsttranszendierungen erfahren werden:

- Ästhetik als Schönheitshandeln ziele darauf, das Beste aus dem Körper herauszuholen, um die soziale Position zu verbessern.
- Diätetik als Gesundheitspflege könne mit Wellnessangeboten Transzendenz-erlebnisse zur Verfügung stellen.
- Askese kontrolliere körperliche Bedürfnisse.
- Ekstase überschreite Alltagserfahrungen in Extremsituationen.

Alle vier Selbsttranszendierungen sind physisch bedingt.

---

großer Bevölkerungsschichten bei letztlich beschränkten Möglichkeiten zu neuen Standardisierungen.

<sup>25</sup> Vgl. Thomas Luckmann: Schrumpfende Transendenzen, expandierende Religion, in: ders.: Wissen und Gesellschaft. Ausgewählte Aufsätze 1981 – 2002, hg., teilweise übersetzt und eingeleitet von Hubert Knoblauch, Jürgen Raab und Bernt Schnettler, Köln 2017, 139 – 155.

<sup>26</sup> Vgl. Interview in der Welt am Sonntag, 12.2.2007, 3.

### *Körpersensible theologische Arbeit*

Theologie und Kirche reagieren bislang nur wenig auf diese weltanschaulichen Herausforderungen. Der Umgang mit einem theologischen Leib-Begriff führt nur selten zu einer Reflexion darüber, was der eigene Körper und das Körpererleben damit zu tun haben könnten – außer im Sinne einer Abwertung zugunsten einer rein theologisch definierten Transzendenz. Das Heilige wird außerhalb des Körperlichen verortet. Wo es doch auf den Körper bezogen wird, sieht es sich schnell dem – allerdings nicht immer unbegründeten – Verdacht von Manipulationen und Inszenierungen ausgesetzt. Religiös gedeutete Körpererfahrungen sind größtenteils in den Bereich des pfingstlich-charismatischen Christentums oder in den Esoterik-Markt mit seiner Vielzahl von Angeboten für „Körper und Geist“ in Gestalt von Ritualhandbüchern oder schamanistischen Heilungspraktiken ausgewandert.

Es wäre weit mehr als eine apologetische oder missionarische Strategie, wenn kirchlich-theologische Arbeit die gegenwärtige Körperorientierung ernst nehmen und den Gründen für den modernen Körperkult nachgehen würde. Die Auseinandersetzung mit diesen weltanschaulichen Herausforderungen führt ins Zentrum christlicher Theologie und Praxis, wie ein Blick in grundlegende theologische Topoi zeigen kann:

- Gott hat seinen Geist in den Körper gegeben, der Körper trägt den Geist, so werden wir lebendig (Gen 2,7).
- Geist und Seele sind an den Körper gebunden.
- In Jesus wird Gott körperlich.
- In den physischen Elementen von Brot und Wein ist er gegenwärtig in der Kirche als seinem Leib.
- Heil und Erlösung gelten auch unseren Körpern. Sie sind sichtbare und erlebbare Schnittstellen zwischen der schon geschehenen Erlösung (als „Tempel des Heiligen Geistes“) und der noch ausstehenden Neuschöpfung mit einem unvergänglichen Leib.

Eine körpersensible Theologie und Kirche könnten den christlichen Glauben in einer weitgehend säkularen Gesellschaft aus genuin christlich-theologischen Gründen zum Ausdruck bringen. Die theologische Reflexion auf Körpererfahrungen sollte nicht nur vorschnelle Kritik an der Tendenz zur grenzenlosen Selbstoptimierung üben, sondern könnte vom Inkarnationsgeschehen her die Erfahrungen von Grenzen, Schmerzen und Sterblichkeit reflektieren. Tendenzen eines permanenten *body enhancement* mit Self-Tracking können theologisch im Blick auf die Frage nach dem eigenen Selbstbild in den Blick genommen und bei-

spielsweise mit Fragen nach Seelsorge oder Beichte in Beziehung gesetzt werden. Die Suche nach körperbezogenen Transzendenzerfahrungen kann verstanden werden als Ausbrechen aus Gewohntem in eine neue Freiheit, die auch neue Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis bietet.

### *Yoga in christlichem Kontext*

Yoga-Übungen greifen die Sehnsucht vieler Menschen auf, ihren Körper mehr als bisher wahrzunehmen, ihm im Alltag mehr Raum zu geben und ihn resilient zu machen gegenüber den Anforderungen, denen sie ausgesetzt sind. Während frühere Generationen das ruhige Sitzen in einer Kirche nach harter körperlicher Arbeit als wohltuend empfunden haben, dominieren heute sitzende Alltagstätigkeiten und der Wunsch nach mehr Bewegung. Und angesichts der heutigen Fülle an Informationen und Input erscheinen nicht so sehr neue Gedankenimpulse – und seien sie auch noch so nachdenkenswert –, sondern vielmehr eine Reduktion äußerer Eindrücke und Tiefenentspannung attraktiv.<sup>27</sup> Dieser Tendenz kommt ein körperbezogenes Yoga entgegen. Anthropologische Wissenschaften, beispielsweise in neurophysiologischer Forschung, zeigen, wie im Körper selbst Erfahrungen und Erlebnisse abgespeichert sind, die durch entsprechende Übungen wieder neu erschlossen werden können.

Ein theologisch reflektierter Umgang mit Yoga darf wie jede Form eines christlichen Körperbezugs nicht einem neuen Leistungsdenken verfallen. Die relativ komplexen Bewegungen und Stellungen wie auch die damit verbundenen Achtsamkeitsübungen können auch dazu verführen, ein Überlegenheitsgefühl und ein Elitebewusstsein zu entwickeln.<sup>28</sup> Anstelle der sonst angestrebten Selbstoptimierung sollten im christlichen Kontext Gnade und Erlösung im Fokus stehen.

Eine solche christliche Yoga-Adaption erscheint insofern möglich und gerechtfertigt, als neuere religionswissenschaftliche Studien zeigen, dass gerade Yoga sich als hochgradig anpassungsfähig an unterschiedliche kulturelle Kon-

<sup>27</sup> So begründet Sophia Fritz ihre Präferenz für Yoga gegenüber einem Gottesdienstbesuch (Gottlos glücklich, in: Christ & Welt 29, 9.7.2020, 1).

<sup>28</sup> Eine aktuelle Studie der Psychologinnen Roos Vonk und Anouk Visser von der Universität Nijmegen zeigt, dass spirituelles Training „was correlated with self-esteem and, more strongly, with communal narcissism, corroborating the notion of spiritual narcissism“ (An Exploration of Spiritual Superiority. The Paradox of Self-Enhancement, in: European Journal of Social Psychology, Juli 2020, Abstract, [https://www.researchgate.net/publication/342690232\\_An\\_Exploration\\_of\\_Spiritual\\_Superiority\\_The\\_Paradox\\_of\\_Self-Enhancement](https://www.researchgate.net/publication/342690232_An_Exploration_of_Spiritual_Superiority_The_Paradox_of_Self-Enhancement) (Abruf: 12.10.2020).

texte erweist und in seiner körperbezogenen Form ein Produkt globalisierter Aushandlungsprozesse jenseits rein hinduistischer Praktiken darstellt.<sup>29</sup>

Wenn es dabei gelingt, durch Körperübungen den Wissensschatz der biblisch-christlichen Tradition erfahrbar zu machen, könnte Yoga ein Weg dazu sein, den eigenen spirituellen Reichtum mit den Herausforderungen der Körperorientierung in einen fruchtbaren Dialog zu bringen. Unsere Körper wären nicht länger nur Objekte und soziale Konstrukte, sondern Subjekte menschlichen Lebens einschließlich seiner Glaubensvollzüge.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Dies ist anders als im Zen oder in taoistischen Ki-Praktiken (Reiki, Tai Chi, Chi Gong). Zum Yoga als Aushandlungsprodukt interkultureller Prozesse vgl. den Beitrag von Claudia Jähnel in diesem EZW-Text.

<sup>30</sup> Verena Schnäbele beschreibt entsprechende Erfahrungen in einer empirischen Studie an Yoga-Treibenden: *The Useful Body. The Yogic Answer to Appearance Management in the Post-Fordist Workplace*, in: Beatrix Hauser (Hg.): *Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*, Heidelberg 2013, 135 – 153.

## Körper-Theologie in der Bibel

### Überlegungen zum Umgang mit dem menschlichen Körper

#### Der Kampf um den Körper

Ein Körper ist ein Wunder. Er begrenzt und ermöglicht zugleich das Leben und das Erkennen. Ordnung ohne Grenzen ist undenkbar. Der lebendige Körper ist dem Tod geweiht. Ohne Körper keine Fruchtbarkeit und keine Entwicklung des Lebens. Der menschliche Körper verbindet viele Paradoxien in sich, die sich rational ausschließen, sich im Körper aber gegenseitig bedingen: Leben und Tod, Statik und Bewegung, Begrenzung und Fülle, Lust und Leiden.

Für den Apostel Paulus gibt es ohne menschlichen Körper keinen Gottesdienst. Nur dieser kann ein besonderer Wohnort Gottes auf Erden sein. Nur durch ihn kann der Mensch Gott dienen. Nur körperlich kann Gott den Menschen aus seinem Elend befreien. Die Theologie spricht von der Fleischwerdung Gottes, der Volksmund von Weihnachten. Körperverlust durch die Reduktion des eigentlichen Menschseins auf sein Denken, seine Seele oder eine spiritualisierte Innerlichkeit hat den Körper in Religion und Gesellschaft weit zurückgedrängt. Die Wiederentdeckung und Resubjektivierung des Körpers müssen sich die Theologie, die Kirche und viele weitere wissenschaftliche Disziplinen regelrecht erkämpfen.

Durch die Gehirnforschung wurde ein neuer Materialismus gefördert. Allerdings rückten hier ein einziger Teil des menschlichen Körpers und seine Fähigkeiten in das Zentrum des Interesses. Neueste Entwicklungen zeigen aber auch, wie das Gehirn mit dem ganzen Körper vernetzt ist und nicht einfach gegenüber diesem agiert, sondern auch stets und in mannigfacher Weise reagiert und von ihm abhängig ist. Zugleich werden innerhalb des Transhumanismus Sehnsüchte gepflegt, sich mehr und mehr vom Körper durch Technik unabhängig zu machen. Solch divergente Phänomene lassen sich heute beliebig beobachten. Unter dem Begriff Gender-Mainstreaming versammelten sich Meinungsträger, die der körperlichen Relevanz von Geschlecht jegliche Bedeutung absprachen. Geschlecht wird zu einem a-körperlichen gesellschaftlichen Konstrukt. Entspre-

chende gegenläufige Bewegungen untersuchen die Relevanz des körperlichen Geschlechts für das Verhalten der Menschen.<sup>1</sup>

An vielen Orten in der Gesellschaft rückt der Körper in das Zentrum des Interesses. Der sogenannte Körperkult steht unter anderem dafür. Doch auch hier gibt es eine Ambivalenz. Der Körper wird als wichtiger Teil des Menschen gesehen, der Zeit und intensive Pflege braucht. Doch sind oft zugleich eine Verobjektivierung des Körpers und eine Verzweckung damit verbunden. Die Beschäftigung mit dem Körper, das Training oder das Abnehmen können letztlich ganz a-körperlichen Zielen dienen, wie z. B. der Wirkung auf andere, der Stellung in der Gesellschaft oder der Pflege eines bestimmten Selbstbildes. Auch die Schulmedizin ringt noch mit ihrem Erbe, den menschlichen Körper auf eine Maschine zu reduzieren, die ihren Dienst zu tun hat, mit einem Spezialistentum, das zur Funktionserhaltung oder -wiederherstellung von einem je bestimmten Bereich dieser Körpermaschine ausgerichtet ist. Ganzheitliche medizinische Ansätze nehmen den ganzen Menschen in den Blick und betrachten den Körper als Resonanzraum des ganzen Menschen oder als Basis oder sogar als dessen Zentrum.

In der Theologie ist diese Ambivalenz extrem. Niemand möchte heute mehr körperfeindlich sein. Doch die theologischen Traditionen, die uns prägen, lassen uns hilflos gegenüber dem Körper erscheinen. Es gibt kaum theologische Ansätze, die dem Körper eine fundamentale Bedeutung für den Glauben und somit für das Heil oder für das Leben zurechnen. Als Beispiel dafür mag die Sexualethik dienen. Von alten, körperfeindlichen Traditionen, die ein bestimmtes körperlich-sexuelles Verhalten verurteilt haben, zieht sich evangelische Sexualethik immer weiter zurück. Sie fordert a-körperliche Werte wie Liebe und Treue im Umgang mit der Sexualität. Zugleich wird sie immer sprachloser, wenn es um konkrete ethische Hilfestellungen geht, wie Sexualität mit dem Körper heilvoll gestaltet werden soll.

Wege, Weisungen und Kompetenzen zum körperlich-sexuellen Leben, zum gesundheitsfördernden Atmen, zu gesundem Essen und Trinken, zu heilenden Bewegungen, zur Verbindung von Körper und Spiritualität und zu vielem anderen „Körperlichen“ mehr werden in unzähligen Zeitschriften und Kursen angeboten und von vielen Menschen für ihr Leben gesucht. Dabei werden sie gerade in den Kirchen kaum fündig. Dort herrscht zum Teil noch ein Unverständnis gegenüber diesen Angeboten und Suchbewegungen, zum Teil aber auch eine theologisch bedingte Ignoranz oder sogar eine Geringschätzung dessen.

---

<sup>1</sup> Vgl. Stefan Lautenbacher / Onur Güntürkün et al.: Gehirn und Geschlecht. Neurowissenschaft des kleinen Unterschieds zwischen Frau und Mann, Heidelberg 2007.

Die Integration der Jesuanhänger in die hellenistische Kultur im ersten Jahrhundert, spätestens seit der paulinischen Zeit, und die Integration der hellenistischen Philosophie in umgekehrter Richtung in das christliche Denken ab dem zweiten Jahrhundert waren großartige Leistungen der jungen Kirche. Ein wichtiger Teil ihres langfristigen Erfolges im Römischen Reich beruhte darauf. Doch gerade die Integration der zeitgenössischen Philosophie kostete einen hohen Preis: den Körper. Die zentrale Bedeutung des Körpers in der Bibel wurde dieser Integration letztlich geopfert. Dies ging nicht ohne große Kämpfe. Schon in den johanneischen Schriften wird ein Dokerismus zurückgedrängt, der das philosophische Skandalon der leiblichen Erlösung durch Jesus Christus beseitigen wollte. Danach fing Gnostiker, die den Körper radikal abwerteten, an, die Kirche herauszufordern. Vordergründig hat die Kirche ihre Kämpfe gegen diese Extreme gewonnen. Dennoch drangen solche Vorstellungen tief in sie ein. Es gab immer wieder Theologen, die massiv auf die Heilsrelevanz des Körpers pochten.<sup>2</sup> Doch durch die Integration der Philosophie des Neuplatonismus wurde der Körper bis zum Ende des vierten Jahrhunderts (Augustinus!) dennoch sehr weit zurückgedrängt. Dieser Kampf um die Zentralität des Körpers in der Bibel und dessen philosophisch-theologische Zurückdrängung in der alten Kirche prägen die Dogmen- und Kirchengeschichte bis heute.

## Die fundamentale Bedeutung des Körpers in der alttestamentlichen Anthropologie

Im ersten Schöpfungsbericht erschafft Gott den Menschen zu seinem Bilde, ihm ähnlich.

„Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau. Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über alles Getier, das auf Erden kriecht“ (Gen 1,27f).

Als erstes spricht Gott dem neu erschaffenen Wesen die Fruchtbarkeit zu: „Seid fruchtbar und mehret euch.“ Erst dann kommt der Herrschaftsauftrag über die Erde. Die Fruchtbarkeit und das Vermehrungsgebot sind ganz körperlich. Der neu geschaffene Mensch wird vom Schöpfer begrüßt und aufgefordert, körperlich und sexuell zu leben. Im zweiten Schöpfungsbericht wird der Mensch zutiefst mit der Erde verbunden.

<sup>2</sup> Vgl. Tertullian: De carne Christi.

„Da formte [wie ein Töpfer] JHWH Gott den Adam (Mensch) aus Staub von der Adama (Erde). Und er blies Atem des Lebens in sein Angesicht. Und der Adam wurde zu einer lebendigen Seele (Lebenskraft)“ (Gen 2,7).

Der Mensch ist und bleibt derjenige, der aus der Erde genommen worden ist. Dies wird mit seinem Namen festgemacht. Gott formt ihn wie ein Töpfer aus Materie. Der Mensch ist zuerst Leib. Durch den Atem des Lebens belebt Gott ihn. Der Atem des Lebens und seine lebensspendende Funktion werden an anderen Stellen mit dem Geist Gottes wiedergegeben (Gen 6,3; 7,15).<sup>3</sup> Aus der Verbindung des Körpers als geformter Materie mit dem Geist Gottes entsteht die Kraft des Lebens, die lebendige *nepesch*, die in der Regel als lebendige Seele übersetzt wird. Die Seele ist die Kraft, die nach dem Ausatmen das erneute Einatmen begehrt und einleitet. Sie dürstet und hungert (vgl. Ps 42,2). *Nepesch* ist die Kraft, die das Tier oder den Menschen am Leben erhält. *Nepesch* ist die Gier nach dem nächsten Atemzug, nach der Stillung von Hunger und Durst. So kann *Nepesch* auch einerseits körperlich den Hals, andererseits das Begehren oder die Seele als Ort der inneren, emotionalen Regungen meinen. Körper und Lebensgier umgreifend kann *Nepesch* zur Bezeichnung des Lebens und der Person, ja sogar zum Pronomen für einen Menschen werden.<sup>4</sup>

Sowohl Geist als auch Seele sind beim Menschen an den Leib gebunden. Beim Tod hört der Atem auf, und der Geist kehrt zurück zu Gott, der ihn gegeben hat (Pred 12,7). Die Seele hingegen ist nicht das, was den Tod überlebt, sondern der Tod tritt ein, wenn die Seele erlischt, das heißt, wenn die selbsterhaltende, begehrende und vorwärtsdrängende Lebenskraft aufhört.

So besteht der Mensch gemäß dem zweiten Schöpfungsbericht aus zwei Komponenten, aus Erde, die von unten genommen wird, und aus Geist, der von oben gegeben wird. Aus diesen beiden Komponenten heraus und gebunden an diese entsteht eine dritte Größe, das Leben, die *Nepesch*, die Seele. Der Mensch ist über seine Seele eine Einheit aus Geist und Körper. Daraufhin wird in Gen 2 deutlich, dass dem Menschen die Fähigkeit gegeben ist, den Garten Eden zu bebauen und zu bewahren. Neben die Gestaltungsfähigkeit tritt die Fähigkeit, den Tieren Namen zu geben, und damit die Fähigkeit zu denken, zu planen und zu kategorisieren. Doch es bleibt ein Mangel: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (Gen 2,18). Dieser Mangel wird durch die körperliche Bildung der Frau aus dem Körper des Mannes und durch die sexuelle Verbindung von beiden

---

<sup>3</sup> Vgl. Hans Walter Wolff: Anthropologie des Alten Testaments, Gütersloh 72002, 57 – 67.

