

Universität zu Köln
Global South Studies Center (GSSC)



Forschungsbericht zum Thema :

Yoga als Immaterielles Kulturerbe

Lokale Rezeption einer globalen Praxis

Vorgelegt von:

Constanze Brands



Studiengang: M.A. Interkulturelle Kommunikation und Bildung

Abgabe: 18.03.2022

Seminar: Forschungsklasse Welterbe
Dozentin: Ulrike Wesch

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Theoretische und thematische Einbettung	2
3. Fragestellung und Methoden	5
3.1 Entwicklung der Fragestellungen	5
3.2 Methoden der Datenerhebung.....	6
3.3 Auswertung	8
4. Ergebnisse	9
4.1 Forschungsfrage 1	9
4.2 Forschungsfrage 2.....	16
5. Diskussion	22
6. Limitationen und Ausblick	24
Literaturverzeichnis	26
Anhang: Interviewleitfaden	27

1. Einleitung

Yoga scheint in unserer heutigen Zeit allgegenwärtig zu sein. Dies beschränkt sich nicht auf Angebote diverser Einrichtungen, sondern reicht in freizeitbezogene Diskurse hinein und findet auch Bedeutung im Rahmen verschiedener Veranstaltungen oder in den (Sozialen) Medien. Fast jede*r kennt jemanden, der oder die Yoga macht, oder hatte anderweitige Berührungspunkte mit dem Thema. Die Zahl der Praktizierenden scheint stetig zu steigen, was ebenfalls für die Präsenz von Yogakursen gilt. Auch ich interessiere mich für diese Praxis und habe in den letzten zehn Jahren verschiedene Formate ausprobiert. Dabei hat mich Yoga immer wieder phasenweise begleitet, sich bislang jedoch auf etwas beschränkt, womit ich mich lediglich in meiner Freizeit und eher im Kontext von Bewegung beschäftigt habe. Deswegen war es mir schon länger ein Anliegen, mich intensiver mit den Hintergründen auseinanderzusetzen und Yoga in einem gesellschaftstheoretischen Kontext zu betrachten.

Die Forschung, die aus diesem Interesse heraus entstanden ist, wurde im Rahmen des Seminars „Forschungsklasse Welterbe“ durchgeführt. In dieser Veranstaltung geht es darum, die Komplexität von Welterbe und die Rolle der UNESCO zu beleuchten. Neben der Vorstellung übergeordneter Theorien und Diskurse setzen sich die Studierenden mit einem kulturellen Erbe ihrer Wahl vertieft auseinander. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um eine kulturelle Stätte, ein immaterielles Erbe oder ein Dokumentenerbe handelt. In diesem Kontext war es mir demnach möglich, Yoga als Immaterielles Kulturerbe zu erforschen.

Im folgenden Abschnitt dieses Berichts werde ich die theoretischen und thematischen Hintergründe zum Yoga und der Ernennung zum Immateriellen Kulturerbe erläutern. Danach werde ich Erklärungen zum Aufbau meiner Forschung und den untersuchten Fragestellungen und verwendeten Methoden geben. Den vierten Teil stellt die ausführliche Vorstellung meiner Forschungsergebnisse dar. Anschließend werde ich diese diskutieren und zum Abschluss auf die Limitationen hinweisen sowie einen kurzen Ausblick geben.

2. Theoretische und thematische Einbettung

Beim Yoga handelt es sich um eine ursprünglich aus Indien stammende philosophische Lehre und Praxis, welche sich aus unterschiedlichen religiösen Strömungen, darunter Hinduismus, Buddhismus und Jainismus, entwickelte (Thompson-Ochoa 2019:35). Es wird angenommen, dass sich die physischen und mentalen Übungen, die im Yoga praktiziert werden, zwischen 200 vor und 200 nach Beginn unserer Zeitrechnung herausgebildet haben (ebd.). Die

philosophischen und religiösen Schriften, auf denen diese Praxis beruht, sind zum Teil noch älter – ihre Entstehung wird auf bis zu 2000 Jahre vor unserer Zeitrechnung datiert (Fish 2006:191; UNESCO 2016:3). Als einschlägig gelten die von Patanjali verfassten Yogasutren, die Yoga als achtgliedrigen Prozess (*ashtanga*) charakterisieren (Antony 2018:4). Hierzu zählen die *yamas* und *niyamas*, die als persönliche Verhaltensregeln für ein tugendhaftes Leben charakterisiert werden können. Dazu kommen die körperlichen Übungen (*asanas*) und die Atemtechniken (*pranayama*), die die physische Praxis bilden. Die weiteren Stufen der Abstraktion (*pratyahara*), Konzentration (*dharana*), Meditation (*dhyana*) und Trance (*samadhi*) symbolisieren die stufenweise Loslösung von sensorischen Eindrücken der Außenwelt und stellen somit die mentale Komponente dar (ebd.; Fish 2006:191). Das ursprüngliche Ziel der Yogapraxis lag im Erreichen dieses losgelösten Zustandes, also der spirituellen Erleuchtung (Thompson-Ochoa, 2019:35). Hierbei ging es vor allem darum, eine Verbindung zwischen dem persönlichen Selbst und dem Universalen bzw. Absoluten Selbst herzustellen, auch bezeichnet als Einklang vom eigenen Mikro- und dem höheren Makrokosmos (Chaoul & Cohen 2010:144). Traditionell erfolgte die Weitergabe des Wissens von Meister*in (*guru*) zu Schüler*in (*shishya*) (UNESCO o.J.).

Trotz dieser Verankerung in philosophischen Schriften und aufgrund der Tatsache, dass Yoga als lebendige, viel praktizierte Tätigkeit mit einem gewissen Maß an Heterogenität einhergeht, gibt es keine zentrale Kontrollinstanz, die eine enge Definition von Yoga vorgibt oder die Ausführung reguliert (McCartney 2017:1). Somit unterliegt Yoga seit jeher dynamischen Veränderungsprozessen, die in der Ausbildung unterschiedlicher Auffassungen und Strömungen resultierte, sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene (Thompson-Ochoa 2019:35). Diese Prozesse wurden durch die zunehmende Globalisierung und der Einführung des Yoga in anderen Ländern verstärkt. Die Rede Swami Vivekanandas vor dem Weltparlament der Religionen in Chicago im Jahr 1893 markiert den Startpunkt der Herausbildung des „modernen Yoga“ in den USA (Coskuner-Balli & Ertimur 2017:130). In der nachfolgenden Entwicklung lag der Fokus zunehmend auf den körperlichen Übungen, wohingegen mentale und spirituelle Elemente in den Hintergrund rückten (ebd.). Auch das Meister*in-Schüler*in-Format wurde weitestgehend aufgelöst; heute wird Yoga auch in Indien in verschiedenen Institutionen wie Ashrams, Bildungseinrichtungen oder Gemeindezentren gelehrt (UNESCO o.J.). Zuerst in Nordamerika, aber mittlerweile weltweit, entwickelten sich Yogaschulen und -studios, welche Unterricht im Kursformat anbieten. Mit der Verlagerung des Fokus auf die Asanas etablierten sich zudem verschiedene neue Yogastile. Heutzutage findet man unterschiedliche Angebote wie Vinyasa Yoga, Hot Yoga, Yin Yoga, Acro Yoga, Power

Yoga und zahlreiche weitere (Öznlabant & Alvarez 2020:265). Darüber hinaus wird Yoga immer stärker aus wissenschaftlicher Perspektive betrachtet und innerhalb gesundheits-, fitness- und achtsamkeitsbezogener Diskurse aufgegriffen (Coskuner-Balli & Ertimur 2017:130).

2016 wurde Yoga in die repräsentative Liste des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen (UNESCO o.J.). Der Nominierungsantrag wurde von einer Institution gestellt, die dem Indischen Ministry of Culture angegliedert ist und wurde von weiteren regierungsnahen Institutionen, Yogaverbänden und Yogaschulen in Indien unterzeichnet (UNESCO 2016). In diesem werden als Bereiche, welche das Aufnahmekriterium definieren, der Ausdruck durch mündlich überlieferte Traditionen und Ausdrucksformen (Domain A), durch darstellende Künste (Domain B), durch gesellschaftliche Bräuche, Rituale und Feste (Domain C) sowie durch Wissen und Bräuche in Bezug auf die Natur und das Universum (Domain D) angegeben (UNESCO 2016:3). Außerdem wurde als Zusatzbereich der Ausdruck durch „uraltet wissenschaftliches und medizinisches Wissen der Menschheit“ genannt (ebd.:3). Der Nominierungsantrag charakterisiert Yoga als „universelles System holistischer Wellness“ (ebd.:5). Dieses Verständnis schließt persönliche, physische, mentale und spirituelle Aspekte ein und soll zum „Einklang von Körper, Geist und Seele“ beitragen (ebd.:3). Insgesamt steht der gesundheitliche Gedanke stark im Vordergrund. Darüber hinaus geht der Antrag auf die Breite der Yogapraxis im indischen Kulturraum und weltweit ein. Yoga überkomme dabei „die Grenzen von Klasse, Glaube, Religion, Ethnie, Alter, Geschlecht, Kultur, Nationalität und Sprache“ und sei somit „zugänglich für die gesamte Menschheit“ (ebd.:5). Die Wahrung und Förderung von Yoga wird durch die indische Regierung unterstützt und durch das Ministry of AYUSH¹ sowie dem eigens dafür gegründeten Morarji Desai National Institute of Yoga umgesetzt (ebd.:7). Ein übergeordnetes Ziel sei es, Yoga populärer zu machen, was durch nationale Programme, aber auch durch internationale Maßnahmen wie dem 2015 eingeführten Internationalen Tag des Yoga verwirklicht werden solle (ebd.:7f.).

