



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Yoga zwischen Tradition und Transformation:
Vom asketischen Ideal zu somatischer Praxis

verfasst von | submitted by

Mag. Eva Karel

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 800

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Religionswissenschaft

Betreut von | Supervisor:

ao. Univ.-Prof. i.R. Mag. Dr. Birgit Heller

Inhalt

Inhalt	2
Abstract (deutsch)	4
Abstract (english)	5
Danksagung	6
1. Einleitung	7
1.1 Forschungsfragen	10
1.2 Methodisches Vorgehen	11
1.3 Positionalität und Forschungsinteresse	12
1.4 Aufbau der Arbeit	13
2. Kontextualisierung und theoretischer Rahmen	16
2.1 Begriffsklärungen	16
2.2 Religiöse Skepsis gegenüber der Leiblichkeit	18
2.3 Yoga zwischen säkularer Praxis, Sinnsuche und Spiritualität	20
2.4 Das holistische Milieu im Globalen Norden	23
2.4.1 Subjektivierung und Psychologisierung	25
2.4.2 Konsumkapitalismus und Spiritualität	30
2.4.3 Synkretismus und Hybridität	33
2.4.4 Binnenvielfalt und Ambivalenzen	36
2.5 Körper, Gender und Fürsorge: Feministische Perspektiven	38
2.5.1 <i>Care</i> , Authentizität und Selbstfürsorge	38
2.5.2 Körperpolitik und Resubjektivierung	41
3. <i>Modernes Posturales Yoga</i> als transkulturelle Neuschöpfung	44
3.1 Körperverständnisse in prämodernen Yogaschriften	45
3.1.1 Der zu disziplinierende Körper im frühen prämodernen Yoga	45
3.1.2 Der transformierbare Körper in Tantra und Haṭha Yoga	47

3.2 Yoga auf dem Weg ins holistische Zeitalter	49
3.2.1 Transformation des Yoga in der Moderne	50
3.2.2 Swāmī Vivekānanda und die Geburt des modernen Yoga-Diskurses...	51
3.2.3 Esoterik und <i>New Thought</i> als Impulse des holistischen Yoga.....	53
3.3 Wechselwirkungen mit esoterischem Gedankengut.....	55
3.4 Wechselwirkungen mit körperkulturellen Bewegungen.....	58
3.5 Koloniale Kontextualisierung.....	60
3.6 Lehrtraditionen in der Nachfolge T. Kṛṣṇamācāryas.....	63
3.6.1 B. K. S. Iyengars Körperbild und seine Medikalisierung des Yoga.....	67
3.6.2 Śrī K. Pattābhi Jois: Körperdisziplin im Ashtanga Vinyasa Yoga	71
4. Von Kontrolle zu Körperweisheit.....	76
4.1 Somatische Entwicklungen: Der Leib als Quelle von Wissen.....	77
4.2 <i>Post-Lineage Yoga</i> als theoretischer Rahmen.....	81
4.2.1 Veränderungen von Rollen und Machtdynamiken.....	83
4.2.2 Veränderungen der posturalen Praxis.....	86
4.3 Weibliche Handschriften: Körperweisheit jenseits von Traditionslinien.....	88
4.3.1 Vanda Scaravelli: Atem, Erdung und Aufrichtung	89
4.3.2 Angela Farmer: Körperweisheit und die Suche nach femininem Yoga..	91
4.3.3 Donna Farhi: Selbstermächtigung und verkörperte Erkenntnis	93
4.4 In Richtung einer resonanten Selbst- und Weltbeziehung.....	96
5. Conclusio	101
5.1 Beantwortung Forschungsfrage 1	101
5.2 Beantwortung Forschungsfrage 2	103
6. Reflexive Nachbemerkung.....	105
Literatur	107

Abstract (deutsch)

Vorliegende Arbeit untersucht die Transformation des Körperbilds im *Modernen Posturalen Yoga* von asketisch-transzendenten Idealen hin zu holistisch orientierten, somatischen Praxisformen. Auf der Grundlage eines literaturbasierten, theoretisch-analytischen Zugangs werden historische, soziologische und religionswissenschaftliche Perspektiven zusammengeführt, darunter postkoloniale und feministische Ansätze, Konzepte gelebter Religion und leibphänomenologische Überlegungen. Im Zentrum stehen zwei Fragen: Wie bildeten sich holistische Praktiken im *Modernen Posturalen Yoga* historisch heraus, insbesondere im Zusammenspiel kolonialer Kontexte, westlicher Körperkultur und esoterischer Milieus? Und inwiefern werten somatisch inspirierte Entwicklungen Körper- und Selbstbilder auf und verschieben hierarchische Autoritätsmodelle zugunsten eines Verständnisses des Körpers als Wissensquelle?

Die Analyse zeigt *Modernes Posturales Yoga* als transkulturelle Neuschöpfung, deren heutige *āsana*-Zentrierung aus komplexen Austauschprozessen hervorging. Zugleich wird mit *Post-Lineage Yoga* ein Deutungsrahmen profiliert, in dem sich Autorität von genealogischer Legitimation löst und verstärkt relational, dialogisch und erfahrungsbasiert verhandelt wird. Somatische Ansätze, traumasensible Lehrweisen und weiblich geprägte Yoga-Handschriften, wie sie bei Vanda Scaravelli, Angela Farmer und Donna Farhi deutlich werden, ersetzen das disziplinierende Körperbild durch leibliche Autorität. Damit werden immanente und resonante Formen von Spiritualität möglich.

Gleichzeitig werden Ambivalenzen deutlich, zum Beispiel neoliberale Vereinnahmungen, Fragen von kultureller Aneignung sowie die Spannung zwischen persönlicher Heilung und gesellschaftlicher Verantwortung. Insgesamt versteht die Arbeit *Modernes Posturales Yoga* nicht als Bruch mit der Tradition, sondern als dynamische Rekonfiguration, die neue Formen von Subjektivität, Spiritualität und pädagogischer Praxis ermöglicht.

Abstract (english)

This thesis examines the transformation of bodily conceptions in modern postural yoga from ascetic and transcendent ideals toward holistic, somatic forms of practice. Based on a literature-based and theoretically analytical approach, it integrates historical, sociological, and religious studies perspectives, including postcolonial and feminist approaches, concepts of lived religion, as well as phenomenological frameworks. The analysis focuses on two main questions: How did holistic practices in modern postural yoga historically emerge, particularly through the entanglement of colonial contexts, Western body culture, and esoteric milieus? And to what extent do somatically inspired developments revalue conceptions of body and self, shifting hierarchical models of authority toward an understanding of the body as a source of knowledge?

The study presents modern postural yoga as a transcultural formation whose contemporary *āsana*-orientation evolved from complex processes of exchange. It further develops *post-lineage yoga* as an interpretive framework in which authority becomes detached from genealogical legitimation and is increasingly negotiated in relational, dialogical, and experience-based ways. Somatic approaches, trauma-sensitive pedagogies, and female contributions – particularly those of Vanda Scaravelli, Angela Farmer, and Donna Farhi – support a move from disciplinary body ideals toward embodied authority and open up immanent, resonant forms of spirituality.

Nevertheless, significant ambivalences remain, including neoliberal influences, issues of cultural appropriation, and tensions between personal healing and social responsibility. Overall, the thesis understands modern postural yoga not as a rupture with tradition but as a dynamic reconfiguration that enables new forms of subjectivity, spirituality, and pedagogical practice.

Danksagung

Allen voran, hochhoffiziell und von vorn bis hinten danke ich meinem Sohn Valentin, der mir mit seinem großartigen Humor jeglichen Perfektionismus abzuluchsen wusste und mich regelmäßig zu Pausen inmitten des Schreibmarathons angestiftet hat. Danke selbstverständlich auch meinem Sohn Jakob, der Koch- und Hundendienste übernommen und meine Reifen gewechselt hat.

Vielen herzlichen Dank an ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ i. R. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Heller für zahllose inspirierende Lehrveranstaltungen, Geduld und Begleitung.

Danke an Evi Hammani-Freisleben für nächtliches Endkorrektorat und Zuspruch im Falle ebenso akuten wie abrupten Selbstzweifels. Meiner Mutter Margarete für Obdach und u.a. frisches Kartoffelpüree an Schreibwochenenden, meiner Schwester Susanne für Zuspruch und Tränentrocknen während des Endsprints, meinem Bruder Eugen für Computer-Support. Meiner Hündin Fanni für endlose Spaziergänge – nicht selten gehen wir gemeinsam meinen Ideen und meiner Zuversicht entgegen. Bei unseren Katzen bedanke ich mich lediglich ansatzweise, da ihr Schnurren zwar deutliche Entspannungseffekte bewirkte, das penetrante Sitzen auf meiner Laptoptastatur sich jedoch als wenig hilfreich erwies.

All meinen Yogaschüler*innen danke ich für geduldige Ohren während flammender Reden meinerseits, im Zuge derer ich sämtliche romantischen Yoga-Vorstellungen demontiert und dann zitzerweise wieder zusammengefügt habe.

1. Einleitung

Yoga entwickelte sich im Verlauf des 20. und 21. Jahrhunderts zu einer global verbreiteten Praxis. In unterschiedlichen kulturellen Kontexten wird es heute sowohl als körperorientierte Übungsmethode als auch als Bestandteil spiritueller Lebensführung verstanden. Damit einher gehen tiefgreifende Veränderungen in der Interpretation seiner Inhalte, Ziele und Formen sowie in der Bedeutung von Körper, Selbstbild und Autorität innerhalb der Praxis.

Zeitgenössisches Yoga bewegt sich im Spannungsfeld zwischen spiritueller Praxis, Wellnessbewegung und therapeutischer Methode. Es wird vielfach als ganzheitliche Disziplin verstanden, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Besonders *Modernes Posturales Yoga* (MPY), das körperliche Übungen ins Zentrum stellt, prägt maßgeblich das westliche Yoga-Verständnis. Dabei gehen zentrale Aspekte des Yoga, wie sie in klassischen Schriften formuliert wurden, teilweise verloren oder werden neu interpretiert (Mallinson & Singleton 2017). Vor allem in westlichen Kontexten wird Yoga häufig als gesundheitsfördernde und stressreduzierende Praxis verstanden, weniger als spiritueller Weg im klassischen Sinn (Newcombe 2009, S. 987). Eine österreichische Repräsentativbefragung zeigt beispielsweise, dass nur etwa ein Viertel der Personen, die Übungswege wie Yoga oder Tai Chi praktizieren, Spiritualität als Beweggrund nennt (Höllinger 2022, S. 376). Es existiert eine Vielzahl von Varianten, die zwischen rein körperorientierten Fitnessstilen, therapeutischen Ansätzen und religiös fundierten Praktiken variieren (Newcombe 2009, S. 988). Schätzungen zufolge widmen sich etwa zwei bis acht Prozent der Bevölkerung in Europa und Nordamerika über einen längeren Zeitraum hinweg vertieft holistisch-spirituellen Praktiken. Die Zahl derjenigen, die solche Angebote lediglich punktuell oder experimentell nutzen, liegt deutlich darüber (Endler 2024, S. 351).

Die heutige Popularität von Yoga steht in engem Zusammenhang mit wirtschaftlichen und medialen Dynamiken, denn verschiedene Yogastile werden gezielt als Produkte für bestimmte Zielgruppen entwickelt und vermarktet, oft im Einklang mit westlich geprägten Vorstellungen von Gesundheit, Schönheit und Selbstverwirklichung. Gleichzeitig greifen viele dieser modernen Formate auf eine symbolisch aufgeladene Sprache und Bildwelt zurück, um spirituelle Tiefe und damit Authentizität zu vermitteln (Newcombe 2009, S. 996f.).

Die weit verbreitete Vorstellung, Yoga sei eine ganzheitliche Lebensweise, die Selbstverwirklichung, innere Balance und Frieden verspricht, steht jedoch in auffälligem Kontrast zu den historischen Wurzeln des Yoga, wie sie in prämodernen südasiatischen Texten überliefert sind. Zwar existierten historisch unterschiedliche Yogaformen, doch lässt sich allgemein sagen, dass es sich in prämoderner Zeit meist um eine spirituell-asketische Nischenpraxis handelte. Diese war eingebettet in weltentsagende religiöse Kontexte und verfolgte das Ziel, den Kreislauf der Wiedergeburt (*samsāra*) zu überwinden. Körperlichkeit wurde dabei nicht affirmativ betrachtet, sondern vielmehr als Hindernis auf dem spirituellen Weg verstanden. Der Körper galt eher als Problemfall, da er als Sitz von Begierde, Unreinheit und Leid interpretiert wurde und folglich überwunden werden sollte (Mallinson & Singleton 2017). Ein vertieftes Verständnis dieser historischen Entwicklungen vermitteln James Mallinson und Mark Singleton in ihrem Werk *Roots of Yoga* (2017), in dem sie die vielfältigen Wurzeln und Transformationen der Yogapraxis aufzeigen. Sie verdeutlichen, dass heutige Yogapraktiken nur einen kleinen Teil einer komplexen Tradition darstellen. Moderne Ausprägungen schließen stets auch kulturelle und machtpolitische Aspekte mit ein, sie sind nicht nur spirituell oder gesundheitlich geprägt, sondern werden auch von sozialen Hierarchien, politischen Interessen und weltweiten Machtverhältnissen beeinflusst. Dazu zählen sowohl Machtstrukturen innerhalb von Gemeinschaften als auch koloniale und postkoloniale Entwicklungen, die bestimmte Formen des heutigen Yoga mitgeformt haben. Eine Herausforderung für die Forschung besteht darin, moderne Yogaformen jedoch nicht vorschnell als kommerziell entstellte oder verwässerte Praktiken abzuwerten, sondern sie als eigenständige kulturelle Ausdrucksformen im globalen Kontext ernst zu nehmen (Newcombe 2009; Jain 2014a).

Somatisch orientierte Yogapraktiken, die ab den 1980er-Jahren entstehen, stellen den Körper in den Mittelpunkt und bejahen zugleich das Diesseits. Körperliche Rückmeldungen werden in vielen dieser Schulen bewusst ernst genommen, teils bis hin zur Sakralisierung des Körpers. Genau dieser Wandel im Umgang mit Körperlichkeit markiert einen entscheidenden Wendepunkt, der im Zentrum der vorliegenden Arbeit steht. Denn in dieser Verschiebung spiegeln sich grundlegende Transformationen von spirituellen Konzepten, Autoritätsverhältnissen und Selbstbildern wider, die es aus religionswissenschaftlicher Perspektive zu analysieren gilt.

Im Rahmen des MPY stand in zahlreichen Schulen zunächst die rigide Disziplinierung des Körpers im Vordergrund. Praktiziert wurden mitunter extreme Körperhaltungen, wobei Schmerzen nicht nur in Kauf genommen, sondern teilweise gezielt gesucht wurden, fernab eines achtsamen Zugangs zum eigenen Körper (Singleton 2010, S. 175–210). Gleichzeitig war der Unterricht in vielen Yogaschulen von stark hierarchischen Strukturen geprägt. Die Verehrung charismatischer Lehrerfiguren begünstigte asymmetrische Machtverhältnisse, die wiederum Grenzüberschreitungen ermöglichten. Im Zuge der #MeToo-Bewegung, die 2017 weltweite Aufmerksamkeit erlangte, wurden zahlreiche Missbrauchsfälle innerhalb der Yogaszene bekannt (Wildcroft 2020a, S. 3–22; Wood 2024, S. 126–128; Remski 2024).

Während sich öffentliche und populärwissenschaftliche Debatten meist auf medienwirksame und kommerzialisierte Yogastile konzentrieren, richtet diese Arbeit den Blick auf weniger sichtbare und nicht hegemoniale Formen der Yogapraxis. Im Zentrum stehen neuere somatische Entwicklungen, die häufig von Frauen angestoßen oder in frauendominierten Kontexten geprägt wurden und deren Bedeutung in der Forschung lange vernachlässigt blieb. Diese Perspektive knüpft an eine größere Bewegung innerhalb der Religionswissenschaft an: Bis in die 1990er-Jahre war das Fach stark auf historische Schrifttraditionen ausgerichtet und arbeitete überwiegend philologisch. Erst durch eine disziplinäre Selbstkritik – inspiriert von geschichtswissenschaftlichen Impulsen sowie feministischen und postkolonialen Ansätzen – rückten subjektive, alltagsbezogene und marginalisierte Ausdrucksformen von Religion stärker in den Fokus. Diese methodische Öffnung zeigte sich unter anderem in der Rezeption der *Oral History*, die den Zugang zu nicht-kanonisierten religiösen Praktiken erleichterte, wie sie häufig in mündlicher Weitergabe von Frauen tradiert wurden (Heller & Franke 2024, S. 56).