<sup>4</sup> Vgl. ebd., 25 – 48.



aufgehoben (Gen 2,24). In den Anweisungen Gottes an den Menschen geht es vor allem um das Essen. Weil die Menschen gegen ein Speisegebot verstoßen – ganz körperlich – durch Essen, werden sie aus dem Paradies vertrieben (Gen 3).

Die Schöpfungsberichte machen deutlich, dass der Mensch Körper ist. Er ist nicht nur Körper, aber ohne Körper ist er nichts. Er kann ohne Körper weder leben noch sündigen. Man kann im Alten Testament von einer körperzentrierten, besser noch körperfundierten Anthropologie sprechen. Der Körper ist die anthropologische Grundlage des Menschen. Zum Körper treten nicht nur andere Eigenschaften, sondern diese werden oft ebenfalls an einem Körperteil festgemacht. So steht das Herz (*leb*) für das leibliche Herz, aber auch für den Willen des Menschen, die Nase beziehungsweise die Nasenflügel für den Zorn (z. B. Jona 3,9). Emotionen, die für uns nicht-körperlich sind, werden im Hebräischen mit Körperteilen bezeichnet. Diese Verbindungen sind so stark, dass dem körperlosen Gott der Bibel oft Körperteile zugeschrieben werden, wenn seine Eigenschaften beschrieben werden. So dient der Körper – wenn auch metaphorisch – zur Beschreibung Gottes.<sup>5</sup> Es gibt im Alten Testament kein Konzept von einer Seele, die unabhängig vom Körper existieren könnte, und damit auch nicht von einer Unsterblichkeit der Seele. Der Mensch ist geistbegabter Körper, der selbständig atmet.

In der Genesis, im Pentateuch und weit darüber hinaus schreibt Gott seine Geschichte mit den Menschen durch deren körperliches Leben. Sexualität, das Zeugen von Kindern, die Überwindung von Hungersnöten und besondere Kleidungsstücke bilden den grundlegenden Stoff, aus dem diese Geschichten sind. Sehr früh kümmert sich Gott um die männliche Vorhaut. Sie scheint für ihn eine gewisse Priorität zu haben, denn die Beschneidung ist das Bundeszeichen, das Abraham für sich und seine Nachkommenschaft erhält (Gen 17,7-11). Noch vor dem Auszug aus Ägypten erhält Mose Essensgebote, die das gemeinsame Essen in der Nacht des Auszugs regeln. Viele Gebote zu Speisen und zur Sexualität folgen auf dem Sinai. Das alltägliche, leibliche Leben rückt ins Zentrum des Interesses der Toragebote. Nur der Körper bleibt vom Menschen nach seinem Tod übrig. Die Toten sind fast nichts mehr, sie dämmern im Scheol vor sich hin. Im Alten Testament bedeutet Leben körperliches Leben. Körper, Essen und Trinken und Sexualität haben eine fundamentale Bedeutung. Der Mensch kann Gott durch sein körperliches Verhalten dienen. Sündigen ohne Leib, allein in Gedanken ist gemäß diesen Texten nicht möglich.

<sup>5</sup> Dazu ausführlich Andreas Wagner: Gottes Körper. Zur alttestamentlichen Vorstellung der Menschengestaltigkeit Gottes, Gütersloh 2010.

Dies hat sich zutiefst in das rabbinische Judentum eingeschrieben. Der Körper spielt eine wichtige Rolle. Seine Taten sind wichtiger als innere Haltungen. Ein stilles Gebet ohne Körperbeteiligung ist nicht vorstellbar. Auch beim sogenannten Gebet des Herzens werden wenigstens die Lippen geräuschlos bewegt.

Die Hebräische Bibel ist der Text, auf dem die Texte des Neuen Testaments beruhen. Wer diese körperfundierte Grundlage des Neuen Testaments nicht beachtet, kann dessen Texte nicht verstehen. Dietrich Bonhoeffer schreibt:

„Nur wenn man die Unaussprechlichkeit des Namens Gottes kennt, darf man auch einmal den Namen Jesus Christus aussprechen; nur wenn man das Leben und die Erde so liebt, dass mit ihr alles verloren und zu Ende zu sein scheint, darf man an die Auferstehung der Toten und eine neue Welt glauben, nur wenn man das Gesetz Gottes über sich gelten lässt, darf man wohl auch einmal von Gnade sprechen, und nur wenn der Zorn und die Rache Gottes über seine Feinde als gültige Wirklichkeiten stehen bleiben, kann von Vergebung und von Feindesliebe etwas unser Herz berühren. Wer zu schnell und zu direkt neutestamentlich sein und empfinden will, ist m. E. kein Christ. [...] Warum wird im Alten Testament kräftig und oft zur Ehre Gottes gelogen [...], totgeschlagen, betrogen, geraubt, die Ehe geschieden, sogar gehurt (vgl. den Stammbaum Jesu), gezweifelt und gelästert und geflucht, während es im Neuen Testament dies alles nicht gibt?“<sup>6</sup>

Auch wenn Bonhoeffer den Körper nicht eigens hervorhebt, wird doch deutlich, wie körperlich das Alte Testament ist und wie diese Körperlichkeit Grundlage jeglichen Verständnisses des Neuen Testaments sein muss.

## **Der Körper als Wohnort des Heiligen Geistes und Gabe an Gott bei Paulus**

Paulus kommt es aufgrund seiner jüdischen Identität und seiner Verwurzelung in den Schriften der Hebräischen Bibel nie in den Sinn, über die richtigen Formulierungen eines Glaubensbekenntnisses zu streiten. Doch wenn Petrus sich leiblich von einer Mahlgemeinschaft in Antiochien entfernt, zieht er ihn öffentlich zur Rechenschaft (Gal 2,12-14), und wenn es in Gemeinden um einen falschen Umgang mit der Vorhaut geht, ergreift er den Zweihänder und verdammt dies als anderes Evangelium (Gal 1,8f; 5,2-12).

Zweimal greift Paulus in 1. Kor zu einer Überlieferungsformel. Er hat das, was er empfangen hat, weitergegeben (1. Kor 11,23; 15,3). Mit diesen Formeln fokussiert er auf Grundinhalte seiner Verkündigung. Zu diesen Inhalten gehört

---

<sup>6</sup> Dietrich Bonhoeffer: Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft, vollständige Textausgabe, Gütersloh <sup>21</sup>2013, 87f.

die Überlieferung von Jesu letztem Abendmahl mit seinen Jüngern. Das Brechen und Essen des Brots und das Trinken aus dem Weinbecher haben eine fundamentale Bedeutung (1. Kor 11,23-25). In 1. Kor 15,3f geht es darum, dass Christus gestorben, begraben und auferstanden ist. Dies sind alles körperliche Ereignisse. Offensichtlich stehen im Zentrum des Evangeliums des Paulus der Körper mit seinen grundlegendsten Tätigkeiten „Essen“ und „Trinken“ und sein „Sterben“ und sein „Begräbnis“. Damit verbunden ist die Auferstehung, die ebenfalls ganz körperlich verstanden wird. Der „Körper“ durchzieht den ganzen ersten Brief an die Korinther. Das Wort vom Kreuz (1. Kor 1,18) ist eben nicht vor allem ein Wort, sondern die Predigt vom leiblich Gekreuzigten (1. Kor 1,23). Der Gott gefällige Lebenswandel besteht vor allem aus dem richtigen Umgang mit dem Körper. Deshalb steht im ethischen Teil zuerst die Sexualität im Fokus (1. Kor 5-7), dann der richtige Umgang mit dem Essen und das richtige Verhalten in Mahlgemeinschaften (1. Kor 8-11).

Die Auferstehung Christi ist leiblich. Dies muss Paulus in 1. Kor 15,1-34 nicht weiter begründen. Denn das Konzept von Auferstehung beinhaltet die Auferstehung des Leibes. Es gibt keine Auferstehung ohne die Auferstehung des Körpers. Andere – a-körperliche – Konzepte wie die Vorstellung von einer Seelenwanderung und einer Unsterblichkeit der Seele sind mit der Auferstehungshoffnung im jüdisch-christlichen Sinn nicht kompatibel. Dies ist auch den Adressaten dieses Briefes klar. Paulus muss dafür nicht argumentieren. Sie bestreiten auch nicht, dass Jesus Christus auferstanden ist. Doch die Zweifel kommen im Hinblick auf die Verstorbenen in der Gemeinde. Manche Gemeindemitglieder hoffen nicht auf deren Auferstehung und finden dies auch unnötig. Der verstorbene Körper ist das Problem. Sie können sich offensichtlich nicht vorstellen, mit was für einem Körper die Toten auferstehen werden (1. Kor 15,35). Paulus gibt eine differenzierte Antwort, indem er einerseits mit Neuschöpfungstraditionen argumentiert, dass Gott den Leib bei der Auferstehung neu schaffen wird (1. Kor 15,46-50), andererseits betont, dass es trotz allem eine, wenn auch gebrochene Kontinuität zwischen dem Auferstehungsleib und dem erstorbenen Leib gibt: Das Begräbnis wird zum Säen (1. Kor 15,36f.44), am Toten geschieht eine Verwandlung (1. Kor 5,51). Das Sterbliche kleidet sich mit der Unsterblichkeit neu ein (1. Kor 15,53f).

Sowohl Rudolf Bultmann als auch Karl Barth haben versucht, bei Paulus den Begriff Leib vom Begriff Körper als per se nur materiell und nicht pneumatisch abzugrenzen.<sup>7</sup> Doch dies ist für das Neue Testament unmöglich, weil es diese

<sup>7</sup> Vgl. Claudia Janssen: Leibliche Auferstehung? Zur Diskussion um die Auferstehung bei Karl Barth, Rudolf Bultmann, Dorothee Sölle und in der aktuellen feministischen Theologie, in:

Unterscheidung, die auch in der deutschen Sprache unscharf bleibt, im Griechischen nicht gibt. *Soma* ist Leib und Körper zugleich. Deshalb wird auch in diesem Aufsatz zwischen beiden Übersetzungsmöglichkeiten gewechselt – und zwar ohne Sinndifferenz.

Der Verkehr mit der Prostituierten erweist sich in diesem Brief als besonders problematisch, ist er doch Sünde am eigenen Leib (1. Kor 6,18). Die Körper der Glaubenden sind Glieder Christi (1. Kor 6,15). Dies bedeutet, dass die Körper zusammen den Körper Christi bilden, der aus vielen Körpern besteht. Der menschliche Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes (1. Kor 6,19). Die Tempel waren Wohnort der Gottheiten auf Erden. So ist für Paulus der Körper der Glaubenden der bevorzugte Wohnort des Heiligen Geistes unter den Menschen. Zugleich ist der Körper die Gabe schlechthin, die der Mensch Gott geben kann:

„Ich ermahne euch nun, Brüder und Schwestern, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr euren Leib hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst“ (Röm 12,1).

Mit diesem Vers leitet Paulus den ethischen Teil des Römerbriefes ein. Durch den Lebenswandel kann der Mensch Gott dienen. Dieser Gottesdienst des Alltags ist der Kult, den die Jesuanhänger feiern können. Ihre Versammlungen hingegen bezeichnet Paulus nie mit gottesdienstlicher Terminologie. Der Tempel dieses Gottesdienstes ist ihr Körper, und das Opfer dieses Gottesdienstes ist ebenfalls ihr Körper. Der Körper hat damit eine absolut grundlegende Bedeutung. Alles andere, wie etwa der Sinn und Verstand des Menschen, kommen zum Körper als ein Zweites dazu (vgl. Röm 12,2).

Körper heißt für Paulus Wohnort Gottes auf Erden, Ermöglichung des Gottesdienstes und Voraussetzung und Grundlage der richtigen Ethik. Lebenswandel ist körperlich. Paulus steht ganz in jüdischer Tradition. Eine Verinnerlichung oder Spiritualisierung des Glaubens oder des Lebens aus dem Glauben gibt es bei ihm nicht. Sündigen allein in Gedanken wäre für Paulus nicht möglich, Gutes tun in Gedanken auch nicht. Erst im Jakobusbrief taucht die Vorstellung auf, dass die Begierden im Inneren Sünden vorbereiten können, doch solche Gedanken selbst sind noch keine Sünden (Jak 1,15).

---

Claudia Janssen / Luise Schottroff / Beate Wehn (Hg.): Paulus. Umstrittene Traditionen – lebendige Theologie. Eine feministische Lektüre, Gütersloh 2001, 84 – 102, 93.

## Der Körper Christi in den Evangelien und die körperliche Nachfolge

Im Markusevangelium beruft Jesus Jünger und zieht mit ihnen durch Galiläa. Weggemeinschaft, Mahlgemeinschaften und die vielen Wundertaten dieses Evangeliums machen das körperliche Leben und Geschehen von Jesus mit seinen Jüngern zur Grundlage dieses Evangeliums. Die Wunder zeigen, wie wichtig Jesus die körperlichen Nöte der Mitmenschen nimmt. Ja, seine Messianität blitzt in diesen Handlungen am Körper auf. Oft heilt Jesus unter Einsatz seines Körpers, seiner Hände, seines Speichels oder einfach seiner körperlichen Präsenz. In der langen Passionsgeschichte stehen der Körper Jesu und das Leiden, das Jesus körperlich angetan wird, im Mittelpunkt. Durch sein körperliches Sterben erkennt der römische Hauptmann, dass Jesus Gottes Sohn war (Mk 15,39). Der echte Markusschluss kündigt die Begegnung mit dem Auferstandenen nur an. Doch das Fehlen des toten Körpers Jesu im Grab verweist durch die Deuteworte des Jünglings markant auf dessen leibliche Auferstehung (Mk 16,1-8).

Neben der Endzeitrede bildet nur die Gleichnisrede (Mk 4) eine weitere ausführliche Rede in diesem Evangelium. Hier in diesen Worten spielt neben Gott, der das Wachstum seines Reiches anstößt, die Erde eine zentrale Rolle, die alles hervorbringt. Wenn auch nicht der Körper, so steht doch das Irdische, Chthonische, Materielle im Fokus. Ohne das und ohne dessen Kräfte der Fruchtbarkeit breitet sich das Reich Gottes nicht aus, und ohne das bleibt es ohne Frucht.

Auch im matthäischen und lukanischen Sondergut bildet die Körperlichkeit des Lebens die selbstverständliche Grundlage von allem. Dies gilt für die Weihnachtsgeschichte mit der Geburt des Kindes. Dies gilt für die lukanischen Gleichnisse, in denen die Mahlgemeinschaft eine wichtige Rolle spielt wie im Gleichnis vom großen Gastmahl (Lk 14,1-24) oder das Feiern im Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lk 15,22-24). Auch in der Zachäusgeschichte stehen das Mahl und der Umgang mit dem Vermögen im Zentrum (Lk 19,5,8). Im Matthäusevangelium wird die Tempelsteuer aus dem Maul eines Fisches geholt und daraufhin bezahlt (Mt 17,27). Wer die Worte Jesu in der Bergpredigt hört, wird mit einem Menschen verglichen, der ein Haus baut. Doch nur wer sie hört und praktisch, das heißt mit seinem Körper, umsetzt, baut dieses Haus auf Fels (Mt 7,24).

In den Auferstehungsberichten des Lukas- und des Johannesevangeliums wird der Leib Jesu narrativ in ungebrochener Kontinuität zu seinem irdischen Körper und zugleich dazu in Spannung als neuer Leib beschrieben. Die Emmausjünger erkennen Jesus daran, wie er das Brot bricht. Diese körperliche Handlung zeigt ihnen, dass er Jesus ist. Daneben wird die Differenz zum irdischen Körper dadurch thematisiert, dass Jesus einfach so vom Tisch verschwindet (Lk 24,30f) und plötzlich wie ein Geist inmitten der Jünger steht (Lk 24,36). Zugleich lässt er

sich von ihnen anfassen, zeigt ihnen seine Hände und die Füße mit den Wundmalen und isst ein Stück Fisch mit ihnen (Lk 24,39-43). All dies zeigt nicht nur die Körperlichkeit des Auferstandenen, sondern auch die Kontinuität seines Auferstehungskörpers mit seinem irdischen Leib trotz offensichtlicher Differenzen.

Dieselbe Ambivalenz entfaltet das Johannesevangelium. Hier erkennt Maria Magdalena den Auferstandenen nicht (Joh 20,15f). Jesus geht durch verschlossene Türen. Dies alles betont die Diskontinuität seines Auferstehungsleibes zu seinem irdischen Körper. Doch dann zeigt er seine Wunden (Joh 20,19f), und Thomas darf sogar die Hände in seine Wunden legen (Joh 20,27). Am See Genesareth macht Jesus auf einem Feuer ein Fischfrühstück (21,9). All dies betont die Kontinuität seines Auferstehungsleibes mit dem irdischen Leib. Sowohl der Auferstandene als auch die Evangelien werden falsch verstanden, wenn die körperliche Verankerung nicht grundlegend beachtet wird.

Im Johannesevangelium steht bereits ein antidoketischer Streit im Hintergrund. Der körperlose Gott erschafft durch das körperlose Wort die ganze Welt. Doch dann wird dieses Wort Fleisch und steigt damit in die von der Sünde gezeichnete Körperlichkeit der Schöpfung hinein und wird Teil von ihr (Joh 1,1-14). Auch wenn das Johannesevangelium geistliche Tiefendimensionen in sich birgt, so sind diese doch alle an der Textoberfläche durch sehr leibliche Geschichten geerdet. Erst nach der leiblichen Speisung der 5000 erwähnt Jesus, dass er das geistliche Brot des Lebens ist (Joh 6,35). Indem Thomas ihn nach der Auferstehung als „mein Herr und mein Gott“ anruft, macht der Evangelist deutlich, dass durch Fleischwerdung und die leibliche Auferstehung Christi nun die Leiblichkeit als Körper Christi in Gott integriert wird. Diese Vorstellung geht weit über das hinaus, was im Judentum sonst möglich gewesen wäre, und bildet ein Skandalon für jegliche platonisch gefärbte Philosophie. Im ersten und im zweiten Johannesbrief zeigt sich der Geist des Antichrists daran, dass er nicht bekennt, dass Jesus Christus im Fleisch gekommen ist (1. Joh 4,2f; 2. Joh 1,7). Die Verführung der Glaubenden kommt aus christlichen Kreisen. Die Verführer verkündigen ein Heil Christi, das nicht zentral durch den Körper erwirkt worden ist.