In der Literatur wird die Frage aufgegriffen, inwiefern Yogapraxis, wie sie außerhalb von Indien stattfindet, als kulturelle Aneignung verstanden werden kann (vgl. Thompson-Ochoa 2019). Dies hängt sicherlich von der Definition des Begriffs ab; in einem weiten Sinne kann diese verstanden werden als „das Übernehmen von intellektuellem Eigentum, kulturellen Ausdrucksformen und Artefakten, Geschichte und Wissen aus einer Kultur, die nicht der

¹ Das Akronym AYUSH steht für Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, Unani, Siddha, Homöopathie. Die Abkürzung bedeutet auf Sanskrit so viel wie „langes Leben“ (Gautam & Droogan 2018:24).

eigenen entspricht“ (Tupper 2009, nach Thompson-Ochoa 2019:35). Kulturelle Aneignung beinhaltet nicht nur das „Leihen“ kultureller Praktiken, sondern auch deren Modifizierung (ebd.). Dieser Gedanke geht mit den oben erfolgten Ausführungen zu der Abwandlung und Vielfalt im Zuge der weltweiten Ausbreitung des Yoga einher. Coskuner-Balli und Ertimur (2017) thematisieren die dialektischen Wechselwirkungen zwischen Indien und der westlichen Welt in den letzten 150 Jahren und sehen beispielsweise Yoga, wie es in den USA praktiziert wird, als „hybrides kulturelles Produkt“ an. In diesem Zuge wird jedoch auch diskutiert, inwieweit von einer Wiederaneignung dieses westlichen Verständnisses durch Indien gesprochen werden kann, da diese modifizierte Art der Yogapraxis auch dort mit der Zeit an Popularität gewonnen habe (ebd.).

Diese Gedanken haben mich bei der Konzeption meines Forschungsvorhabens begleitet. Dabei haben mich zwar auch transnationale Dynamiken interessiert, allerdings erschien es mir wichtig, zunächst das Verständnis von Yoga zu untersuchen. Die Entwicklung geeigneter Fragestellungen und die Auswahl entsprechender Methoden werden im folgenden Abschnitt beschrieben.

3. Fragestellung und Methoden

3.1 Entwicklung der Fragestellungen

Auf Grundlage der dargelegten Überlegungen war es für mich von vornherein spannend, mir die Veränderung der ursprünglichen Idee und Philosophie von Yoga im Zuge der transnationalen Ausbreitung anzuschauen. Außerdem sollte die Anpassung der Praxis an verschiedene kulturelle Kontexte im Fokus stehen. Dabei war für mich sehr schnell klar, dass ich mich aus ressourcentechnischen Gründen auf Deutschland und Indien beschränken und die Ergebnisse aus diesen beiden Kontexten miteinander vergleichen möchte. Die erste Version meiner Fragestellung, die ich auch so im Exposé verwendet habe, lautete demnach:

Inwiefern unterscheidet sich das Verständnis von Yoga in verschiedenen Teilen der Welt (vornehmlich Indien und Deutschland) und welche kulturelle Bedeutung hat die Yogapraxis entsprechend für die jeweiligen Personen?

Da dies meine erste richtige qualitative Forschung war, wollte ich mit einer möglichst offenen Fragestellung beginnen und diese im weiteren Verlauf spezifizieren. Dies stellte zum Teil jedoch auch eine Herausforderung dar, da dadurch meine methodische Herangehensweise sowie die Erhebungsinstrumente sehr breit ausgerichtet waren. Eine wesentliche

Einschränkung, die sich relativ schnell im Forschungsverlauf abgezeichnet hat, war der Entschluss, mich lediglich auf die Rezeption von Yoga in Deutschland zu fokussieren. Dies hatte zur Folge, dass ein direkter transnationaler Vergleich nicht umsetzbar war und ich meine Fragestellung neben einer Konkretisierung auch noch einmal neu ausrichten musste. Da ich von Anfang an den Begriff der Werte gewählt hatte, um mich dem Verständnis von Yoga anzunähern, und im Verlauf der Datenerhebung auch Praxiselemente in den Vordergrund gerückt sind, lautet meine erste Fragestellung:

1. Wie gestaltet sich das Verständnis von Yoga bezogen auf die dahinterliegenden Werte und Praxiselemente von Praktizierenden und Lehrenden in Deutschland?

Mir war es jedoch auch wichtig, den globalen Aspekt des Yoga in meiner Forschung zu berücksichtigen und auf damit zusammenhängende Chancen und Probleme einzugehen. Dafür schien mir die kritische Untersuchung des UNESCO-Siegels und die eventuellen Auswirkungen auf die Yogapraxis geeignet. Demnach lautet meine zweite Forschungsfrage:

2. Welche Bedeutung hat das UNESCO-Siegel für die Yogapraxis in Deutschland? Was sind gegebenenfalls andere Mittel, die zur Inwertsetzung genutzt werden?

Da die Entwicklung der Fragestellungen eng mit dem Prozess der Auswahl und Erprobung der Methoden verknüpft war, soll im Folgenden auch auf diesen genauer eingegangen werden.

3.2 Methoden der Datenerhebung

Für mich war bereits zu Beginn der Forschungsklasse klar, dass Interviews das Herzstück meiner Forschung bilden sollen, da ich im Studium bislang noch nicht intensiv mit dieser Methode gearbeitet hatte. Dabei wollte ich eher explorativ in die jeweilige Interviewsituation hineingehen, um die individuellen Perspektiven der Personen möglichst unvoreingenommen kennenzulernen. Gleichzeitig hatte ich, auch aufgrund mangelnder Erfahrungen im Interviewen, das Bedürfnis, mich auf Fragen stützen zu können und dem Gespräch eine ungefähre Struktur zu geben, um alle potenziell relevanten Themenbereiche abzudecken. Deswegen erschien mir die Durchführung halbstrukturierter Interviews am sinnvollsten. Dadurch, dass ich bereits privat Yoga praktiziert habe, hatte ich eine ungefähre Vorstellung von der Yogapraxis in Deutschland und konnte so relativ schnell Fragen entwickeln, die die grundlegende Haltung der Interviewpartner*innen auf verschiedenen Ebenen erforschen sollten. Als Ergänzung und generellen Einstieg in die Forschung führte ich jedoch auch insgesamt sieben teilnehmende Beobachtungen in unterschiedlichen Yogakursen durch, welche

ich mit meiner Forschungsfrage im Hinterkopf besuchte. An diesen Stunden nahm ich wie gewohnt als Schülerin teil, achtete aber gezielt auf den Aufbau und Inhalte der Einheit sowie weitere Details und machte mir im Anschluss Notizen zu meinen Erfahrungen und Beobachtungen. Hierbei versuchte ich, in möglichst verschiedene Kurse zu gehen, darunter Vinyasa Yoga, Hot Yoga und Yin Yoga. Fünf der Klassen habe ich live in Köln besucht, eine wurde per Zoom aus Berlin übertragen und die letzte fand im Rahmen einer wöchentlichen Frauengruppe per Zoomübertragung aus Indien statt. Diese Erfahrungen sowie die Erkenntnisse aus meiner anfänglichen Literaturrecherche erleichterten die Erstellung der endgültigen Version des Interviewleitfadens, der grob aus drei Teilen besteht (siehe Anhang für vollständigen Leitfaden). Die erste Frage war ursprünglich als Free Listing aller Werte, die die Personen mit Yoga in Verbindung bringen, mit späterer Bündelung aus den Interviews und anschließendem Ranking durch dieselben Personen gedacht. Diese Idee habe ich allerdings relativ schnell verworfen, da die Gesprächspartner*innen anstelle einer Aufzählung bereits tiefgehender auf verschiedene Themen eingegangen sind und ich den Redefluss nicht unterbrechen wollte. Im zweiten Teil ging es im Detail um die Yogapraxis der einzelnen Personen. Dabei wurden u.a. Art und Aufbau der Praxis sowie deren Wirkung und potenzielle Auswirkung auf andere Lebensbereiche besprochen. Darüber hinaus habe ich gefragt, ob die Interviewten eine Yogalehrer*innenausbildung absolviert haben oder anderweitige Erfahrungen im Zusammenhang mit Yoga gemacht haben, die über die regelmäßige Praxis hinausgehen. Der abschließende dritte Teil drehte sich thematisch um Yoga im globalen Kontext und ging vor allem auf die Bedeutung des UNESCO-Siegels und die Vielfalt von Angeboten im Zuge der weltweiten Ausbreitung ein.

Ursprünglich hatte ich geplant, Interviews zu gleichen Teilen mit Personen aus dem deutschen und dem indischen Kulturraum zu führen. Dabei hätte ich es nicht nur spannend gefunden, Praktizierende aus diesen beiden Ländern zu ihren Ansichten zu befragen, sondern auch Vertreter*innen von Institutionen, die sich auf nationaler oder regionaler Ebene dafür einsetzen, Yoga zu bewahren und/oder zu verbreiten. Auf indischer Seite wären das zum Beispiel solche Institutionen gewesen, die im Nominierungsantrag gelistet sind. Da sich für mich jedoch schnell herausstellte, wie umfangreich und ressourcenintensiv Kontaktaufnahmen sind, gepaart mit der schwierigen und ungewissen Lage aufgrund der Corona-Pandemie, habe ich relativ früh im Forschungsprozess beschlossen, mich auf den „näheren“ deutschen Rahmen zu beschränken und die hiesige Rezeption von Yoga im Detail zu erforschen. Der Entschluss wurde dadurch bestärkt, dass ich recht schnell Kontakt zu potenziellen Interviewpartner*innen herstellen konnte und ich gemerkt habe, dass das Material, das ich durch diese Gespräche erheben kann,

bereits sehr reichhaltig und aussagekräftig sein kann. Es fiel mir nicht besonders schwer, Personen für ein Interview zu gewinnen, da ich sehr viele Anknüpfungspunkte in meinem Freund*innen- und Bekanntschaftskreis gefunden habe. Die ersten Interviews führte ich demnach mit Personen, die ich bereits kannte, und konnte nach dem Schneeballprinzip noch neue Verbindungen herstellen. Bei der Auswahl der Interviewpartner*innen achtete ich darauf, mit einer nicht allzu homogenen Stichprobe zu enden. Dies wurde auch maßgeblich dadurch bestimmt, welche Personen mir geantwortet haben und wo ein geplantes Interview dann tatsächlich umgesetzt wurde. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass gerade digital angesetzte Interviews häufiger spontan abgesagt oder verschoben wurden. Ich habe mich dazu entschieden, nur Personen zu interviewen, die selber Yoga praktizieren, was natürlich auch Einfluss auf die endgültige Fassung des Leitfadens hatte. Wie bereits erläutert, habe ich mich auf den Leitfaden gestützt, mich jedoch auch spontan auf verschiedene interessante Aspekte fokussiert. Letztendlich habe ich acht verschiedene Interviews mit Praktizierenden, also sowohl Yogalehrer*innen als auch -schüler*innen, geführt, darunter sechs weibliche und zwei männliche. Vier Personen hatten eine Ausbildung zum*r Yogalehrer*in gemacht. Die Altersspanne reichte zum jeweiligen Interviewzeitpunkt von 24 bis 55 Jahre. Die Gespräche fanden zwischen September und November 2021 statt. Die eine Hälfte konnte Face-to-face stattfinden, die andere wurde über Zoom realisiert. Beide Formate hatten ihre Vor- und Nachteile: Bei Live-Interviews konnte leichter eine vertrauensvolle Atmosphäre hergestellt werden, sodass sie sich wie natürlichere Gespräche anfühlten. Zoom-Interviews hingegen boten die unkomplizierte Möglichkeit, die Gespräche aufzunehmen, ohne dass das Aufnahmemedium als störend empfunden wurde. Alle Interviewpartner*innen haben mir ihr Einverständnis gegeben, eine Audio- bzw. Videoaufnahme anzufertigen, wodurch ich mich während der Interviews voll und ganz auf mein jeweiliges Gegenüber konzentrieren konnte. Die Interviews variierten in der Dauer und gingen zwischen 31 Minuten und 1:25 Stunde (durchschnittlich 53 Minuten).