Um die interkulturelle Dynamik des modernen Yoga zu analysieren, müssen zwei zentrale Kontexte berücksichtigt werden. Zum einen die kolonialen und postkolonialen Machtverhältnisse, innerhalb derer Yoga im 19. und 20. Jahrhundert in Indien transformiert wurde. Diese Machtverhältnisse waren auch durch geschlechtsspezifische Vorstellungen geprägt, insbesondere im Hinblick auf Disziplinierung, Sexualität und die Kontrolle weiblicher Körper. Zum anderen gilt es, die gesellschaftlichen Resonanzräume zu betrachten, in denen Yoga im Westen Anschluss fand. Seit den 1970er-Jahren entwickelte sich vor allem in Europa und Nordamerika ein

holistisches Milieu, das durch Körperbewusstsein, spirituelle Individualisierung und therapeutische Selbstentfaltung geprägt war. Die Popularität von Yoga in diesem Umfeld lässt sich sowohl durch ein orientalistisches Interesse an vermeintlich authentischen Praktiken als auch durch seine Anschlussfähigkeit an westliche Vorstellungen von Selbstsorge und Innerlichkeit erklären. Dabei ist zu beachten, dass Yoga in diesem Milieu besonders stark von Frauen rezipiert und somit zu einem ambivalenten Feld wurde: einerseits ein Raum weiblicher Selbstermächtigung, andererseits ein Terrain, auf dem Schönheitsnormen, Konsumorientierung und gesellschaftliche Erwartungen an Weiblichkeit fortgeschrieben werden.

1.1 Forschungsfragen

Vor dem Hintergrund historischer, kultureller und sozialer Dynamiken fragt die vorliegende Masterarbeit, inwiefern sich Körperverständnisse, geschlechtliche Zuschreibungen und hierarchische Strukturen in der Yogapraxis verändert haben, insbesondere im Zuge aktueller, somatisch orientierter Entwicklungen im Globalen Norden. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Spannungsverhältnis zwischen Disziplinierung und Körperweisheit sowie auf der Frage, ob und inwiefern neue Formen der Yogapraxis etablierte Hierarchien, einschließlich geschlechtsspezifischer Normierungen, transformieren oder fortschreiben. Ziel der Arbeit ist es, zu einem differenzierteren Verständnis der komplexen Verflechtung religiöser, therapeutischer, popkultureller und geschlechterbezogener Diskurse in zeitgenössischen Yogapraktiken beizutragen.

Hieraus ergeben sich folgende Forschungsfragen:

1. Wie ist die Entwicklung holistisch orientierter Praktiken im *Modernen Posturalen Yoga* historisch zu verstehen, insbesondere im Zusammenspiel kolonialer, geschlechtlicher und holistischer Einflüsse?
2. Inwiefern können diese Praktiken dazu beitragen, Körper- und Selbstbilder der Praktizierenden aufzuwerten und dabei herkömmliche Hierarchien zugunsten einer Orientierung am Körper als Wissensquelle zu verschieben?

1.2 Methodisches Vorgehen

Die vorliegende Arbeit folgt einem literaturbasierten, theoretisch-analytischen Ansatz. Sie stützt sich auf die Auswertung und Interpretation wissenschaftlicher Literatur, wobei der Schwerpunkt auf aktuellen Publikationen liegt, die sich mit *Modernem Posturalem Yoga*, dem sogenannten holistischen Milieu sowie mit feministischen und postkolonialen Perspektiven befassen. Diese theoretischen Zugänge ermöglichen es, dominante Narrative kritisch zu befragen und alternative Deutungen von Körper, Autorität und Praxis sichtbar zu machen. Die Auswahl der Literatur orientierte sich an den Forschungsfragen dieser Arbeit. Grundlage bildeten etablierte Überblickswerke zum *Modernen Posturalen Yoga* (unter anderem de Michelis 2004; Mallinson & Singleton 2017; Singleton 2010; Wildcroft 2020a), aus deren Literaturverzeichnissen über das Schneeballverfahren weitere einschlägige Arbeiten identifiziert wurden. Ergänzend wurden aktuelle Publikationen berücksichtigt, die Yoga im Zusammenhang mit Psychologisierung, Medikalisierung, Gender, *Care*, Pädagogik und Kommerzialisierung untersuchen.

Das methodische Vorgehen ist hermeneutisch und interpretativ angelegt. Die Literatur wird nicht nur zusammenfassend dargestellt, sondern im Hinblick auf zentrale Leitfragen befragt: Wie verändern sich Körper- und Selbstbilder im modernen Yoga? Welche Formen von Autorität entstehen, wenn genealogische Strukturen an Bedeutung verlieren? Inwiefern tragen feministische Perspektiven zu neuen Verständnissen von Praxis, Wissen und Beziehung bei? Die Analyse setzt dabei auf einen Vergleich zwischen theoretischen Ansätzen, historischen Quellen und zeitgenössischen Beschreibungen, um Entwicklungs- und Bedeutungsverschiebungen nachzuzeichnen. Die Arbeit versteht sich bewusst als theoretisch-analytischer Beitrag. Sie erhebt keinen Anspruch auf empirische Vollständigkeit, sondern zielt auf die Rekonstruktion zentraler Diskurse, Konzepte und Begründungsmuster. Diese Entscheidung erlaubt eine breitere Kontextualisierung, bringt jedoch methodische Grenzen mit sich. Die Arbeit bleibt auf veröffentlichte Stimmen und dokumentierte Erfahrungen angewiesen, sie kann dadurch keine lokalen oder sprachlich weniger sichtbaren Varianten erfassen. Zudem ist das Feld stark anglophon geprägt, was zu gewissen Schwerpunktverschiebungen führen kann.

1.3 Positionalität und Forschungsinteresse

Gavin Flood (1999) hinterfragt zentrale erkenntnistheoretische Annahmen der Religionswissenschaft, insbesondere den Anspruch auf Objektivität und die Vorstellung wissenschaftlicher Wertneutralität. Statt eines distanzierten, vermeintlich neutralen Beobachtens plädiert er für ein Verständnis der Forschenden als situiert und verkörpert, eingebunden in spezifische historische, soziale und kulturelle Kontexte. Forschung ist demnach kein einseitiger Zugriff auf ein Objekt, sondern ein dialogisches Verhältnis, in dem das Gegenüber als Mitsubjekt ernst genommen werden muss.

In diesem Sinne verstehe ich meine eigene Positionalität als zentralen Bestandteil des Forschungsprozesses. Als weiße, westlich sozialisierte Yogalehrerin und Ausbilderin mit jahrzehntelanger Praxis bringe ich nicht nur akademisches Interesse, sondern auch persönliche Erfahrung sowie ein gewachsenes, körperlich und emotional geprägtes Verhältnis zur Thematik mit. Diese Positionalität ist zugleich geschlechtlich situiert: Als Frau in einer heute überwiegend weiblich geprägten Yoga-Szene erlebe ich sowohl Räume der Selbstermächtigung als auch die Reproduktion geschlechtsspezifischer Normen und Erwartungen. Diese Nähe zum Feld erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, insbesondere angesichts der kritischen Fragen, die ich im Rahmen dieser Arbeit an die globale Yogaindustrie, ihre ideologischen Prägungen und historischen Verflechtungen richte.

Die Auseinandersetzung mit problematischen Aspekten der modernen Yoga-Welt, etwa im Hinblick auf Machtmissbrauch, kulturelle Aneignung, neoliberale Dynamiken oder ideologische Überhöhungen, war für mich nicht nur ein intellektuelles, sondern auch ein persönliches Unterfangen. Ich wurde selbst lyengar-basiert ausgebildet und habe in dieser Tradition sowohl bereichernde als auch belastende Erfahrungen gemacht. Gerade als Frau habe ich in autoritär strukturierten Kontexten erlebt, wie Körper diszipliniert und normiert werden. Ich habe erlebt, wie Körper im Namen von Orthopraxis Schmerzen unterworfen wurden. Orthopraxis ist dabei als ein Normsystem körperlicher Richtigkeit zu verstehen, also die Vorstellung, dass es eine einzig richtige, objektiv korrekte oder traditionell legitimierte Weise gebe, Yoga auszuführen und dass Abweichungen davon als falsch, mangelhaft oder unzulässig gelten. Individuen fanden dabei oftmals kein Gehör, stattdessen wurde die

idealtypische Ausführung vermeintlich tradierter Übungssequenzen eingefordert. Bei zahlreichen Üben führte dies zu einer Entkoppelung vom eigenen Spürbewusstsein und die Yogapraxis geriet zur Form der Selbstunterwerfung. Diese Erfahrungen sind nicht nur individuell, sondern deutlich strukturell verankert.

Im Laufe der vergangenen fünfzehn Jahre verlagerte sich mein persönlicher Zugang zunehmend in Richtung somatisch inspirierter Praxis, die keine autoritäre, sondern vielmehr eine achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmung fördert. Diese Übungsweise versteht den Körper als Quelle von Weisheit und verknüpft damit eine Aufwertung des Selbst, insbesondere für Frauen, die in Yogakontexten lange von männlich dominierten Lehrer-Schüler-Hierarchien geprägt waren. 2018 habe ich mein erstes Buch veröffentlicht, um diesen Perspektivwechsel argumentativ zu fundieren und mir Freiräume gegenüber dogmatischen Auslegungen zu eröffnen (Karel 2018). Dieses biografische Spannungsfeld hat mein Forschungsinteresse nachhaltig geprägt und den Wunsch bestärkt, gängige Narrative über Yoga differenziert zu beleuchten, auch im Hinblick darauf, wie weiblich geprägte Praktiken Räume der Selbstermächtigung eröffnen können.

Aus dieser Situiertheit ergibt sich auch mein gegenwärtiges Unterrichtsethos. Ich rahme Praxis als Ort der Wahlfreiheit, achte auf klare Einwilligung und eine Sprache, die die Autorität der eigenen Empfindung stärkt. Auf die hier angedeuteten ethischen Implikationen und deren Bedeutung für meine pädagogische Haltung gehe ich am Ende der Arbeit in Form einer reflexiven Nachbemerkung ausführlicher ein.

1.4 Aufbau der Arbeit

Die Arbeit gliedert sich in sechs Kapitel, die von der theoretischen Verortung über historische Entwicklungen bis hin zu gegenwartsbezogenen Perspektiven führen und sich wechselseitig ergänzen.

Kapitel 1 führt in Thema, Forschungsfragen und methodisches Vorgehen ein. Es beschreibt das Erkenntnisinteresse, erläutert die gewählte literaturbasierte Methodik und reflektiert die Positionalität der Autorin im Feld.

Kapitel 2 bildet den theoretischen Rahmen. Es führt zentrale Begriffe und analytische Unterscheidungen ein und beleuchtet zunächst die in vielen religiösen Traditionen verankerte Skepsis gegenüber Leiblichkeit. Anschließend wird Yoga im Spannungsfeld zwischen säkularer Praxis, Sinnsuche und Spiritualität verortet und in das holistische Milieu des Globalen Nordens eingezeichnet. Dabei werden Prozesse der Subjektivierung, Psychologisierung und Konsumorientierung ebenso thematisiert wie synkretistische Tendenzen und feministische Perspektiven auf Körper, Gender und Fürsorge. Das Kapitel stellt somit die heuristischen und theoretischen Werkzeuge bereit, auf denen die folgenden Analysen aufbauen.

Kapitel 3 widmet sich der historischen Genealogie des *Modernen Posturalen Yoga*. Ausgangspunkt bilden Körperbilder in prämodernen Yogaschriften, bevor die Transformationsprozesse der Moderne in den Blick rücken. Im Fokus stehen koloniale Kontexte, körperkulturelle Bewegungen und esoterische Strömungen sowie die Rolle Swāmī Vivekānandas als Vermittlungsfigur zwischen indischer Reformbewegung und westlicher Moderne. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Lehrtraditionen in der Nachfolge von T. Kṛṣṇamācārya. Mit B. K. S. Iyengar und Śrī K. Pattabhi Jois werden zwei Schüler vorgestellt, deren Stile maßgeblich zur weltweiten Popularisierung des Yoga beitrugen. Anhand ihrer Lehren lässt sich exemplarisch nachvollziehen, wie unterschiedliche Körperbilder konstruiert, legitimiert und global verbreitet wurden.

Kapitel 4 richtet den Blick auf die Gegenwart und beschreibt die Bewegung von disziplinierenden Praktiken hin zu somatisch orientierten Zugängen, in denen der Körper selbst als Quelle von Wissen und Sinn verstanden wird. Das Konzept des *Post-Lineage Yoga* dient dabei als theoretische Grundlage, um Veränderungen in Rollen, Machtverhältnissen und Praxisformen zu analysieren. Einen besonderen Akzent bilden die Ansätze weiblicher Lehrerinnen wie Vanda Scaravelli, Angela Farmer und Donna Farhi, deren Arbeit zeigt, wie Atem, Schwerkraft, Weichheit und Trauma-Sensibilität neue Formen von Autorität, Beziehung und Zugehörigkeit ermöglichen. Das Kapitel schließt mit der Frage, wie solche Praktiken zu einer resonanteren Beziehung zwischen Selbst und Welt beitragen können.

Kapitel 5 fasst die zentralen Ergebnisse zusammen, beantwortet die eingangs formulierten Forschungsfragen und reflektiert, wie sich im Spannungsfeld von

Disziplinierung und Körperweisheit neue Körperbilder, Machtverhältnisse und spirituelle Bedeutungen im modernen Yoga herausgebildet haben.

Kapitel 6 schließt mit einer reflexiven Nachbemerkung, die meine eigene Lehrpraxis vor dem Hintergrund des Forschungsinteresses darlegt.

2. Kontextualisierung und theoretischer Rahmen

Die heutige Yogapraxis im Globalen Norden ist Teil eines vielschichtigen kulturellen Gefüges, das sich zwischen Religion, Körperkultur, Therapie, Spiritualität und Konsum bewegt. Um die Entwicklungen nachvollziehen zu können, durch die Yoga sich von einem asketisch geprägten Weg der Selbsttranszendenz zu einer pluralen, oft als ganzheitlich bezeichneten Praxis gewandelt hat, ist eine klare theoretische Verortung notwendig. Dieses Kapitel legt die begrifflichen und konzeptionellen Grundlagen für die Analyse und beleuchtet zentrale Diskurse zu Leiblichkeit, Spiritualität und dem sogenannten holistischen Milieu, in dem Yoga heute häufig situiert ist. Dabei zeigt sich, dass moderne Yogapraktiken nicht nur im Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne stehen, sondern auch Ausdruck tiefer gesellschaftlicher Suchbewegungen sind: nach Selbstverwirklichung, Heilung, Sinn und Zugehörigkeit.

2.1 Begriffsklärungen

Der Begriff Yoga ist von bemerkenswerter Vieldeutigkeit. Bereits im klassischen Sanskrit entfaltet er ein breites semantisches Spektrum, wie James Mallinson und Mark Singleton zeigen:

„Yoga is a particularly polyvalent Sanskrit word, which, in ordinary usage, may signify joining or attaching, a means or method or way, profit or wealth, a trick or deceit, an undertaking or business, mixing, putting together or ordering, suitability, diligence or magic.“ (Mallinson & Singleton 2017, S. 3)

Diese semantische Offenheit spiegelt sich auch in den philosophischen Traditionen wider: Yoga kann gleichermaßen Praxis wie auch Ziel bezeichnen, Verbindung wie Trennung meinen, etwa im *advaita*-philosophischen Streben nach Einheit oder im dualistischen *sāṃkhya*, das auf die Trennung von *puruṣa* (reines Bewusstsein) und *prakṛti* (Materie) zielt. In der *Bhagavadgītā* wird Yoga als eine innere Haltung der Ausgeglichenheit beschrieben, während es im *Pātañjalayogaśāstra* als ein methodischer Weg verstanden wird, um die verschiedenen Bestandteile der Wirklichkeit voneinander zu trennen (ebd., S. 4f.). In vielen klassischen Texten erscheint Yoga zudem nicht als körperliche Praxis, sondern als Bezeichnung für den finalen

Zustand spiritueller Vollendung, etwa *samādhi* oder *nirvāṇa*. Körperliche Techniken galten demgegenüber häufig als bloße Vorbereitungspraktiken auf diesen transzendenten Zielzustand (Mallinson & Singleton 2017, S. 46).