## **Der Körper in weiteren Schriften des Neuen Testaments**

In den Pastoralbriefen zeigt sich ein Kampf gegen Bewegungen, die den Körper durch Askese überwinden wollen. Der Autor fordert zum maßvollen Weingenuß auf (1. Tim 5,23) und polemisiert gegen diejenigen, die die Ehe und gewisse Speisen verbieten wollen (1. Tim 4,3). Auch hier zeigt sich, wie bereits im frühen Christentum über das hellenistische Denken die Verdrängung des Körpers einsetzt und wie sich das frühe Christentum dagegen wehren muss. Der Hebräerbrief

legt ausführlich die Hebräische Bibel aus. Dazu verwendet er eine platonische Hermeneutik. Der irdische Gottesdienst mit der Stiftshütte sei in der Tora nur Abbild des himmlischen Gottesdienstes, dessen Hohepriester Jesus Christus ist, der zugleich dessen einziges Opfer ist und nun in der himmlischen Stiftshütte wohnt. Dieser himmlische Gottesdienst ist das Urbild. Doch der Verfasser bricht an entscheidender Stelle mit der platonischen Hermeneutik, indem er den Leib Christi ins Zentrum des Heilsgeschehens stellt. Mit dem Leib erlöst Christus die Menschen. „Darum spricht er, wenn er in die Welt kommt: ‚Opfer und Gaben hast du nicht gewollt; einen Leib aber hast du mir bereitet‘“ (Hebr 10,5).

### Wege der Rückgewinnung des Körpers

Der biblische Befund schreit nach einer Wiederentdeckung des Körpers in der Theologie. Der Körper ist nicht alles. Aber alles ist nichts ohne Körper. So können die Christologie und die Anthropologie, aber auch die Soteriologie und die Eschatologie und damit die Theologie der neutestamentlichen Schriften zusammengefasst werden. Es braucht eine neue Körperlichkeit in der Kirche, die den Menschen nicht nur in seiner Ganzheit als Körper, Geist und Seele sieht, sondern auch Wege anbietet, auf denen der Mensch gottesdienstlich sich in seiner Ganzheit erleben kann. Der Pfarrer Bernd Becker schreibt in den sozialen Medien:

„Beim Gottesdienst kommt es mir manchmal vor, als würde man den Körper an der Tür abgeben. Wenn Händefalten schon das höchste der Gefühle ist.“

Dies darf nicht so bleiben. Allerdings kann nicht etwas, was Jahrhunderte lang vernachlässigt worden ist, plötzlich kraftvoll eingeführt werden. Wir sind als Christinnen und Christen unerfahren und nicht kompetent. Naheliegend, bescheiden und auch anständig ist es, bei denen zu lernen, die über viele Jahrhunderte mit der Verbindung von Spiritualität und Körper Erfahrung haben. Dafür können uns ost- und südostasiatische Bewegungen dienen. Im Daoismus wurden mit Qi Gong und Tai Chi und vielen anderen Körperübungen Spiritualität, Bewusstsein und Körper ineinander integriert. Dies gilt auch für viele östliche Kampfsportarten. Auch das buddhistische Zen verbindet den Körper mit dem Geist. In manchen indischen Praktiken wie dem klassischen Yoga galt der Körper als ein wichtiges Instrument für die Meditation, auch wenn letztes Ziel dieser Meditation die Überwindung des Körpers und aller Personalität war. Solche Ziele sind nicht christlich. Denn bei uns soll aufgrund der Schrift der leidende Körper des Menschen im Zentrum unserer Fürsorge stehen und der vollendete Mensch in der Auferstehung körperlich auftreten. Doch der Erfahrungsschatz der genannten körperlich-geistlichen Wege soll von uns durchaus kritisch für

eine neue christliche geistliche Praxis gehoben werden. Dies geschieht übrigens auch in den christlichen Meditationsbewegungen und bei der Ausbreitung des Herzensgebetes in der katholischen und evangelischen Kirche. Auch wenn hier die Traditionen des Mönchtums und der Wüstenväter aufgenommen werden, ist gerade, was die körperliche Praxis angeht, manche Traditionskette abgebrochen. Lehrer und Lehrerinnen dieser Bewegungen ließen und lassen sich oft von asiatischen Praktiken inspirieren.

An dieser Stelle wird keineswegs dafür plädiert, unkritisch um des Erfolges willen von ostasiatischen Religionen Elemente zu inkludieren. So sollten besonders Reinkarnationsgedanken kritisch zurückgewiesen werden, weil sie mit der einzigartigen Stellung des Körpers in der Bibel und damit mit dem Auferstehungsglauben nicht zu vereinbaren sind.

Weshalb ist heute die Zeit für solche Lernprozesse gekommen? In Jahrhunderten, in denen der Großteil der Menschen von schwerer körperlicher Arbeit lebte, konnte christliche Lehre durchaus den Körper in den Hintergrund treten lassen. Im Alltag verbanden sich spiritualisierter Glaube und körperliches Leben dann doch eng. Auch die spiritualisierenden Tendenzen im Pietismus wurden durch einen stark diakonischen und damit sehr körperlichen Zug ausbalanciert. Die Lebenspraxis konnte eine gewisse Einheit aus Geist und Körper schaffen. Doch heute leben Christinnen und Christen in unseren Breitengraden in einer Welt, in der ihr Körper im Alltag eine immer geringere Rolle spielt. Eine spiritualisierende Theologie kann nun verheerend sein, indem sie die Menschen in ihrer Entleiblichung noch verstärkt oder indem sie in den Gegenbewegungen dazu überhaupt nicht präsent ist und die Menschen ihren Körper im zeitgenössischen Körperkult fern des Glaubens und der Kirche suchen müssen. Die Einheit von Geist, Körper und Leib liegt dabei in weiter Ferne.

Die Herausforderung liegt also darin, dass sich der Mensch wieder neu gegenüber dem Bibelwort als lebendige Einheit von Körper und Geist erfahren soll. Hier könnte ein christlich ausgearbeitetes Yoga eine Pionierleistung darstellen.<sup>8</sup> Denn hier machen nicht Christen Yoga, sondern die Techniken des Yoga selber werden in den Dienst des Evangeliums gestellt. Durch Körper- und Atemübungen, begleitet durch das Wort Gottes, kommt es zu einer Aneignung des Wortes, die nicht nur über den Verstand, sondern auch über den Körper und die alttestamentliche Seele, den Atem, geht. Das Wort gelangt so tief in den Tempel des Heiligen Geistes. Das Bibelwort erfährt ein *embodiment* oder – um es klassisch zu sagen – inkarniert sich in der christlichen Yoga-Stunde in

---

<sup>8</sup> S. dazu das Interview mit Pia Wick in diesem EZW-Text.



den Körpern der Teilnehmenden. Der Mensch erfährt sich so gegenüber dem Bibelwort als lebendige Einheit von Körper und Geist. Der Körper wird so als die lebendige Gabe entdeckt, an der Gott Wohlgefallen hat.

In diesem Sinne ist christliches Yoga ein Pionierweg. Viele andere Integrationen östlicher Körperpraktiken könnten folgen. Bis sich ein genuiner christlicher Weg für Körperübungen und Spiritualität entwickelt hat, dessen verschiedene Wurzeln nicht mehr erkennbar sind, wird es noch lange dauern. Der Weg dazu wird in der Kirche gerade erst angebahnt und braucht die kritische Unterstützung durch die Theologie, die sich selbstkritisch und bescheiden ihrer großen körperlichen Defizite in ihren eigenen Traditionen bewusst wird.

## Batman, Zombies und reine Geister

### 13 Thesen zu Körper und Geist – und ein Blick auf Yoga

#### Terminologische Vorbemerkung

Die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Physischem und Mentalem wird in der Philosophiegeschichte klassisch als „Leib-Seele-Problem“ bezeichnet. In jüngerer Zeit hat sich insbesondere im angelsächsischen Sprachraum die Rede von „mind“ und „body“ eingebürgert. Da der Begriff „Leib“ alltags- wie fachsprachlich oft mit problematischen Konnotationen versehen wird, der Begriff „Seele“ wiederum nur unscharf von dem des „Geistes“ abzugrenzen ist, soll auch hier von „Körper“ – als umfassendem Begriff für die physische Natur – und von „Geist“ – als dem umfassenden Begriff für alles Mentale, von rationalem Denken über Gefühle bis hin zu Intuitionen – die Rede sein.

#### Das Geist-Körper-Problem in phänomenologischer Perspektive

1. Die Frage nach der ontologischen Natur des Mentalen wird in der heute dominierenden Sichtweise eines naturalistischen Weltbildes monistisch so beantwortet, dass alles Existierende physischer Natur sei und sich evolutionär entwickelt habe. Mentale Eigenschaften könnten auf physische Eigenschaften reduziert werden.<sup>1</sup> Alles andere widerspreche wissenschaftlich gut begründeten Theorien mit ihren geschlossenen Kausalzusammenhängen und Erhaltungssätzen.

2. Die Erfahrung subjektiven Erlebens und Bewusstseins steht aber in einer Spannung zum Modell geschlossener Kausalketten. In naturalistischer Perspektive werden mentale Eigenschaften auf ihre kausale Rolle reduziert und als „vollständig und in allen Einzelheiten durch neuronale Prozesse festgelegt“ beschrieben.<sup>2</sup> Phänomenale Erlebnisse – Freude, Angst, Schmerz usw. – seien

---

<sup>1</sup> Ein idealistischer Monismus, nach dem alles geistiger Natur sei, findet sich als Grundmodell in der Esoterik. Dualistische Erklärungen des Körper-Geist-Problems in Form von Interaktionismus, Parallelismus oder Epiphänomenalismus sind als Ad-hoc-Antworten wenig plausibel angesichts des theoretischen Problems, dass mentale Zustände nur Begleiterscheinung sein können und alles Weltgeschehen genauso ablaufen würde, auch wenn kein Lebewesen bewusste Überzeugungen und Ziele hätte. Einen Überblick über dualistische und monistische Modelle bietet Ansgar Beckermann: Art. Leib-Seele-Problem, in: Hans Jörg Sandkühler (Hg.): Enzyklopädie der Philosophie, Bd. 1, Hamburg 1999, 766 – 774.

<sup>2</sup> <https://de.richarddawkins.net/articles/neuronaler-determinismus> (Abruf: 21.7.2020).

als funktionale Epiphänomene zu verstehen, die einen möglichen evolutionären Vorteil mit sich bringen und deshalb dem Subjekt als solche erscheinen würden. Das Bewusstsein wäre dann als emergente Eigenschaft des Gehirns zu verstehen.

3. Batman ist benannt nach einem Lebewesen, das für ein wichtiges Gedankenexperiment relevant ist:<sup>3</sup> „What is it like to be a bat?“, betitelt Thomas Nagel seinen Aufsatz<sup>4</sup>, der das Wesentliche im Zusammenhang von Wahrnehmungseindrücken und Körperempfinden durch den naturalistischen Reduktionismus ausgeblendet sieht. Um die Beziehung zwischen Mentalem und Physischem angemessen zu erkennen, müsse stattdessen der subjektive Charakter von Erfahrung in den Blick genommen werden. Ein Lebewesen habe dann bewusste mentale Zustände, wenn es für dieses selbst „irgendwie ist, dieser Zustand zu sein“<sup>5</sup>. Nagel wählt für sein Gedankenexperiment Fledermäuse, weil sie mit ihrer Echolot-Wahrnehmung die Außenwelt ganz anders wahrnehmen und erleben, als wir es uns vorstellen und sprachlich fassen könnten. „Wie ist es, eine Fledermaus zu sein?“ bedeutet nicht, das Innenleben einer Fledermaus aus unseren eigenen Perspektiven zu erschließen, sondern zu fragen, wie es *für eine Fledermaus* ist, eine Fledermaus zu sein. Die Frage „What is it like ...?“ zielt also darauf, wie es für ein Subjekt selbst ist, genau dieses Subjekt zu sein. Es geht nicht um die Ähnlichkeit sinnlicher Erlebnisse, die wir vergleichen, sondern um die irreduzible Subjektivität des Bewusstseins und seiner Erlebnisinhalte. Diese Qualia genannten Erlebnisqualitäten könnten unmöglich auf physische Phänomene zurückgeführt werden. Es handelt sich bei Nagel nicht um ein epistemologisches Problem, sondern darum, zu erkennen, dass man die Perspektive einer Fledermaus übernehmen muss, um überhaupt ein Konzept dafür zu entwickeln, „wie es ist, eine Fledermaus zu sein“<sup>6</sup>. Phänomenales Erleben sei folglich nur in der ersten Person zu beschreiben.

4. Dieses „hard problem“ des Bewusstseins erfährt in David Chalmers' Bild der philosophischen Zombies eine Zuspitzung.<sup>7</sup> Philosophische Zombies sind – anders als ihre Filmfiguren – physisch von normalen Menschen nicht zu unterscheiden. Sie denken, sprechen und haben Wahrnehmungen; was ihnen aber

<sup>3</sup> An dieser Stelle muss ich gestehen, dass der Titel meines Beitrags deutlich inspiriert wurde vom Fachtag Philosophie am 6.7.2019 an der Universität Bielefeld, der die Probleme phänomenalen Bewusstseins unter den Titel „Von Fledermäusen und Zombies“ stellte.

<sup>4</sup> Philosophical Review 83 (1974), 435 – 450; dt. Übersetzung in: Peter Bieri (Hg.): Analytische Philosophie des Geistes, Weinheim / Basel 2007, 261 – 275.

<sup>5</sup> Ebd., 262.

<sup>6</sup> Ebd., 273, Anm. 8.

<sup>7</sup> David Chalmer: The Conscious Mind, New York 1996.

fehlt, ist das Erlebnisbewusstsein. Ein philosophischer Zombie nimmt Schall- und Lichtwellen mit seinen Sinnesorganen wahr und verarbeitet die Impulse neuronal, erlebt aber keine Farben oder Stimmen. Physisch ist er nicht von Personen mit einem phänomenalen Bewusstsein zu unterscheiden, jeder Mensch könnte ein solcher Zombie sein. Der Begriff eines solchen Zombies ist logisch widerspruchsfrei möglich. Damit ist zwar noch keine metaphysische Aussage über seine tatsächliche Existenz getroffen. Aber im Gedankenexperiment ging es – ähnlich wie bei Nagels Fledermäusen – darum, zu zeigen, dass mentale Eigenschaften wie die des phänomenalen Bewusstseins nicht auf biologische Eigenschaften reduziert werden können. Zwar lassen sich bestimmte Aspekte des menschlichen Bewusstseins als emergente Phänomene über den physischen Eigenschaften erklären und erscheinen somit im naturalistischen Weltbild als reduzierbare Phänomene, dies gelte aber nicht für das phänomenale Erleben.

5. Das Wesentliche am phänomenalen Bewusstsein ist also sein grundsätzlich qualitativer Charakter. Damit kommt der naturalistische Reduktionismus an eine Grenze: Wie soll aus bestimmten neuronalen Zuständen auf der Basis neurobiologischer Gesetze gefolgert werden, dass es sich auf eine charakteristische Weise anfühlt, in diesem Zustand zu sein? Will man trotzdem am emergenten Naturalismus festhalten, müsste man entweder auf noch ausstehende, aber bislang unbekannte Erklärungsmodelle hoffen oder die Existenz dieser Qualia grundsätzlich bestreiten.<sup>8</sup>

6. Die Nichtreduzierbarkeit subjektiver Erlebnisqualitäten stellt aber nicht deren physische Grundlage infrage. Im Gegenteil kann man mentale Zustände überhaupt nur solchen Wesen zuschreiben, die auch physische Eigenschaften haben. Subjekte mit phänomenalen Erlebnisqualitäten sind immer auch körperliche Wesen. Reine Geister im Sinne der Descart'schen *res cogitans* kann es nicht geben. Peter Strawson<sup>9</sup> begründete dies mit der Überlegung, dass wir mentale Eigenschaften uns selbst nur dann zuschreiben könnten, wenn wir sie auch anderen Subjekten zuschreiben könnten. Da die Qualia subjektiv gebunden sind,

---

<sup>8</sup> Dies macht z. B. Daniel Dennett, der die Erste-Person-Perspektive für „an uncertain guide to what is going on in them“ hält; Daniel Dennett: *Consciousness Explained*, Bosten 1991, 94. Francisco Varela versucht, die subjektive Perspektive mit Neurowissenschaften zu einer „Neurophänomenologie“ zu verbinden; Francisco Varela: *Neurophenomenology. A Methodological Remedy for the Hard Problem*, in: *Journal of Consciousness Studies* 3 (1996), 330 – 350. Eine solche „Neurophänomenologie“ trifft aber auf dieselben grundsätzlichen Probleme wie der Epiphänomenalismus.

<sup>9</sup> Peter Frederick Strawson: *Individuals*, London 1959, dt. Übersetzung: *Einzelding und logisches Subjekt. Ein Beitrag zur deskriptiven Metaphysik*, Stuttgart 1972.

könne das Subjekt andere Personen nur als solche wahrnehmen, die ihrerseits eine eigene subjektive Erlebnisperspektive haben. Das erlebende Subjekt könne diese anderen Subjekte aber nur identifizieren, wenn sie von der eigenen subjektiven Perspektive unterschieden werden könnten. Dazu müssten sie körperliche Eigenschaften haben. Denn für reine Geister gäbe es keine Unterscheidungs- und damit auch keine Identitätskriterien. Folglich kann es keine reinen Geister geben und phänomenales Bewusstsein ist immer an einen Körper gebunden.

## Anthropologische Ganzheitlichkeit in biblischer Terminologie

7. Auch biblische Anthropologie sieht den Menschen in einer Einheit aus Geist und Körper. Terminologisch wird in den biblischen Texten der Mensch nicht analytisch-begrifflich beschrieben,<sup>10</sup> stattdessen werden Termini benutzt, die teilweise sogar untereinander austauschbar sein können (z. B. in Ps 84,3: Seele, Herz, Fleisch)<sup>11</sup> und daher als synthetisches Denken bzw. als metaphorische oder besser synekdochische<sup>12</sup> Redeweise charakterisiert werden können. Ein einzelner Teil steht hier für das Ganze des Menschen und nimmt einen Aspekt oder eine bestimmte Perspektive in den Blick. Beispielsweise meint die Nennung eines Körperteils den Menschen in einer bestimmten Funktion (Jes 52,7 nennt die „Füße der Freudenboten“ für die Botschafter selbst). Eine Übertragung in eine analytisch-differenzierende Begrifflichkeit bringt daher Probleme mit sich.<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Vgl. dazu <https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex/das-bibellexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/mensch-at/ch/0289a648936e7ba389c0898bbd6030eb> (Abruf: 21.7.2020).