3.3 Auswertung

Für die Auswertung habe ich die Software MAXQDA benutzt (MAXQDA 2022, VERBI GmbH Berlin). In einem ersten Schritt habe ich die Audio- und Videoaufnahmen aus den Interviews transkribiert. Die fertigen Transkripte stellten, zusammen mit dem Nominierungsantrag und meinen Beobachtungsnotizen, meine zu analysierende Datenbasis dar. Die Identifizierung von Überthemen war zu einem großen Teil durch die Struktur des Leitfadens vorgegeben. Der erste Auswertungsschritt, bei dem die Codes den betreffenden

Interviewabschnitten zugeordnet wurden, lässt sich also als eher deduktiv klassifizieren. Die genutzten Übercodes lauten: *Werte, (Anfangs)motivation, Praxis, Wirkung, Ausbildung, Weitere Erfahrungen* und *Yoga im globalen Kontext*. Im zweiten Schritt ging es um die inhaltliche Ausdifferenzierung in Unterthemen. Hierbei bin ich eher induktiv vorgegangen und habe innerhalb der Abschnitte häufig genannte Themen als Unterthemes markiert. Alle Segmente wurden demnach doppelt kodiert, was in der weiteren Auswertung die Betrachtung unterschiedlicher Ebenen zuließ. Ich musste allerdings auch feststellen, dass nicht alle Themen hundertprozentig trennscharf sind, was jedoch sicherlich auch den generellen thematischen Zusammenhängen geschuldet ist. Doppelungen oder Überschneidungen kamen also vor, zum Beispiel in den Kategorien *Praxis – Aufbau* und *Ausbildung – Unterricht*, da davon ausgegangen werden kann, dass Personen, die eine Ausbildung haben, ihre eigene Praxis und den Unterricht, welchen sie geben, ein Stück weit aufeinander abstimmen. In der weiteren Auswertung habe ich mich vor allem auf Zusammenhänge, häufig genannte Punkte und Ausnahmen oder extremere Aussagen konzentriert. Ein wesentlicher Zusammenhang ließ sich für mich direkt nach dem ersten Auswertungsschritt feststellen: Vier der Überthemen stehen in direktem Bezug zueinander, bedingen sich sogar gegenseitig, was bei weiterer inhaltlicher Betrachtung nicht überrascht: *Werte, Motivation, Praxis* und *Wirkung*. Diese Erkenntnis bekräftigte die Beschränkung auf Werte und Praxiselemente in der ersten Forschungsfrage. Im letzten Interviewteil zu *Yoga im globalen Kontext* kamen sehr unterschiedliche Themen auf, die sich nicht gut in Codes zusammenfassen ließen, auf die ich jedoch im nachfolgenden Ergebnisteil genauer eingehen werde. Die Darstellung der Ergebnisse stellt also nur einen Auszug aus meinem erhobenen Material dar und erfolgt in diesem Rahmen vor allem mit Bezug auf die formulierten Forschungsfragen.

4. Ergebnisse

4.1 Forschungsfrage 1

Die erste Forschungsfrage blickt darauf, wie sich das Verständnis von Yoga bezogen auf die dahinterliegenden Werte und Praxiselemente von Praktizierenden und Lehrenden in Deutschland gestaltet. Hier ist es interessant, zunächst auf die Ergebnisse der ersten Interviewfrage zu schauen. Auch wenn die ursprüngliche Idee des Free Listings nicht wie geplant umgesetzt werden konnte, lassen sich dennoch Werte aus den Antworten ablesen. Die Ergebnisse sind in Abbildung 1 zusammengefasst.

ich mache es auch für das Gefühl, was ich danach quasi habe, also dass ich mich quasi irgendwie entspannt und voller Energie fühle.“ (Interview 1, 10.09.2021, Position 2)

„Also Yoga hat für mich viel mit so Besinnung auf sich selbst zu tun, Entspannung, vielleicht auch besonders in stressigen Phasen das zu benutzen, also so Stressresistenz aufzubauen. Ja dann auch irgendwie für so eine Verbindung von Körper und Geist und zur Beweglichkeit und auch ja wirklich so für die Muskelentspannung. Ja, also ich glaube das Wichtigste ist so diese, dass es so glaube ich was ist sowohl für den Geist, für die Seele, als auch für den Körper. Also ich würde es auch nicht jetzt irgendwie als eine reine Sportart sehen, aber auch nicht als reine Entspannung.“ (Interview 2, 06.10.2021, Position 4)

Die beiden Zitate zeigen, dass die Bereiche Bewegung, Entspannung und Einklang eng miteinander verknüpft sind, aber auch mit vielen weiteren Teilaspekten in Verbindung stehen. Die Interviewpartner*innen haben sich an einigen Stellen zusätzlich von der Vorstellung des Yoga als reine Sportart abgegrenzt wie zum Beispiel hier:

„Yoga ist aber sowas, das ist irgendwie anders nochmal als Sport, wenn es vielleicht bei anderen Sachen mehr auch um so ein Auspowern oder so geht, dass ich halt einfach sehr angenehm finde im Yoga, dass man, zumindest jetzt, wenn man nicht gerade sowas macht, was jetzt Power-Yoga oder so heißt, dass es halt eigentlich immer diesen Wechsel gibt von Phasen zwischen quasi so Anspannung und Entspannung, dass man immer diesen Wechsel hat.“ (Interview 3, 07.10.2021, Position 10)

Dieser Gedanke wird auch dadurch bestärkt, dass keine interviewte Person *Sport* als Antwort auf die erste Frage genannt hat, wie sich in Abbildung 1 zeigt.

Aus Platzgründen kann ich leider nicht auf alle Themenkomplexe eingehen, die im ersten Interviewteil jeweils aufkamen. Ein paar Gedanken möchte ich jedoch exemplarisch betonen. So hat beispielsweise eine Person, die nebenbei als Yogalehrerin arbeitet und sich auch innerhalb der Ausbildung mit theoretischen und spirituellen Hintergründen beschäftigt hat, explizit „buddhistische Werte wie Mitgefühl, [...] aber auch sehr viel Selbstverantwortung, [...] Verhaftungslosigkeit oder Unabhängigkeit [...] und Freiheit“ genannt (Interview 4, 09.10.2021, Position 6). Ein anderer Yogalehrer hat diese Stichworte aufgegriffen und Yoga als „das Gegenteil vom Materiellen“ bezeichnet und die „Suche nach dem Spirituellen“ eingebracht (Interview 6, 09.11.2021, Position 4). Zwei Personen haben auch das Prinzip der Allgegenwärtigkeit des Yoga reflektiert, welches ihnen vor allem in der Ausbildung mit auf den Weg gegeben wurde. Und zwar zählen dazu die Prinzipien „Yoga ist alles“ (Interview 6, 09.11.2021, Position 4) und „Yoga ist [...] immer“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 9). Letztere Person hat im Zuge dessen beschrieben, dass Yoga sehr stark in ihren Alltag rage und sich eben nicht nur auf die Praxis durch Asanas beschränke (ebd.). Es gab auch einige Erklärungsansätze, die auf das „Angeschlossen-Sein an dieses große Ganze, also an dieses Netz, an das Prana³, an diese Lebensenergie“ (Interview 4, 09.10.2021, Position 6) eingegangen

³ Prana bedeutet so viel wie Lebensenergie, Atem oder Lebenskraft, bezeichnet also im Yoga die „Energie, die hinter allem Lebendigen steckt“. <https://wiki.yoga-vidya.de/Prana>

sind. Dazu zähle u.a. „das eigene Leben sehr zu schätzen, anzuerkennen, aber auch alles andere Leben“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 4). Diese Auffassung bedinge auch persönliche Werte wie Mitgefühl, was zum Beispiel an dieser Passage deutlich wird:

„Auf jeden Fall würde ich erstmal sagen, dass ich über Yoga immer im Kontakt mit allen Menschen, die um mich herum sind, bin und dadurch auch mitfühle und zum Teil auch mich stärker im Kontakt mit diesen Menschen fühle und dadurch es mir auch viel bedeutet, dass ich diesen Menschen kein Leid zufüge, sei es jetzt Mensch oder Tier und auch meine Umwelt.“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 5).

In diesem Gedankengang wird auch das „Prinzip von Karma [...], also Ursache/Wirkung“ (ebd.) betont und auch hier mit inneren Überzeugungen wie (Selbst-)Verantwortung und Wertschätzung in Verbindung gebracht.

Die bisherigen Ausführungen zeigen, dass der Aspekt der Bewegung zwar durchaus häufig aufgegriffen wird, aber noch wesentlich mehr Faktoren hinter dem Verständnis stehen, die nicht oder nicht nur mit der körperlichen Praxis zusammenhängen. Hierbei ist jedoch auch wichtig zu betonen, dass das Verständnis auch abhängig ist von der Rolle, welche Yoga im Leben der jeweiligen Personen spielt. Praktizierende, die auch als Lehrer*innen tätig sind, haben sich bereits wesentlich stärker mit diversen inhaltlichen Aspekten auseinandergesetzt, was sich stark in den Interviews niedergeschlagen hat. Es war jedoch auch zu beobachten, dass alle Personen, also auch Schüler*innen, ein ganzheitliches Verständnis von Yoga im Verlauf der Interviews gezeigt haben.