Heute hingegen dominieren insbesondere körperlich orientierte Yogarichtungen, welche die posturale Praxis in den Mittelpunkt stellen. Theodora Wildcroft schlägt für diese zeitgenössische Ausprägung eine vorsichtige Arbeitsdefinition vor:

„We can cautiously define contemporary yoga as a practice of self-conscious, ritualised movement and stillness, focused on somatic or sensory experiences, set within subcultures that are linked to diverse beliefs and engaged in complex relationships with the religions and cultures of the Indian subcontinent.“ (Wildcroft 2020a, S. 4)

Damit rückt die heutige Yogapraxis in die Nähe eines kulturell hybriden, körperlich orientierten und individuell geprägten Feldes, das religiöse Referenzen nicht ausschließt, aber auch nicht zwingend voraussetzt. Liz Bucar spricht bei modernen Varianten von *Respite Yoga*, also Erholungsyoga, und grenzt dieses vom ursprünglichen *Devotional Yoga*, einer religiös kontextualisierten Praxis, ab (Bucar 2022). Der Begriff *Modern Postural Yoga (MPY)*, wie ihn de Michelis vorschlägt, wird im Rahmen dieser Arbeit verwendet, um sämtliche zeitgenössischen, körperorientierten Yogapraktiken zu fassen (de Michelis 2004, S. 4).

Ein jüngerer Beitrag zur weiteren Differenzierung stammt von Theodora Wildcroft, die den Ausdruck *Post-Lineage Yoga* geprägt hat. Damit beschreibt sie Strömungen innerhalb des modernen Yoga, die sich bewusst von traditionellen Linienbindungen und hierarchischen Verhältnissen zwischen Lehrenden und Übenden lösen. Während viele moderne posturale Yogatraditionen weiterhin in Bezug auf charismatische Gründerfiguren, genealogische Legitimation und rigide Autoritätsstrukturen organisiert sind und häufig von männlichen Leitfiguren geprägt werden, kennzeichnet *Post-Lineage Yoga* ein dezentraleres und pluraleres Feld. An die Stelle vertikaler Machtbeziehungen treten kollektive Wissensproduktion, geteilte Erfahrungsräume und eine stärkere Betonung individueller Körperweisheit. Wildcroft versteht diese Entwicklung zugleich als Reaktion auf problematische Dynamiken, die in der Yoga-Welt vielfach sichtbar wurden, etwa auf Fälle von Machtmissbrauch und sexualisierter Gewalt. Die Aufwertung des verkörperten Selbst eröffnet insbesondere Frauen neue Handlungsspielräume. In diesem Sinne verweist *Post-Lineage Yoga* nicht nur

auf eine Abkehr von genealogischer Legitimation, sondern auch auf eine feministisch relevante Transformation, weg von personalisierter Autorität und hin zu Diversität, Dialog und verkörperter Erfahrung (Wildcroft 2020a, S. 5–8).

Zugleich ist zu beachten, dass auch in der wissenschaftlichen Literatur der Begriff Yoga nicht neutral verwendet wird. Bestimmte Ausdrucksformen, insbesondere MPY, erhalten eine unverhältnismäßige Sichtbarkeit, während andere Praktiken, etwa stärker kontemplative Formen, vergleichsweise marginal bleiben. Die große Bedeutungsvielfalt macht Yoga zu einem besonders anschlussfähigen Konzept, das sich flexibel in unterschiedliche kulturelle, weltanschauliche und therapeutische Kontexte einfügt. Diese Offenheit bildet die Grundlage seiner weltweiten Verbreitung, erzeugt jedoch auch Spannungen in Authentizitätsdiskursen, in Fragen kultureller Aneignung und in der Aushandlung spiritueller Autorität. Die Analyse dieser Ambivalenzen bildet ein zentrales Anliegen der vorliegenden Arbeit.

In dieser Arbeit wird zwischen *Körper* und *Leib* bzw. *Soma* unterschieden. *Der Körper* bezeichnet den objektivierbaren, sicht- und formbaren Aspekt des Menschseins, der diszipliniert, korrigiert oder trainiert werden kann. *Leib* und *Soma* hingegen verweisen auf die subjektiv erlebte, von innen gespürte Dimension des Körpers, die zugleich Wahrnehmung, Bewusstsein und Beziehung hervorbringt. Im phänomenologischen Sinn Karl Baiers beschreibt der *Leib* vor allem das Erleben und die Erfahrungsdimension des Daseins, während das *Soma* im somatischen Verständnis Thomas Hannas stärker die Lernfähigkeit und Veränderbarkeit dieses Prozesses betont. Beide Konzepte machen deutlich, dass Erkenntnis nicht vom Körper getrennt, sondern in und durch ihn entsteht (Baier 2007a, S. 243–245; Hanna 1986, S. 20; Bainbridge Cohen 2008; Eddy, Williamson & Weber 2014, S. 172f.).

2.2 Religiöse Skepsis gegenüber der Leiblichkeit

Im Unterschied zu holistischen Ansätzen zeigen religiöse Traditionen ein ausgeprägt ambivalentes Verhältnis zur Körperlichkeit. Einerseits gilt der Körper hier häufig als unrein und an die materielle Welt gebunden, andererseits fungiert er als zentrales Medium religiöser Erfahrung. So finden sich in der christlichen Mystik sinnlich-erotisch gefärbte Gotteserfahrungen, etwa bei Mechthild von Magdeburg.

Vergleichbare körperliche Intensitäten zeigen sich in ekstatischen Trancezuständen vieler indigener Religionen sowie in körperbezogenen Praktiken tantrischer Traditionen und der *bhakti*-Bewegung, auch wenn solche körperaffirmativen Deutungen historisch eher randständig bleiben (Heller & Franke 2024, S. 392f.). Über weite Strecken der Religionsgeschichte dominiert eine ablehnende Haltung gegenüber dem Körper. Besonders weibliche Körper wurden und werden in zahlreichen religiösen Systemen mit besonderer Strenge sanktioniert, da sie aufgrund von Menstruation und Gebärfähigkeit als besonders eng an das Irdische gebunden gelten (ebd.). Im Hinduismus ist diese Sichtweise sichtbar, wenn die materielle Welt weiblich konnotiert und das geistige Prinzip männlich gedacht wird (ebd., S. 396). Im Daoismus erfährt der weibliche Körper mitunter eine Aufwertung als Träger kreativer Potenz, auch wenn patriarchale Strukturen weiterhin wirksam bleiben (Guggenmos 2024, S. 155–173).

Wie Birgit Heller und Edith Franke zeigen, sind solche symbolischen Geschlechterzuschreibungen keine Zufälle, sondern Ausdruck der Funktion religiöser Erzählungen in sozialen Ordnungssystemen. Funktionalistische Ansätze betonen, dass Religion zur Stabilisierung gesellschaftlicher Strukturen beiträgt. Schöpfungsmythen legitimieren bestehende Machtverhältnisse und verfestigen kollektive Vorstellungen von kosmischer, sozialer und geschlechtlicher Ordnung. Ein prägnantes Beispiel bietet die biblische Schöpfungserzählung in Genesis 1–3, die in großen Teilen der jüdisch-christlichen Rezeptionsgeschichte zur theologischen Fundierung einer hierarchischen Geschlechterordnung herangezogen wurde. Die sekundäre Erschaffung Evas und ihre Rolle im Sündenfall dienten häufig als Begründung für die Unterordnung der Frau und wurden als Teil göttlicher Schöpfungsordnung interpretiert (Heller & Franke 2024, S. 43).

Die religiöse Begründung sozialer Ordnung zeigt sich folglich in der Verfestigung geschlechtlicher Hierarchien. Erst in den letzten Jahrzehnten setzte sich zunehmend die Einsicht durch, dass die sogenannten großen Religionen in Struktur und Lehre weitgehend androzentrisch geprägt sind. Nicht selten reproduzierten sie patriarchale Gesellschaftsverhältnisse und verliehen ihnen religiöse Legitimation. Zentrale Vorstellungen von Rechten und Pflichten folgen dabei häufig einem binären Geschlechtermodell, das sich an einer heteronormativen Ordnung orientiert. Als Teil ihrer Entstehungskontexte sind Religionen eng mit den sozialen Machtverhältnissen

ihrer Herkunftskulturen verflochten, im Fall der großen monotheistischen Traditionen meist mit patriarchalen Gesellschafts- und Geschlechterstrukturen. Die Dominanz männlicher Autorität wurde normativ verankert und ging mit der Abwertung von Frauen sowie von nicht männlich oder nicht binär positionierten Personen einher. Solche Muster sind Teil umfassender *Othering*-Prozesse, in denen diejenigen, die nicht der festgelegten Norm entsprechen, als die Anderen markiert, diskriminiert und strukturell benachteiligt werden (Heller & Franke 2024, S. 43f.).

In den großen indischen Religionen, also in hinduistischen Strömungen, im Buddhismus und im Jainismus, zielt religiöse Praxis häufig auf die Überwindung von *samsāra*, dem leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten. Der Körper wird dabei meist als Hindernis auf dem Weg zur spirituellen Befreiung begriffen (ebd., S. 392f.). Angesichts der fortbestehenden Popularität essentialisierender Vorstellungen von asiatischer Ganzheitlichkeit verdient dieser Zusammenhang besondere Aufmerksamkeit. Vor diesem Hintergrund ist bemerkenswert, dass das gegenwärtige holistisch-alternative Milieu, in dem auch viele moderne Yogapraktiken verortet sind, stark weiblich geprägt ist. Frauen stellen nicht nur den Großteil der Praktizierenden, sondern zunehmend auch der lehrenden und prägenden Akteur*innen. Dieses deutliche Übergewicht markiert eine signifikante Verschiebung im Verhältnis von Religion, Körperlichkeit und Geschlecht, sowohl mit Blick auf religiöse Autorität als auch auf Formen spiritueller Selbstbestimmung.

2.3 Yoga zwischen säkularer Praxis, Sinnsuche und Spiritualität

Heute vertreten viele Menschen religiöse oder spirituelle Überzeugungen, ohne sich an traditionelle Praktiken oder Institutionen zu binden. Damit verschiebt sich auch der religionswissenschaftliche Zugang. Anstatt Religion ausschließlich über formale Mitgliedschaften zu erfassen, rücken zunehmend alltägliche Ausdrucksformen spiritueller Erfahrung in den Fokus, auch bei Personen ohne konfessionelle Bindung. Denn auch konfessionslose Menschen greifen häufig auf religiöse oder spirituelle Praktiken zurück, sprechen Gebete, halten an Jenseitsvorstellungen fest und integrieren Rituale oder Achtsamkeitsübungen in ihren Alltag. Viele bezeichnen sich als *Spiritual but not Religious (SBNR)* (Mercadante 2014). Die Annahme, Religion werde im Zuge der Moderne allmählich verschwinden (Knoblauch 2009), ist nicht

haltbar, auch wenn sich Praxis und Ausdrucksformen deutlich gewandelt haben. Paul Zulehner spricht in diesem Zusammenhang von einer „Verbuntung statt Säkularisierung“ (Zulehner 2020, S. 29). Während die traditionellen Kirchen an Bindungskraft verlieren, entstehen gleichzeitig vielfältige neue Formen individueller Religiosität und Spiritualität. Diese finden sich nicht nur im urbanen Mittelstand, sondern durchdringen unterschiedliche gesellschaftliche Milieus, vom ländlichen Raum bis in die Führungsetagen großer Unternehmen (Baier & Sinkovits 2007, S. 2).

In diesem Kontext erfährt insbesondere der Begriff „Spiritualität“ eine Bedeutungsverschiebung. Er steht heute oft weniger für institutionelle Lehren als für einen individuell gelebten Zugang zu Sinn und Transzendenz. Damit geht eine größere Offenheit gegenüber verschiedenen Deutungsangeboten einher, zugleich aber auch eine inhaltliche Unschärfe. Birgit und Andreas Heller betonen

„Der Begriff Spiritualität bringt einerseits eine größere Offenheit als Religion mit sich und andererseits tendiert er zum Sammelbehälter für eine Fülle disparater Inhalte.“ (Heller & Heller 2018, S. 48)

Eine differenzierte Analyse dieser Entwicklungen bietet Franz Höllinger (2022). Anhand österreichischer Umfragedaten zeigt er, dass sich spirituelle Orientierung längst nicht mehr an institutionelle Religion bindet, sondern sich in einer Vielzahl holistischer, therapeutischer oder esoterischer Praktiken ausdrückt. Er konstatiert eine „Sakralisierung des Selbst“ und beschreibt alternative Spiritualität als Feld zwischen Psychotherapie, Wellness, Komplementärmedizin und spiritueller Sinnsuche (Höllinger 2022, S. 373–376). Besonders deutlich wird dies in der Rezeption von Körperpraktiken wie Yoga. Zwar nennen nur etwa 25 % der Praktizierenden „Spiritualität“ als Motiv, doch dominieren Begriffe wie „Entspannung“, „Gesundheit“ oder „Persönlichkeitsentwicklung“. Diese Motive sind in traditionellen Religionsbegriffen kaum fassbar, besitzen aber eine sinnstiftende Qualität (ebd., S. 376). Vor diesem Hintergrund wird Spiritualität zunehmend als Ausdruck persönlicher Lebensgestaltung verstanden. Sie bezeichnet häufig einen individuell gewählten Weg, der auf bewusster Entscheidung und innerer Entwicklung beruht:

„Spiritualität hat den Nimbus des Echten und Persönlichen, einer Lebenshaltung, die nicht bloß konventionell ist, sondern mit der sich jemand wirklich identifiziert.“ (Baier 2007b, S. 29f.).

Spiritualität verbindet sich damit mit Authentizität und Selbstverantwortung und wird weniger über Konventionen als über existenzielle Selbstvergewisserung definiert. Diese Suchbewegung weist eine Nähe zu mystischen Traditionen, zu inneren Erfahrungshorizonten und zu einer offenen, nicht dogmatischen Sinnsuche auf (Baier & Sinkovits 2007, S. 1–3). Auch Franz Höllinger deutet dieses Feld als Ausdruck eines postmodernen Subjektverständnisses, das Sinn weniger über äußere Autoritäten, sondern über persönliche Erfahrung, Gesundheit und Selbstverwirklichung bestimmt (Höllinger 2022, S. 371–376). In neueren Analysen wird zudem betont, dass solche Formen von Spiritualität auch eine bewusste Kritik an hierarchischen Machtverhältnissen umfassen können (Pevateaux 2022, S. 236–249). Yoga, Meditation oder Astrologie fungieren hier nicht notwendig als religiöse Praktiken im engeren Sinn, sondern als Bausteine eines individuellen, häufig patchworkartigen Weltbilds.

Phänomene wie Esoterik, Selbsthilfepraktiken, Therapieformen oder feministische Spiritualität veranschaulichen diese Vielfalt. Sie entziehen sich oft eindeutigen Definitionen und überschreiten kategoriale Grenzen zwischen Religion und Psychologie, zwischen Kunst und Ritual, zwischen Innerlichkeit und gesellschaftlichem Protest. Auch feministisch inspirierte Spiritualitäten bilden kein einheitliches Phänomen, sondern ein Spektrum von Praktiken und Haltungen, das sich aus der Kritik an patriarchalen Strukturen entwickelt hat und heute als vielgestaltige Suchbewegung verstanden werden kann (Ladner 2007, S. 127; Keshet & Simchai 2014; Watts, Cerchiaro & Schnabel 2024). Zeitgenössisches Yoga kann dabei alle, manche oder nur wenige dieser Merkmale zeigen und wird entsprechend unterschiedlich verortet, als spirituelle Praxis, als säkulare Körperarbeit oder als therapeutisches Instrument.

Soziologische Studien weisen zugleich auf einen Generationenwandel hin. In früheren Generationen war Religionsausübung eng mit institutioneller Zugehörigkeit verbunden. Gottesdienste, Rituale und kirchliche Gemeinschaften strukturierten das soziale Leben. Heute ist eine zunehmende Distanz zu etablierten Religionsinstitutionen zu beobachten. Kirchen werden häufig vor allem zu biografischen Wendepunkten aufgesucht, etwa bei Geburt, Heirat oder Tod (Davie 1990, S. 460). Gleichwohl bleibt das Bedürfnis, sich mit transzendenten Fragen auseinanderzusetzen, lebendig. Untersuchungen zeigen, dass insbesondere Menschen mit höherer Bildung und kulturellem Kapital dazu neigen, sich individuell mit Sinnfragen zu

befassen, ohne sich formellen Organisationen anzuschließen. Diese „neue Religiosität“ ist von Reflexivität, Selektivität und Autonomie geprägt. Sie rückt ethische Lebensführung, Verantwortungsbewusstsein und Weltbeziehung in den Mittelpunkt und steht häufig in Resonanz mit ökologischen, sozialen oder psychologischen Fragestellungen (Heelas & Woodhead 2005; Höllinger 2022, S. 385f.).