<sup>11</sup> Gegenüber einer traditionell Leib-abgewandten Exegese stellen die Wortfelduntersuchungen von Hans Walter Wolff (Anthropologie des Alten Testaments, München 1984) einen der komplexen Psychosomatik angemesseneren Ansatz dar. James Barr (Bibelexegese und moderne Semantik. Theologische und linguistische Methode in der Bibelwissenschaft, München 1965) hielt dieser Vorgehensweise grundsätzlich entgegen, dass es nicht möglich sei, aus der Sprache eines Volkes Rückschlüsse auf seine Denkstrukturen zu ziehen. Gegen Barr zeigen aber insbesondere zahlreiche soziolinguistische Forschungen einen Zusammenhang zwischen Sprach- und Denkstrukturen. Richtig an Barrs Kritik ist aber, dass die Kontexte zu berücksichtigen sind und eine theologische Anthropologie sich nicht allein aus einer Wortfeldanalyse herleiten darf.

<sup>12</sup> Die Synekdoche ist eine rhetorische Figur, in der ein *Verbum proprium* durch ein semantisch nicht verwandtes Wort größeren oder kleineren Umfangs ersetzt wird. Martin Luther verwendete sie beispielsweise zur Beschreibung der Gegenwart Christi im Abendmahl in Abgrenzung gegenüber der katholischen Transsubstantiationslehre wie auch der schweizerischen Reformation, die beide in je unterschiedlicher Weise auf begriffliches Denken rekurrierten (auf den aristotelischen Substanz- bzw. Akzidenzbegriff bzw. auf eine begriffliche Definition von „Fleisch“ bzw. „Leib“, zu dessen definitiven Eigenschaften die Begrenztheit gehörte). Zu Luthers Verwendung vgl. z. B. Anne Käfer: Inkarnation und Schöpfung, Berlin / New York 2010, 56.

<sup>13</sup> Das zeigte sich schon bei der griechischen Übersetzung des Alten Testaments in der Septuaginta, wo von den 775 Belegen für *nefesch* nur rund 600-mal das Äquivalent *psyché* gewählt wurde.

Biblische Anthropologie kommt damit der modernen Tendenz zu einer „ganzheitlich“ genannten Beschreibung des Menschen entgegen, insofern Materielles und Nichtmaterielles verbunden werden. Ihre Termini zielen auf die Wirkung, nicht auf Äußerlichkeiten. Mit ihrer Hilfe kann eine Spannweite abgedeckt werden, die von dem vergänglichen und sündigen Fleisch bis zur Fleischwerdung Gottes und zur christlichen Gemeinde als Christi Leib reicht.

8. Die komplexe Psychosomatik mit ihrem „ganzheitlichen“ Verständnis des Menschen zeigt sich schon am Begriff *nefesch*, der im Deutschen in der Regel mit dem Wort „Seele“ wiedergegeben wird und biblisch-anthropologisch immer in Bezug zur Leiblichkeit des Menschen steht.<sup>14</sup> Auch im Neuen Testament gehört *soma* konstitutiv zum menschlichen Leben, in der Tradition des Ersten Testaments *hat* nicht der Mensch ein *soma*, sondern er *ist soma*, er hat ein Verhältnis zu sich selbst und macht sich zum Objekt eines Tuns. Durch das *soma* manifestiert sich alles, was den Menschen grundlegend betrifft, Sünde wie Erlösung. Zwar entspringt nach Paulus wie in der jüdischen Tradition die Sünde nicht dem Körper, gleichwohl kristallisiert sie sich in einem gespaltenen *soma*. In Gen 3 wird die Sünde durch körperliches Essen vollzogen, die Konsequenzen beziehen sich auf die menschliche Körperlichkeit.<sup>15</sup> Auch die Erlösung kristallisiert sich in *soma*: Gott wurde Fleisch, nahm *soma* an.

9. Wenn Paulus in 1. Kor 15,44 das *soma psychikon* der vergänglichen Existenzform mit dem *soma pneumatikon* des Auferstehungsleibes parallelisiert, wird der Unterschied zur dualistischen Ontologie des Hellenismus deutlich: Zum einen gebraucht Paulus – wie auch sonst durchgängig – nicht den Begriff *psyché* zur Bezeichnung des den Tod überdauernden Lebens, denn die Kontinuität zwischen gegenwärtigem und zukünftigem Leben sieht er nicht ontologisch durch eine den Tod überdauernde *psyché* gewährleistet, sondern durch das *pneuma* des Schöpfergottes, das Paulus mit dem *soma* in Beziehung setzt. Ohne den gegenwärtigen vergänglichen Leib gäbe es kein *soma pneumatikon*. Zum anderen betreibt Paulus hier keine substanzontologische Bestimmung. *Psychikon* bzw. *pneumatikon* benennen nicht etwas, woraus der Mensch besteht, sondern etwas,

---

<sup>14</sup> Vgl. den Beitrag von Peter Wick in diesem EZW-Text; Eduard Lohse: Art. ψυχή D. Neues Testament, in: Gerhard Kittel (Hg.): ThWNT IX, Stuttgart 1990, 635 – 647. *Psyché* bezeichne „die konkrete Leiblichkeit des Ich“, 643.

<sup>15</sup> Vgl. Peter Wick: Leib. Ein Beitrag zur paulinischen Anthropologie und Theologie, in: Kerstin Schiffner / Klaus Wengst / Werner Zager (Hg.): Fragmentarisches Wörterbuch. Beiträge zur biblischen Exegese und christlichen Theologie, FS Horst Balz, Stuttgart 2007, 280.

was ihn antreibt. So werden Adjektive auf *-ikos* verwendet. Substanzontologisch würde man hier ein *-nos* (*psychonos*) erwarten.<sup>16</sup>

10. Die drei anthropologischen Termini *soma*, *psyché* und *pneuma* sind keine besonderen Organe, aus denen der Mensch besteht im Modell einer Trichotomie. Sie beschreiben vielmehr den Menschen in seinem Verhältnis zu sich selbst: Er kann sich selbst gegenständlich werden (*soma*) und ist in seinem Wollen und Wissen auf etwas ausgerichtet (*pneuma*, *psyché*). Dies ist weder gut noch böse, denn das Ziel seines Ausgerichtetseins ist noch nicht festgelegt.<sup>17</sup> Deutlich wird dies besonders am Gebrauch von *sarx* (Fleisch). Mit diesem Terminus beschreibt Paulus den Menschen als Geschöpf und in seiner Vergänglichkeit und Begrenztheit (*en sarki*) wie auch in seiner falschen Zielsetzung, die sich nur von dieser Begrenztheit bestimmen lässt (*kata sarka*).<sup>18</sup> Auch hierin bleibt Paulus streng auf der Linie des Alten Testaments. In apokalyptischer Zuspitzung sieht Paulus den Konflikt zwischen *sarx* und *pneuma* im Menschen selbst. Wenn aber auch das erlöste Leben *kata pneuma* nicht ohne *soma* zu verstehen ist, wird der Mensch nicht vom Leib erlöst, sondern mit dem Leib.

## Zwischenfazit

11. Die philosophischen Diskussionen wie auch die biblische Exegese nimmt den Körper wieder neu in den Blick. Aus phänomenologischer Perspektive wird deutlich, dass eine monistische (naturalistische) Reduktion des Erlebens mindestens problematisch, wenn nicht sogar unzureichend ist. Ebenso wenig erscheint ein Substanz-Dualismus möglich, vielmehr sind auch phänomenale Erlebnisse in subjektiver Perspektive physisch gebunden. Auch die biblische Anthropologie zeigte eine relationale anstelle einer substanzontologischen Bestimmung des Menschen.

Die nichtreduzierbare Subjektivität des phänomenalen Bewusstseins ist immer auch physisch gebunden und ein möglicher Ansatzpunkt für eine Betrachtung von Religiosität.<sup>19</sup>

<sup>16</sup> Darauf macht Wright aufmerksam, der diesen Wortgebrauch bei Philo beobachtet; Nicholas Thomas Wright: Die Auferstehung des Sohnes Gottes, Marburg 2014, 425f.

<sup>17</sup> Vgl. Rudolf Bultmann, Theologie des Neuen Testaments, Tübingen <sup>9</sup>1984, 210.

<sup>18</sup> Vgl. Jürgen Moltmann: Der Geist des Lebens. Eine ganzheitliche Pneumatologie, München 1991.

<sup>19</sup> Auch wenn Thomas Nagel selbst sich dezidiert als Atheisten bzw. Agnostiker präsentiert.

## Folgerungen für eine körpersensible Theologie und Praxis

12. In der Perspektive unmittelbarer Erfahrung ist die Selbstbestimmung des eigenen Denkens und Wollens – die „Macht der Subjektivität“<sup>20</sup> – ein evidentestes Phänomen. Zum „Problem“ wird es erst auf einer theoretischen Ebene, wenn ein wissenschaftliches Bild von der Natur mit seinen Erhaltungssätzen auf die unmittelbare Erfahrung subjektiven Erlebens trifft. Diese „vor-theoretische“, durch das Subjekt markierte Grenze lässt eine lebensweltliche Perspektive entstehen, die zum Gegenstandsbereich von Religion werden kann. Im biblischen Glauben kommt hier das menschliche Leben als Gabe und Aufgabe in den Blick. Das menschliche Subjekt in seiner Einheit aus Körper und Geist wird in ein Verhältnis zu einem Schöpfergott und seiner Schöpfung gesetzt – ein Ganzes, das mehr ist als die Summe aller Außenbeziehungen und somit auch über eine wissenschaftlich-naturalistische Engführung hinausweist. Das glaubende Subjekt sieht sich von Gott angesprochen und herausgefordert. Im christlichen Glauben manifestiert sich diese Gottesbegegnung in der Person Jesus Christus. Für das glaubende Subjekt wird die religiöse Grundunterscheidung zwischen *heilig und profan* von der Unterscheidung zwischen *erlöst und unerlöst* überlagert.

13. Dem menschlichen Körper kommt dabei eine Brückenfunktion zu. Gottes Geist befreit zu neuem, ganzheitlichem Leben. Dieses realisiert sich in physischen Bezügen, angefangen von der sozialen Einbindung in „männlich und weiblich“ bis hin zur Gemeinschaft der Christenheit als Leib Christi. Zugleich markiert der Körper auch Gegenwart, Begrenztheit, Unfertiges. Eine körpersensible Spiritualität führt im Blick auf den biblischen Schöpfungsgedanken nicht zu einer leibfeindlichen Selbstkasteiung<sup>21</sup>, sondern vielmehr zu einem Loslassen und Freigeben unseres Leibes von den Bindungen und der Ausbeutung durch unsere eigenen oder fremde Ansprüche. In dieser Perspektive hat auch die Askese ihren Platz.

---

<sup>20</sup> Hans Jonas: Macht oder Ohnmacht der Subjektivität?, Frankfurt a. M. 1981. Jonas setzt sich in dieser Schrift ausgehend von der unmittelbaren lebensweltlichen Erfahrung subjektiver Freiheit kritisch mit dem Epiphänomenalismus auseinander.

<sup>21</sup> Die nicht selten zu Anmaßung, Selbstgerechtigkeit und Überheblichkeit führt.



## Und Yoga?

Die spirituelle Bedeutung der körperlichen Existenz ist ein wesentliches Kennzeichen für ein körperbezogenes Yoga (*postural yoga*).<sup>22</sup> In seinen Übungen können gegenwärtige Begrenzungen sowie die ganze Weite unserer körperlichen Existenz wahrgenommen und bearbeitet werden. Dazu gehören auch biografische Erfahrungen, die sich körperlich niedergeschlagen haben. Das yogatreibende Subjekt kann den eigenen Körper als zu sich selbst gehörig erleben. Es geht im posturalen Yoga nicht um die Auflösung des Subjekts, sondern um die bewusste Wahrnehmung der körperlichen Existenz.<sup>23</sup> In christlicher Adaption müsste das posturale Yoga von Gottes Befreiungshandeln getragen werden und zur Hoffnung auf ein befreites Subjekt führen. Der menschliche Körper erhält seine schöpfungsgemäße Würde und Yoga lässt diese erlebbar werden. Die Erforschung religionsgeschichtlicher Bezüge dürfte dabei hilfreich sein. Die neueren Erkenntnisse der Bedeutung westlicher, oft rational erprobter und begründeter Fitnesstechniken können helfen, die Spannung zwischen hinduistischer und westlicher Tradition, aber auch zwischen Körper und Geist in produktiver Weise zu bearbeiten.

---

<sup>22</sup> Mark Singleton bevorzugt – aufgrund der cross-kulturellen Entwicklung den Ausdruck „transnational anglophone yoga“; Mark Singleton: *Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga*, in: Beatrix Hauser (Hg.): *Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*, Basel 2013, 38.

<sup>23</sup> Anders als z. B. im Zen, bei dem Geschöpflichkeit und Subjektivität Illusion seien. Versuche eines „christlichen Zen“ stehen eher in der Tradition eines esoterischen Geistmonismus und sind daher mit entsprechenden Yoga-Adaptionen nicht zu vergleichen – nicht zuletzt auch wegen der unterschiedlichen religionsgeschichtlichen Entwicklungen.

# Zwischen spiritueller Versenkung und muskulärem Christsein

## Yoga als Produkt interkultureller Aushandlungen

### Yoga: Kraft des Lebens

Im Frühjahr 2019 kam der französische Dokumentarfilm „Yoga – die Kraft des Lebens“ ins Kino. Regisseur Stéphane Haskell erzählt in seinem Debütwerk, wie er nach Bandscheibenvorfall und Operation an den Rollstuhl gefesselt ist und unter heftigen Schmerzen leidet, Depressionen durchlebt und schließlich mithilfe von Yoga geheilt wird. „Alles begann mit einem Versprechen“, so beginnt der Film, nämlich mit dem Versprechen des Filmemachers, Yoga täglich zu üben und nach erfolgreicher Heilung einen Film über Yoga zu machen. Dieser führt an verschiedene Orte des Scheiterns, der Verzweigung und Marginalisierung: in ein Heim für traumatisierte Kinder in Südostasien, in ein Männergefängnis in den USA, zu den Massai und in ein Frauengefängnis in Ostafrika und in prekäre Schulen in Südfrankreich. Yoga „wirkt“, so die Botschaft, körperlich, psychisch, sozial und spirituell.

Religionswissenschaftlich betrachtet erzählt der Film eine Konversionsgeschichte, einen Heilungs- und Erlösungsweg, der – ganz klassisch – mit einer Krise beginnt und mit einer Mission schließt. Am Ende steht die zweifache Botschaft: Yoga heilt und Yoga verbindet Kulturen und Religionen. Der Film wiederholt mit diesen beiden Aussagen das im Westen fest verankerte Narrativ, dass es sich bei Yoga um einen jahrtausendealten „authentischen“, heilsamen, spirituellen und gleichzeitig religionsübergreifenden Übungsweg handelt.

Der vorliegende Beitrag hinterfragt dieses Narrativ. Das, was heute global als Yoga verstanden wird – Körperübungen verbunden mit Atemtechniken und meditativen Einheiten –, ist, so wird in Anlehnung an jüngere Studien zur Entwicklung des modernen Yoga<sup>1</sup> behauptet, das Produkt eines machtvollen und von konkurrierenden Interessen begleiteten kolonialen und postkolonialen

---

<sup>1</sup> Vgl. etwa Joseph S. Alter: *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton 2004; Elizabeth De Michelis: *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*, London 2004; Mark Singleton: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford 2010.

interkulturellen Aushandlungsprozesses.<sup>2</sup> Wie in anderen religiös-kulturellen Austauschprozessen – etwa der Inkulturation des Christentums in Ländern des globalen Südens – hat sich auch beim Yoga die Bedeutung permanent verschoben. Die vielfältigen Interpretationen und Formen des Yoga sind aus kulturwissenschaftlicher Sicht aber keine Abweichungen oder gar degenerierte Formen eines vermeintlich authentischen, ursprünglichen – jahrhundertealten – Yoga. Denn dieses lässt sich nicht nur schwer aus den Quellen heraus ausmachen, sondern hat – wenn man etwa das Yoga der Patanjali-Sutren als das „Original“ verstehen wollte – auch wenig mit dem gemeinsam, was heute als „authentisches“ Yoga betrachtet wird. Die Behauptung eines authentischen Yoga will oftmals die Attraktivität von Yoga-Angeboten steigern, oder sie ist politisch motiviert und möchte den Anspruch etwa auf eine originär indische *ownership* über Yoga unterstreichen. In beiden Fällen ist das Narrativ eines authentischen Yoga selbst zentraler Bestandteil des Aushandlungsprozesses und Ringens um Deutungsmacht, das den transnationalen interkulturellen Yoga-Diskurs von Anfang an bestimmt hat.

### „Es gibt einige Sekten, die Hatha-Yogis, [...] sie klammern sich an den Körper“

Ein Meilenstein in dem genannten Aushandlungsprozess über das, was Yoga ist bzw. sein soll, stellt die berühmte Ansprache des indischen Reformphilosophen Swami Vivekananda am 11. September 1893 auf dem Weltparlament der Religionen in Chicago dar.<sup>3</sup> Sie machte den Hinduismus über Nacht weltweit bekannt – und zwar als die alle anderen Religionen umfassende, tolerante, inklusive und darin, so Vivekananda, höherwertige Religion. Vivekananda erklärte in seiner Ansprache:

„Ich bin stolz, einer Religion anzugehören, die der Welt sowohl Toleranz als auch universale Akzeptanz gelehrt hat. Wir glauben nicht nur an universale Toleranz, sondern wir akzeptieren alle Religionen als wahr.“<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Ich beschränke mich hier auf den Austausch zwischen Indien und Europa bzw. Nordamerika. Das Feld ist aber komplexer, denn Yoga hat sich auch in anderen Kontexten „inkulturiert“. Beispielhaft und überraschend ist etwa die Eröffnung einer Yoga-Schule in Ghana im Jahr 1945: Der Ghanaer Nana Awuah Amoh brachte diese Praxis aus seinem Dienst als Soldat der Royal West African Frontier Force in Burma und Indien nach Ghana mit, s. Albert Wuaku: *Hindu Gods in West Africa. Ghanaian Devotees of Shiva and Krishna*, Leiden / Boston 2013, 49.

<sup>3</sup> Vgl. Dorothea Lüddeckens: *Das Weltparlament der Religionen von 1893. Strukturen interreligiöser Begegnung im 19. Jahrhundert*, Berlin 2002.