Die Betrachtung der Praxiselemente bietet weiteren Aufschluss über das Verständnis von Yoga. Die Dauer spezifischer Yogaeinheiten, gemeint ist hier die körperliche Yogapraxis auf der Matte, wurde als unterschiedlich berichtet. Diese würden in der Regel zwischen 15 und 90 Minuten gehen. Auch die Modi variieren zwischen, aber teilweise auch innerhalb der personenbezogenen Praxis. So wird Yoga zwar häufig alleine, aber in vielen Fällen auch mit anderen oder im Kursformat, meistens in Yogaschulen, praktiziert. Darüber hinaus wurden unterschiedliche „Tools“ angegeben. Obwohl manche Personen ohne irgendeine Form von Anleitung Yoga machen, werden genauso häufig Videos oder Online-Kurse, vor allem zu den Hochphasen der Pandemie, und zum Teil auch Bücher oder Apps genutzt. Ebenso differiert die berichtete Frequenz. Manche Personen berichteten von einer täglichen, andere wiederum von einer wöchentlichen Praxis, wobei hier die Frequenz mit dem generellen Stellenwert von Yoga im Leben tendenziell steigt. Mehrere Gesprächspartner*innen berichteten jedoch auch, dass ihre Yogapraxis phasenweise auch sehr unterschiedlich sei, was sich zuletzt ziemlich stark während der Corona-Pandemie gezeigt habe.

Ein wesentlicher Punkt, der an einige Stellen schon angeklungen ist, und mich während der Forschung immer wieder beschäftigt hat, ist das grundlegende Verständnis der Yogapraxis. Die Konzeption des Leitfadens war sicherlich durch mein eigenes Vorverständnis von Yoga und den starken Bezug auf die Asanapraxis geprägt. Auch wenn dieses Verständnis zwar insofern bestätigt wurde, als dass viele Personen bei der Frage nach der Praxis sehr stark auf körperliche Übungen eingegangen sind, wurde es auch an einigen Stellen in Frage gestellt. Eine Person hat mich beispielsweise bei der Frage nach der Praxis darauf hingewiesen, dass sich dieses Verständnis vor allem auf die Yogapraxis durch Asanas beziehe (Interview 5, 28.10.2021, Position 7). Sie betonte ebenfalls, dass die Asanas nur einer von acht Teilen des Yogas seien (ebd.). Ferner hat sie ausgeführt:

„Und deshalb ist für mich die Praxis eigentlich, also die Yogapraxis auf der Matte, ein Teil und eigentlich auch nicht der wichtigste. Man sagt ja auch so ein bisschen, dass wenn man Yoga verstanden hat, braucht man eigentlich die Yoga-Asanas gar nicht mehr. Oder es gibt zumindestens, dass man dann teilweise nur noch zwei Asanas machen muss und dann schon in diesen Zustand des Yogas kommt.“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 9)

An mehreren Stellen wird deutlich, dass die Yogapraxis zum Teil auch stark in den Alltag hineinragt und sich beispielsweise in der Reflexion des eigenen Erlebens und Handelns widerspiegelt:

„Also dass mir Yoga auch im Alltag hilft und deshalb meine ich ‚Yoga ist immer‘, dass ich mich eigentlich immer wieder frage: Wie geht es mir gerade? Und wieso verhalte ich mich gerade so? Also mich eigentlich immer wieder ein bisschen zu hinterfragen und in Kontakt aber mit mir selbst zu kommen. [...] Zum Beispiel wenn ich bei der Arbeit bin oder so, im Café und merke, ich bin gerade sehr gestresst, dass ich dann kurz zu mir zurückkomme, zwei/drei tiefe Atemzüge nehmen kann und dann einfach sage ‚Ich kann die Sachen jetzt auch langsamer und im Kontakt mit mir machen‘ anstatt so kopflos irgendwie durch den Laden zu rennen. Und das ist für mich dann auch Yoga.“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 11)

Eine andere Person berichtete davon, dass sie durch Yoga ihren Tag strukturiere und nennt neben der körperlichen Praxis auch Reinigungsrituale, Meditation (auf dem Kissen) und auch so etwas wie mentale Abgrenzung zum sonstigen Alltag:

„Also meine eigene Yogapraxis ist tatsächlich morgens früh, bevor mein Leben mit anderen Menschen anfängt, mache ich Yoga. Genau und mache es schon auch als Lebensstil, also ich mache morgens immer eine Nasenspülung, immer eine Augenspülung und merke so, das tut mir auch echt gut. Und trinke auch ein Glas irgendwie da so heißes Wasser. So das tut mir gut und dann aber, jetzt in der Regel, wenn meine Espressomaschine arbeitet auf meinem Herd, bin ich auf meiner Yogamatte. Und mache vielleicht irgendwelche Vorübungen, dann auf alle Fälle Sonnengrüße, unter Umständen eine Asana, vielleicht aber auch nicht, und sitze tatsächlich drei, vier, fünf, sechs Minuten auf meinem Kissen, genau. Und danach gucke ich das erste Mal aufs Handy, also das ist so ein Grundsatz. Egal, was da passiert ist, ich mache erstmal-, also gucke erstmal, dass ich mich damit so geerdet kriege, dass ich so klar bin, da bin im Tag und dann fängt mein Tag an.“ (Interview 4, 09.10.2021, Position 38)

„Genau, also das ist was Festes im Tag und in der Regel, wenn ich von der Arbeit komme, dass ich dann auch nochmal auf meine Matte gehe, oft so mit der Intention, mal so dieses viele, was ich gleichzeitig habe bei der Arbeit, das mal abzustreifen und wirklich auch so einen Break zu machen zwischen Arbeit und meinem eigenen Leben. Und da sind in der Regel auch ein paar Sonnengrüße, dass ich eher etwas Forderndes brauche und einen Kopfstand immer dabei. Also da ist tatsächlich so dieses: Eh, jetzt ist gut. Jetzt einmal auf dem Kopf stehen.“ (Interview 4, 09.10.2021, Position 42)

Auch hier habe ich während der Interviews die Tendenz beobachtet, dass die Yogapraxis umso vielschichtiger ist, je stärker sich die Personen auch schon theoretisch oder historisch mit Yoga beschäftigt haben. Dies geht auch zu einem gewissen Grad wieder mit dem Stellenwert einher, den die Personen der Yogapraxis in ihrem Leben beimessen. Diese ist vielfältig und kann beispielsweise eher als Ergänzung zu anderen körperlichen Betätigungen gesehen werden:

„Meistens wenn ich Yoga mache, dann mache ich es alleine. Meistens nach dem Sport, also entweder nach dem Kraftsport oder nach dem Klettern oder Boxen oder was auch immer ich gerade mache, so zum Dehnen einfach mehr oder weniger, manchmal auch zum Aufwärmen. Das ist halt so meine Routine, also selten mache ich es wirklich für sich, ganz sozusagen isoliert, nur das.“ (Interview 7, 11.11.2021, Position 28)

Im Gegensatz dazu hat eine andere Person den starken Einfluss, den Yoga auf sie hat, folgendermaßen betont: „Yoga ist mein Leben, ich lebe das“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 52). Gerade bei diesem Beispiel ist es interessant sich anzuschauen, wie die Wirkung des Yoga das Verständnis geformt hat, was ich im Diskussionsteil noch genauer ausführen werde.

Wesentlich homogener ist das Bild, wenn man sich den Aufbau von Yogastunden anschaut, wie sie in Yogastudios oder Online-Formaten angeboten werden. In den Interviews habe ich die meisten Personen zum Aufbau „typischer“ Yogaeinheiten, die sie absolvieren, befragt und darüber hinaus mit Lehrenden über den Aufbau ihrer Unterrichtsstunden gesprochen. Eine Lehrerin hat den Ablauf ihrer Yogastunden folgendermaßen geschildert:

„Also ich fange an mit einer Anfangsmeditation, wo ich versuche, alle so ein bisschen abzuholen aus dem Tag, aus dem sie gerade kommen. [...] Dann ein paar Asanas im Sitzen, dann Vierfüßlerstand, dann Übergang in die Sonnengruße, dann Sonnengruß-Variationen, also verschiedene Standhaltungen, Krieger-Variationen und so weiter. Und dann langsam wieder runter auf die Matte kommen, wieder ins Sitzen, vielleicht noch ein paar Zentrums-Übungen oder Core oder so. Und dann langsam in Rückenlage und dann ist mir schon auch immer wichtig, dass ich noch Zeit für Savasana habe. [...] Und genau, dann meistens noch irgendwie sowas wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder so.“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 39)

Dieser Aufbau ähnelt sehr stark den anderen Beschreibungen von Yogalehrer*innen und deckt sich auch mit den Erfahrungen, welche ich innerhalb der teilnehmenden Beobachtungen in Deutschland und auch schon davor in Yogakursen gemacht habe. Zentrale Überschneidungen sind vor allem ein kurzes Innehalten zu Beginn der Stunde, beispielsweise im Rahmen einer Anfangsmeditation oder Atemübungen, anschließend Asanas im Sitzen oder Vierfüßlerstand, Sonnengruße, Standhaltungen, gegebenenfalls Umkehrhaltungen und eine Schlussentspannung, in den meisten Fällen im Savasana in Rückenlage. Die Asanapraxis nimmt also in den meisten Fällen den Großteil der Stunde ein und wird gerahmt durch prozentual wesentlich kürzere Entspannungsphasen. In dem obigen Zitat wären Elemente wie Zentrumsübungen oder progressive Muskelentspannung bzw. autogenes Training gewissermaßen außergewöhnlichere Übungen. Andere zusätzliche Komponenten sind jedoch

ebenfalls genannt worden. Eine andere Yogalehrerin integriert beispielsweise ebenfalls Meditation in ihren Unterricht sowie das Singen von Oms und weiteren Mantras⁴:

„Und ab und an gibt es auch so eine Mini-Meditation, wobei ich das in der Regel verbinde mit Entspannung, ja. [...] also Corona verbot ja auch lange Zeit zu singen miteinander. Also drei Oms sind obligatorisch und dann so als man überhaupt wieder sich treffen durfte, habe ich dann gesagt: Singe für dich ein leises Om, coronakonform. Also inzwischen singen wir wieder Om und zum Schluss zumindest mal ein Mantra, ja.“ (Interview 4, 09.10.2021, Position 54)

Darüber hinaus bindet sie auch Atemtechniken und zum Teil auch theoretische Elemente der Yogalehre ein:

„Und dass ich in der Regel auch nochmal ein Thema habe, was sich so über mehrere Stunden streckt, so einen roten Faden für die Schülerinnen, aber auch für mich. Genau, [...] letzte Sequenz war, die Atmung zu unterteilen, auch [...] eine alte indische Theorie dazuzunehmen, eben Einatmen, aber auch die Anhaltephasen und das Ausatmen und auch die Übertragung, die geistige, das mitreinzunehmen. Und viele Schülerinnen genießen das total, weil das etwas ist, was sie im Alltag nicht so kriegen, so eine ganz andere Idee darein. Oder hier Yamas und Niyamas, also Verhaltensregeln mit sich selber und mit anderen Menschen.“ (Interview 4, 09.10.2021, Position 50)

Auch auf Seiten der Schüler*innen wird theoretischen, philosophischen und spirituellen Elementen eine unterschiedliche Bedeutung beigemessen. Eine Schülerin beispielsweise sieht spirituelle Bestandteile manchmal kritisch, was aber eventuell auch mit der Art und Weise zusammenhängt, wie Yoga in Deutschland praktiziert wird:

„Ja, ich glaube, was bei mir so ein bisschen der Punkt ist, warum ich auch mit diesem Spirituellen [...], das hört sich jetzt so an, als würde ich das so krass ablehnen, das mache ich gar nicht. Nur ich finde immer schwierig, wenn jetzt jemand mir sagt jetzt: ‚Ok, spür aber doch mal das und das und fühl das und das‘, dass ich dann das Gefühl habe: Ok, es wird mir so aufgezwungen und das macht es so künstlich. Das heißt, wenn ich es in dem Moment wirklich irgendwie fühle so, dass ich irgendwie ganz fokussiert auf meinen Körper bin und den spüre oder so, dann ist es irgendwie gut so, aber [...] manchmal wird da auch versucht, zu viel irgendwie reinzuinterpretieren und zu sehr irgendwie: wir wollen auf, sei es jetzt eine andere Ebene, mental kommen oder so [...].“ (Interview 2, 06.10.2021, Position 64)

Für andere Personen hingegen ist bzw. war das immer ein sehr positiv besetzter Teil der Praxis, die sie aus Schülerinnenperspektive erlebt haben, wie die nächsten beiden Zitate zeigen:

„Und dann auch zum Teil gab es halt Yogastudios, die dann auch schon etwas philosophischer unterwegs waren, also wo es hier nicht um den reinen Fitness- und Sportaspekt ging, sondern auch diese ganze Philosophie und Lehre, die dahintersteht, die mich dann von Anfang an sehr angesprochen hat. Also auch den Aspekt der Meditation und das geistige Innenleben, was ich eben durch Yoga auch beeinflussen kann und das hat mir immer sehr viel gegeben.“ (Interview 5, 28.10.2021, Pos. 7)

„Die Yogalehrerin, [...] also ihr war dann zum Beispiel auch immer wichtig am Anfang nochmal so ein bisschen theoretischen Input. Also sie hat da wirklich auch manchmal einfach-, dann hatte sie irgendwie noch so ein Buch dabei, hatte das irgendwie noch uns gezeigt, so jetzt möchte sie uns nochmal kurz irgendwas aus diesem Buch erzählen und dann auch zu so ganz unterschiedlichen Themen, also gar nicht mal jetzt immer so direkt Yoga im

⁴ Als Mantra wird ein energiegeladenes Wort oder ein heiliger Spruch bezeichnet. „Om“ gilt als heilige Silbe und beschreibt somit das höchste Mantra. https://wiki.yoga-vidya.de/Mantra#Bija_Mantras

Sinne-, quasi auch so ein bisschen größer gedacht, nicht nur dieses Yoga als Übung, eigentlich ja diese Asanas im Endeffekt, sondern halt auch wirklich ein bisschen mehr, was so diese ganze Philosophie vielleicht auch angeht [...]. Ich erinnere mich auch noch so an das Thema Tod und Sterben oder so, einfach auch mal darüber gesprochen. Und ja, das war irgendwie, fand ich eigentlich auch immer ganz cool, dass sie das so ein bisschen größer gedacht hat.“ (Interview 3, 07.10.2021, Pos. 24)

Die Ausführungen zur ersten Forschungsfrage zeigen also, dass es durchaus Ähnlichkeiten im Verständnis und der Praxis gibt. Gleichzeitig lassen sich Unterschiede bezogen auf Art und Ausmaß der Praxis feststellen.

4.2 Forschungsfrage 2

Wie bereits erwähnt, ging es im letzten Teil der Interviews thematisch um Yoga im globalen Kontext und spezifischer um die Frage, welche Bedeutung das UNESCO-Siegel für die Yogapraxis in Deutschland hat. Von der Aufnahme in die Liste haben lediglich drei von acht Interviewpartner*innen mitbekommen (vgl. I. 2, Pos. 66; I. 6, Pos. 96; I. 8, Pos. 72). Diese Personen gaben an, die Ernennung nur irgendwo aufgeschnappt oder am Rande mitbekommen zu haben. Meine persönliche Erfahrung spiegelt die Präsenz des UNESCO-Siegels in Deutschland ganz ähnlich wider: Ich habe die Information lediglich auf manchen Internetseiten von Yogaschulen gefunden und in diesen Fällen eher in Informationstexten über Yoga, habe jedoch im Laufe meiner Recherche und im Zuge der teilnehmenden Beobachtungen oder sonstiger Erfahrungen nie erlebt, dass aktiv damit geworben wurde. Die Frage, ob das Siegel etwas an der eigenen Praxis ändere, wurde von allen Gesprächspartner*innen verneint.

In diesen Interviewabschnitten sind wir jedoch häufig darauf zu sprechen gekommen, was das Siegel im transnationalen Kontext leisten kann. Hier wurde vermutet, „dass vielleicht schon auch wie so eine Anerkennung stattfindet“ (Interview 3, 07.10.2021, Position 112) bzw. es „auch um so eine symbolische Anerkennung geht und um eine Wertschätzung [...] auch weltweit durch die UNESCO“ (Interview 2, 06.10.2021, Position 88). Yoga bekomme durch das Label weltweit noch einmal einen ganz anderen Stellenwert zugeschrieben (Interview 4, 09.10.2021, Position 126). Des Weiteren biete das Label Unterstützung, „um dieses Gedankengut zu verbreiten und um so diese Grundthesen so zu verbreiten“ (ebd.) und gleichzeitig trage es zur Bewahrung dieses Gedankenguts bei (Interview 5, 28.10.2021, Position 67). Eine weitere Person vermutet hinter der starken Bewerbung durch die indische Regierung außerdem einen Anspruch auf Originalität, „dass dann auch nochmal so ein bisschen so gezeigt werden soll: Ok, wir sind ja auch irgendwie diese Nation des Yoga, dass da auch irgendwie so ein bisschen so nationalistische Ansprüche ja quasi dann fast gestellt werden“ (Interview 3,

07.10.2021, Position 112). Auch der Aspekt der finanziellen Bedeutsamkeit, die mit stärkerer Popularität und vermehrtem Tourismus in Indien einhergeht, wird aufgegriffen (ebd.). An anderer Stelle findet auch das Thema Macht Erwähnung:

„Bei mir ist dann so der Gedanke hochgekommen: Ja, das hat doch bestimmt wieder irgendwas eher damit zu tun, dass es nicht so um dieses kulturelle Gut an sich geht, ja schon, aber auch wieder eher mit einem gewissen Anspruch auf etwas, Macht oder [...] monetäre Vorteile wie auch immer, dass es wieder eher um so etwas dann geht. Weil es ja meistens so ist, wenn von so großen weltpolitischen-, also dass sie da auf der Bühne eher wieder so Sachen austragen, die mit der Sache an sich wenig zu tun haben.“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 74)

Es lässt sich also festhalten, dass das UNESCO-Siegel im deutschen Raum keine bedeutende Rolle zu spielen scheint, aber im transnationalen Kontext durchaus Einfluss auf gewisse Strukturen und Prozesse haben kann.

Dadurch, dass das Siegel offensichtlich in Deutschland nicht zur Inwertsetzung genutzt wird, habe ich mich gefragt, was andere wichtige Faktoren hierbei sind. Diese Frage habe ich nicht explizit gestellt, sondern habe verschiedene Stellen in den Interviews dahingehend analysiert. Das übergeordnete Leitmotiv der Wertschöpfung, welches ich identifizieren konnte, war ein konstanter Bezug auf Tradition, eingebettet in einen historisch-kulturellen Rahmen. Ein Beispiel hierfür ist die Bezeichnung Indiens als „Mutterland vom Yoga“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 28) und die Anerkennung als „uralte Tradition“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 38). Eine andere Person formuliert es so: „Dass es aber einfach diese ganzen Zeiten überdauert hat, das ist halt schon auch etwas Bemerkenswertes“ (Interview 1, 10.09.2021, Position 62). Der Bezug zur Geschichte und zu Indien lässt sich auch anhand verschiedener Unterthemen aufzeigen. Beispielsweise findet die Inwertsetzung über die Hervorhebung gewisser personeller Strukturen statt. So praktizieren zwei der interviewten Personen das sogenannte Integrale Yoga, dessen Selbstverständnis auf den Lehren des indischen Arztes Swami Sivananda beruht (vgl. I. 4, Pos. 36; I. 8, Pos. 16). Ein weiterer Lehrer, der in erster Linie Hot Yoga unterrichtet, hat am Teacher Training des Begründer des Hot Yoga, Bikram Choudhury⁵, teilgenommen, da dies die „Quelle“ bzw. das „Original“ dieser Yogaart ist (Interview 6, 09.11.2021, Position 72). Zum Teil besteht auch Kontakt zu Ashrams in Indien (vgl. I. 4, Pos. 22; I. 8, Pos. 66) oder es wurde von Lehrer*innen berichtet, die längere Zeit in einem Ashram in Indien verbracht haben (vgl. I. 7, Pos. 24). Ein weiterer Bereich, der mit Tradition im weitesten Sinne zusammenhängt, ist die Berufung auf verschiedene Techniken,

⁵ Im vergangenen Jahrzehnt wurden Missbrauchs- und weitere rechtliche Vorwürfe gegenüber Bikram Choudhury vorgebracht. Zudem gab es in den USA gerichtliche Auseinandersetzungen, weil er Patentanspruch auf die von ihm unterrichtete Asanasequenz erhob. Die interviewte Person distanzierte sich im Verlauf des Interviews von Bikram Choudhury als Person und betonte, „dass Yoga etwas ist, was man nicht schützen kann“ (Interview 6, 09.11.2021, Position 62).