Damit verschiebt sich der Fokus der Religionsforschung von institutionellen Zugehörigkeiten hin zu prozessorientierten, situativen Ausdrucksformen von Religiosität. Das Konzept der *Lived Religion* bietet hierfür einen geeigneten theoretischen Rahmen. Der unter anderem von Meredith B. McGuire (2008) und Nancy T. Ammerman (2021) geprägte Ansatz versteht Religion als gelebte, alltagsnahe Praxis, die sich in Handlungen, Erfahrungen, Atmosphären und Körperlichkeit ausdrückt, unabhängig davon, ob sie explizit als religiös benannt wird. Im Licht dieses Konzepts lässt sich Yoga als Form gelebter Religion deuten. Obwohl seine moderne, körperzentrierte Ausprägung selten in enger Verbindung mit klassisch institutionellen Religionen steht, erfüllt sie zentrale Funktionen religiöser Praxis. Sie stiftet Sinn, bietet Struktur, ermöglicht Gemeinschaftserleben und Orientierung und kann eine Verbindung zu einem transzendenten Ganzen schaffen. Zugleich bleibt sie stark verkörpert, ästhetisch gerahmt und individuell anpassbar.

Das folgende Kapitel widmet sich der Genese und Charakteristik des holistischen Milieus, das als soziokultureller Resonanzraum moderner spiritueller Lebensstile fungiert.

2.4 Das holistische Milieu im Globalen Norden

In Anlehnung an Paul Heelas und Linda Woodhead (2005) fasse ich unter dem Begriff „holistisches Milieu“ sowohl alternativ-spirituelle Aktivitäten und ihre sozialen Umfelder als auch Phänomene wie zeitgenössische Wellnesskultur, psychotherapeutische Verfahren und alternativmedizinische Ansätze zusammen. Unter „alternativ-spirituell“ lässt sich bündeln, was auch als New Age, unsichtbare Religion, Esoterik oder alternative Religiosität bezeichnet wurde (Baier & Sinkovits 2007, S. 2). Das holistische Milieu ist keine feste Organisation, sondern eine soziokulturelle Strömung, die sich durch eine ganzheitliche Sicht auf Mensch und Welt

auszeichnet. Subjektive Körpererfahrung, psychologische Selbsterkenntnis und die Idee innerer Weisheit sind zentrale Kategorien dieses Feldes.

Holismus bezeichnet die Annahme einer universellen Verbundenheit von allem Materiellen und Immateriellen. Mitunter wird dies auch als Monismus verstanden. Franz Höllinger und Susanne Tripold betonen dazu:

„Diese Sichtweise steht trotz gewisser Anklänge an gnostische oder östliche religionsphilosophische Weltdeutungen nicht in Verbindung mit Lebensformen der Weltablehnung, wie sie dort vielfach praktiziert und propagiert werden. Abgelehnt wird allenfalls ein kruder Materialismus, keinesfalls jedoch der Körper des Menschen und seine natürlichen Bedürfnisse.“ (Höllinger & Tripold 2012, S. 26)

Gerade in dieser affirmativen Haltung zum Körper liegt ein wesentlicher Unterschied zu asketischen Traditionen. Wie Suzanne Newcombe zeigt, lässt sich diese positive Neubewertung des Leibes auch an der wachsenden Verbreitung von Praktiken der *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) ablesen. Dazu zählen im Westen neben Yoga z. B. auch Ayurveda, Reiki, Akupunktur und Meditation (Newcombe 2012, S. 202–204). Diese Ansätze ergänzen die Biomedizin, ohne sie grundsätzlich infrage zu stellen, und schaffen hybride Räume, in denen Heilung, Selbstsorge und Spiritualität miteinander verschmelzen (ebd., S. 205–208). Während asketische Traditionen den Körper häufig als Hindernis, als Quelle von Begierde oder Illusion betrachteten und ihn durch Entsagung oder Disziplinierung zu überwinden suchten, gilt er im holistischen Denken als Ort von Weisheit, Heilung und spiritueller Erfahrung. Für die moderne Yogapraxis bedeutet dies einen grundlegenden Perspektivwechsel, der in den folgenden Kapiteln näher beleuchtet wird.

Die Aufwertung des schöpferischen Selbst und der damit verbundenen Innerlichkeitspraktiken war zunächst ein abendländisches Novum, das sich auf elitäre Kreise der Bohème beschränkte. Gleichzeitig zeigt die historische Entwicklung, dass es frühere Formen persönlicher Religiosität und mystischer Innerlichkeit gab. Vom urchristlichen Enthusiasmus über die spätmittelalterliche Mystik, frühneuzeitliche Frömmigkeitsformen und den Pietismus bis hin zu romantischen Selbstentwürfen bereiten diese Strömungen das holistische Milieu vor, das in der Moderne Anschluss findet (Heller & Heller 2018, S. 50–52). Zur Einordnung ist außerdem die Entstehung holistischen Gedankenguts im Kontext der gesellschaftlichen Umwälzungen durch

Industrialisierung und Modernisierung relevant. Die damit einhergehenden Prozesse der Säkularisierung und Rationalisierung führten zu einem „entzauberten“ Weltbild, dem insbesondere in der Romantik Gegenbewegungen entgegentraten (Hanegraaff 1996, S. 415–420; Höllinger & Tripold 2012, S. 39–50). Diese Bewegungen rückten Erfahrung, Gefühl und Leib in den Mittelpunkt und eröffneten damit Räume, in denen Spiritualität neue Ausdrucksformen fand. Therapeutische Verfahren, Medienkulturen und Marktlogiken begannen, spirituelle Sinnsuche mit weltlichen Praktiken zu verknüpfen. Die daraus entstehenden Formen sind von Ambivalenzen geprägt: Sie kombinieren subjektive Authentizität mit Konsumästhetik, Selbstermächtigung mit Selbstoptimierung und Innerlichkeit mit ökonomischen Strukturen.

2.4.1 Subjektivierung und Psychologisierung

Auffällig ist, dass im Zuge der beschriebenen Umbrüche nicht mehr ein allmächtiger, externer Gott im Zentrum steht, sondern das Selbst, insbesondere das künstlerisch kreative Subjekt, zunehmend als Quelle des Numinosen verstanden wird. Damit verbindet sich ein verändertes Kunstverständnis: An die Stelle der Nachahmung traditioneller Themen tritt der Anspruch, eine persönliche Handschrift sichtbar zu machen und die eigene Schöpferkraft zu entfalten (Höllinger & Tripold 2012, S. 40f.). Der schöpferische Akt rückt damit selbst ins Zentrum. Alexander J. B. Hampton beschreibt dies als Übergang von *Mimesis* zu *Poiesis*, also von Nachahmung zu tätiger Teilhabe. In der romantischen Ästhetik wird künstlerisches Schaffen zu einem Weg, das Absolute im eigenen Tun zu erfahren (Hampton 2023, S. 134f.). Religionssoziologisch lässt sich diese Verschiebung als Subjektivierung fassen: Erfahrungen des Inneren werden zur maßgeblichen Instanz von Sinn und Wahrheit.

In Aufklärung und Romantik bilden sich zwei Richtungen des Innerlichkeitsdenkens heraus. Auf der einen Seite steht der rational geprägte Weg der Welt- und Selbstbeherrschung, auf der anderen Seite der introspektive Pfad der Selbstbeobachtung und Selbstentfaltung. Trotz ihres Spannungsverhältnisses zielen beide auf ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben. Aus ihrem Zusammenspiel entsteht das Ideal der authentischen Persönlichkeit (Höllinger & Tripold 2012, S. 41; Berlin 1999, S. 107–114). Charles Taylor beschreibt dies als Übergang in ein

„Zeitalter der Authentizität“, in dem Treue zum inneren Erleben zur zentralen moralischen Orientierung wird. Authentizität bedeutet nicht Beliebigkeit, sondern das ernsthafte Bemühen, dem „wahren Selbst“ Ausdruck zu verleihen. Mit der subjektiven Wende verschiebt sich die Grundlage religiöser Legitimation: Sinn und Wahrheit werden nicht mehr vor allem durch kirchliche Lehren, sondern vermehrt durch persönliche Erfahrung bestimmt (Taylor 1996, S. 639–664). Nach Paul Heelas und Linda Woodhead setzt sich dieses Muster im holistischen Milieu fort, wo Erfahrung, Authentizität und Selbstverwirklichung zentrale Orientierungspunkte bilden. Der Übergang von der Idee zur gelebten Praxis erfolgt dabei häufig über psychologische und leibbezogene Verfahren, die den Zugang zum eigenen Inneren erleichtern (Heelas & Woodhead 2005, S. 84–88). Dazu gehören etwa Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, körperorientierte Therapieformen oder meditative Verfahren, mit denen innere Stimmungen, Spannungen und Bedürfnisse bewusster wahrgenommen und reflektiert werden können.

Bereits in der Zwischenkriegszeit kam es zu einer Annäherung von Psychotherapie und Spiritualität. Mit der Psychoanalyse Sigmund Freuds setzte sich die Einsicht durch, zentrale Wünsche und Gefühle seien dem Bewusstsein entzogen. Tiefenpsychologische Ansätze experimentierten daher mit Meditation als Zugang zu unbewussten Schichten und hofften, damit therapeutische Prozesse zu verkürzen und zu stabilisieren (Baier 2009b, S. 623). Erste Konturen psychologisch orientierten Reform- und Selbsterfahrungsmilieus werden sichtbar, das in den 1970er Jahren seine volle Ausprägung findet (ebd., S. 624). In den 1960er Jahren verbanden alternative Lebensformen wie die Findhorn-Kommune und das Esalen-Institut Psychologie und Spiritualität. Vertreter*innen der Humanistischen Psychologie lehrten dort über längere Zeit und etablierten eine Praxis, in der Selbstverwirklichung zum Zentrum des Heilungsprozesses wurde (Hanegraaff 1996; Höllinger & Tripold 2012, S. 53f.). Beispielhaft stehen hierfür: Carl Rogers mit der klientenzentrierten Gesprächstherapie. Sie hebt Empathie, Authentizität und bedingungslose Wertschätzung als zentrale Wirkfaktoren hervor. Fritz Perls entwickelte die Gestalttherapie, die Bewusstheit im gegenwärtigen Erleben fördert. Virginia Satir prägte die Familientherapie, welche Kommunikations- und Selbstwertprozesse stärkt. Stanislav Grof wiederum etablierte die holotrope Atemarbeit, die außergewöhnliche Bewusstseinszustände als therapeutische Ressourcen integriert.

Wissenschaftshistorisch ist dieses enge Verhältnis von Psychologie und Spiritualität keineswegs selbstverständlich. In der Tradition von Aufklärung und Positivismus verstand sich Psychologie zunächst als Naturwissenschaft. Eine Wende markierte Carl Gustav Jung, der im Unterschied zu Freud einen seelisch spirituellen Persönlichkeitskern annahm und damit Räume für religiöse Symbolik im psychischen Prozess öffnete (Baier 2009b, S. 624–647; Höllinger & Tripold 2012, S. 63). Mitte des 20. Jahrhunderts profilierte sich die Humanistische Psychologie. Theoretischer Hintergrund ist Maslows Bedürfnispyramide, in der Selbstverwirklichung die höchste Stufe bildet. Der Fokus verschiebt sich dabei von Defizitkorrektur zu persönlicher Reifung. Kreativität, Sinnsuche, emotionaler Umgang, Ganzheitserleben und neue Kommunikationsformen werden zentral (Illouz 2009, S. 270, zitiert nach Höllinger & Tripold 2012, S. 67f.). Ergänzend entsteht die Transpersonale Psychologie, die spirituelle Erfahrungen systematisch mit Persönlichkeitsentwicklung verbindet (Höllinger & Tripold 2012, S. 70).

Die psychologische Auseinandersetzung mit Religion zeigt einen doppelten Effekt. Einerseits entzaubert sie, indem sie psychische Mechanismen religiöser Phänomene erklärt. Andererseits kann sie Praktiken neu legitimieren, wenn empirische Effekte nachweisbar sind. Aus dieser Spannung ergibt sich die häufig beschriebene Psychologisierung des Religiösen (ebd., S. 73). Emotionsarbeit, Selbstreflexion und die Kultivierung von Selbstregulation werden zu Schlüsselkompetenzen, Körperwahrnehmung und innere Weisheit gelten als valide Erkenntnisquellen. Psychologisierung meint dabei nicht nur eine psychologische Sprache, sondern auch die Methodisierung innerer Erfahrung, etwa durch Achtsamkeit, Atem- und Körperübungen, sowie deren Überführung in Lern- und Trainingsformate.

Vor diesem Hintergrund wird Heilung zu einem vielschichtigen Begriff, der körperliche, psychische, spirituelle und soziale Dimensionen umfasst (Hanegraaff 1996, S. 42f.). Besonders im Yoga-Diskurs werden neben körperlichem Wohlbefinden heute gezielt emotionale Balance, Traumaheilung und spirituelle Transformation angesprochen. Begriffe wie „healing journey“ oder „inner balance“ verdeutlichen, wie stark Yoga an ganzheitliche Heilkonzepte anschlussfähig ist. An die Stelle eines rein biomedizinischen Krankheitsmodells rückt zunehmend ein Verständnis, das Krankheit als Ausdruck von Dysbalance oder Entfremdung deutet und auf die Wiederherstellung von Gleichgewicht und Sinn zielt (de Michelis 2004, S. 185). Entsprechende

Heilungsnarrative können als ein Pendeln zwischen individueller Selbsterfahrung und dem Anspruch, gesellschaftliche Wirksamkeit zu entfalten, beschrieben werden. Heilung wird damit zu einer Form moralischer Selbstarbeit, die persönliche Entwicklung mit ethischer Verantwortung verbindet. Alternative Spiritualität zielt zwar häufig auf Selbstverwirklichung und innere Transformation, erhebt aber zugleich den Anspruch, über individuelle Veränderung auch kollektive Prozesse anzustoßen. Persönliche Bewusstseinsarbeit wird hier als Voraussetzung sozialer Erneuerung verstanden, im Sinne einer Spiritualität, die Solidarität, ökologische Verantwortung und neue Formen gemeinschaftlichen Handelns fördern soll (Endler 2019, S. 45–55, Keshet & Simchai 2014).

Bereits die hippokratische Medizin betonte die Bedeutung ausgewogener Lebensführung und der Selbstheilungskräfte. Im 20. Jahrhundert hob die Psychosomatik den Zusammenhang von Leib, Psyche und sozialem Umfeld hervor. Heutige integrative Ansätze verbinden konventionelle, komplementäre und alternative Verfahren miteinander (Heller 2013, S. 34). Auch klassische Medizinsysteme wie Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin oder Tibetische Medizin verstehen Gesundheit als Gleichgewicht zwischen körperlichen, geistigen und sozialen Kräften (ebd., S. 38). In spätmodernen Gesellschaften, in denen traditionelle Sinnsysteme an Bindungskraft verlieren, gewinnen subjektiv erfahrbare Formen von Spiritualität an Bedeutung, besonders im Umgang mit Krankheit, Leid und Krisen. Heilung wird dabei als Wandlungsprozess begriffen, der physische, seelische und spirituelle Dimensionen integriert (ebd., S. 36f.).