<sup>4</sup> Swami Vivekananda: *Complete Works of Swami Vivekananda*, Bd. 1,3, Calcutta 1989, zit. nach Perry Schmidt-Leukel: *Wahrheit in Vielfalt. Vom religiösen Pluralismus zur interreligiösen Theologie*, Gütersloh 2019, 94.

Das Bemerkenswerte an Vivekanandas Rede im Blick auf Yoga war, dass der Swami in keiner Weise die Absicht hatte, seinem westlich-intellektuellen Publikum den Hinduismus als eine Religion zu präsentieren, deren spiritueller Weg sich in besonderer Weise durch körperliche Übungen auszeichnet. Ein gesundheitsorientiertes und posturales – also auf Körperhaltungen konzentriertes – Yoga, wie es etwa Haskells Film präsentiert und heute in verschiedensten Ausprägungen von Hatha-, Vinyasa-, Integrale oder Hot-Yoga so populär geworden ist, lehnte Vivekananda ab. In seiner drei Jahre nach dem Weltparlament veröffentlichten Schrift „Raja Yoga“ schreibt er:

„[Im] Hatha-Yoga geht es gänzlich um den physischen Körper. Ziel ist es, den physischen Körper sehr starkzumachen. Wir haben nichts zu tun damit, denn diese Übungen sind sehr schwierig und können nicht an einem Tag gelernt werden. Außerdem tragen sie nicht viel zum spirituellen Wachstum bei.“<sup>5</sup>

Diese dualistische Haltung, die dem Körper kein spirituelles Potenzial zugesteht und Religion und Yoga als Sache des Geistes betrachtet, wird auch in Vivekanandas Ansprache in der Washington Hall in San Francisco im Jahr 1900 deutlich: „Es gibt einige Sekten, die Hatha-Yogis, [...] sie klammern sich an den Körper.“<sup>6</sup>

Für den Swami galt – wie für viele gebildete Inder und Inderinnen seiner Zeit, aber auch für indophile Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen des Westens – körperbetonendes Yoga als degenerierte und anstößige Form des Yoga. Einen der Gründe für diese negative Einstellung gegenüber körperbetonenden Formen des Yoga finden wir in Reiseberichten seit dem 17. Jahrhundert, in Dokumenten der britischen Kolonialregierung und in Bemerkungen von Sanskrit-Forschern wie Max Müller oder Monier-Williams: In diesen und vielen weiteren Zeugnissen der Begegnung zwischen Indien und Europa tritt uns ein durch und durch abwertendes, schaurig-exotisches Bild von „Sannyasin“, „sinistren Yoginis“, „Sadhus“ und „Fakiren“ entgegen – die Bezeichnungen gehen in den Dokumenten oftmals undifferenziert durcheinander. Hervorgehoben werden etwa die provozierende „nackte und schwarze Haut, die langen Haare und spindeldürren Gliedmaßen, die gebogenen Fingernägel und die fixierten Körperhaltungen“<sup>7</sup>. Andere Quellen berichten von vagabundierenden, aggressiven und subversiven Yoginis entlang der Handelsrouten, die erst durch das Eingreifen der britischen Kolonialregie-

---

<sup>5</sup> Swami Vivekananda: Raja Yoga, or Conquering the Internal Nature [1896], in: The Complete Works of Swami Vivekananda, Bd. 4, Calcutta 2001, 20 (Übersetzung CJ).

<sup>6</sup> Swami Vivekananda: Concentration [1900], in: The Complete Works of Swami Vivekananda, Bd. 4, Calcutta 1992, 218 – 226, 225 (Übersetzung CJ).

<sup>7</sup> François Bernier: Travels in the Mogul Empire, a. d. 1656 – 1668 [1670], Delhi <sup>2</sup>1968, 316f.

rung unter Kontrolle gebracht wurden und die aufgrund dessen später ihren Lebensunterhalt mit spektakulären, jahrmartartigen Posen verdienen mussten.<sup>8</sup>

Viele dieser Yoginis gehörten der Nāth-Bewegung an. Diese entwickelte sich aus der Schule des Tantra-Yoga heraus, die zwischen dem 6. und 13. Jahrhundert die einflussreichste Religion in Indien darstellte und die den menschlichen Körper als „Wohnstatt des Göttlichen und als besonderes Gefäß [betrachtete], in dem die spirituelle Vollendung bewerkstelligt werden könne“<sup>9</sup>. Laut hinduistischer Überlieferung gilt Goraksha Nātha, einer der Hauptvertreter der Nāth-Bewegung, als Erfinder des Hatha-Yoga, das wiederum als Grundlage für die Entwicklung des modernen Yoga betrachtet wird. Es gibt also eine intensive und sich über die Jahrhunderte hinziehende vorkoloniale Auseinandersetzung über die Bedeutung, die dem Körper auf dem Weg zur Erleuchtung zukommt. Sie hängt u. a. mit der Kontroverse über die dualistische oder non-dualistische Verfasstheit der Welt zusammen und begründet das höchst vielfältige „Rad des Yoga“, also die unterschiedlichen Wege zur Erleuchtung.<sup>10</sup>

Auf diese Vielfalt kann auch Vivekananda zurückgreifen, wenn er der negativ konnotierten kolonialen Repräsentation von Yoga in seiner Rede von 1893 eine „geistigere“ Religion und in weiteren Schriften eine vermeintlich „reiner“, „authentischere“, „körperfreiere“ Form des Yoga entgegensetzt, nämlich das Rāja-Yoga, also das Königs-Yoga. Diese Form des Yoga, die erst seit dem 16. Jahrhundert in Reaktion auf das körperbetonte Hatha-Yoga als solche bezeichnet wird, beruft sich auf die angenommene Ur-Form des Yoga: das Yoga-System der Yoga-Sutren des Patanjali, die zwischen dem 2. vorchristlichen und dem 2. nachchristlichen Jahrhundert entstanden sind.

Im Zentrum der Philosophie Patanjalis sowie der Sutren steht der achtgliedrige Pfad. Dieser leitet zu einer schrittweisen Loslösung des Geistes von der Welt mittels Beherrschung von Körper, Atem, Geist und Konzentration an und zielt auf die Versenkung des Geistes, das Samadhi. Im Samadhi erkennt und realisiert der Geist seinen ursprünglichen Zustand der *Trennung* vom Körper. „Yoga ist, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen“ (Yoga-Sutra I,2). Der Geist aber gleicht einem Baum, so stellt das Sutra in seiner immer wieder bildreichen Sprache fest, in dem eine Horde Affen lebt, die mal hierhin,

<sup>8</sup> Vgl. Singleton: *Yoga Body* (s. Fußnote 1), 38 – 41. Vgl. auch David Gordon White: *Sinister Yogis*, Chicago 2009.

<sup>9</sup> S. etwa Georg Feuerstein: *Die Yoga Tradition. Geschichte, Literatur und Praxis*, Wiggensbach 2013, 587.

<sup>10</sup> Zum „Rad des Yoga“ vgl. ebd., 77. Zu den klassischen Wegen des Yoga gehören Rāja-, Hatha-, Jñāna-, Bhakti-, Karma- und Mantra-Yoga.

mal dorthin springt und die den Baum dadurch ständig in Bewegung hält. Das Patanjali-Yoga stellt laut Mircea Eliade ein äußerst extremes Ideal dar, bei dem die Funktionen von Körper und Geist zum absoluten Stillstand gebracht werden sollen. Dadurch soll das Selbst seine ursprüngliche Getrenntheit von der Natur wieder erkennen und sich von ihr und damit vom Kreislauf der Wiedergeburt abwenden.<sup>11</sup> Das Ziel ist also weder eine irgendwie geartete *unio mystica* mit einer transzendenten Realität – Gott oder Selbst –, denn Patanjalis Philosophie ist strikt dualistisch und betrachtet den Menschen als entfremdet. Noch sollen in der Schule des Patanjali- und Râja-Yoga Geist und Körper in Einklang oder gar Harmonie zueinander gebracht werden, wie viele westliche Yoga-Formen ankündigen. Zudem ist das Yoga-Sutra des Patanjali im Blick auf körperliche Praktiken äußerst sparsam. Sehr knapp wird formuliert: „Die Sitzhaltung soll fest sein und bequem“ (Yoga-Sutra II,46).

Mit seiner Betonung eines relativ „körperfreien“ Weges des Bewusstseins und des Geistes konterkariert das von Vivekananda und anderen Angehörigen der intellektuellen Elite Indiens kultivierte Râja-Yoga das abwertende koloniale Urteil, die indische Religiosität sei zu körperlich und zu wenig geistig-intellektuell. Vivekananda ging sogar so weit, den Reformhinduismus des Advaita-Vedanta als eine dem materialistischen christlichen Westen überlegene Philosophie darzustellen. Unterstützung fand dieses „vergeistigte“ Verständnis des Hinduismus wie des Yoga bei westlichen indophilen Wissenschaftlern wie Max Müller oder bei esoterischen Intellektuellen wie Helena Blavatsky und Mitgliedern der Theosophischen Gesellschaft.<sup>12</sup> Diese hatten, wie die Orientalismuskritik<sup>13</sup> zeigt, einen wesentlichen Anteil an der Erfindung des Hinduismus und an der Konzeptionierung von Religion überhaupt.<sup>14</sup> Der Indologe Heinrich von Stietencron etwa stellte fest:

„Heute weiß man, ohne dies zugeben zu wollen, daß der Hinduismus nichts ist als eine von der europäischen Wissenschaft gezüchtete Orchidee. Sie ist viel zu schön, um sie auszureißen, aber sie ist eine Retortenpflanze: In der Natur gibt es sie nicht.“<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> Vgl. Mircea Eliade: *A History of Indian Philosophy* [1922], Bd. 2, Delhi 1975, 667.

<sup>12</sup> Vgl. Singleton: *Yoga Body* (s. Fußnote 1).

<sup>13</sup> Vgl. Richard King: *Orientalism and Religion. Postcolonial Theory, India and „The Mystic East“*, London / New York 1999.

<sup>14</sup> S. etwa Jonathan Z. Smith: *Imagining Religion. From Babylon to Jonestown*, Chicago 1988; Russell T. McCutcheon: *Manufacturing Religion: The Discourse on Sui Generis Religion and the Politics of Nostalgia*, New York 1997; Tomoko Masuzawa: *The Invention of World Religions. Or, How European Universalism Was Preserved in the Language of Pluralism*, Chicago / London 2005.

<sup>15</sup> Heinrich von Stietencron: *Hinduistische Perspektiven*, in: Hans Küng / Heinrich von Stietencron: *Christentum und Weltreligionen. Hinduismus*, München 1987, 25 – 52, 25.

Die Präferenz westlicher Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen für einen geistigen Yoga-Weg und die Abwertung des als irrational und degeneriert betrachteten Hatha-Yoga gründen im Religionsverständnis der Moderne, das mit einem bislang wenig beachteten Körperverständnis einhergeht.<sup>16</sup> Anders formuliert: Die Moderne hat den Körper entzaubert und Religion entkörperlicht und beide, Religion und Körper, a-part gesetzt, indem sie sie als private und rational zu regulierende Phänomene betrachtete. Der Religionswissenschaftler Manuel Vásquez spricht im Zusammenhang mit diesem Religion-Körper-Diskurs von einer Somatophobie, die im Protestantismus der Moderne seine Wurzeln hat: Max Müller habe, so Vásquez, zusammen mit anderen „Orientalisten, Transzendentalisten und kosmopolitischen indigenen intellektuellen Eliten wie Swami Vivekananda“ das Bild des Hinduismus als „innerliche, mystische und jenseitige“ Religion geprägt.<sup>17</sup> Dass sich in den letzten hundert Jahren nichtsdestotrotz ein körperbetonendes Yoga verbreitet hat, liegt wesentlich an Überschneidungen von Religions-, Gesundheits- und Fitnessnarrativen in einem von kolonialen und antikolonialen Interessen aufgeladenen transnationalen Kontext.

### Schwedische Gymnastik, muskuläres Christsein, Bodybuilding

Der Somatophobie westlicher wie indischer Gelehrter zum Trotz gilt Yoga heute geradezu als Synonym für das Praktizieren von Āsanas, also von definierten Körperübungen und Standhaltungen – daher auch der Name „posturales“ Yoga –, die in Verbindung mit Atemtechniken gezielt bestimmte Muskelgruppen, Nervenbahnen und Energiezentren aktivieren.<sup>18</sup> Auch diese körperbetonende Entwicklung ist das Ergebnis von sich gegenseitig verstärkenden und verändernden westlichen wie indischen und anderen asiatischen Einflüssen, die in bemerkenswerter zeitlicher Parallelität zu der von Vivekananda u. a. geförderten Globalisierung des Hinduismus stehen. Wie konkret diese Gleichzeitigkeit ist, wird in Mark Singletons Beobachtung deutlich, dass in demselben Jahr, 1896, in dem Vivekananda seine Schrift *Rāja-Yoga* veröffentlichte, in Athen die ersten

<sup>16</sup> Federführend für die jüngste Erforschung des Zusammenhangs von Körper und Religion im Verständnis der Moderne sind die Arbeiten von Mellor und Shilling, s. etwa: Philip A. Mellor / Chris Shilling: *Sociology of the Sacred. Religion, Embodiment, and Social Change*, London 2014; dies.: *Re-Forming the Body: Religion, Community and Modernity*, London 1997.

<sup>17</sup> Manuel A. Vásquez: *More Than Belief. A Materialist Theory of Religion*, Oxford 2011, 89.

<sup>18</sup> Vgl. Mark Singleton: *Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga*, in: Beatrix Hauser (Hg.): *Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*, Cham u. a. 2013, 37 – 56, 37.

Olympischen Spiele der Neuzeit abgehalten wurden und dass die erste moderne Bodybuilder-Show 1893 zeitgleich zum Weltparlament der Religionen stattfand:

„Transnationales anglophones Yoga wurde beliebt zu einer Zeit, in der zugleich weltweit eine nie zuvor dagewesene Leidenschaft für Körperkultur entstand. Die Begegnung dieser beiden Entwicklungen würde schließlich die gegenwärtig charakteristischen Schulen des posturalen Yoga hervorbringen.“<sup>19</sup>

Die Verflechtung von „Westen“ und „Osten“ im Blick auf Körperkultur und körperbezogenes Yoga wird an einzelnen Personen, ihren Schulen und deren transnationalen Beziehungen besonders deutlich. So konnte schon die Gymnastiklehre des Schweden Pier Heinrich Ling (1776 – 1839) über das englische Schulsystem sowie über die Ausbildung englischer Soldaten in Indien Fuß fassen. In seinem 1813 in Stockholm gegründeten Gymnastik-Institut unterschied Ling zwischen pädagogischer, militärischer und medizinischer Gymnastik.

Diese ganzheitliche Perspektive findet sich einige Jahrzehnte später im Ideal eines „muskulären Christseins“ wieder, das der YMCA sowohl in der westlichen Welt als auch in Indien populär machte. Das rote Dreieck im Logo des YMCA, das der Sportmediziner und Leiter der Abteilung für „physical education“ der International YMCA Training School in Springfield, Luther Halsey Gulick (1865 – 1918), entwarf, steht für die Integration der Trias von Verstand, Körper und Geist. Diese ganzheitliche Perspektivierung veränderte zum einen die Wahrnehmung und den Status körperlicher „Ertüchtigung“: Sport wurde als eine eigenständige kulturelle Praxis und als Teil von Kultur aufgewertet. Zum anderen wurde das Verständnis des indischen Hatha-Yoga deutlich ausgeweitet: Hatten die Hatha-Yoga-Praktiken zuvor primär ein spirituelles Ziel oder dienten, wie im Tantrismus vorgestellt, dem Transfer von Energien, so gaben nun gesundheitlich-medizinische Ziele und die militärischen Aspekte der Gymnastik Lings oder des muskulären Christseins des YMCA neue Impulse, die charakteristisch für die Weiterentwicklung des modernen Yoga werden sollten.

Einen besonderen Einfluss auf die indische Körperkultur hatte darüber hinaus der Bodybuilder Eugen Sandow (1867 – 1925). Joseph Alter stellt die provozierende These auf, dass Sandow die Entwicklung des modernen Yoga in der Zusammenführung westlicher und indischer Übungen mehr beeinflusst hat als etwa der Inder Sri Aurobindo (1872 – 1950) oder Vivekananda.<sup>20</sup> Sandow stieß in Indien auf großen Enthusiasmus, aus dem zahlreiche namhafte

---

<sup>19</sup> Singleton: *Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga* (s. Fußnote 18), 42 (Übersetzung CJ).

<sup>20</sup> Vgl. Alter: *Yoga in Modern India* (s. Fußnote 1), 28.



indische Boxer und Bodybuilder erwachsen. Das Interesse, die physische Stärke von Indern auf der Bühne internationaler sportlicher Wettbewerbe sichtbar zu machen, entspringt auch einem antikolonialen Impuls und konterkariert das koloniale Stereotyp vom „degenerierten Inder“ und seiner schwächlichen Natur. Der Begründer der Pfadfinderbewegung, Robert Baden-Powell, etwa forderte, die koloniale Bildung und Erziehung müsse die Körper, Charakter und Seelen von Menschen stärken, die ohne europäische und amerikanische Unterstützung körperlich und geistig schwach bleiben würden.<sup>21</sup>

Diese Ansicht drehte in Deutschland zur Zeit des Nationalsozialismus eine weitere rassistische Schleife, als Yoga als Mittel zur geistigen und physischen Vervollkommnung der „noch vollkommeneren“ Rasse der Arier betrachtet wurde.<sup>22</sup> Vorbereitet wurde diese Interpretation etwa durch Hermann Graf Keyserling (1880 – 1946), der Yoga als „Potenzierungswaffe zur Machsteigerung“<sup>23</sup> verstand, da Yoga durch die „Potenzierung des Konzentrationsvermögens“ alle Lebenskräfte steigern und dadurch zum Fortschritt beitragen:

„Toren wären wir, wollten wir sie uns nicht zunutze machen. Wir sind so viel vitaler als die Inder, verfügen über so viel mehr psychisches Kapital – wer weiß, wohin wir erst gelangen werden.“<sup>24</sup>

Auf indischer Seite jedoch war die neue Körperkultur-Bewegung mit Widerstands- und Unabhängigkeitsbestrebungen und einem antikolonialen Nationalismus verbunden. Der Mythos des „kämpfenden Yogini“ verband Personen wie den Politiker, Philosophen und Yoga-Praktizierenden Aurobindo Gosh (1872 – 1950) und K. Raghavendra Rao alias Tiruka (1890 – 1996), einen berühmten Wrestler und Yoga-Lehrer, der Yoga als militärische Gymnastik verstand. Yoga wurde hier zu einer Form des getarnten und damit vor den Augen der kolonialen Herren verborgenen Widerstands.