die im Yoga genutzt werden. Das sind in erster Linie die Asanas, aber auch Atem-, Entspannungs-, Reinigungs- und Meditationstechniken, die ursprünglich von „alten Meister[n] [...] zusammengestellt oder weitergegeben [wurden], damit die Schüler die Selbstverwirklichung erreichen“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 38). Die Informantin betont zwar, dass die Erleuchtung sowohl in Deutschland als auch in Indien in der modernen Welt nicht mehr das Ziel sei, dass diese Techniken heute jedoch trotzdem noch bestehen und dafür genutzt werden, „dass der Mensch eben mit sich selbst mehr in Einklang kommt und damit auch mehr in Frieden mit sich und seiner Umwelt leben kann“ (ebd.). Als weiteres Unterthema im Sinne der Tradition sei hier auch nochmal die Philosophie hinter dem Yoga genannt, auf welche ich weiter oben schon eingegangen bin. Dadurch, dass manche Personen großen Wert auf eine teilweise philosophische Ausrichtung im Yogaunterricht legen, ist dies sicherlich ein wesentlicher Aspekt. Dieser schlägt sich auch in der Bezugnahme auf philosophische Bücher und Schriften nieder. So haben sich drei Personen in den Interviews auf die Bhagavad Gita⁶ bezogen (vgl. I. 3, Pos. 50; I. 5, Pos. 25; I. 8, Pos. 16), es wurden auch andere zentrale Schriften wie die Yogasutren (vgl. I. 4, Pos. 36; I. 5, Pos. 25) oder die Hatha Yoga Pradipika (vgl. I. 8, Pos. 16) genannt. Auch die Sprache scheint eine bedeutende Rolle zu spielen. In den Interviews wurden einige Begriffe aus der Theorie und Philosophie in Sanskrit genannt, die dann auch in ihrer deutschen Übersetzung erklärt wurden (vgl. I. 4, Pos. 6 und Pos. 110). Das Nutzen von Sanskrit-Begriffen wird also geschätzt, was sich auch in diesem Zitat zeigt: „Yoga ist ja in Sanskrit überliefert worden, [...] ich mag die Worte, also ich finde, die haben ja auch so einen Klang und so eine gewisse Energie“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 27). Zudem ist mir beim Besuch der Yogastunden aufgefallen, dass die Namen der Asanas wechselnd auf Deutsch und Sanskrit genannt werden. Es kommt beispielsweise vor, dass dieselbe Haltung als *Adho Mukha Svanasana* (Sanskrit) oder als *Herabschauender Hund* (deutsche Übersetzung) benannt wird. Interessanterweise wird für die Haltung *Savasana* eigentlich nie das deutsche Äquivalent der *Totenhaltung* verwendet. Meine Vermutung, die ich aber keinesfalls belegen kann, ist, dass dies mit der kulturellen Prägung des Umgangs mit Tod und Sterben in Deutschland zusammenhängt.

Weitere Mittel der Inwertsetzung, die ich identifiziert habe, orientieren sich eher an moderneren, vielleicht sogar „westlichen“ Ideen. Dazu zählt unter anderem der Wert, den die Ausbildung zum*r Yogalehrer*in in Deutschland hat. Alle interviewten Personen, die Yoga

⁶ Bhagavad Gita bedeutet übersetzt so viel wie „Gesang des Göttlichen“ und ist eine zentrale Schrift des Hinduismus. <https://wiki.yoga-vidya.de/Bhagavadgita>

unterrichten, haben angegeben, eine Ausbildung gemacht zu haben (vgl. I. 4, Pos. 18; I. 5, Pos. 31; I. 6, Pos. 48; I. 8, Pos. 12). Zum Teil wurde auch die Härte der Ausbildung betont:

„Weil es war halt einfach jeder Tag, wir hatten keinen freien Tag in diesen zweieinhalb Wochen und es war auch so ein bisschen darauf angelegt, dass man halt auch so ein bisschen an seine Grenzen geht da.“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 31)

„Und das war schon so ein bisschen Boot-Camp-mäßig, ich glaube der Hintergrund war auch, die Leute da wirklich an ihre Grenzen zu bringen, physisch, mental und auch wirklich, dass sie an dem Ganzen zweifeln und irgendwie aufgeben wollen und dann doch dabei bleiben.“ (Interview 6, 09.11.2021, Position 50)

Der Wert der Ausbildung wird an einer Stelle auch auf den indischen Kontext projiziert:

„Und ich fand es total spannend, dass Indien, wenn da jetzt so, sage ich jetzt mal, so ein Ayurveda-Center oder so, die stellen unheimlich gerne deutsche Yogalehrer ein, was ja total, also was ja super krass ist. Weil die sagen: Ihr seid so gut ausgebildet, die lieben diese deutsche Genauigkeit und Präzision. Und die-, also ich hätte da sofort Arbeit gefunden. Jetzt nicht nur bei meinem Lehrer selbst, sondern auch irgendwo anders. Die stellen lieber Deutsche ein als Yogalehrer wie Inder, was ja eigentlich total krass ist irgendwie.“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 68)

Des Weiteren kam in einem Interview der Gedanke auf, inwiefern Yoga in Deutschland ein gewisser finanziell begründeter Wert zugeschrieben wird, wodurch Yoga auch zu etwas Exklusivem wird:

„Ich glaube so diese Yoga-Bewegung, die es aktuell bei uns gibt, das machen natürlich auch wahrscheinlich relativ viele Leute, die eher jünger sind und auch nicht nur, aber und Leute natürlich, die auch sage ich mal überhaupt das Geld haben, das zu bezahlen. Also weil wenn ich so einen richtigen Kurs mache, dann ist das natürlich auch eine Kostenfrage.“ (Interview 2, 06.10.2021, Position 80)

Das zentralste Mittel der Inwertsetzung – wenn man es als solches bezeichnen will – ist die Deutung des Yoga, wodurch sich der Kreis zum zuvor erörterten Verständnis schließt. Die befragten Personen zeigen zum Teil ein breites und offenes Verständnis von Yoga, was zum Beispiel an dieser Stelle deutlich wird:

„Jeder kann glaube ich in Yoga auch das finden, was er braucht oder er oder sie braucht. Das muss nicht das, was ich jetzt gerade beschrieben habe, sein oder was in irgendwelchen Schriften steht. Sondern ich hatte immer das Gefühl, dass Yoga offen ist für alles und demjenigen oder derjenigen halt dann das gibt, was er oder sie braucht. Und deshalb würde ich das immer gar nicht so festlegen.“ (Interview 5, 28.10.2021, Position 55)

Auch eine andere Person spricht sich für eine offene Sichtweise aus:

„Ja, ich denke einfach so, dass man diese breite Sichtweise behält, das ist finde ich unheimlich wichtig und das beobachte ich halt öfter in der Yogaszene, dass es nicht so da ist vielleicht. Dass Leute so eine enge Sicht haben von: Was ist Yoga und was ist nicht Yoga. Und dann werden so zwei Schubladen gemacht und ich glaube das ist nicht richtig, weil man muss immer ein offenes Herz haben für andere Dinge und man muss alles ausprobieren auch, um mal eine neue Erfahrung zu machen.“ (Interview 6, 09.11.2021, Position 92)

Bei der Überlegung, inwiefern die ursprüngliche Idee des Yoga bei der Praxis in Deutschland erhalten bleibt, ging es nicht nur um den transnationalen Kontext, sondern auch um die

generellen Veränderung des Yoga über die Zeit und die Anpassung an die „moderne Welt“. So besteht der Ausgangspunkt zwar darin, dass „Yoga einen bestimmten Kern [hat] und der hat sich nie verändert und der wird sich nie verändern“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 74).

„Aber es ist immer eine Veränderung und ich glaube auch die ganz traditionellen Religionen oder Mythologien [...] verändern sich ja auch in den tausenden von Jahren. Also ist ja heute zum Beispiel die katholische Kirche hat auch nicht mehr viel zu tun mit dem, was der Ursprung des Christentums war. Und ich glaube so verändert sich auch Yoga einfach in allen verschiedenen Ausprägungen natürlich auch durch die Globalisierung halt nochmal extrem beschleunigt, verändert es sich viel schneller wie alles andere auch.“ (Interview 6, 09.11.2021, Position 112)

Es wird also damit argumentiert, dass die Veränderung vieler Ideen und Prozesse über die Zeit unaufhaltsam sei. Wonach ich in den Interviews nicht explizit gefragt habe, ist das höhere Ziel, welches die Personen hinter der Yogapraxis sehen. In einem Interview haben wir über diese Frage am Rande reflektiert. Es ging vor allem darum, wie der Kern des Yogas in der heutigen Zeit genutzt werden kann:

„Und es geht eben eher darum, dass wir in unserem Leben, in der modernen Welt gut klarkommen. Also wir wollen keine höheren Ziele erreichen wie die Selbstverwirklichung, weil wir sind ja nicht Yogis, die irgendwo im Himalaya in einer Höhle sitzen und dann auf einmal die Erleuchtung haben, sondern wir sind Menschen, die im Alltag sind. Wir haben einen Beruf, wir haben Kinder zu versorgen, [...] du musst kochen, du musst zur Arbeit gehen, du hast so viele Aufgaben und es geht darum, die besser zu bewältigen. [...] Wenn ich jetzt hier bin und muss meinen Haushalt machen, muss noch Wäsche waschen, dann ist die Erleuchtung jetzt nicht mein Ziel. Mein Ziel ist einfach, dass ich hier in meinem Dasein gut klarkomme.“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 42)

Hier wird das Verständnis des höheren Ziels also ganz klar von der Ursprungsidee der Selbstverwirklichung bzw. Erleuchtung abgegrenzt. Ferner nennt die Person die Effekte, die die Praxis aus ihrer Sicht auf das Miteinander haben kann:

„Ich wünsche mir einfach, dass so losgelöst von der Umgebung, von kulturellen, von religiösen Dingen, dass Menschen Yoga als etwas begreifen, was ihr Leben besser machen kann, was sie nutzen können als Werkzeug, um als Mensch zu reifen, um gesund zu bleiben. Denn letzten Endes ist das ja das, was wir alle wollen. Wir wollen, dass es uns gut geht, dass wir als Mensch Gutes tun können auch in der Welt, dass wir ein schönes Sozialverhalten mit anderen Menschen haben, die uns wichtig sind.“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 86)