In dieser Entwicklung wird das Selbst zu einem Resonanzraum, in dem individuelle Erfahrung und soziale Bezogenheit einander formen. Alternative Spiritualität kann als Versuch gedeutet werden, subjektiv erlebte Entfremdung zu bearbeiten und zugleich Beziehungen zu vertiefen, ohne dass daraus notwendigerweise strukturelle Veränderungen folgen (Endler 2019, S. 162–165). Resonanztheoretisch lässt sich diese Entwicklung mit Hartmut Rosas Konzept der „Resonanz-Achsen“ beschreiben. Das Subjekt erscheint als Resonanzkörper, der in leiblichen, oft nonverbalen Prozessen auf Weltausschnitte antwortet (Rosa 2019, S. 296f.). Somatische Praktiken wie Yoga können somit als Formen der Gestaltung resonanter Selbst- und Weltbeziehungen verstanden werden. Resonanz meint dabei keine dauerhafte Harmonie, sondern eine antwortende Beziehung, in der Berührbarkeit, Transformation

und Weltbezug zusammenwirken. Diese Perspektive lässt sich mit Befunden der Achtsamkeitsforschung verbinden. Johannes Michalak, Emily Nething und Thomas Heidenreich zeigen, dass Achtsamkeitspraktiken in spätmodernen Gesellschaften zwischen Beschleunigung und Resonanz vermitteln. Einerseits werden sie zur Selbstoptimierung funktionalisiert, andererseits können sie Räume unverfügbarer, transformierender Weltbeziehungen öffnen, in denen Subjekt und Umwelt einander berühren und verändern (Michalak, Nething & Heidenreich 2022). Terhi Utriainen erweitert dies um einen post-säkularen Blick. Die Moderne erscheint nicht vollständig entzaubert. In säkularen Lebenswelten entstehen vielfältige Formen von „Re-Enchantment“, in denen das Numinose in alltäglichen Erfahrungen neu aufscheint (Utriainen 2011, S. 421–426). Besonders somatisch basierte Yogazugänge lassen sich als post-säkulare Versuche deuten, Transzendenz in alltägliche Erfahrungsräume zurückzuholen und den Körper selbst zum Medium des Religiösen zu machen.

Mit dieser Fokussierung auf das Selbst als Quelle von Erfahrung und Orientierung lassen sich die gegenwärtigen Entwicklungen auch im Licht der Unterscheidung von Paul Heelas und Linda Woodhead betrachten. Beide beschreiben den Wandel von „life-as“ zu „subjective-life spiritualities“ wie folgt:

„If, for example, I have slotted myself into the role of a dutiful daughter and a loving and caring wife and mother, and tend to disregard my own feelings of exhaustion, unhappiness and periodic disgruntlement because that is not what I (in the role I occupy) ought to be feeling, then I am living according to external expectations. But if I decide to heed those subjective states, to listen to what they are telling me, and to act on their needs, desires, capabilities and ‘relationalities’, then I am turning away from life lived according to external expectations, to life lived according to my own inner experience. The subjective turn is thus a turn away from ‘life-as’ (life lived as a dutiful wife, father, husband, strong leader, self-made man etc.) so ‘subjective-life’ (life lived in deep connection with the unique experiences of my self-in-relation).“ (Heelas & Woodhead 2005, S. 2f.)

Während „life-as spirituality“ auf einem Leben *a/s* etwas beruht, also auf vorgegebenen Rollen und moralischen Ordnungen, verschiebt sich in „subjective-life spirituality“ der Fokus nach innen. Sinn, Wahrheit und moralische Autorität entstehen

aus subjektiver Erfahrung und eigenem Erleben. Spirituelle Praxis kann zu einem Prozess der Selbstgestaltung werden, in dem Körper, Emotion und Authentizität zentrale Quellen von Bedeutung werden (ebd. 2–5; Woodhead 2018, S. 65). Gerade im holistischen Milieu zeigt sich diese Verschiebung deutlich. Praktiken wie Yoga oder Meditation zielen nicht darauf, eine religiöse Rolle zu erfüllen, sondern das eigene Leben als sinnhaft, stimmig und verbunden zu erfahren. Für viele Frauen eröffnet dies neue Räume der Selbstdeutung jenseits institutioneller Religion, auch wenn die zugrunde liegenden Werte häufig mit neoliberalen Vorstellungen von Autonomie und Selbstverantwortung verflochten bleiben (Jain 2014a; Endler 2024). In dieser Perspektive erscheint moderne Yogapraxis als Ausdruck einer „subjective-life spirituality“. Sie verankert Sinn im Körper und in der Erfahrung und verbindet spirituelle Suche mit der Arbeit am Selbst.

Insgesamt werden Prozesse der Subjektivierung und Psychologisierung zu prägenden Triebkräften des holistischen Milieus. Sie eröffnen Erfahrungsräume und bieten Methoden, um das Innere zu erkunden und zu formen. Sie wirken als Wege der Selbstermächtigung und zugleich als neue Formen der Regulierung des Inneren. Vor diesem Hintergrund verlagert sich Spiritualität immer stärker in ökonomische Infrastrukturen. Das folgende Unterkapitel zeigt, wie diese Dynamik Praktiken wie Yoga formt, verbreitet und bewertet.

2.4.2 Konsumkapitalismus und Spiritualität

Die Aufwertung von Authentizität und Selbstverwirklichung entsteht nicht im gesellschaftlichen Vakuum, sondern im Spannungsfeld von spiritueller Sinnsuche und kommerziellen und medialen Dynamiken. Im Rahmen der von Paul Heelas und Linda Woodhead beschriebenen „subjective-life spirituality“ werden persönliche Erfahrung, Authentizität und Selbstentfaltung zum Maßstab religiöser Legitimation (Heelas & Woodhead 2005, S. 77–82). Zugleich werden diese Werte in Formate übersetzt, die planbar und käuflich sind, etwa in Kurse, Zertifikatsprogramme, Retreats, Apps und Plattformen. Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts entfaltete holistisches Gedankengut eine zunehmend breite gesellschaftliche Wirkung. In den 1960er und 1970er Jahren fand es im Zuge der Hippiebewegung Eingang in die

westliche Mittelschicht, ab den 1980er Jahren wurde es Teil der Popkultur. Karl Baier fasst diese Entwicklung prägnant zusammen:

„Die alternativ-religiöse Szene, die [...] um die Wende zum 20. Jahrhundert ‚Spiritualität‘ auf ihre Fahnen schrieb, damals aber noch Angelegenheit einer relativ kleinen Subkultur war, ist heute Teil des kulturellen und sozialen Mainstreams geworden. Spirituelle Praktiken meist asiatischer Herkunft (Yoga, Zen-Meditation, Tai Chi, Reiki, Neo-Tantra, Chakren-Meditation etc.) gemischt mit Esoterik westlicher Provenienz und lokalen Traditionen sind heute zumindest in Gesellschaften, die eine halbwegs florierende Mittelschicht besitzen, weltweit verbreitet.“ (Baier 2007b, S. 25)

Als Erklärungsrahmen dient häufig die Postmaterialismus-These. Mit wachsendem Wohlstand und gesicherter Grundversorgung verlagert sich die Aufmerksamkeit von Defizitbewältigung auf höhere Bedürfnisse wie Selbstentfaltung, Autonomie und Sinn (Inglehart 1989, zitiert nach Höllinger & Tripold 2012, S. 50). In diesem Zusammenhang wird häufig auch auf Maslows Bedürfnispyramide verwiesen, bei der es aufgrund der Befriedigung grundlegender Bedürfnisse sukzessive zu einer Verschiebung von Prioritäten kommt, die wiederum neue Nachfrage nach Angeboten der Persönlichkeitsentwicklung erzeugt. Medien und Popkultur wirken dabei impulsgebend und verstärkend, so machten prominente Persönlichkeiten wie beispielsweise die Beatles in den späten 1960er Jahren indische Philosophie und Praxis massenmedial sichtbar. Ihre Aufenthalte bei spirituellen Lehrenden und die Integration entsprechender Motive in Musik und öffentliche Auftritte verschafften Yoga und Meditation große Reichweite, allerdings oft um den Preis der Verkürzung, wenn komplexe Traditionen zu exotisierten Symbolen verdichtet wurden (Newcombe 2009, S. 995; Newcombe 2019, S. 134–176).

Mit der Ausbreitung holistischer Angebote werden Heilung und Selbstentwicklung zunehmend durch Konsum- und Medienlogiken strukturiert. Hochpreisige Lehrgänge, zertifizierte Ausbildungen, Retreats und digitale Abomodelle verknüpfen individuelle Entwicklung mit Dienstleistungen und Produkten. Sichtbarkeit und Attraktivität entstehen stark über Social Media, Influencer*innen sowie Plattformen. Authentizität wird dabei häufig performativ hergestellt, etwa durch persönliche Erfahrungsberichte oder Vorher-Nachher-Erzählungen. Andrea Jain beschreibt dieses Phänomen als neoliberale Spiritualität: spirituelle Praktiken werden in

Deutungsmuster eingebettet, die Verantwortung stark individualisieren, Effizienz und Marktlogiken betonen und Selbststeigerung als moralische Pflicht verankern (Jain 2014a; 2020; Lucia 2020). Spiritualität erscheint so nicht als kontemplative Gegenwelt zum Kapitalismus, sondern als integraler Bestandteil seiner Funktionsweise. Zugleich weist Johannes Endler darauf hin, dass sich inmitten dieser ökonomischen Strukturen Ansätze einer am Gemeinwohl orientierten Haltung finden lassen, die jedoch fragil bleiben, solange sie vor allem im Rahmen individueller Selbstpraxis organisiert sind (Endler 2019, S. 157–163).

In ähnlicher Weise kritisieren Johannes Michalak, Emily Nething und Thomas Heidenreich die Kommerzialisierung von Achtsamkeit als „McMindfulness“, die spirituelle Praxis in den Dienst von Effizienzsteigerung und Selbstmanagement stellt. Gleichzeitig betonen sie, dass Achtsamkeit jenseits solcher Funktionslogiken das Potenzial besitzt, Resonanzbeziehungen zu fördern, also Erfahrungen von Verbundenheit, Berührbarkeit und Selbstwirksamkeit zu ermöglichen, die sich nicht planen oder erzwingen lassen (Michalak, Nething & Heidenreich 2022, S. 383f.). Linda Woodhead hebt ergänzend hervor, dass Konsumkapitalismus und deregulierte Medienlandschaften religiösen Ausdrucksformen neue Reichweiten und Sichtbarkeiten eröffnen. Dies sei einerseits befreiend, da Spiritualität nicht mehr auf kirchliche Strukturen angewiesen ist, andererseits problematisch, weil sie zugleich stärker von Markt- und Medientrends geprägt wird (Woodhead 2017, S. 45).

Diese Ambivalenz lässt sich doppelt bestimmen: Einerseits wirken Märkte als Ermöglichungsstruktur. Sie schaffen niederschwellige Zugänge, finanzieren Infrastrukturen und professionelle Ausbildungen und bieten vielfältige Formate an, die sich unterschiedlichen Lebenslagen anpassen lassen. Auf diese Weise wird Spiritualität zeitlich und räumlich flexibel und damit für viele Menschen anschlussfähig. Andererseits binden dieselben Strukturen spirituelle und körperbezogene Praktiken an Logiken der Verwertung und Selbstoptimierung. Der Weg zu einer vermeintlich besseren Version des Selbst erscheint als käufliche und messbare Entwicklung. Das Ideal von Authentizität erweist sich dabei als besonders kompatibel mit Konsumversprechen, die ein intensiveres und selbstbestimmtes Leben in Aussicht stellen, zugleich jedoch bestehende Status- und Distinktionsordnungen reproduzieren (Höllinger & Tripold 2012, S. 39). Wichtig ist, diese Prozesse nicht pauschal zu deuten. Viele Akteur*innen erleben kommerziell organisierte Formate als zugänglich,

unterstützend und gemeinschaftsbildend, andere kritisieren sie als kommodifizierend und exkludierend aufgrund von Kosten, Zeitbudgets oder kulturellem Kapital. Diese Spannungen führen dazu, dass sich Entwicklungen im Feld unterschiedlich vollziehen und schaffen zugleich Raum für Mischformen, in denen Praktiken ausgewählt, verändert und neu kombiniert werden, wie das nächste Kapitel zeigt.

2.4.3 Synkretismus und Hybridität

Das holistische Milieu ist geprägt von einem bewusst eklektischen Umgang mit religiösen, therapeutischen und spirituellen Traditionen. Heilmethoden, Konzepte und Praktiken aus unterschiedlichen kulturellen Kontexten werden kombiniert, transformiert und an westliche Bedürfnisse angepasst. Christoph Bochinger spricht von einer

„[...] religiösen Zitatkultur, die scheinbar beliebige religiöse Formen und Lehrelemente aufnimmt, sie als Ausdrucksweisen einer in sich ruhenden unveränderlichen Ur-Religion versteht, aber gerade dadurch – gewollt oder ungewollt – das Wesen dieser ‚ewigen Religion‘ der subjektiven und zeitspezifischen Variation zugänglich macht. Damit geht eine Aufweichung der Grenzen zwischen Profanität und vormals sakralen Bezirken der gesellschaftlichen Lebenswelt einher, die in gewissem Sinne eine Gegenentwicklung zur ‚Säkularisierung‘ darstellt.“ (Bochinger 1994, S. 292)

Diese Diagnose beschreibt präzise die Dynamik des holistischen Milieus, in dem sich religiöse Ausdrucksformen von institutionellen Bindungen lösen und als individuell kombinierbare Ressourcen spiritueller Selbstgestaltung verfügbar werden. Diese synkretistische Dynamik verläuft doppelt: Einerseits werden psychotherapeutische Ansätze durch spirituelle Techniken ergänzt, andererseits spirituelle Praktiken mit psychologischen Deutungsmustern verschränkt. So kann die psychotherapeutische Sitzung zu einem bedeutsamen Erfahrungsraum werden, in dem traditionelle religiöse Autoritäten an Einfluss verlieren, während zugleich neue Formen persönlicher und nicht institutionell gebundener Spiritualität entstehen (Fitzpatrick & Parsons 2022, S. 34–36). Aus der Perspektive traditioneller Religionen oder akademischer Beobachter*innen mag dies bisweilen inkohärent wirken. Für die meisten Praktizierenden zählt jedoch der subjektive Nutzen im Sinn erfahrbarer Wirkung,

Resonanz und persönlichen Sinn-Erlebens. Spiritualität erscheint primär als individuelle Erfahrung und weniger als geschlossenes Glaubenssystem (McGuire 2008, S. 119–121).

Historisch lässt sich diese Offenheit bereits in der Romantik beobachten. Intellektuelle und Kunstschaffende griffen mythologische und religiöse Traditionen außerhalb Europas auf, besonders aus dem Osten, und verbanden sie mit eigenen Ausdrucksformen (Höllinger & Tripold 2012, S. 45f.). Daraus gingen im 19. und frühen 20. Jahrhundert esoterische Lehren wie Mesmerismus, Spiritismus und Theosophie hervor, die spirituelle Phänomene wissenschaftlich begründen und therapeutisch nutzbar machen wollten (Baier 2009a). Bewegungen wie die Lebensreform oder die Künstlerkolonie Monte Verità verknüpften Naturverbundenheit, Körperkultur und pazifistische Motive mit esoterischen Ideen (Höllinger & Tripold 2012, S. 49f.; Baier 2009b). Diese frühen Hybridisierungen stellten ein Repertoire bereit, aus dem spätere holistische Milieus und die moderne Yogapraxis schöpfen konnten.

Mit den 1960er Jahren verlagerte sich diese Offenheit zunehmend in die Praxis. Die schottische Findhorn-Kommune und das kalifornische Esalen-Institut wurden zu Experimentierfeldern, in denen Psychologie, Körperarbeit und Spiritualität aufeinandertrafen (Höllinger & Tripold 2012, S. 52f.). Vertreter*innen der Humanistischen Psychologie, darunter Carl Rogers, Fritz Perls, Virginia Satir und Stanislav Grof, entwickelten, wie bereits erwähnt, Ansätze, in denen Selbstverwirklichung und Bewusstseinerweiterung im Zentrum standen. Zugleich trug die Hippiebewegung über Pop- und Musikkultur zur Popularisierung von Yoga und Meditation im Westen bei (Newcombe 2009, S. 995). Der sogenannte Hippie-Trail, eine in den 1960er- und 1970er Jahren populäre Reiseroute von Europa über den Mittleren Osten nach Indien und Nepal, ermöglichte vielen Reisenden direkte Begegnungen mit Ashrams und lokalen Praktiken.