---

<sup>21</sup> Vgl. Singleton: Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga (s. Fußnote 18), 44.

<sup>22</sup> Vgl. Mathias Tietke: Yoga im Nationalsozialismus, Kiel 2011.

<sup>23</sup> Thomas K. Gugler: Entwicklungspfade des Postural yoga zwischen Lebensmächtemaximierung und kollektivem Sitzstellungssport, in: Isabella Schwaderer / Katharina Waldner (Hg.): Annäherungen an das Unausprechliche. Ästhetische Erfahrung in kollektiven religiösen Praktiken, Bielefeld 2020, 103 – 127, 119.

<sup>24</sup> Hermann Keyserling: Das Reisetagebuch eines Philosophen, München 1919, 239, zit. nach Gugler: Entwicklungspfade des Postural yoga (s. Fußnote 23), 119.

## Integration, Revival und Neu-Deutung: Hatha-Yoga als Körperkultur

Die Integration westlicher Einflüsse einschließlich ihrer indisch-europäischen Wechselwirkungen und die systematisierende Weiterentwicklung der verschiedenen Körperübungen zu dem, was heute unter Hatha-Yoga verstanden wird, erfolgte erst ab den 1920er Jahren. In verschiedenen Zentren arbeiteten indische Yoga-Lehrer dezidiert an der Entwicklung eines Kanons von Āsanas. Diese Āsanas wurden auf klassische indische Schriften des Hatha-Yoga rückbezogen: das Hatha Yoga Pradipika (14. Jahrhundert), das Hatha Ratnavali (17. Jahrhundert) und die Gheranda Samhita (17./18. Jahrhundert). Diese „authentischen“ Āsanas wiesen aber nicht nur deutliche Spuren der genannten westlichen Gymnastiksysteme auf, sondern erhielten auch eine neue Bedeutung. In Mark Singletons Worten: Die Körperstellungen wurden und sind „floating signifiers“ whose meaning is determined according to context<sup>25</sup>. Diese Bedeutungsverschiebungen und die kontextabhängige Neudeutung von Āsanas und damit von Yoga überhaupt bleibt ein entscheidendes Charakteristikum von Körper-Yoga, stellt aber auch immer wieder vor die Frage nach der Kontinuität früherer Bedeutungszuweisungen bzw. danach, ob sich in den Körperübungen nicht doch auch ein körperliches, religiöses oder kulturelles Wissen sedimentiert, das im Praktizieren reaktiviert wird. Diese Frage schlägt sich sowohl in der genannten Betonung von Yoga-Studios nieder, „authentisches“ Yoga anzubieten, als auch in der Sorge etwa einiger evangelikaler oder pentekostaler Gruppen, dass mit der Praxis von Yoga der Geist des Hinduismus erweckt werde.<sup>26</sup>

Die Yoga-Renaissance Anfang des 20. Jahrhunderts wird von Yoga-Praktizierenden wie -Forschenden mit bestimmten schulgründenden Personen verbunden, die hier wenigstens stichpunktartig zu erwähnen sind.

Leitend für diese Renaissance war zum einen die physiotherapeutische Ausrichtung der Körperübungen. Diesem medizinisch-therapeutischen Paradigma folgend gründete etwa Swami Kavalayananda (1883 – 1966) im Jahr 1921 das Lehr- und Forschungsinstitut „Kaivalyadhama“ in der Nähe von Mumbai. Sein Ziel war es, auf der Grundlage des traditionellen Hatha-Yoga ein modernes System der Körperkultur zu entwickeln und bekannt zu machen.<sup>27</sup> Ein weiterer Vertreter dieser Ausrichtung ist Sri Yogendra (1897 – 1989), der 1921 vermutlich

---

<sup>25</sup> Singleton: Yoga Body (s. Fußnote 1), 161.

<sup>26</sup> S. etwa Candy Gunther Brown: Spiritual Property Rights to Bodily Practices. Pentecostal Views of Yoga and Meditation as Inviting Demonisation, in: Michael Wilkinson / Peter Althouse (Hg.): Annual Review of the Sociology of Religion, Bd. 8: Pentecostals and the Body, Boston 2017, 55 – 76.

<sup>27</sup> Vgl. Singleton: Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga (s. Fußnote 18), 46.

die ersten Āsanas in den USA präsentierte. Seine Veröffentlichung „Yoga Asanas Simplified“ (1928) zeigt überwiegend Standhaltungen, die deutlich von Pier Heinrich Ling beeinflusst sind. Sie trug entscheidend zur Bekanntheit von Yoga-Āsanas im Westen bei. Eine Synthese von Bodybuilding und Yoga findet sich bei K. V. Iyer (1897 – 1980), der oft für internationale Körpermagazine posierte, und bei seinem Schüler Yogācharya Sundaram, der die „Yogic School of Physical Culture“ gründete und mit „Yogic Physical Culture“ (1928) einen der ersten Yoga-Fotobände veröffentlichte.

Als impulsgebend für heutige Schulen schnellerer und fließender Yoga-Übungen wie Power Yoga, Vinyasa Flow Yoga oder Power Yinyasa Yoga gilt die Yoga-Schule von Tirumalai Krishnamacharya (1888 – 1989), der u. a. der Lehrer von B. K. S. Iyengar und Indra Devi war. Er lehrte ab 1933 im Palast des Maharaja von Mysore, der ein enthusiastischer Förderer der Körperkultur war und dabei auch den YMCA in Mysore in dessen Bemühungen um die Etablierung einer Sportkultur unterstützte. Krishnamacharyas Yoga-Unterricht in Mysore verfolgte pädagogische und charakterbildende Ziele, denn er unterrichtete die Kinder und Jugendlichen der königlichen Familie. Die schnelle Folge von Haltungen – der Flow – hatte Züge eines militärischen Drills.<sup>28</sup>

Eine Neudeutung von Hatha-Yoga ganz eigener Art findet sich bei B. K. S. Iyengar (1918 – 2014). Seine Veröffentlichung „Light on Yoga“ (1966) verortet Yoga einerseits im medizinischen Diskurs. So enthält sie im Anhang eine Auflistung verschiedener Krankheitssymptome und „verordnet“ jeweils verschiedene heilsame Körperübungen. Andererseits integrierte Iyengar extensiv Zitate der indischen Hatha-Literatur. Zur Begründung schreibt er in der Einleitung:

„Der westliche Leser mag erstaunt sein, daß ich wiederholt Bezug nehme auf den universalen Geist, auf Mythologie, selbst auf philosophische und ethische Grundregeln. Er sollte sich aber vor Augen halten, daß in früheren Zeiten alle größeren Erfolge des Menschen in Wissen, Kunst und Macht Teil seiner Religion waren [...] Erst vor kurzem haben in Indien diese Künste und Wissenschaften begonnen, sich vom Göttlichen freizumachen. Dies aber geschieht mit gebührender Ehrfurcht.“<sup>29</sup>

Wie das tantrische Hatha-Yoga des Mittelalters betrachtet Iyengar den Körper, so Alter, nicht nur als physische, sondern auch als metaphysische Größe, als „Materialisierung des Magischen“<sup>30</sup>.

<sup>28</sup> Vgl. Singleton: Yoga Body (s. Fußnote 1), 175 – 210.

<sup>29</sup> B. K. S. Iyengar: Licht auf Yoga. Yogastellungen und Atemübungen, Bern u. a. <sup>3</sup>1978.

<sup>30</sup> Alter: Yoga in Modern India (s. Fußnote 1), 25.

Angesichts der Tatsache, dass das moderne Gesicht des Yoga im Blick auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Yoga-Kursen ein primär weibliches ist, erstaunt die männliche Dominanz in der Entwicklung des modernen Yoga Anfang des 20. Jahrhunderts. Zwar befanden sich in Europa und Nordamerika schon damals zahlreiche Frauen unter den Schülern und Schülerinnen. Die Frage nach den Lehrerinnen vor allem in Indien ist aber bei Weitem noch nicht genügend erforscht. Auch Indra Devi bildet hier nur bedingt eine Ausnahme, denn die als Eugenie Peterson geborene Yogini hat zwar lange bei Krishnamacharya gelernt, stammt aber aus Russland und eröffnete 1947 ein Yoga-Studio in Hollywood, in dem sie Berühmtheiten wie Greta Garbo oder Yehudi Menuhin unterrichtete. Bekannt sind v. a. nordamerikanische und europäische Frauen, die oftmals westliche Gymnastik für Frauen mit Atemlehren, protestantisch-esoterischer Spiritualität und Yoga verbanden.<sup>31</sup> Dazu zählte etwa die Nordamerikanerin Genevieve Stebbins (1857 – ca. 1915), deren Veröffentlichung „Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics“ (1892) leichte Gymnastik mit Atemübungen, Entspannung und gelenkter Meditation verband. Die Nordamerikanerin Cajzoran Ali (geb. 1903), die nach eigenen Aussagen lange an den Rollstuhl gefesselt war und dank Körperübungen und Gebeten geheilt wurde, veröffentlichte in „Divine Posture Influence Upon Endocrine Glands“ (1928) ihre Theorie, der zufolge der Körper der Wohnort der spirituellen Weisheit des Yoga ist.

Während hier der Eindruck entsteht, die Rezeption und Weiterentwicklung von Yoga durch Frauen sei besonders von esoterisch-spirituellen Impulsen begleitet, weist etwa Patricia Vertinsky in ihrer Analyse der britischen „The Women’s League for Health and Beauty“ in den 1930er Jahren darauf hin, dass der Yoga-Diskurs hier sowohl im Feld von Schönheit und traditioneller Weiblichkeit verortet ist als auch zugleich Räume der Handlungsmacht für Frauen eröffnete.<sup>32</sup> Das Bild, das die gegenwärtige Forschungslandschaft von der Rezeption und Weiterentwicklung von Yoga durch Frauen in den ersten Jahrzehnten des letzten Jahrhunderts zeigt, ist, dass (schon damals) Geschlechterunterschiede den Yoga-Diskurs prägten und Yoga gegendert ist. Gleichzeitig wird dadurch noch einmal mehr deutlich, dass Yoga ein „floating signifier“ – ein leerer Signifikant – ist, der unterschiedliche Bedeutungen aufnehmen kann, die wiederum in Abhängigkeit zum Kontext stehen und immer wieder neu ausgehandelt werden.

---

<sup>31</sup> Singleton widmet diesem Thema immerhin ein eigenes Kapitel, vgl. Singleton: *Yoga Body* (s. Fußnote 1), 143 – 162.

<sup>32</sup> Vgl. Patricia Vertinsky: „Building the Body Beautiful“ in *The Women’s League for Health and Beauty. Yoga and female agency in 1930s Britain*, in: *Rethinking History. The Journal of Theory and Practice* 16/4 (2012), 517 – 542.

## Yoga als Diskursfeld im Schnittfeld von Religion, Gesundheit, Fitness, Körper und Geist

Die interkulturellen Aushandlungsprozesse, Verschiebungen und Neudeutungen zeigen, dass es nicht nur schwierig ist zu definieren, was Yoga ist. Sie machen auch deutlich, dass jede Definition bereits eine Deutung impliziert. Schon im Wort Yoga sind verschiedene Interpretationsmöglichkeiten angelegt. Es stammt von der Sanskrit-Wurzel *yui* und meint „verbinden“ und „zusammen-jochen“. Die Etymologie lässt fragen, was hier verbunden werden soll: Mensch und Gott? Oder Körper und Geist? Wenn man vom Bild des Zusammenjochens von Ochsen ausgeht, kommen hingegen eher Aspekte der Beherrschung, Anspannung und Disziplin in den Blick. Fragt man heutige Yoga-Praktizierende, was Yoga für sie bedeutet, trifft man auf eine Vielfalt von Antworten, die sich im Feld zwischen körperlicher Disziplin und Verbindung mit einem transzendenten Grund bewegen. In dieser Deutungsoffenheit besitzt der Begriff Yoga den Charakter eines Metonyms, d. h.: Die Bedeutung dessen, was mit Yoga gemeint ist, verschiebt sich immer wieder, zwischen dem jeweils Gemeinten bleibt jedoch eine Kontiguität bestehen, also eine Nachbarschaft, ein räumlicher und zeitlicher Zusammenhang. Die Deutung ist somit nicht völlig beliebig, sondern bewegt sich im Rahmen des Diskursfeldes, das sich – wie die transnationalen Aushandlungsprozesse illustrieren – kontinuierlich verändert, aber auch längerfristig durch bestimmte, kontextuell bedingte Narrative geprägt ist.

Heute finden sich im Diskursfeld Yoga verschiedene Narrative. Eben dies ist u. a. das Ergebnis der geschilderten transkulturellen Entwicklungen des modernen Yoga. Zu diesen Narrativen zählt neben dem Gesundheits-, Selbstfürsorge-, Fitness- und Bodybuilding-Narrativ auch weiterhin das Spiritualitätsnarrativ. Charakteristisch für Yoga wie für andere Angebote im Panorama der unter „Spiritualität“ fallenden Sinnangebote ist, so der Religionswissenschaftler Hubert Knoblauch, dass sie die verschiedenen Teilsysteme – etwa der Medizin, Psychologie, Pädagogik, Religion – deutlich überschreiten.<sup>33</sup> Die Vermittlung und Aneignung von „Sinnangeboten“ ist zugleich nicht mehr an bestimmte Organisationen und Institutionen gebunden. Solche Sinnerfahrungen können, müssen aber nicht religiös definiert und erfahren werden. D. h., es gibt eine Durchlässigkeit zwischen religiös markierten Angeboten und Angeboten, die zunächst eher nicht religiös markiert werden. Diese Formen der Spiritualität existieren oft zunächst als Randphänomene, können sich mittels technisch-

<sup>33</sup> Vgl. Hubert Knoblauch: Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft, Frankfurt a. M. 2009.

medialer Möglichkeiten dann jedoch zu einem Massenphänomen entwickeln. Kennzeichnend für die spirituellen Angebote sei darüber hinaus – so Knoblauch mit Hinweis auf Schütz und Luhmann –, dass Erfahrungen subjektiviert, also durch einen Deutungsprozess anerkannt und angeeignet würden. Anders formuliert: Es geht bei Yoga als Spiritualität um ein Angebot, bei dem Erfahrungen gemacht werden, die in bestimmter Weise als religiös oder spirituell – in jedem Fall als ganzheitlich – gedeutet werden, wobei sich oftmals Gesundheitsdiskurse und religiös-spirituelle Narrative überschneiden.

Die verschiedenen Narrative sind entscheidend für das, was in Yoga-Kursen kommuniziert und erlebt wird. Darauf weist auch eine Studie von Beatrix Hauser zum Zusammenhang zwischen den Anweisungen von Yoga-Lehrenden und dem Erleben der Praktizierenden hin. Auch der in der extremen Form des Bikram-Yoga empfundene Schmerz kann demnach als gesund und heilsam erlebt werden, weil und sofern er von dem oder der Yoga-Lehrenden als solcher interpretiert wird. „Was Yoga ist“, so resümiert Hauser, „hängt von der Erwartung der Praktizierenden ab“. Das sei kein Anzeichen für eine degenerierte Form eines vermeintlich ursprünglichen Yoga, sondern Merkmal jeder körperlichen Aktivität, die „wandere“, sich also zeitlich und räumlich in verschiedenen Kontexten niederlässt und beheimatet.<sup>34</sup> Bleiben wir in der Logik, dass Yoga ein Diskursfeld ist und dass das Gesundheitsnarrativ seit den transkulturellen Aushandlungen die Bedeutung von Yoga in besonderer Weise geprägt hat, dann sind aber weder die Erwartungen der Yoga-Praktizierenden noch die Instruktionen der Lehrenden beliebig. Sie knüpfen vielmehr an Interpretationen des Diskursfeldes an, selbst und gerade dort, wo sie sie verändern oder erweitern.

Hausers Bemerkung zur „traveling physical activity“ gibt einen weiteren wichtigen Hinweis: Im Diskursfeld Yoga wird Deutung zwar über Sprache kommuniziert. Dem sprachlich-propositionalen Wissen korrespondieren jedoch ein Körperwissen und eine körperlich-leibliche Erfahrung. Die Nicht-Einbeziehung des Körpers bildete gerade den Kern der Kritik vonseiten des Tantrismus, Nathismus, des Kundalini- und des Hatha-Yoga an einem rein vergeistigten Yoga-Weg. Nach dem Verständnis des traditionellen Hatha-Yoga „bäckt“ das „Feuer des Yoga“ den Körper, sodass selbst die Götter keinen solchen machtvollen yogischen Körper erwerben, da sie nicht über einen menschlichen Körper

---

<sup>34</sup> Beatrix Hauser: Touching the Limits, Assessing Pain. On Language Performativity, Health, and Well-Being in Yoga Classes, in: dies. (Hg.): Yoga Traveling (s. Fußnote 18), 109 – 134, 132.

verfügen.<sup>35</sup> Das Gedicht des Tamilen Bhogar aus dem 17. Jahrhundert bringt diese tantrische Perspektive der Verkörperung klar zum Ausdruck:

„Es gab die Zeit, da ich den Leib verschmähete. Doch sah ich dann den Gott darin. Der Leib ist Gottes Tempel, erkannte ich; und so begann ich, ihn mit größter Sorgfalt zu behandeln.“<sup>36</sup>

Es wird den genannten Schulen wie auch heutigen Yoga-Praktiken wohl kaum gerecht, die Bedeutung, die sie dem Körper und körperlichen Praktiken beimessen, auf eine vorbereitende Funktion zu reduzieren, als ob die Körperstellungen lediglich eine Vorbereitung – eine *praeparatio* – auf dem Weg zur Erleuchtung seien. Dieses Verständnis leitete Anfang des 20. Jahrhunderts Religionsphänomenologen wie Rudolph Otto oder Martin Heiler grundsätzlich im Blick auf die Rolle des Körpers in der Erkenntnis des Heiligen und beeinflusste auch die Wahrnehmung und Konzeptionalisierung von Hinduismus und Buddhismus.<sup>37</sup> Ein solches funktionales Verständnis gesteht dem Körper selbst jedoch keine Erkenntnisfähigkeit zu. Alternativ dazu formulierte etwa Adi Da (1939 – 2008): „Die Erleuchtung des Menschen ist die Erleuchtung des gesamten Körper-Verstandes-Systems.“<sup>38</sup>

Ebenfalls zu wenig komplex erscheint es, das Körperwissen – das „Wissen in den Knochen“ – im Yoga wie jedes andere Körperwissen lediglich als Resultat diskursiver Einschreibungen zu verstehen. Der Körper würde dadurch tendenziell selbst als Text verstanden. In Yoga-Praktiken geschieht aber offensichtlich viel mehr. Zwischenleibliche Kommunikation und körperlich-leibliche Erfahrung sind, so die Einsicht der jüngeren Leibphänomenologie, facettenreich, ambivalent und voller Brüche und Unvorhersehbarkeiten.<sup>39</sup> Ihre Lebendigkeit resultiert gerade aus der „ursprünglichen Verflochtenheit“ von Natur und Geist, Körper und Bewusstsein und wird erst, so Käte Meyer-Drawe, durch den „intellektuellen Überbau“ eingeschränkt.<sup>40</sup> Auf der körperlich-somatischen Ebene kommt es hingegen immer wieder zu Überraschungen.