Insgesamt lässt sich also festhalten, dass die befragten Personen die transnationale Ausbreitung und zum Teil auch die Vielfalt des Yoga in die Idee der stetigen Veränderung und Anpassung an die Zeit und den jeweiligen Kontext einbetten. Diese befürwortende Einstellung ist für mich nicht verwunderlich, da die Interviewpartner*innen schließlich alle gerne Yoga praktizieren. Die positive Erfahrung durch das Yoga verbindet sich somit auch mit dem Wunsch, dass allen Personen Yoga zugänglich sein soll:

„Je mehr Auswahl da ist, desto mehr Leute finden auch zum Yoga und haben vielleicht dann eine spirituelle Erfahrung oder sonstige Erfahrungen, die ihnen ein besseres Leben gibt.“ (Interview 6, 09.11.2021, Position 104)

Bezogen auf die Vielfalt und Ausbreitung des Yoga wurden jedoch im Verlauf der Interviews auch kritische Punkte aufgegriffen. Ein Thema stellte dabei der Beitrag zum kapitalistischen Markt bei, der dem Grundgedanken des Yoga ein Stück weit widersprechen würde:

„Also was ich so beobachte, online zumindest, ist, dass Yoga auch ein ganz großer Markt geworden ist. Auch ein großer Markt für Profit, dass es wirklich zum Teil auch als Sport genutzt wird, um irgendwie besonders gut auszusehen, gerade wenn man jetzt so auf den sozialen Medien unterwegs ist und sieht, dass irgendwelche super gut gebauten, hauptsächlich Frauen dann irgendwie in irgendwelchen Yogaposen sich auf Instagram präsentieren und dann noch alle Marken verlinken, von der Yogamatte bis zur Yogahose. Und von daher sehe ich schon, dass das einfach auch echt Teil des kapitalistischen Markts geworden ist. Ja und da frage ich mich, das kann ich aber nicht beurteilen, inwiefern das wirklich jetzt mit Yoga im Sinne von sich sozusagen auch selbst von innen, also auf sich selbst auch wirklich zu fokussieren, ob das da wirklich noch viel mit zu tun hat oder ob es eben auch dafür genutzt wird, gut auszusehen und das nach außen zu tragen.“ (Interview 1, 10.09.2021, Position 56)

In diesem Zuge wird auch die Machtdimension betont, die durch die Aneignung einer Praxis aus dem Globalen Süden zustande komme:

„Persönlich ist es-, finde ich es problematisch, wenn ich jetzt sehe, dass das Yoga quasi vielleicht auch ein bisschen ausgebeutet wird von privilegierten Menschen, die vielleicht sich diese Weisheit in sagen wir Indien angeeignet haben und dann aber ganz viel Geld damit verdienen, das jetzt in ihren Heimatländern irgendwie zum Profit umzuwandeln, so dann-, da bin ich etwas kritisch und zögerlich.“ (Interview 1, 10.09.2021, Position 58)

„Und ich glaube dann ist halt nur, worauf ja dann immer im Kontext mit kultureller Aneignung hingewiesen wird, halt einfach diese Machtebene, diese Machtdimension, dass halt natürlich es schon so ist, dass quasi Yoga eine Praxis ist, die in einem Land des Globalen Südens praktiziert wird und dann vor allem in Ländern des Globalen Nordens aufgenommen wird und dann halt so krass auch aus diesem religiösen Kontext gerissen wird und zu so einem Lifestyle-Ding wird.“ (Interview 3, 07.10.2021, Position 100)

Generell wurde das Thema der kulturellen Aneignung in einigen Interviews diskutiert mit dem Konsens, dass diese bei der Übertragung der Praxis auf den deutschen Kontext stattfindet (vgl. I. 1, Pos. 56; I. 3, Pos. 102; I. 6, Pos. 112; I. 7, Pos. 60). Dieser Gedanke wird auch vielfach in der Literatur aufgegriffen (vgl. Antony 2018; Coskuner-Balli & Ertimur 2017; Thompson-Ochoa 2019). Einerseits sei dies nicht per se etwas Schlechtes, gerade weil das Konzept der kulturellen Aneignung ein Stück weit von „klar abgegrenzten Kulturen“ ausgehe, was vor dem Hintergrund der Globalisierung dynamischen transnationalen Prozessen widerspreche (Interview 3, 07.10.2021, Position 100). Andererseits sei nicht nur die bereits oben genannte Machtdimension kritisch, sondern auch, wenn man die Yogapraxis „immer als etwas Traditionelles framed, wenn es nicht so ist“ (Interview 2, 06.10.2021, Position 70). Was manchmal „im Namen von Yoga weitergegeben und praktiziert [wird], das sind eigene Dinge oft“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 74). Das stelle die Frage, inwiefern man die Praxis zum Teil noch als Yoga bezeichnen dürfe oder, um an einem Gedanken aus der Literatur anzuknüpfen, ob nicht die Bezeichnung der „Yogas“ treffender wäre (vgl. Coskuner-Balli & Ertimur 2017:128). Leider hatte ich nicht die Zeit, diesem Thema in den Interviews mehr Raum

zu geben. Deswegen möchte ich als Abschluss und Ausblick die Worte eines Gesprächspartners nutzen:

„Also ich bin der letzte, der sagen würde, dass Leute nicht Dinge aus einer anderen Kultur irgendwie wertschätzen können und praktizieren können und so weiter. Aber es ist eben immer eine Gratwanderung und es ist wichtig, dass Leute dabei aufpassen, das immer noch zu respektieren: Wo das herkommt, was sie damit machen.“ (Interview 7, 11.11.2021, Position 60)

5. Diskussion

Eine Frage, die ich mir im Verlauf der Auswertung immer wieder gestellt habe, war, was Yoga eigentlich ist. Ein zu klärender Punkt, wenn ich die Forschung weiterführen könnte, wäre die Abgrenzung zur Religion. In einem Interview haben wir viel über die religiöse Herkunft der Yogalehre gesprochen (vgl. Interview 3, 07.10.2021). Eine andere Person hingegen meinte: „Yoga sagt ja: Wir sind keine Religion. Aber hat natürlich seine durchaus Bezug zu Hinduismus und zum Buddhismus“ (Interview 4, 09.10.2021, Position 104). Diese Sichtweise wurde von mehreren Personen bekräftigt (vgl. I. 6, Pos. 4; I. 8, Pos. 68). Dabei wird noch einmal explizit zwischen Spiritualität und Religion unterschieden (ebd.). Yoga sei aber „eben nicht nur eine Bewegungsform“, sondern „Teil eines deutlich größeren Ganzen“ (Interview 7, 11.11.2021, Position 60). Das Verständnis der interviewten Personen scheint sich unter den Begriffen „Lebenseinstellung“ (vgl. I. 4, Pos. 110; I. 6, Pos. 4) und „Lebenskonzept“ (vgl. I. 5, Pos. 7) bzw. „ganzheitliches Konzept“ (vgl. I. 8, Pos. 16) zusammenfassen zu lassen.

Die andere Frage, die den Ausgangspunkt meiner Forschung darstellte, ist, inwiefern die Yogapraxis in Deutschland der ursprünglichen Idee des Yogas gerecht wird. Dabei habe ich nicht definiert, was die „ursprüngliche Idee“ überhaupt meint. Liegt sie in einer kulturell bedingten oder historischen Idee begründet oder in beidem? Ich wollte zunächst auf den Unterschied zwischen der Praxis in Indien und Deutschland hinaus, aber ich denke, dass die Dynamiken wesentlich komplexer sind. Vielleicht ist es gar nicht mehr möglich, diese Sichtweisen strikt voneinander zu trennen, sondern Yoga als flexibles Konzept zu begreifen, welches durch den wechselseitigen Einfluss zwischen indischen und westlichen Praktizierenden im Verlauf der Zeit zu immer neuen Interpretationen geführt hat und noch weiterhin führen wird (vgl. Fish 2006). Die Forschung hat also letztendlich mehr Fragen aufgeworfen, als sie beantwortet hat, was ich aber als zentral für meinen Erkenntnis- und Reflexionsprozess ansehe.

Abschließend möchte ich kurz auf zwei Schlüsselerlebnisse während meiner Forschung eingehen, die bewirkt haben, dass ich mein eigenes Verständnis von Yoga hinterfragt habe. Die erste Erfahrung war die im Methodenteil erwähnte Teilnahme an einer Yogaklasse über Zoom, die von einem indischen Ashram angeboten wird. Wie bereits im Ergebnisteil beschrieben, habe ich den Aufbau von Yogakursen in Deutschland bisher als recht ähnlich wahrgenommen. Die Einheit aus Indien wich sehr stark von meinen sonstigen Erfahrungen ab (vgl. Teilnehmende Beobachtung, 20.11.2021). Die Einheit begann damit, dass jede Person für sich 15 Minuten frei getanzt hat. Außerdem hat die Lehrerin eine Geschichte vorgelesen, auf die eine längere Gesprächsrunde der Teilnehmerinnen folgte. Anschließend praktizierten wir einige wenige Asanas. Den Abschluss bildete eine längere angeleitete Meditation im Liegen. Die Asanapraxis nahm also nur einen sehr geringen Teil des 90-minütigen Kurses ein. Die Resonanz, die diese Einheit bei mir ausgelöst hat, hielt noch für mehrere Tage an und ich habe vor allem gemerkt, dass mich der Kurs gerade auf emotionaler Ebene ganz anders angesprochen hat als die Kurse, die ich sonst in Deutschland besuche.

Das zweite Schlüsselerlebnis bildete eines der Interviews, das ich geführt habe und das mich sehr berührt hat (vgl. Interview 8, 16.11.2021). Die Gesprächspartnerin hat mir die Geschichte erzählt, wie Yoga ihr Leben verändert und sogar „gerettet“ habe. Vor einigen Jahren wurde Multiple Sklerose bei ihr diagnostiziert, was einen starken Einschnitt in ihrem bisherigen privaten und beruflichen Leben für sie bedeutete. Nach einigen Überlegungen entschied sie sich gegen eine konventionelle Kortisontherapie und stattdessen für eine Ayurveda-Therapie in Indien, die speziell auf die Behandlung von MS-Patient*innen ausgerichtet war. Darüber hinaus kündigte sie ihren damaligen Job in einem großen Konzern und arbeitet seitdem hauptberuflich als Yogalehrerin. Entgegen aller ärztlichen Prognosen, die ihr ein Leben im Rollstuhl und eine Schwerbehinderung vorhersagten, ist die Krankheit nicht weiter fortgeschritten. Sie fasst es wie folgt zusammen:

„Also es klingt manchmal so ein bisschen abgefahren auch, aber für mich ist es auch sehr klar. Also ich bin wirklich von einem richtig miserablen Gesundheitszustand bin ich heute- also alleine durch diese Entscheidung und durch das, was ich dann- was danach alles noch so kam, durch Yoga, durch die Yogatherapie, bin ich heute- ich würde mich als gesunden Menschen bezeichnen.“ (Interview 8, 16.11.2021, Position 34)

Ich habe den Eindruck, dass solche Erzählungen in unserem kulturellen Kontext manchmal als unwirklich, vielleicht sogar als esoterisch bewertet werden. Zudem steht in Deutschland ein anderes medizinisches Bild im Vordergrund, welches oftmals als überlegen gegenüber anderen Formen der Medizin betrachtet wird. Dieses Gespräch war für mich sehr inspirierend und hat meine Sicht auf das Potenzial und die Wirkung, die Yoga haben kann, erweitert.