In der Folge verbreitete sich Yoga im Westen, wurde selektiv adaptiert und zunehmend psychologisch gerahmt. Rückblickend wird diese Phase häufig so gedeutet, als habe sich Yoga bereits damals zu einer individuell gestaltbaren Praxis der Selbsterforschung entwickelt, tatsächlich blieb dies jedoch zunächst auf bestimmte Milieus beschränkt. In den dominanten Schulen des *Modernen Posturalen Yoga* fehlte dieses Verständnis lange Zeit, stattdessen dominierten disziplinierende

Körperkonzepte und starke Autoritätsbindungen an charismatische Lehrerfiguren wie B. K. S. Iyengar oder K. Pattābhi Jois. Körperfreundlichere oder erfahrungsorientierte Übungswege existierten zwar parallel, erhielten jedoch weit weniger mediale Sichtbarkeit (Wildcroft 2020a). Erst deutlich später setzte sich die Vorstellung durch, dass individuelle Erfahrung selbst zum Maßstab von Praxis und Wahrheit werden konnte. Dieser Wandel wird in den Kapiteln 3 und 4 näher beleuchtet.

Ein besonders sichtbares Feld dieser Übersetzungsprozesse ist die Integration spiritueller Praktiken in medizinische und therapeutische Kontexte. Meditation fand Eingang in die Psychotherapie, etwa in Jon Kabat-Zinns Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, und Yoga wurde in physiotherapeutische Anwendungen integriert. Stuart Ray Sarbacker spricht in diesem Zusammenhang von einer Medikalisierung des Yoga, also der Rahmung von Yogapraktiken in klinischen und gesundheitsbezogenen Kontexten (Sarbacker 2021, S. 185). Gleichzeitig bleibt Yoga offen für ausdrücklich spirituelle Elemente, etwa *bhakti*-Praktiken wie *kīrtan* (das gemeinsame Singen spiritueller Lieder) oder *satsang* (eine spirituelle Zusammenkunft zur gemeinsamen Reflexion und Inspiration) sowie für buddhistische Meditationen wie *ānāpānasati* (Konzentration auf den Atem) und *vipassanā* (Einsicht oder Achtsamkeit auf die Prozesse des Geistes und Körpers), die heute fester Bestandteil vieler Yogapraxen sind (Sarbacker 2021, S. 197, 226). Eileen Barker beschreibt diesen Zustand treffend als „[...] recht ungeordnete Ansammlung verschiedener Traditionen, Abwandlungen, Häresien, Innovationen und Synkretismen.“ (Barker 1993, S. 233)

Offenheit gegenüber heterogenen Zugängen lässt sich ideengeschichtlich unter anderem in den Lehren Swāmī Vivekānandas beobachten, die später detaillierter aufgegriffen werden. Wie zahlreiche andere neureligiöse Bewegungen formulierte er in seinem *Neo-Vedānta* gegen Ende des 19. Jahrhunderts eine universale Spiritualitätsform, die bewusst auf interreligiöse Anschlussfähigkeit zielte. Er betonte, dass allen Religionen dieselben metaphysischen Grundwahrheiten zugrunde lägen, ein Gedanke, der an die *philosophia perennis* erinnert. Durch die Popularisierung ethischer Lebensführung, psychischer Disziplin und nicht körperlicher Yoga-Wege legte er eine wesentliche Grundlage für jenes modulare und fluide Verständnis von Spiritualität, das heute viele holistische Ansätze prägt (Figl 1993, S. 32–58; de Michelis 2004, S. 123). Vor diesem Hintergrund wurde die Verbreitung der Idee einer

gemeinsamen Mitte der Religionen plausibel (Figl 1993; Höllinger & Tripold 2012, S. 28). Mit fortschreitender Individualisierung und sinkender Kirchenbindung entstehen religionsübergreifende und therapeutisch geprägte Spiritualitäten, die sich festen Institutionen entziehen. Angebote werden situativ und selektiv genutzt, in Kursen, Retreats oder Ausbildungen (Endler 2024, S. 351; Höllinger & Tripold 2012, S. 29). Typisch ist dabei eine hohe Mobilität: viele Praktizierende wechseln zwischen Traditionen, kombinieren Elemente neu und entwickeln dynamische Praxisbiografien. Zugleich erinnert Johann Figl daran, dass die Idee einer gemeinsamen Mitte ein kulturgeschichtlich gewachsenes Bedürfnis ausdrückt, verwurzelt im Toleranzgedanken der Aufklärung und in humanistisch philanthropischen Strömungen (Figl 1993, S. 1).

Derlei Hybridisierungen gehen häufig mit Entkontextualisierungen einher. Praktiken wie Yoga, Ayurveda oder Tai Chi werden im Westen oft auf technisch medizinische Aspekte reduziert, während ihre religiösen, sozialen und kulturellen Ursprünge ausgeblendet oder psychologisch uminterpretiert werden (Höllinger & Tripold 2012, S. 35; Newcombe 2012). Liz Bucar kritisiert diese Entwicklungen als mögliche Form kultureller Aneignung. Religiöse Begriffe und Symbole fungieren in westlichen Kontexten als ästhetische Marker, bleiben dabei aber entkontextualisiert. Für Bucar ist dies Ausdruck eines fortbestehenden kulturellen Kolonialismus (Bucar 2022, S. 145–203). Aus diesen Dynamiken ergibt sich ein Spannungsfeld zwischen therapeutischer Rationalisierung und esoterischer Faszination. Wouter Hanegraaff beschreibt diese Konstellation als säkularisierte Esoterik. Trotz fortschreitender Entzauberung bleibt das Interesse an magischen und okkulten Praktiken bestehen oder wächst sogar an (Hanegraaff 2011). Gerade diese Spannung zwischen Rationalität, Marktlogik und anhaltender Faszination prägt den synkretistischen Charakter des holistischen Milieus und erklärt seine hohe Anschlussfähigkeit an unterschiedliche Lebens- und Motivlagen.

2.4.4 Binnenvielfalt und Ambivalenzen

Das holistische Milieu weist große innere Vielfalt auf. Praktiken, Motivationen und Deutungsmuster unterscheiden sich je nach sozialer Lage, Bildungsniveau, Geschlecht und biografischem Hintergrund der Akteur*innen. Für manche steht die

therapeutische Linderung körperlicher oder psychischer Beschwerden im Vordergrund, für andere die Sinnsuche, spirituelle Transformation oder eine ästhetische Selbstinszenierung. Schon dieser Befund zeigt, dass es sich weniger um eine homogene Bewegung handelt als um einen pluralen Raum, der auf unterschiedliche Weise interpretiert wird.

Mit dieser Vielfalt gehen Ambivalenzen einher: Kritische Stimmen verweisen auf Tendenzen zur Individualisierung und zur narzisstischen Selbstbezogenheit. Demzufolge rücken Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung in den Vordergrund, während gesellschaftliche Strukturen und kollektive Herausforderungen in den Hintergrund treten (Lasch 1980; Lamberty & Nocun 2022; Bellah et al. 1996). Ein historischer Rückblick zeigt zudem, dass ganzheitliche Konzepte nicht vor ideologischer Vereinnahmung geschützt sind. Während der NS-Zeit wurde die Vorstellung einer „ganzheitlich verstandenen Person“ rassistisch uminterpretiert. Jüdisches Denken galt demnach als mechanistisch und materialistisch, dem eine vermeintlich organische „deutsche Heilkunde“ entgegengestellt wurde. Diese verband zwar wissenschaftliche und alternative Verfahren, diente jedoch der Ausgrenzung und Vernichtung sogenannten minderwertigen Lebens. Der Befund zeigt, dass Ganzheitlichkeit anfällig für Vereinnahmung ist und eine ethisch reflektierte Grundlage braucht (Heller 2013, S. 34f.).

Eine weitere Spannung betrifft die Moralisierung von Gesundheit. Wenn Heilung primär als Ergebnis individueller Anstrengung verstanden wird, geraten soziale und strukturelle Ursachen von Krankheit aus dem Blick. Persönliches Scheitern kann pathologisiert, Leid und Benachteiligung als Folge persönlichen Versagens oder selbstverursachten „schlechten Karmas“ gedeutet werden, während gesellschaftliche Belastungen individualisiert erscheinen (Heller 2013, S. 39f.; Valentin 2007, S. 99). Zugleich sind viele Angebote eng mit kommerziellen Strukturen verflochten. Heilung kann zur konsumierbaren Dienstleistung, spirituelle Entwicklung zur individuellen Verpflichtung werden. Für die Analyse können unterschiedliche Ausrichtungen unterschieden werden, auch wenn sie sich in der Praxis oft überschneiden. Dazu zählen eine eher therapeutische Perspektive mit Fokus auf Symptomlinderung, Stressbewältigung und Alltagsfähigkeit, eine expressiv spirituelle Suche nach Authentizität, Selbsta Ausdruck und transzendenter Erfahrung sowie eine Lifestyle-beziehungsweise Wellness-orientierte Perspektive mit Akzent auf Körpergestaltung.

Diese Typen treten selten isoliert auf, verdeutlichen jedoch, dass Yoga für Praktizierende deutlich unterschiedliche Bedürfnisse erfüllen kann.

Die Spannungen zwischen Individualisierung, Marktlogiken und gemeinschaftlichen Bezügen sind überdies ungleich verteilt und variieren entlang sozialer Kategorien wie Klasse, Bildung, Migration oder *Race* und besonders im Hinblick auf Gender. Genau hier setzt Kapitel 2.5 mit einer feministischen Perspektive an und untersucht, wie sich diese Differenzen in Körper, Identitäts- und Geschlechterordnungen niederschlagen. Gerade in einem Feld, das heute überwiegend von Frauen geprägt ist, bleibt auffällig, wie tief patriarchale Muster in Sprache, Lehrstrukturen und Körperbildern fortwirken. Das folgende Kapitel nimmt diese Ambivalenzen in den Blick und fragt, inwiefern feministische Zugänge dazu beitragen können, Yoga als Praxis der Selbstermächtigung neu zu denken.

2.5 Körper, Gender und Fürsorge: Feministische Perspektiven

Im Anschluss an die neueren Debatten zu *Lived Religion* wird Religion nicht mehr als statisches Gebilde verstanden, sondern als Geflecht von Praktiken, Dingen und Beziehungen, die soziale Ungleichheiten prägen und zugleich Spielräume für Aneignung eröffnen (Woodhead 2017, S. 45f.). Diese Perspektive ermöglicht den Blick auf Körper, Geschlecht und *Care*, den das folgende Kapitel vertieft. Die zuvor beschriebenen Ambivalenzen des holistischen Milieus zwischen Individualisierung und Gemeinschaft sowie zwischen Marktlogiken und Sinnsuche zeigen sich in diesem Bereich besonders deutlich. Gerade hier entfaltet das Feld sowohl ein emanzipatorisches Potenzial als auch neue Spannungen.

2.5.1 Care, Authentizität und Selbstfürsorge

Frauen stellen im holistischen Milieu eine deutliche Mehrheit. Im Rahmen des *Kendal Project* zeigte sich, dass rund 80 % der Teilnehmenden und Lehrenden weiblich sind (Heelas & Woodhead 2005, S. 94). Diese Feldstudie, die zwischen 1996 und 2000 in der britischen Kleinstadt Kendal durchgeführt wurde, untersuchte den Wandel religiöser Praxis in einer weitgehend säkularisierten Gesellschaft und

fragte danach, wie sich traditionelle Formen von Religion und neue Formen von Spiritualität zueinander verhalten. Paul Heelas und Linda Woodhead unterscheiden darin zwischen der „congregational domain“ (klassische Religionsausübung) und dem holistischen Milieu mit vielfältigen, meist therapeutisch oder esoterisch geprägten Angeboten. In diesem Umfeld stehen Werte wie Selbstachtung, Selbstaussdruck und eine Ethik des Selbst im Mittelpunkt. Spiritualität fungiert hier als Ressource, um ein stabiles und authentisches Selbst auszubilden, insbesondere durch die Betonung von Selbstfürsorge und die Abgrenzung gegenüber aufopfernden Rollenmustern (Heelas & Woodhead 2005, S. 93f.).

Die starke Präsenz von Frauen in alternativen Heilverfahren und holistischen Spiritualitäten ist auch andernorts gut belegt. Sie zeigt sich sowohl auf der Seite der Anwenderinnen als auch auf jener der Praktikerinnen und verbindet sich häufig mit körper- und erfahrungsorientierten Zugängen zum Inneren, etwa über Atem, Imagination oder Körperarbeit (Keshet & Simchai 2014, S. 77–81; Newcombe 2012, S. 205; Watts, Cerchiaro & Schnabel 2024). Holistische Spiritualitäten lassen sich als Antwort auf Spannungen spätmoderner Subjektivität lesen. Sie vermitteln zwischen dem „für andere leben“ und dem „für sich leben“ und rahmen Selbstsorge als legitimen Bestandteil einer „expressive selfhood“ (Sointu & Woodhead 2008, S. 259–261). Auf diese Weise wird nachvollziehbar, warum gerade Frauen diese Praktiken wählen, ohne sie auf individualistische Selbstoptimierung zu reduzieren.

Seit den 1960er-Jahren hat sich die Lebenswelt vieler Frauen tiefgreifend verändert. Der Rückgang konfessioneller Bindungen führte nicht zu einer allgemeinen Säkularisierung, sondern zu individuell gestalteten Formen spiritueller Praxis (Woodhead 2018, S. 65f.). Diese sind durch einen ganzheitlichen Zugang zur Spiritualität und eine zunehmende Loslösung von festen Institutionen und Rollenbildern geprägt. Dieser Wandel kann als Zugewinn an Freiheit verstanden werden, ist jedoch zugleich eng in Dynamiken des Spätkapitalismus eingebettet. Mit der Individualisierung entstehen neue Selbstbilder, die auf Autonomie, Eigenverantwortung und Selbstverwirklichung beruhen. Diese eröffnen neue Spielräume, erzeugen jedoch gleichzeitig erheblichen Entscheidungsdruck (ebd., S. 66). Kritische Perspektiven betonen, dass Formen von Selbstfürsorge eng mit kapitalistischen Leistungslogiken verflochten sein können, wenn sie zu Techniken der Selbstoptimierung und

individuellen Anpassung an gesellschaftliche Anforderungen werden (Endler 2019; Jain 2020).

Gleichzeitig bleibt die emanzipatorische Dimension bedeutsam. Eeva Sointu und Linda Woodhead zeigen, dass traditionelle Geschlechterrollen unterlaufen werden können, wenn insbesondere Frauen den Gedanken verinnerlichen, Selbstfürsorge als Voraussetzung für Fürsorge zu verstehen (Sointu & Woodhead 2008, S. 273f.). Dabei handle es sich um ein „spezifisch weibliches Aufbegehren gegen traditionelle Rollenmuster, in denen Frauen stets das Wohl anderer im Blick haben sollen“ (Endler 2024, S. 353). Empirische Studien stützen diese Sichtweise und zeigen, dass therapeutisch geprägte Formen von Spiritualität keineswegs zwangsläufig zu selbstbezogenem Rückzug führen, sondern mit einem reifen Selbstverständnis einhergehen können, das Fürsorge, Kreativität und soziale Verantwortung einschließt (Fitzpatrick & Parsons 2022, S. 41f.). Aus dieser Perspektive eröffnet das holistische Milieu Räume, in denen Selbstsorge nicht als egoistischer Rückzug, sondern als Grundlage neuer Formen relationaler Verantwortung und Selbstermächtigung verstanden wird. Klientinnen werden explizit als handlungsfähig und verantwortlich adressiert, die Praktiken verschieben die Perspektive von einer passiven Rolle hin zu aktiver Selbstdeutung, Sinnarbeit und Körperbewusstsein (Sointu & Woodhead 2008, S. 263f.). Damit wird die Aufwertung von Selbstsorge als Ressource gestützt, bleibt jedoch eng mit Konsum- und Optimierungslogiken verflochten.

Empirisch verdeutlicht Chia Longman (2020) dieses Spannungsfeld in ihren Arbeiten zu zeitgenössischer weiblicher Spiritualität, die sie als Kombination aus Heilpraxis, Selbstsorge und unternehmerischer Selbstverwirklichung beschreibt. Longman zeigt, wie Frauen in Workshops, Therapiegruppen und spirituellen Seminaren Körperarbeit, Achtsamkeit und emotionale Ausdrucksformen einsetzen, um Selbstvertrauen, Heilung und Authentizität zu fördern. Diese Praktiken verbinden Elemente von *Care* und *Empowerment*, indem sie Fürsorge für den eigenen Körper und das emotionale Gleichgewicht als Voraussetzung für soziale Beziehungen begreifen. Zugleich betont auch Longman, inwiefern diese Formen weiblicher Spiritualität in neoliberale Strukturen eingebettet bleiben: Selbstsorge wird häufig mit Selbstmanagement, Optimierung und ökonomischer Eigenverantwortung verknüpft. Dadurch entsteht ein ambivalentes Feld zwischen Emanzipation und Anpassung, in dem

Spiritualität sowohl als Ressource der Selbstermächtigung als auch als reproduktive Kraft gesellschaftlicher Leistungsnormen wirken kann (Longman 2020, S. 70–84).