<sup>35</sup> Feuerstein: Die Yoga Tradition (s. Fußnote 9), 587.

<sup>36</sup> Zit. nach Feuerstein (ebd.), 589.

<sup>37</sup> Vgl. Jürgen Mohn: Körperkonzepte in der Religionswissenschaft und der Religionsgeschichte, in: Christina Aus der Au / David Plüss (Hg.): Körper-Kulte. Wahrnehmungen von Leiblichkeit in Theologie, Religions- und Kulturwissenschaften, Christentum und Kultur: Basler Studien zu Theologie und Kulturwissenschaft des Christentums, Bd. 6, Zürich 2007, 47 – 74.

<sup>38</sup> Zit. nach Feuerstein: Die Yoga Tradition (s. Fußnote 9), 81.

<sup>39</sup> Vgl. Thomas Alkemeyer: Bedingte Un/Verfügbarkeit. Zur Kritik des praxeologischen Körpers, in: Österreichische Zeitschrift für Soziologie 44 (2019), 289 – 312.

<sup>40</sup> Käte Meyer-Drawe: Wenn Blicke sich kreuzen. Zur Bedeutung der Sichtbarkeit für zwischenmenschliche Begegnungen, in: Matthias Jung / Michaela Bauks / Andreas Ackermann (Hg.):

Ein überzeugendes Beispiel hierfür gibt Verena Schnäbele in ihrem Aufsatz „The Useful Body“<sup>41</sup>. Schnäbele untersucht Yoga-Gruppen in Deutschland, die in der Regel eine bestimmte Klientel anziehen – Frauen aus dem Bildungsmilieu und mit oftmals hohem beruflichen Engagement. Das Ergebnis ihrer Forschung ist, dass die Deutung bzw. körperliche „Wirkung“ von Yoga ambig ist. Einerseits kann Yoga als Strategie der Anpassung an gesellschaftliche Normen gelesen werden. Yoga trägt zur Stressreduktion bei, schafft Ausgeglichenheit und verschönert den Körper – alles arbeitgeberfreundliche Effekte. Andererseits sprechen die Befragten davon, dass sie beim Yoga ihren Körper „von innen“ spüren und „mappen“. Dieses Körpererleben führe dazu, dass viele Frauen die an sie herangetragenen Erwartungen hinterfragen. Durch Yoga werden ihnen der Wert und die Würde ihres Körpers wie ihrer Existenz bewusst. Der Körper hört auf, Objekt von Disziplinierungsmaßnahmen zu sein. Er wird vielmehr zum Subjekt und Handelnden. Die körperliche Praxis verändert die Wahrnehmung der Gesellschaft und die Beziehung des Selbst zu ihr.

In die Betonung von Fitness, Gesundheit und Schönheit hat sich immer auch Kritik an narzisstischer Aufgeblasenheit gemischt, die das Ziel des Yoga – spirituelles Wachstum – konterkariert. Gleichzeitig zeigen sich in der Warnung davor, dass Körperübungen zum reinen Selbstzweck werden, immer wieder auch dualistische Vorstellungen einer vermeintlich reinen Religiosität und eines reinen, „authentischen“ Yoga. Beispielhaft hierfür ist die Kritik des Indologen J. W. Hauer, das Hatha-Yoga sei ein

„typisches Produkt des Niedergangs des indischen Geistes, das, trotz aller gegenteiligen Versicherungen, weit entfernt ist vom rückhaltlos ehrlichen Streben nach voller Klärung, nach Seelen-Befreiung, nach Erfahrung der höchsten Wirklichkeit [...] Hatha-Yoga besitzt eine starke Beimengung grober Anzüglichkeit und ist mit Magie und Sexualität eng verknüpft.“<sup>42</sup>

Diese Warnung unterstreicht einmal mehr, wie sehr modernes Yoga im Fadenkreuz von Interessen und Deutungsmächten steht. In den modernen Yoga-Diskurs schreiben sich kontinuierlich Grenzziehungen und Grenzüberschreitungen ein. Sie markieren das persönliche körperliche und spirituelle Erleben, sind darüber hinaus aber keineswegs nur privater Natur. Im Gegenteil: Es sind machtvolle,

---

Dem Körper eingeschrieben. Verkörperung zwischen Leiberleben und kulturellem Sinn. Studien zur interdisziplinären Anthropologie, Wiesbaden 2016, 38 – 54, 41.

<sup>41</sup> Verena Schnäbele: The Useful Body. The Yogic Answer to Appearance Management in the Post-Fordist Workplace, in: Hauser (Hg.): Yoga Traveling (s. Fußnote 18), 135 – 153.

<sup>42</sup> Jakob Wilhelm Hauer: Der Yoga, Stuttgart 1958, 271.



von politischen und wirtschaftlichen Interessen gesteuerte, ästhetische Regime,<sup>43</sup> die den modernen Yoga-Diskurs beeinflussen. Auch heute noch spielen dabei – so sei abschließend illustriert – transnationale und interkulturelle Aushandlungen eine wesentliche Rolle.

### Ausblick: „Bring Yoga Back“

„Bring Yoga Back“ – so lautet der Slogan einer Kampagne, die von der Hindu American Foundation im Jahr 2010 ins Leben gerufen wurde. Sie kritisierte die Vereinnahmung von Yoga durch die westliche kommerzialisierte Welt und prangerte den Diebstahl von hinduistischem geistigem Eigentum an. Aseem Shukla, einer der Mitbegründer der Hindu American Foundation, schrieb auf seinem Blog „On Faith“:

„Hinduism, as a faith tradition, stands at this pass a victim of overt intellectual property theft, absence of trademark protections and the facile complicity of generations of Hindu yogis, gurus, swamis and others that offered up a religion's spiritual wealth at the altar of crass commercialism.“<sup>44</sup>

Einen Höhepunkt in diesem Prozess des „disembodying of Yoga from Hinduism“ stelle, so fährt Shukla fort, die Übernahme von Yoga durch Christen dar – nach dem Motto:

„Christ is my guru. Yoga is a spiritual discipline much like prayer, meditation and fasting [and] no one religion can claim ownership.“<sup>45</sup>

Dieser Konflikt um die „Ownership“ über Yoga setzt sich transkontinental fort: Die nationalistische Hindu-Partei BJP will Indien als authentischen Ursprungsort des Yoga verstanden wissen. Mit Rückprojektionen moderner Yoga-Praktiken auf die Vergangenheit versucht sie aus nationalistischem Interesse heraus, hinduistische Werte politisch und kulturell zu „verankern“. 2014 eröffnete Premierminister Modi ein „Ministerium für Yoga, Ayurveda und Naturheilkunde“. Am ersten von ihm initiierten Welt-Yoga-Tag im Jahr 2015 praktizierten allein auf

---

<sup>43</sup> Vgl. Jacques Rancière: *The Politics of Aesthetics. The Distribution of the Sensible*, Rockhill / London 2006.

<sup>44</sup> <https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=5127> (Abruf der Internetseite: Juni 2020).

<sup>45</sup> <https://defenceforumindia.com/threads/the-great-yoga-debate-aseem-shukla-vs-deepak-chopra.10442>.

der Prachtstraße Rajpath im Zentrum Neu-Delhis 35 985 Menschen synchron Yoga-Sequenzen – das gab zwei Einträge im „Guinnessbuch der Rekorde“.<sup>46</sup>

Gleichzeitig bekämpfen in den USA Eltern von Schulkindern die Einführung von Yoga als Entspannungstechnik an öffentlichen Schulen, weil sie eine Missionierung ihrer Kinder befürchten. Das Weiße Haus argumentierte dagegen mit dem universalistischen Argument, das seit Vivekanandas Rede in Chicago bekannt ist:

„Yoga has become a universal language of spiritual exercise in the United States, crossing many lines of religions and cultures.“<sup>47</sup>

In jüngster Zeit tendieren Politik und Rechtsprechung in den USA jedoch wieder dazu, Schulyoga als „nichtchristliche [...] pseudoreligiöse [...] Dehnungsübungen mit Sonnengrüßen“<sup>48</sup> zu verbieten. Angesichts dieser Auseinandersetzungen und Grenzziehungen ist es geradezu „ironisch“, so kommentiert die US-amerikanische Journalistin Alia Wong diese jüngste Entwicklung,

„dass die Befürworter von Schulyoga den besonderen Wert von Yoga in seinem integrativen Potenzial sehen – es hilft Jungen, die unkontrollierbare Wutausbrüche haben, Studierenden mit physischen Beeinträchtigungen, Kindern mit Übergewicht und desorientierten Jugendlichen. Die größte Hürde für Schulyoga liegt vielleicht in der Tatsache, dass jeder und jede seine bzw. ihre eigene Meinung dazu hat: Religiös vs. säkular, Meditation vs. Körperertüchtigung, exklusiv vs. inklusiv – kein Wunder also, dass zwei Menschen, die ein Kind in der Kämpfer-Pose sehen, zwei komplett unterschiedliche Dinge sehen.“<sup>49</sup>

Kulturpolitische Auseinandersetzungen wie diese machen deutlich, wie hochgradig politisch Yoga auch heute noch ist. Auch wenn Filme wie etwa der eingangs erwähnte von Haskell oder einzelne Yoga-Angebote den Eindruck vermitteln, es handle sich bei Yoga um eine harmlose private religiöse oder gesundheitsorientierte Praxis, schreiben sich doch immer politische Prozesse und machtvolle kulturelle wie ökonomische Aushandlungsprozesse tief in den Raum des Privaten – den intimen und verletzbaren Körper – ein. Yoga steht an der Schnittstelle zwischen einerseits höchst privaten, partikularen, am eigenen Leib erlebten Sinneserfahrungen, die auch nur zum Teil in Sprache übersetzt werden können,

---

<sup>46</sup> Vgl. Gugler: Entwicklungspfade des Postural yoga (s. Fußnote 23), 104.

<sup>47</sup> <https://timesofindia.indiatimes.com/world/us/US-President-Barack-Obama-throws-weight-behind-yoga/articleshow/19312748.cms>.

<sup>48</sup> Gugler: Entwicklungspfade des Postural yoga (s. Fußnote 23), 104.

<sup>49</sup> Alia Wong: Why Schools Are Banning Yoga, 2018, <https://www.theatlantic.com/education/archive/2018/09/why-schools-are-banning-yoga/570904> (Übersetzung CJ).

und andererseits öffentlichen Formen der Verhandlung und Regulation am Knotenpunkt verschiedener Debatten über Religion, Kultur, Identität, Nation, Politik und Gesundheit. Yoga führt also, mit Robert Orsi gesprochen, an die „Grenze von ‚innerer‘ Erfahrung und ‚äußerer‘ Umwelt, die [nicht nur] die religionswissenschaftliche Forschung so kompliziert macht“<sup>50</sup>.

Die Grenzen, Grenzüberschreitungen und Knotenpunkte, die mit Yoga verbunden sind, führen vielmehr auch vor die Herausforderung, die in dem Aufsatz von Schnäbele treffend beschrieben ist: Geht es bei Yoga darum, noch leistungsfähigere Mitglieder der Gesellschaft und des gewinnorientierten Wirtschaftssystems zu erschaffen, Körper und Geist zu stählen? Oder trägt Yoga dazu bei, gesellschaftlichen Anforderungen die Stirn zu bieten und Widerstand entgegenzubringen und die Befreiung aus heutigen Formen der selbst- oder fremdverschuldeten Unmündigkeit zu schaffen? Beide Narrative sind nicht nur im transnationalen Aushandlungsprozess des Yoga angelegt. Sie bilden auch überaus fruchtbare Anknüpfungspunkte für das Nachdenken über die Bedeutung des Körpers im Christentum und für die theologische Auseinandersetzung mit den vielfältigen Formen des Yoga.

---

<sup>50</sup> Robert Orsi: Klappentext zu Ann Taves: *Religious Experience Reconsidered. A Building-Block Approach to the Study of Religion and Other Special Things*, Princeton 2009.

## „Christliches Yoga“ statt „Yoga für Christinnen und Christen“

### Christlich glauben mit Leib und Seele

*Andreas Hahn: Pia Wick, du bietest „Christliches Yoga“ an – und kein „Yoga für Christen“. Wo siehst du den Unterschied?*

Pia Wick: Yoga ist eine Technik. Es stärkt und dehnt den Körper mit den Körperübungen, mit den Atemübungen belebt und entspannt es zugleich. Kurz, es ist eine wunderbare Technik, um in eine wache, kraftvolle und ruhige Präsenz im Hier und Jetzt zu kommen. „Christliches Yoga“ hat mit seinen Texten eine durch und durch christliche Prägung. Die Technik bleibt dieselbe. Ein „Yoga für Christen“ empfinde ich eher als Synkretismus: Wir nehmen das kommerzielle oder auch zum Teil religiös gefärbte Yoga und vermischen es mit christlichen Elementen. Mir ist es wichtig, über den Körper oder mit dem Körper den Glauben und die Verbindung zu Gott zu vertiefen. Die Yoga-Übungen als Technik sind dazu wie geschaffen.

*Für wen ist christliches Yoga gedacht?*

Für alle! Für Christen, die gerne ihren Körper bewegen und die eine Sehnsucht danach haben, den Glauben ganzheitlich zu leben. Die ihren Glauben vertiefen wollen und merken, sie brauchen noch eine andere Dimension. Christliches Yoga ist für alle, die Yoga schätzen gelernt haben und es sehr gerne mit unserer Kultur und unserem Glauben verbinden möchten. Christliches Yoga ist für Menschen, die Spiritualität nicht nur über den Kopf, sondern wirklich mit dem ganzen Leib leben möchten. Es sind auch einige bei mir in den Kursen, die der Bibel und ihrer Botschaft noch einmal eine neue Chance geben. Sie möchten mit Gott in Verbindung sein, finden aber in der Kirche nicht das, was sie anspricht.

*Das klingt jetzt sehr offen. Wenn ich an Yoga denke, dann habe ich immer das Bild von sehr anstrengenden und schwierigen Übungen vor Augen. Ich halte mich für viel zu ungelenkig.*

Jeder kann Yoga machen. Junge und ältere Menschen, Frauen, Kinder, Männer, Sportliche und Ungelenkige. Jeder passt die Übung für sich an. Und das macht Yoga aus. Ich bin achtsam und freundlich mit mir, und ich vergleiche mich nicht.

Ich lerne mich mit meinen Stärken und Grenzen zu lieben und zu respektieren. In den biblischen Texten des Neuen Testaments geht es immer wieder darum, dass Gottes Kraft in unserem begrenzten Können und Verstehen wirken möchte. Mit dem Ziel, sich selber anzunehmen und die Stärke Gottes zu erfahren. Wo könnte man dem besser nachspüren als im eigenen Körper? Gott will in unserer Schwachheit mächtig sein. Das bedeutet, ich darf zu meinen Grenzen und meiner Schwachheit ein positives Verhältnis entwickeln.

*„Christlich“ und „Yoga“ gehört für dich also zusammen. Was hat dabei Priorität?*

Das ist schwierig zu entscheiden. Beide Elemente sind wichtig für mich. Wobei man das Yoga durch andere Körperübungen ersetzen könnte.

## **Der Weg zum Yoga**

*Wie bist du überhaupt auf Yoga gekommen? Als westeuropäische Frau, die Yoga nicht in Indien entdeckt hat?*

Eigentlich weil mein Arzt gesagt hat, dass ich mein Leben ändern muss. Weil ich so viel Stress hatte und mein Körper zu entgleisen drohte, mit Bluthochdruck und anderem. In meiner Biografie habe ich gemerkt, dass sich die Traumata, die ich erlebt habe, im Körper abgespeichert haben und nicht einfach durch gedankliche Arbeit und Seelsorge abgebaut werden können. Aber man kann die Spannung, die im Bindegewebe gespeichert ist, bearbeiten und langsam lösen. In meinem allerersten Yoga-Kurs habe ich eine ganz tiefe, friedvolle Entspannung erfahren, die ich zuvor nie erlebt habe.

*Wo hast du diesen Kurs besucht?*

In einem Gesundheitsdorf.

*War das als hinduistisches Yoga gekennzeichnet?*

Nein, das war einfach gesundheitlich orientiert. Ich bin sehr erfahren, was Sportarten anbelangt, und habe sehr viel ausprobiert, was mir gutgetan hat. Doch nach der ersten Yoga-Stunde wusste ich, was ich immer vermisst habe: die Entspannungsübungen und die Atemtechniken. Gerade die Kombination von Anstrengung und Entspannung war unglaublich wohltuend. Ich empfand ein ganz neues Körpergefühl, wie ich es seit 40 Jahren nicht kannte. Und da wusste ich: Ich möchte Yoga machen!

## Christliches Yoga als Angebot

*Wie läuft denn eine christliche Yoga-Stunde ab?*

In meiner eigenen Vorbereitung schaue ich nach biblischen Texten, in denen körperliche Aspekte eine Rolle spielen. Daraus entwickle ich einen kurzen Impuls für den Anfang der Yoga-Stunde. Dann fließen die Elemente des Textes – oder Fragmente des Textes – und meine Überlegungen in die Ruhephasen zwischen den Übungen ein. In den Ruhephasen ist man ganz rezeptiv und kann Impulse verinnerlichen. Manchmal sitzen wir hinterher in der Stille und fragen uns selber: Was bedeutet das für mich persönlich in meiner jetzigen Situation?

Die christliche Yoga-Stunde beinhaltet alle Elemente des Yoga. Die Entspannungsübungen, die Atemtechniken, die Körperübungen. Alle diese Elemente werden mit dem Bibeltext verknüpft und unterstreichen den Inhalt. So spüren wir nach, wie wir gehalten und getragen sind. Über den Atem nehmen wir Lebensenergie auf und erleben sie als ein Geschenk von Gott: So werden wir genährt und gestärkt. Wir versuchen, das körperlich nachzuempfinden, was da stattfindet. Alles, was ich körperlich nachempfinde, kann ich besser abspeichern als etwas, was ich nur über den Kopf erfahre. Der Schweizer Pädagoge Pestalozzi nannte das: Lernen mit Kopf, Herz und Hand. Das ist ganzheitliches Lernen mit Denken, Erleben und Gefühl. Erst mit diesem Dreischritt hat man wirklich verinnerlicht und gelernt.