6. Limitationen und Ausblick

Insgesamt denke ich, dass meine Forschung einen guten Ausgangspunkt für ein grundlegendes Verständnis der deutschen Rezeption von Yoga bietet. Dabei konnte ich Überschneidungen sowie Differenzen feststellen, die für sich genommen schon zahlreiche Anknüpfungspunkte bieten. Mir hat dieser Forschungsprozess interessante Erkenntnisse auf vielerlei Ebenen gebracht – darunter fallen methodische sowie inhaltliche Aspekte. Wie alle Forschungen hat auch diese ihre Grenzen und bietet an vielen Stellen noch Potenzial zur Verbesserung. Die Impulse, die diesbezüglich zwischendurch aufkamen, möchte ich an dieser Stelle gerne reflektieren.

Da dies meine erste richtige qualitative Forschung war, habe ich methodisch aus dem Prozess der Konzeptionierung, Datenerhebung und Auswertung sehr viel mitgenommen. Bezogen auf den Leitfaden ist mir dies insbesondere bei der ersten Frage, die ursprünglich als Free Listing gedacht war, aufgefallen. Darauf, dass die Idee nicht wie gedacht umsetzbar war, habe ich flexibel reagiert. Allerdings stellte sich das von mir gewählte Konzept der Werte bei der Auswertung als schwierig heraus. Es wäre sicher hilfreich gewesen, diesen Begriff für mich vorab einzugrenzen bzw. von vornherein ein klareres, gut definierbares Konstrukt auszuwählen. Dadurch, dass manche Interviewpartner*innen mit dem Begriff direkt zu Beginn des Interviews zum Teil intuitiv nicht viel anfangen konnten und ich in manchen Fällen auf andere Begriffe ausgewichen bin, war eine präzise Auswertung dieser Frage nicht möglich. Zudem werde ich bei zukünftigen Projekten darauf achten, meine Fragestellung früher im Forschungsprozess einzugrenzen. Einerseits war es bereichernd, so offen in die Interviewsituationen hineinzugehen. Andererseits wäre es vielleicht sinnvoll gewesen, zwischen den Interviews den Leitfaden zu überarbeiten, diesen auf wesentliche Themen zu reduzieren und somit die spezifische Fragestellung im Blick zu behalten. Dies hätte auch eine tiefgehendere Beschäftigung mit manchen Themen in den Interviews erlaubt. Gegebenenfalls hätte ich dann zum Teil auch provokantere (z.B. „Würdest du dich als spirituelle Person bezeichnen?“) oder gezieltere Fragen (z.B. „Was ist Yoga?“) stellen können, um noch mehr über die genaue Positionierung der interviewten Personen herauszufinden. Darüber hinaus kam mir im Nachhinein der Gedanke, dass systematische Beobachtungen in Yogakursen auch spannend gewesen wären, um genauer zu ermitteln, wieviel Raum die einzelnen Elemente des Yoga in der Praxis einnehmen. Schließlich muss im Hinblick auf die Methode auch noch betont werden, dass ich nur eine geringe Anzahl von Personen zu ihrer Auffassung befragt habe. Die dargestellten Ergebnisse erheben somit keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Generalisierbarkeit.

Inhaltlich hätte ich mich gerne noch mit anderen Datenquellen beschäftigt, was aus ressourcentechnischen Gründen leider nicht möglich war. Ich hätte mich zum Beispiel intensiv mit historischen Schriften, die die Ursprungsphilosophie des Yoga beinhalten und häufig als Referenz genannt wurden, auseinandergesetzt. Außerdem hatte ich zu Beginn überlegt, die Vermarktung des Yoga in verschiedenen Teilen der Welt zu untersuchen und auf Aspekte wie Kleidung und die Darstellung auf Social Media sowie die Konzepte von Fitness und Wellbeing einzugehen. Die ganz zentrale Frage jedoch, die mich nach wie vor am meisten beschäftigt und die ich als erstes angehen würde, wenn ich meine Forschung weiterführen könnte, ist jene nach dem Verständnis von Yoga in Indien. Nur so ließe sich feststellen, inwiefern Yoga sich parallel in verschiedenen Kontexten „weiterentwickelt“ hat bzw. wo wesentliche Unterschiede liegen, die stärker auf die Formung und Reproduktion innerhalb dieser Kontexte zurückzuführen sind. Neben den oben erwähnten Gedanken zu den Methoden, wäre es hier sicherlich auch aufschlussreich, die gleichen Methoden zu nutzen, also teilnehmende Beobachtungen durchzuführen und Personen aus Indien dieselben Fragen zu ihrem Verständnis von Yoga zu stellen, und beide Perspektiven anschließend miteinander zu vergleichen. Dies wäre für mich persönlich ein wichtiger Schritt, um der Neugier und dem Interesse, aus denen heraus diese Forschung in erster Linie entstanden ist, entgegenzukommen. Ich hoffe sehr, dass mein lebenslanger Lern- und Forschungsprozess dazu beitragen kann, diese Fragen, die für mich offen geblieben sind, irgendwann zu beantworten.

Literaturverzeichnis

- Antony, Mary Grace. 2018. That's a Stretch: Reconstructing, Rearticulating, and Commodifying Yoga. *Frontiers in Communication* 3. 47.
- Chaoul, M. Alejandro & Lorenzo Cohen. 2010. Rethinking yoga and the application of yoga in modern medicine. *CrossCurrents* 60(2), 144-167.
- Coskuner-Balli, Gokcen & Burcak Ertimur. 2017. Legitimation of hybrid cultural products: The case of American Yoga. *Marketing Theory* 17(2). 127-147.
- Fish, Allison. 2006. The Commodification and Exchange of Knowledge in the Case of Transnational Commercial Yoga. *International Journal of Cultural Property* 13(2). 189-206.
- Gautam, Aavriti & Julian Droogan. 2018. Yoga soft power: how flexible is the posture?. *The Journal of International Communication* 24(1). 18-36.
- McCartney, Patrick. 2017. Politics beyond the Yoga mat: Yoga fundamentalism and the 'Vedic way of Life'. *Global Ethnographic* 4. 1-18.
- Öznalbant, Ecem & Maria D. Alvarez. 2020. A socio-cultural perspective on yoga tourism. *Tourism Planning & Development* 17(3). 260-274.
- Thompson-Ochoa, Danielle. 2019. Is yoga cultural appropriation?. *Yoga Mimamsa* 51. 34-37.
- Tupper, Kenneth W. 2009. Ayahuasca healing beyond the Amazon: The globalization of a traditional indigenous entheogen in practice. *Global Networks* 9(1). 117-136.
- UNESCO. o.J. Intangible Cultural Heritage: Yoga. <https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163> (19.07.2021).
- UNESCO. 2016. Nomination file no. 01163 for inscription in 2016 on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. Abrufbar unter: <https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163> (19.07.2021).

Anhang: Interviewleitfaden

1. Zunächst möchte ich dich bitten, mir alle Lebenseinstellungen oder auch Überzeugungen zu nennen, die du mit Yoga in Verbindung bringst (*Werte, tieferer Sinn*).

EIGENE YOGAPRAXIS

2. Wie bist du zum Yoga gekommen? Gab es einen Auslöser dafür?

3. Wie praktizierst du normalerweise Yoga (*alleine/mit anderen, in Kursen/über Videos, Häufigkeit etc.*)? Wie ist eine Yogaeinheit typischerweise aufgebaut (*z.B. Meditation, Asanas, Atemübungen*)? Lässt sich deine Yogapraxis einer bestimmten Richtung zuordnen (*Religiösität, Spiritualität*)?

4. Hat sich deine Yogapraxis durch die Pandemie verändert? Wenn ja, wie?

5. Was für eine Wirkung hat die Yogapraxis auf dich? Inwiefern wirkt sich deine Yogapraxis auf verschiedene Lebensbereiche (*als die bereits genannten*) aus (*z.B. Ernährung*)?

6. Inwiefern beschäftigst du dich theoretisch bzw. historisch mit Yoga?

7. Hast du eine Yogalehrer*innenausbildung gemacht?

8. Was für eine Ausbildung hast du gemacht und was waren zentrale Inhalte?

9. Wie gestaltest du deine Yogaklassen (*Aufbau, Schwerpunkte etc.*)?

10. Hat die Ausbildung zum/r Yogalehrer*in etwas an deiner eigenen Yogapraxis verändert?

11. Hast du schon einmal an einem Yoga Retreat oder einer anderen Veranstaltung (*z.B. Yoga Festival*) teilgenommen? Wenn ja, aus welchen Gründen? Wie waren deine Erfahrungen?

12. Hast du bereits in anderen Ländern Yoga praktiziert (*ggf. über Retreat hinaus*)? Wenn ja, was war ähnlich zu deinen sonstigen Erfahrungen und was war vielleicht anders?

13. Nachdem wir jetzt über deine eigene Yogapraxis gesprochen haben, möchte ich dich bitten, noch einmal zusammenzufassen, welchen tieferen Sinn Yoga für dich hat bzw. welche Überzeugungen hauptsächlich für dich hinter dem Yoga stehen (*ergänzend zu den eingangs genannten*).

YOGA IM GLOBALEN KONTEXT

14. Yoga wurde 2016 in die repräsentative Liste des Immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. Hast du davon gewusst?

15. Heutzutage gibt es viele verschiedene Formen des Yoga, welche in Yogaschulen weltweit angeboten werden. Was hältst du von dieser Vielfalt an Angeboten?

16. Wie würdest du die weltweite Ausbreitung des Yoga bewerten? Ändert sich die Bedeutung des Yoga durch das UNESCO-Siegel für dich?