Hierin liegt ein bemerkenswertes emanzipatorisches Potenzial: Frauen können *Care* neu rahmen, sich von einseitigen Rollenerwartungen lösen und Selbstfürsorge als legitimen Bestandteil spiritueller Praxis etablieren. Besonders deutlich wird dies im somatischen Yoga, wo Lehrerinnen wie Vanda Scaravelli, Angela Farmer und Donna Farhi neue Wege beschritten. Sie wandten sich bewusst von den rigiden Instruktionen männlicher Lehrer ab, stellten Autoritäten infrage und entwickelten eigenständige, körperfreundliche Zugänge. Indem sie Dogmen aufgaben und den Körper als Quelle von Weisheit und Selbstermächtigung betonten, zeigten sie, wie spirituelle Praxis zur Ressource feministischer Selbstbestimmung werden kann. Gerade darin öffnet sich ein Spielraum, der in früheren Rollenzuschreibungen und innerhalb traditionell religiöser Kontexte kaum denkbar war. Statt weibliche Spiritualität auf Fürsorgepflichten, Passivität oder Unterordnung zu reduzieren, entstehen Räume, in denen Autonomie, körperliche Erfahrung und spirituelle Kreativität als legitime Quellen von Sinn und Autorität anerkannt werden. Gleichzeitig bleibt der Zugang sozial selektiv: Das Feld wird maßgeblich von weißen Mittel- und Oberschicht-Frauen getragen; für prekärere Gruppen bestehen weiterhin deutliche Hürden (Keshet & Simchai 2014, S. 84–86).

2.5.2 Körperpolitik und Resubjektivierung

Vor dem Hintergrund historischer Körperpolitiken wird deutlich, wie tiefgreifend die Veränderungen sind, die das holistische Milieu hervorgebracht hat. Frauenkörper waren und sind über Jahrhunderte normierenden und disziplinierenden Praktiken unterworfen, von medizinischen Diskursen über Schönheitsnormen bis zu religiösen Vorschriften. Diese Tradition führte häufig zu einer Entfremdung vom eigenen Körper und zur Verinnerlichung von Kontrollmechanismen, die weibliche Selbstbestimmung einschränkten.

Körperbezogene Praktiken des holistischen Milieus wie etwa Yoga, Tanz, Körpertherapie oder Achtsamkeitsverfahren, lassen sich als potenzielle Räume der Resubjektivierung begreifen. In Linda Woodheads Unterscheidung von strategischer

und taktischer Religion werden die damit verbundenen Macht- und Raumordnungen sichtbar. Strategische, meist männlich dominierte Formen sichern Autorität über institutionell kodifizierte heilige Räume und festgelegte Rituale. Taktische Religion, häufig weiblich geprägt, verlagert religiöse Bedeutung dagegen in alltägliche Kontexte: Sie „verzaubert“ (re-enchants) häusliche, körperliche und soziale Praktiken und löst damit die Grenze zwischen Heiligem und Profanem auf (Woodhead 2017, S. 44–46, Utriainen 2011). Das Heilige erscheint hier nicht mehr als exklusiver, institutionell verwalteter Bereich, sondern als etwas, das in Sorge, Beziehung und leiblicher Erfahrung aufscheint. Körperorientierte, somatische Praktiken lassen sich als Zeichen dieser Entwicklung lesen: Sie entziehen sich institutioneller Kontrolle und verlagern Autorität in körperliche, in Beziehungen eingebettete Erfahrungen. Der Körper wird nicht als Objekt äußerer Normierung, sondern als Quelle von Erfahrung, Wissen und Selbstermächtigung verstanden. In seiner Sinnlichkeit, Emotionalität und Resonanzfähigkeit positiv bewertet, wird er zum Ort einer alltäglichen „Verzauberung“, in der Spiritualität unmittelbar in Lebensvollzüge integriert wird. So eröffnet sich die Möglichkeit, Aspekte des Selbst neu zu würdigen, die in rationalistisch-patriarchalen Kontexten oft an den Rand gedrängt oder abgewertet wurden.

Paul Heelas und Linda Woodhead betonen, dass im holistischen Milieu Werte wie Innerlichkeit, Authentizität und subjektive Sinnsuche zentral sind (Heelas & Woodhead 2005, S. 2f.). Eeva Sointu und Linda Woodhead erweitern diese Perspektive um das Ideal der „expressive selfhood“. Moderne Spiritualität ermöglicht es insbesondere Frauen, emotionale, verkörperte und subjektive Aspekte des Selbst als legitime Quellen von Wert und Bedeutung zu etablieren (Sointu & Woodhead 2008, S. 259f.). Es geht dabei nicht nur um individuelle Heilung, sondern auch um symbolische Neubewertung und kollektive Selbsterfahrung. Feministische Stimmen verweisen zugleich auf Ambivalenzen: Die Rede von einer Feminisierung der Spiritualität kann stereotype Weiblichkeitsbilder reproduzieren. Galen Watts, Francesco Cerchiaro und Landon Schnabel plädieren deshalb für eine differenzierte Perspektive durch eine „Gender Lens“, die soziale Ungleichheiten, historische Marginalisierungen und Machtverhältnisse sichtbar macht. In dieser Lesart wird deutlich, dass die Hinwendung vieler Frauen zu spirituellen Praktiken nicht biologisch determiniert ist, sondern aus gesellschaftlich gewachsenen Kontexten resultiert, etwa dem Wunsch nach Selbstbestimmung, nach der Wiederaneignung körperlich

emotionaler Erfahrung und nach der Gestaltung neuer Subjektivitäten (Watts, Cerchiaro & Schnabel 2024, S. 8f.).

Gerade Yoga bietet dafür ein anschauliches Beispiel. Während es in seiner modernen posturalen Ausprägung lange durch disziplinierende Körperkonzepte und männlich dominierte Autoritätsstrukturen geprägt war, haben weibliche Lehrende seit den 1980er Jahren eigenständige, körperfreundliche Wege entwickelt. Diese Praktiken eröffnen Spielräume für eine Neubestimmung weiblicher Körperlichkeit, die nicht durch Disziplin und Anpassung, sondern durch Resonanz, Selbstsorge und Kreativität geprägt ist. Damit tragen sie zur Resubjektivierung bei, verstanden als Rückgewinnung des Körpers als Quelle von Handlungsmacht und spiritueller Orientierung. Auch Anna Fedele und Kim E. Knibbe verorten solche Praktiken im Spannungsfeld eines *Gendered Triangle*. Während Religion mit Autorität und Säkularität mit Rationalität verknüpft bleibt, eröffnet Spiritualität einen Raum der verkörperten Subjektivierung. Sie ermöglicht, Körper und Emotion als epistemische Quellen ernst zu nehmen und zugleich gesellschaftliche Macht- und Geschlechternormen zu verhandeln (Fedele & Knibbe 2020, S. 10–18).

Insgesamt zeigt sich, dass das holistische Milieu einen zentralen Resonanzraum für gegenwärtige Transformationen von Körper, Religion und Geschlecht bildet. Hier verschränken sich Prozesse der Subjektivierung, Psychologisierung und Feminisierung zu neuen Formen verkörperter Spiritualität, die sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Dimensionen berühren. Körpererfahrung wird zur Quelle von Sinn und Legitimation, während traditionelle Autoritäts- und Wissensstrukturen an Bindungskraft verlieren. Diese Entwicklungen bilden den Hintergrund, vor dem sich auch die moderne Yogapraxis verändert hat. Das folgende Kapitel richtet den Blick daher auf die historischen, sozialen und ideengeschichtlichen Linien, die zum Entstehen des *Modernen Posturalen Yoga* geführt haben, und fragt, wie sich die dort wirksamen Körperkonzepte, Disziplinierungsformen und Autoritätsverhältnisse im Spannungsfeld zwischen Tradition, Kolonialismus und Moderne herausgebildet haben.

3. *Modernes Posturales Yoga* als transkulturelle Neuschöpfung

Im Folgenden wird die erste Forschungsfrage aufgegriffen, indem die historischen und kulturellen Entwicklungen nachgezeichnet werden, aus denen *Modernes Posturales Yoga* hervorging. Im Mittelpunkt steht die These, dass die heutige *āsana*-Zentrierung nicht als geradlinige Fortsetzung einer einheitlichen indischen Tradition zu verstehen ist, sondern als Ergebnis vielschichtiger Übersetzungen und Verflechtungen. Koloniale Machtverhältnisse, neohinduistische Reformbewegungen, westliche Körperkulturen, esoterische Netzwerke sowie Prozesse der Medikalisierung und Popularisierung bereiteten gemeinsam den Boden, auf dem Yoga als körperbezogene Praxis der Gesundheit, Selbstentwicklung und Erfahrung neu gerahmt werden konnte. Das Kapitel verfolgt die Verschiebung vom asketisch-disziplinierenden Körperverständnis der Vormoderne hin zu einem modernen Zugang, in dem der Körper selbst zum Zentrum der Praxis wird. Dabei wird sichtbar, wie Subjektivierung, Psychologisierung und Synkretismus (wie bereits in Kapitel 2 beschrieben) diese Transformation vorantreiben.

Abschnitt 3.1 skizziert zunächst zentrale Körperverständnisse prämoderner Yogaschriften und zeigt, wie Askese, Atemlenkung und Energiekonzepte den Körper als zu disziplinierendes und transformierbares Medium rahmen. Abschnitt 3.2 widmet sich den Umbrüchen der Moderne, von Swāmī Vivekānandas *Neo-Vedānta* über westliche Esoterik und *New Thought* bis zu den Übersetzungsnetzwerken, die Yoga im Westen verbreiteten. Daran anschließend zeigt Abschnitt 3.3 die Wechselwirkungen mit esoterischem Gedankengut: In esoterisch affinen Kreisen, Periodika, Verlagen und Vortragsreisen wurde Yoga nicht einfach übernommen, sondern universalistisch, monistisch und „wissenschaftsnah“ neu gerahmt; diese Netzwerke fungierten als Träger der Übersetzung und Popularisierung im 19. und frühen 20. Jahrhundert. Abschnitt 3.4 beleuchtet die Wechselwirkungen mit körperkulturellen Bewegungen, Abschnitt 3.5 verortet diese Entwicklungen im kolonialen Kontext Indiens. Den Abschluss bildet Abschnitt 3.6 mit den Lehrtraditionen in der Nachfolge T. Kṛṣṇamācāryas sowie den Fallbeispielen B. K. S. Iyengar und K. Pattābhi Jois. So entsteht ein genealogischer Bogen, der die Entstehung des *Modern Postural*

Yoga als transkulturellen Prozess sichtbar macht und die in Kapitel 4 diskutierten gegenwärtigen Verschiebungen historisch nachvollziehbar werden lässt.

3.1 Körperverständnisse in prämodernen Yogaschriften

Die zentrale Bedeutung, die der Körper in gegenwärtigen Yogapraktiken einnimmt, steht in auffälligem Kontrast zu seiner Rolle in prämodernen Yogatraditionen. Um die heutigen Transformationen im Verständnis von Körperlichkeit nachvollziehen zu können, ist ein Rückblick auf die klassischen Schriften des Yoga aufschlussreich.

Im Folgenden werden zentrale Konzepte körperlicher Disziplin und Transzendenz in ausgewählten prämodernen Texten skizziert. Dabei geht es um die Frage, welche Funktionen dem Körper im Hinblick auf spirituelle Befreiung (*mokṣa*) zugeschrieben wurden und wie er innerhalb religiöser Praxis konzipiert war. In diesen Kontexten erscheint der Körper nicht primär als Objekt der Verehrung oder Quelle von Erkenntnis, sondern als Werkzeug, das gezähmt, gereinigt und letztlich überwunden werden muss. Er fungiert als Medium auf dem Weg zur Befreiung, nicht als Ziel der Praxis selbst. Diese Perspektive markiert den Ausgangspunkt für die späteren Umdeutungen, in denen der Körper zunehmend als Ort spiritueller Erfahrung und Selbstverwirklichung verstanden wird. Erst im Zuge der Moderne, durch Kontakt mit westlichen Körperkulturen, medizinischen Diskursen und psychologischen Deutungsmustern, verschiebt sich der Fokus: Der Körper wird weniger als Hindernis, sondern als eigenständige Quelle von Wissen, Sinn und Transformation betrachtet.

3.1.1 Der zu disziplinierende Körper im frühen prämodernen Yoga

Früheste Hinweise auf Yoga-Praktiken werden bisweilen der Indus-Kultur (ca. 2500 v. chr. Z.) zugeschrieben, insbesondere dem sogenannten *Paśupati*-Siegel. Es zeigt eine gehörnte Figur in kreuzbeiniger Sitzhaltung, umgeben von Tieren. Manche deuten dies als Darstellung von Śiva als „Herr der Tiere“ und als frühe Meditationsposition. Diese Lesart bleibt jedoch spekulativ und gilt als wissenschaftlich nicht belastbar (Singleton 2010, S. 25). Zuverlässige textliche Belege finden sich erst in den späten *Upaniṣaden* (spätes 1. Jahrtausend v. chr. Z.). Dort wird Yoga als Technik

der Atemlenkung, Konzentration und Sammlung beschrieben, die darauf zielt, Leid und Tod zu überwinden (Singleton 2010, S. 26). Parallel dazu entstehen ab dem 6.–5. Jh. v. chr. Z. asketische *śramaṇa*-Bewegungen, die sich bewusst von der *brāhmaṇischen* Orthodoxie absetzen. In diesen Milieus entwickeln sich Praktiken extremer Selbstdisziplin wie langes Fasten, das Hochhalten eines Arms über Jahre oder das Ausharren in Meditation in völliger Bewegungslosigkeit, verstanden als Wege zur Reduktion von *karma* und zur Befreiung (*mokṣa*) (Mallinson & Singleton 2017, S. XIII–XIV; Sarbacker 2021, S. 59–64). Diese Formen der Askese entstehen nicht isoliert, sondern im Austausch mit meditativen Konzepten, die später in klassische Yogasysteme eingehen (Harimoto 2021). Früh zeigt sich damit ein Spannungsfeld zwischen körperlicher Disziplin und innerer Versenkung.

Nicht-sitzende Körperhaltungen wurden erst gegen Ende des ersten Jahrtausends n. chr. Z. schriftlich bezeugt, ihre Praxis dürfte jedoch älter sein. Bereits Begleiter Alexanders des Großen berichten im 4. Jh. v. chr. Z. von Asketen im Punjab, die nackt, stundenlang auf einem Bein stehend oder mit erhobenen Holzstangen in den Händen meditierten (Falconer 1857, zitiert nach Mallinson & Singleton 2017, S. 88). Neuere Textfunde zeigen, dass das *āsana*-Repertoire schließlich ab dem Spätmittelalter stark anwuchs. Der Formenreichtum der *āsanas* entwickelt sich somit in der Zeit zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert (Birch 2018, S. 103–105).

Die *Bhagavadgītā* (2.–1. Jh. v. chr. Z.) integriert Yoga-Ideen in eine *brāhmaṇische* Ethik und beschreibt *karma*, *bhakti* und *jñāna yoga* als Wege, die auf den Alltag von Haushaltern abgestimmt sind. Frühere asketische Praktiken werden damit für nicht-eremitische Lebensformen geöffnet. Im 3.–4. Jahrhundert n. chr. Z. wird im *Pātañjalayogaśāstra* das klassische Yoga-System in 196 Aphorismen zusammengefasst. Ziel ist die vollständige Trennung von *puruṣa* (Bewusstsein) und *prakṛti* (Materie). Der Körper erscheint hier eher als Hindernis denn als Instrument der Befreiung (Mallinson & Singleton 2017, S. XVf.; Singleton 2010, S. 26f.). Entsprechend bleibt *āsana* eine Randdisziplin, während Erkenntnis, rituelles Handeln und Hingabe den Kern bilden.

Kengo Harimoto weist darauf hin, dass der Verfasser der in modernen Yoga-Kreisen häufig zitierten Yoga-Sutras des Pātañjali, des *Pātañjalayogaśāstra*, nicht nur als *Sāṃkhya*-Philosoph zu verstehen ist, sondern als Interpret verschiedener Yoga-

Traditionen. Seine Synthese verbindet drei Stränge: die *Sāṃkhya*-Lehre mit Konzepten wie *kaivalya* (Befreiung), der Unterscheidung von *puruṣa* und *prakṛti* sowie den drei *guṇas* (Grundqualitäten); die grammatische Tradition; und buddhistische Einflüsse, die in das System integriert und zugleich transformiert wurden (Harimoto 2021, S. 75). Damit entsteht ein umfassendes, plural zusammengesetztes Verständnis von Yoga, das Philosophie, Askese und Meditation verbindet.