*Ist das also vergleichbar mit dem, was wir als christliche Exerzitien kennen?*

Es wäre eine Unterstützung. In den Exerzitien kenne ich die Körperarbeit als Wahrnehmung des Körpers und als Sitzen in der Stille. Im christlichen Yoga versuche ich einen Mix, indem ich die Stille nach den Übungen nutze, um der Essenz des Textes nachzuempfinden.

*Kannst du auch so etwas wie eine geistliche Entwicklung in deinen Kursen sehen?*

Ja, auf jeden Fall. Menschen kommen an ihre eigenen Themen. Über das Yoga kann der Körper Spannungen, Emotionen und Stress abbauen. Im positiven Erleben einer Gottesbeziehung geschieht eine Veränderung und es kommt zu Befreiungen. Dann geschieht persönliches geistliches Wachstum. Die eigene Identität kann sich positiv neu formatieren. Man weiß auch, dass bestimmte Haltungen im Yoga den Hormonhaushalt positiv beeinflussen. Die Krafthaltung des Kriegers z. B. baut Stresshormone ab und ein positives Selbstbild auf. Ich erlebe dann immer wieder, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu strahlen beginnen und sich freier fühlen. Sie kommen nicht nur wegen der Übungen,

sondern auch wegen des seelsorgerlichen Aspekts. Es gibt Teilnehmende, die sagen, sie möchten keine Stunde verpassen, denn jede Stunde sei für sie eine Form von ganzheitlicher Seelsorge.

*Medizinische Erkenntnisse spielen also eine wichtige Rolle im christlichen Yoga?*

Ja, und auch psychologische: Was geschieht mit unserer Psyche, wenn wir diese Übungen machen? Übungen, in denen wir uns kraftvoll fühlen oder uns ganz entspannt der Hand Gottes überlassen. Oder: Was erfahren wir, wenn wir über den Atem neue Lebensenergie aufnehmen?

## **Elemente eines christlichen Yoga**

*Was sind denn wichtige Elemente eines christlich geprägten Yoga?*

Zentrale Elemente sind biblische Texte, die den Körper zum Thema machen. Zum Beispiel verwende ich das Bild vom Weinstock und den Reben. Auf der Körperebene beschreibt es einen Austausch der Lebensenergie zwischen dem Weinstock und den Reben. Mir ist es wichtig, die körperliche Ebene aus den Texten herauszuarbeiten: Was heißt das für mich als Christin?

Es gibt verschiedene Themen, die im christlichen Yoga zentral sind. Zum Beispiel unsere Geschöpflichkeit: Wir sind alle von Gott geschaffen, so wie wir sind, mit unseren Stärken und Begrenzungen. Das vor allem können wir dabei anzunehmen lernen. Ein anderes großes Thema ist die Stille, die Ruhe, um mit Gott in Verbindung zu kommen. Unser Körper will Resonanzraum des Heiligen Geistes werden: Was hat es für eine Auswirkung, wenn unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, trotz der Zerbrechlichkeit und der Hinälligkeit? Wir wollen die Würde und die Schönheit des Menschen wieder neu entdecken. Und schließlich wird auch immer unser Umgang mit Schuld, Ängsten und Nöten zum Thema: Wie geht man mit diesen starken Emotionen um? Wie finde ich Frieden und Ruhe für Körper, Geist und Seele vor Gott? Welche Auswirkung hat die Erlösung von Jesus Christus am Kreuz für unser ganzes Wesen? Der Umgang mit dem eigenen Körper spielt hier eine wichtige Rolle.

## Yoga und Hinduismus

*Das sind sehr zentrale christliche Themenfelder – wie passt das zum Yoga, das doch eigentlich aus einer fremden Religiosität stammt?*

Ich habe mich aus diesem Grund anfangs nicht getraut, einen Yoga-Kurs zu besuchen. Es war die Angst, mit einer Religion oder einer Spiritualität in Kontakt zu kommen, die mich von Jesus Christus entfernt und entfremdet.

*Und das war nicht der Fall?*

Das war überhaupt nicht der Fall. Yoga ist keine Religion oder will explizit keine Religion sein. Auch die Hindus haben sich dieses Yoga erst angeeignet und füllen so ihre Meditation oder ihre Übungen mit ihren Geschichten oder mit ihrer Spiritualität.

*Ist Yoga also nicht notwendigerweise spirituell?*

Yoga bietet spirituelle Techniken, ist aber keine Religion. Es gibt Richtungen, für die ist die religiöse Verbindung mit dem Yoga ganz wichtig. Das Bikram-Yoga beispielsweise ist a-religiös. Und alles, was gesundheitlich orientiert ist, ist a-religiös.

*Yoga im Fitness-Center – ist das überhaupt Yoga?*

Ja. Yoga ist kein geschützter Begriff.

*Du selbst hast aber eine spirituelle Yoga-Ausbildung gemacht?*

Ja, weil ich gemerkt habe, dass uns dieses Werkzeug, das uns Yoga gibt, hilft, tiefer in die Spiritualität einzutauchen. Auch in unsere christliche Spiritualität. Und gerade diese Verbindung wollte ich bei spirituell praktizierenden Yoga-Lehrern kennenlernen, um zu erleben, wie sie es mit ihrem Glauben füllen.

*Welche Erkenntnisse hast du in dieser Ausbildung, in diesem Lernprozess gewonnen?*

Wie toll unser eigener Glaube ist (*lacht*).

*Kannst du das noch entfalten?*

Ich habe auf diese Weise den Hinduismus kennengelernt und erfahren, wie sehr sich doch einige Themen ähneln, aber auch mit welchem Eifer die Aspiranten ihr eigenes schlechtes Karma abbauen möchten. Uns Christen wird das einfach geschenkt. Das wurde mir sehr deutlich. Ich habe über diese Ausbildung unseren Glauben noch mehr schätzen gelernt. Die Erfahrung hat mir nochmal den Him-



mel geöffnet. Ich habe von einem neuen Blickwinkel aus erkannt, wie sehr uns Gott seine Liebe und seine Erlösung schenken will. Wir Christinnen und Christen dürfen mit unserem Gott geleitet und begleitet durch die Höhen und Tiefen des Lebens gehen. Und es bleiben für mich die Fragen: Warum leben wir nicht mit mehr Leichtigkeit? Wie verkörpern wir das Evangelium an unserem Leib?

## **Inkompatibles, Mantras, Chakren und die Silbe „Om“**

*Welche Elemente aus deiner hinduistischen Ausbildung hast du als inkompatibel mit dem christlichen Glauben erlebt?*

Bestimmte Formen von Verehrungen kann ich nicht übernehmen. In meinem Yoga fehlt der Gruß an den Meister. Ich kann auch nicht z. B. Ganesha verehren und gleichzeitig den christlichen Gott. Das ist eine große Barriere. Und ich muss auch mein eigenes Karma nicht abbauen, das darf ich mir von Jesus Christus schenken lassen. Man geht im Hinduismus davon aus, dass ich selber – oder ein Teil vom Ich – Gott bin. Christlich stehen sich aber Schöpfer und Geschöpf immer gegenüber. Ich bin ein Gegenüber. Ich habe als Geschöpf Gottes den Heiligen Geist. Folglich singe ich kein Mantra zu einem anderen Gott.

Christliches Yoga basiert auf der biblischen Botschaft, nimmt nur die Yoga-Techniken auf. So wie man die Technik des Betens mit der persönlichen Religion füllen kann, so kann man die Technik des Yoga nutzen, um die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen. Wir singen am Anfang und am Schluss einer Yoga-Stunde „Shalom“, was so viel wie Frieden und Wohlergehen bedeutet. Und wir singen ein christliches Mantra, zum Beispiel „Gott ist gegenwärtig“, ein Kirchenlied, die 1. und die 5. Strophe.

*Was macht dieses Lied zum Mantra?*

Ich mache selbst ein Mantra, indem ich einen Satz oder eine Einstellung immer wiederhole. Wir haben alle Mantras in uns, meistens negative: „Ich schaffe das nicht“, „Ich kann das nicht“, „Ich bin zu ungeschickt“ und so weiter. Bei den Mantras geht es eigentlich darum, diese negativen und hinderlichen Glaubenssätze zu transponieren oder umzuändern. Im christlichen Yoga versuchen wir, Bibeltexte auswendig wiederzugeben und immer wieder zu rezitieren, um den eigenen Geist positiv zu stimmen.

*Shalom statt Om – das klingt doch etwas kurios*

„Om“ gilt in der indischen Philosophie als Grundsilbe. Sie hat schon seit über 2000 Jahren ihre Bedeutung verloren und kann deshalb als allumfassendes

Symbol für die ganze Wirklichkeit gedeutet werden, sie steht für Brahman und Atman, kann aber auch beliebig mit weiteren zentralen religiösen Inhalten gefüllt und gedeutet werden. Christliches Yoga soll uns tiefer in die Verbindung zu Gott, zu Jesus Christus und zum Heiligen Geist leiten. Da passt „Shalom“ viel besser. Es bedeutet Frieden und Wohlergehen und ist ein Begriff aus der Bibel. Es bezeichnet den Anfang und das Ende der Yoga-Stunde, damit wir uns besser auf das, was kommt, einlassen können. Auch in Gottesdiensten gibt es eine Liturgie des Anfangs und des Endes.

*Wie sieht es mit dem Chakren-Modell aus – kann man das in den christlichen Glauben integrieren?*

Das stammt aus der Yoga-Philosophie. Chakren sind in diesem Modell Körperzentren mit Energien. Sie sind zum Beispiel die Sprache, die Liebe, die Spiritualität, unser Denken. Das sind alles Körperenergien, die man im Körper verorten kann. Das Kraftzentrum beispielsweise, das wir im Bauchraum haben, nutzen die Tänzer, die Judo-Kämpfer oder auch Pilates-Übende. Dieses Körperzentrum steht auch für die Entscheidungskraft. Das zeigt deutlich, wie Psychisches und Physisches miteinander verknüpft sind.

*Könnte man also sagen, dass die Vorstellungen von den Chakren ein Modell bilden, bei dem es gewisse Parallelen zu medizinischen Erkenntnissen über die Körperfunktionen aus westlicher Sicht gibt?*

Die Körperzentren sind Kräfte, die Gott in uns hineingelegt und uns geschenkt hat. Nutzen wir sie alle, leben wir ein ganzheitliches Leben. Überall da, wo diese Körperzentren sind, finden sich lebenswichtige Drüsen und ein dichtes Nervengeflecht. Manchmal entstehen Kopfschmerzen oder andere Schmerzen, die organisch nicht begründet sind. In der Forschung der Psychosomatik weiß man heute, dass es körperliche Schmerzen gibt, die ihren Ursprung in der Seele haben. Und da wäre es spannend zu erforschen, was das mit den Körperzentren zu tun hat. Für jedes der Körperzentren gibt es in der Bibel eine Entsprechung und heilende Worte dazu. Es ist interessant, dass sie dort nicht so oft auch körperlich lokalisiert sind. In der Bibel ist zum Beispiel das Herz ganz wichtig oder der Geist oder die Sprache. Aber das alles ist nicht an einer bestimmten Stelle im Körper verortet.

## Christliches Yoga als kulturelle Kolonialisierung?

*Deine Beschreibung des christlichen Yoga erinnert mich an Prozesse aus der Kirchengeschichte, bei denen fremde Elemente zum Christentum hinzutraten und „getauft“ wurden, in das Christentum integriert. Thomas von Aquin hat im Mittelalter den Philosophen Aristoteles in sein System theologischen Denkens integriert. Bietet sich das Yoga auch dafür an? Findet man dort Aspekte, die man christlich „taufen“ kann?*

Mit Vorbehalten. Wir übernehmen nur Elemente, die man in der Bibel oder in unserem christlichen Kontext findet. Yoga ist eine Technik und hilft dabei, den Glauben ganzheitlich zu leben, Bibeltexte in Körpersprache zu übersetzen. Der Bibeltext wird so erfahrbarer. Das entspricht dem Bedürfnis von vielen Menschen, die ich kennenlernen durfte.

*Nun gibt es ja auf der einen Seite die Angst vor etwas so Fremdem wie dem Yoga und andererseits die Sorge vor einer Art kultureller Kolonialisierung. Denn Yoga gehöre ja eigentlich den Hindus und wir fänden es ja auch nicht gut, träfen wir beispielsweise auf eine „hinduistische Eucharistiefeyer“. Was sagst du zu solchen kritischen Stimmen?*

Dass ich sie gut verstehen kann. Das waren am Anfang auch meine Bedenken: Was soll man nicht und was darf man nicht? Bis ich entdeckte, dass die Weisheit auf der ganzen Welt verstreut ist und dass andere Kulturen eine sehr hohe Weisheit haben. Gerade die Körperebene haben wir im Christentum verloren. Das müssen wir uns alle eingestehen. Und da Yoga nun aus Indien zu uns kommt, kann ich die großen Vorbehalte sehr gut verstehen.

Mein Mann<sup>1</sup> arbeitete an der Uni Bochum in einem Projekt über die Dynamiken der Religionsgeschichte zwischen Asien und Europa. Und dabei merkten wir, dass es schon immer einen Austausch gab zwischen den Kulturen und Religionen. Erst dann habe ich mich getraut, einen Yoga-Kurs zu besuchen. Und habe erfahren: Es ist nicht so religiös, wie ich immer vermutet hatte.

Wenn man sich mit der Geschichte des Yoga beschäftigt, entdeckt man in der neusten Forschung, dass über die Kolonialisierung westliche gymnastische Formen in Indien übernommen wurden, um ein neues Yoga zu kreieren. So entstand das Yoga, welches zu uns in den Westen zurückkam. Es ist eine Mischform. Es gab einen schwedischen Gymnastiklehrer, Pehr Henrik Ling, dessen Übungen

---

<sup>1</sup> Peter Wick ist Professor für Neues Testament an der Universität Bochum, s. seinen Beitrag „Körper-Theologie in der Bibel“ in diesem EZW-Text.

Anfang des 19. Jahrhunderts über die Kolonialisierung nach Indien transportiert wurden. Diese Übungen wurden dort auch in das Training der Armee integriert. Gymnastik wurde so in Indien sehr beliebt, sodass es auch in die Yoga-Praxis aufgenommen wurde. Yoga war vorher nur eine Meditationsform, ein fester Sitz. Dort gab es auch Formen von absoluter Askese: sich tagelang in einen kalten Fluss zu stellen und gar nicht zu spüren, ob das jetzt den Nieren schadet oder nicht. Es ging dabei um die Transzendierung, das Erreichen der Erleuchtung. Über den Kontakt mit dem Westen entstand das Yoga, das dann wieder zurück zu uns in den Westen gekommen ist. Yoga wird immer noch weiterentwickelt, und so entstehen weitere Formen dieser Technik.

*Hast du noch Kontakt zu hinduistischen Yoga-Anbietern?*

Nein. Ich habe dort meine Ausbildung gemacht. Jetzt arbeite ich in einem Yoga-Institut und biete in Kirchengemeinden christliches Yoga an. Viele wissen, dass ich Christin bin, respektieren es und suchen zum Teil gerade deswegen meine Kurse auf. Da ist eine große Offenheit.

*Vielen Dank für das Gespräch!*

## Die Autorinnen und Autoren

*Andreas Hahn*, Pfarrer, Beauftragter für Sekten- und Weltanschauungsfragen der Evangelischen Kirche von Westfalen, Dortmund.

*Prof. Dr. theol. Claudia Jahnel*, Professorin für Interkulturelle Theologie und Körperlichkeit an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum.

*Prof. Dr. theol. Peter Wick*, Professor für Neues Testament an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum.

*Pia Wick*, Yoga-Lehrerin, Hattingen.

# IMPRESSUM

Herausgegeben von der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW),  
einer Einrichtung der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)

Andreas Hahn (Hg.)  
Yoga und christlicher Glaube  
Zwischen körpersensiblen Entdeckungen und synkretistischer Vereinnahmung  
EZW-Texte 270  
Berlin 2020

## *Anschriften*

EZW: Auguststraße 80, 10117 Berlin  
Telefon 030 28395-211, Fax 030 28395-212  
[www.ezw-berlin.de](http://www.ezw-berlin.de)  
[info@ezw-berlin.de](mailto:info@ezw-berlin.de)

EKD: Herrenhäuser Str. 12, 30419 Hannover  
Telefon 0800 5040602  
[www.ekd.de](http://www.ekd.de)  
[info@ekd.de](mailto:info@ekd.de)

## *Koordination*

Michael Utsch

## *Redaktion*

Ulrike Liebau

## *Satz & Druck*

verbum Druck- und Verlagsgesellschaft mbH, [www.verbum-berlin.de](http://www.verbum-berlin.de)

## *Bildnachweis*

Titelfoto: Unsere Kirche/Karin Ilgenfritz

Für den Inhalt der abgedruckten Artikel tragen die jeweiligen Autoren die Verantwortung.  
Sie geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber wieder.

Dieser EZW-Text kann für Bildungszwecke verwendet werden. Die EZW-Texte können einzeln oder in größerer Menge bei der EZW angefordert werden. Das Verzeichnis lieferbarer Titel mit Online-Bestellmöglichkeit finden Sie auf der Internetseite [www.ezw-berlin.de](http://www.ezw-berlin.de). Ein Bezug der Reihe im Abonnement ist möglich. Spenden sind willkommen.

EZW-Spendenkonto  
Evangelische Bank eG  
IBAN DE37 5206 0410 0106 4028 10  
BIC GENODEF1EK1



Die durch Papier und Druck entstandenen Emissionen werden kompensiert über die Klima-Kollekte –  
Kirchlicher Kompensationsfonds gGmbH. Informationen zu den Projekten unter [www.klima-kollekte.de](http://www.klima-kollekte.de).



Führen Yoga-Praktiken notwendigerweise zu einer Übernahme hinduistisch geprägter Religiosität? Nicht nur innerkirchlich, auch unter den Anbieterinnen und Anbietern von Yoga ist dies hoch umstritten. Der gegenwärtige Yoga-Boom trifft in unserer Gesellschaft auf einen Körperkult, der die Arbeit am eigenen Körper zu einer Identitätsfrage macht. Für den christlichen Glauben zeigt sich hier demgegenüber ein Desiderat, spielt doch der körperliche Ausdruck des Geistlichen nur eine marginale Rolle. Die Wiederentdeckung einer körpersensiblen Theologie sowie neuere religionswissenschaftliche Erkenntnisse zur Entwicklung eines körperbezogenen Yoga können Wege zu einer neuen, angemessenen Verhältnisbestimmung von Yoga und christlichem Glauben aufzeigen und darüber hinaus interkulturelle und interreligiöse Begegnungen und Diskussionen befruchten.