Frauen waren in den frühen Yogatraditionen weitgehend ausgeschlossen. Während vedische Quellen noch asketisch lebende Frauen belegen, wurde ihnen diese Lebensform in der klassisch-hinduistischen Periode zunehmend verwehrt. Insbesondere die asketischen Schulen festigten negative Frauenbilder, indem sie Weiblichkeit mit Sinnlichkeit und Verführung verbanden. Unter Verweis auf eine angeblich triebhafte „weibliche Natur“ galt die Frau vielfach als Gefahr für asketische Reinheit und wurde von entsprechenden Praktiken ausgeschlossen (Heller 2024, S. 99). Ausgehend von der Vorstellung eines zu disziplinierenden und letztlich zu transzendierenden Körpers beginnt im Mittelalter eine methodische Erschließung des Leibes: Der Körper wird nun gezielt als Werkzeug spiritueller Transformation bearbeitet, was den Boden für spätere *Haṭha Yoga*-Praktiken bereitet und die allmähliche Aufwertung körperlicher Erfahrung vorbereitet.

3.1.2 Der transformierbare Körper in Tantra und Haṭha Yoga

Mit dem Aufkommen tantrischer Strömungen ab dem 6. Jahrhundert n. chr. Z. verschiebt sich der Fokus. Yoga wird nicht mehr allein als Entsagung verstanden, sondern als Methode, den Körper selbst in den Transformationsprozess einzubeziehen. Praktiken wie *prāṇāyāma* (Atemlenkung), Visualisierungen und konzentrierte Sammlung (*dhāraṇā*) gewinnen an Gewicht. Ziel ist es, Prozesse in Körper und Geist anzustoßen und das Individuum mit einer kosmischen Ordnung zu verbinden (Singleton 2010, S. 27). Zentral ist dabei das Modell des subtilen Körpers. Der Körper gilt als Mikrokosmos, in dem *bindu* (Essenz), *śakti* (Energie) und *tapas* (innere Hitze) zirkulieren und alchemistisch veredelt werden können. Der Körper erscheint als „Gefäß alchemistischer Transformation“ (White 1996, S. 184–217). Für diese Absichten entfaltet Tantra ein breites Repertoire: *kuṇḍalinī*-Übungen, *mudrās* und *bandhas* zur Lenkung und Speicherung von Energie, *mantra*-Praxis sowie die

Visualisierung von *cakras* als energetische Knotenpunkte (White 1996). Körperlichkeit erhält dadurch eine neue Zentralität: Nicht Überwindung, sondern bewusste Aktivierung und Sublimierung werden zum Schlüssel der Befreiung.

Auf dieser Grundlage entsteht zwischen dem 11. und 13. Jahrhundert n. chr. Z. die Tradition des *haṭha yoga*. Frühe Texte wie *Amṛtasiddhi* und *Dattātreyayogaśāstra* verbinden Lehren des *Pātañjalayoga* mit tantrischen Konzepten und innovativen Körpertechniken. Heilserwartungen und körperlich-energetische Zielsetzungen werden miteinander verknüpft (Mallinson & Singleton 2017, S. 89). Als Vorstufe der *haṭha*-Disziplin etablieren sich die sechs Reinigungen (*ṣaṭkarmas*) mit textabhängigen Varianten, nämlich *dhauti*, *basti*, *neti*, *naulī*, *trāṭaka* und *kapālabhātī*. Sie dienen der Reinigung des „Gefäßes“ Körper und bereiten weitere Praktiken wie *prāṇāyāma* vor (Singleton 2010, S. 28). Spätere Handbücher wie die *Haṭhapradīpikā* (15.–16. Jh.), die *Gheraṇḍasaṃhitā* und die *Śivasamhitā* systematisieren dieses Programm und behandeln den Körper als veredelbares Instrument spiritueller Erfahrung (ebd.).

Damit verändert sich auch die Bedeutung von *āsana*. Frühe Quellen meinen damit primär Sitzhaltungen für Meditation, systematisch beschriebene nicht sitzende Haltungen treten erst im zweiten Jahrtausend n. chr. Z. deutlicher hervor. Die *Haṭhapradīpikā* verzeichnet fünfzehn *āsanas*, während spätere Texte eine starke Ausweitung dokumentieren: etwa die *Haṭharatnāvalī* mit 84 (davon 36 beschrieben), die *Gheraṇḍasaṃhitā* mit 32, die *Jogaṣṭhī* mit 90, die *Yogāsanamālā* mit 110 und die *Haṭhābhyāsapaddhati* mit 112 Haltungen; ein Manuskript des *Yogacintāmaṇi* von Śivānanda Sarasvatī (1659) nennt sogar 118 (Birch 2018, S. 104–113). Zugleich sind manche Haltungen älter als ihre Textzeugnisse. Im Zuge ihrer Verbreitung werden die Praktiken zunehmend systematisiert und teilweise entschärft. So berichtet Hemacandra beispielsweise, dass viele ursprünglich extreme Techniken später abgemildert wurden, um sie Laien zugänglich zu machen (Mallinson & Singleton 2017, S. 89). Charakteristisch für die Tradition des *haṭha yoga* wird damit ein umfassendes körperbezogenes Regime: *ṣaṭkarmas* zur Reinigung, *prāṇāyāma*, energetische Lenkungen entlang von *nāḍīs* und durch *cakras* sowie eine disziplinierte *āsana*-Praxis, deren Kataloge sich in der Spätphase deutlich ausweiten und ausdifferenzieren. Die Ausrichtung bleibt jedoch eindeutig: Diese Techniken dienen nicht der Gesundheit, Fitness oder dem Wohlbefinden im modernen Sinn. Sie sollen den Körper reinigen, zähmen und als Labor spiritueller

Energiearbeit verfügbar machen, als Voraussetzung für Bewusstseins-Transformation und Befreiung (*mokṣa*). Der Körper wird nicht affirmiert, sondern als Instrument streng reguliert, transformiert und schließlich transzendiert.

Vor der Moderne ergibt sich somit ein ambivalentes Profil. Der Körper ist zentral, doch als streng geführtes Experimentierfeld, nicht als Ort expressiver Selbstentfaltung. Wie es im 20. Jahrhundert zur Verlagerung hin zu posturaler Zentralität, Ästhetik und Gesundheit kommt und welche Rolle Kolonialität, Körperkultur und Esoterik dabei spielen, wird im weiteren Verlauf gezeigt.

3.2 Yoga auf dem Weg ins holistische Zeitalter

Die Transformation von Yoga in der Moderne ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels kultureller, politischer und erkenntnisbezogener Prozesse. Zwischen Kolonialzeit und Globalisierung entstehen Deutungen, in denen sich religiöse, nationale und körperkulturelle Diskurse überlagern. Die Praktiken, die heute als *Moderne Posturale Yoga* bezeichnet werden, sind weder eine direkte Fortsetzung vor-moderner Askese-Formen noch bloße westliche Neuerfindungen. Sie entstehen durch transkulturelle Verflechtungen, in denen indische Reformbewegungen, koloniale Wissensproduktionen, westliche Körperpraktiken und esoterische Netzwerke wechselseitig aufeinander wirken. Im Folgenden werden drei Linien dieser Entwicklung in den Fokus genommen: Abschnitt 3.2.1 zeichnet die historischen Dynamiken nach, die zur posturalen Zentralität und zur Verlagerung hin zu Gesundheit, Ästhetik und Selbsterfahrung führten. Abschnitt 3.2.2 beleuchtet koloniale Konstellationen und neohinduistische Reformdiskurse sowie die Popularisierung im Westen. Abschnitt 3.2.3 zeigt die Rolle westlicher Esoterik und des *New Thought* für psychosomatische Rahmungen, synkretistische Praktiken und weibliche Führungsfiguren. Zusammen bilden diese Perspektiven den Rahmen für die körperkulturelle und therapeutische Wende, die in den folgenden Abschnitten vertieft wird.

3.2.1 Transformation des Yoga in der Moderne

Wie bereits beschrieben, lässt sich in der frühen Neuzeit ein Bedeutungszuwachs körperlicher Haltungen beobachten. Im 17. Jahrhundert systematisiert die *Gheraṇḍasamhitā* ein breites Repertoire an *āsanas* und Körpertechniken. Diese Entwicklung intensiviert sich mit der Moderne und setzt sich bis in die Gegenwart fort. Besonders auffällig ist die Geschwindigkeit heutiger Transformationsprozesse. Wie James Mallinson und Mark Singleton betonen, haben sich traditionelle indische Praxisformen (insbesondere *haṭha yoga*) im Kontakt mit anderen kulturellen und ideellen Kontexten teils grundlegend gewandelt. In der Diaspora entstanden dabei eigenständige, lokal geprägte Linien (Mallinson & Singleton 2017, S. XXI). Die heutigen Formen, insbesondere in westlich geprägten Kontexten, unterscheiden sich in zentralen Punkten von ihren historischen Vorläufern. Moderne posturale Stile rücken *āsana* ins Zentrum der Praxis und betonen häufig Gesundheit, Wohlbefinden und persönliche Selbstentwicklung. Dagegen treten klassische Elemente wie asketische Disziplin, Reinigungstechniken oder die Ausrichtung auf spirituelle Transzendenz in den Hintergrund, werden umgedeutet oder gänzlich ausgeklammert (Singleton 2010, S. 29–33).

Ein Blick in prämoderne Texte wie die *Upaniṣaden*, das *Pātañjalayogaśāstra* oder die *Haṭhapradīpikā* hat verdeutlicht, dass ältere Yogaformen stark auf weltabgewandte Ideale ausgerichtet waren. Ziel war nicht die Verbesserung des irdischen Lebens, sondern dessen Überwindung. In diesem Zusammenhang ist Max Webers Unterscheidung zwischen „Weltverneinung“ und „Weltbejahung“ hilfreich: Während der traditionelle Yoga asketische Enthaltung und Erlösung betonte, steht der heutige Yoga vielfach für ein affirmatives Körperverständnis, Selbstverwirklichung und kultivierte Leiblichkeit (Höllinger & Tripold 2012, S. 33). Mit dem Aufkommen des *Modernen Posturalen Yoga* verschiebt sich die Gewichtsverteilung grundlegend: Der Körper wird zum Zentrum der Praxis. Diese Entwicklung ist nicht allein innerindisch motiviert, sondern Ergebnis komplexer transkultureller Dynamiken. Dazu gehören koloniale Machtverhältnisse im britisch beherrschten Indien, nationalistische Reformbewegungen, die Yoga als Symbol kultureller Eigenständigkeit aufwerteten, sowie westliche Körperkulturen und Gesundheitsdiskurse, die Disziplin, Effizienz und Selbstoptimierung betonten. Im Zuge dieser Prozesse wird das zugrunde liegende Körperbild tiefgreifend neu gerahmt: An die Stelle asketischer Transzendenz tritt

zunehmend eine diesseitsbejahende Perspektive, in der *āsana* als Ort von Gesundheit, Ästhetik und Selbsterfahrung verstanden wird (vgl. Singleton 2010; de Michelis 2004).

3.2.2 Swāmī Vivekānanda und die Geburt des modernen Yoga-Diskurses

Wie im Folgenden noch detailliert gezeigt wird, transformierte sich die Yogapraxis zu einem Medium körperlicher Selbstverwirklichung, das in politischen und gesellschaftlichen Kontexten funktionalisiert werden konnte, etwa im Rahmen indischer Unabhängigkeitsbestrebungen, in denen Yoga zur Repräsentation nationaler Stärke und kultureller Autonomie herangezogen wurde. Mark Singleton betont, dass das moderne, auf Körperhaltungen fokussierte Yoga nicht als bloße Fortsetzung traditioneller Praktiken verstanden werden kann, sondern als Resultat eines Dialogs zwischen westlicher Körperkultur und reformulierten hinduistischen Diskursen (Singleton 2010, S. 3–5). Die heutige Popularität von Yoga und Ayurveda im Westen lässt sich nur vor dem Hintergrund komplexer transkultureller Austauschprozesse verstehen. Suzanne Newcombe zeigt, dass viele indische Reformfiguren, wie etwa Vivekānanda, Yogananda oder Yogendra, selbst stark von westlicher Körperkultur, Biomedizin und modernen Bildungsinstitutionen geprägt waren, bevor sie Yoga als kulturelles Erbe neu rahmten und international verbreiteten (Newcombe 2012, S. 210f.). Diese Hybridisierung wurde im Westen oft romantisiert und unter dem Motiv eines vermeintlich „alten“, „natürlichen“ oder „reinen“ Ostens rezipiert, wodurch die tatsächlichen historischen Verflechtungen unsichtbar wurden (ebd., S. 206–208). Der heute weltweit verbreitete Yoga unterscheidet sich in wesentlichen Punkten von seinen historischen Ursprüngen. Der Fokus heute liegt nahezu ausschließlich auf *āsana*, während andere zentrale Elemente wie Reinigungstechniken, Atemkontrolle oder tantrische Energielehren oft in den Hintergrund treten oder ganz fehlen (Singleton 2010, S. 29–33). Einige Schulen, etwa *Satyananda Yoga*, bewahren größere Anteile traditioneller Techniken, doch der dominante Mainstream orientiert sich vorrangig an einem funktionalen, westlich geprägten Körperverständnis. De Michelis schlägt vor, jene Yogaformen, die seit dem 19. Jahrhundert im Zuge intensiver Austauschprozesse zwischen westlichen Rezipient*innen und indischen Lehrenden entstanden sind, als „Modernes Yoga“ zu fassen. Diese Formen seien deutlich vom

klassischen Yoga zu unterscheiden und könnten als eine Art „Transplantat“ verstanden werden:

„The expression 'Modern Yoga' is used as a technical term to refer to certain types of yoga that evolved mainly through the interaction of Western individuals interested in Indian religions and a number of more or less westernized Indians [...]. It may therefore be defined as the graft of a Western branch onto the Indian tree of Yoga.“ (de Michelis 2004, S. 2)

Bereits im späten 18. Jahrhundert begegneten Vertreter*innen des europäischen Orientalismus Yoga-Praktiken mit einer Mischung aus Faszination und kultureller Überlegenheit. Im 19. Jahrhundert intensivierte sich das westliche Interesse an östlichen Religionen deutlich (Baier 1998, S. 87f.). Die Etablierung akademischer Disziplinen wie der Orientalistik und der Religionswissenschaft trug maßgeblich zur Verbreitung idealisierter, selektiver und oft entkontextualisierter Darstellungen von Yoga im Westen bei. Eine zentrale Figur dieser Entwicklung war Swāmī Vivekānanda (1863–1902), ein Schüler Rāmākṛṣṇas. Vivekānanda nahm 1893 am Weltparlament der Religionen in Chicago teil und fand in Folge rasch Anschluss an esoterische Zirkel und liberale Intellektuelle, die ihm Zugang zum westlichen Spiritualitätsdiskurs eröffneten. In seinem Werk *Rāja-Yoga* (1896), das auf Vorträgen zum *Yoga Sūtra (Pātañjalayogaśāstra)* basierte, präsentierte er Yoga als universelle Disziplin, die klassische indische Konzepte mit moderner Psychologie, populärer Wissenschaft, westlicher Esoterik und Selbstverwirklichung verband (de Michelis 2020, S. 428). So legte er nicht nur die Grundlage für ein neues Verständnis von *Yoga*, sondern schuf auch einen Deutungsrahmen, in dem Yoga in westlichen Kontexten weiterentwickelt und mit modernen Ideen verknüpft werden konnte.

Vivekānandas Ansatz markierte eine Neuinterpretation des *Vedānta*, die als *Neo-Vedānta* bekannt wurde, eine rationalisierte, universalistische Auslegung der vedantischen Philosophie, die sich ab 1875 unter östlich wie westlich geprägten Akteur*innen als moderne Spiritualität etablierte. Im Zentrum standen die Einheit aller Religionen, ein ethisch fundiertes Weltbild und ein Ideal innerer Entwicklung (King 2002; de Michelis 2004, S. 91). Besonders bedeutsam war die Abkehr vom klassischen Ziel der Selbstüberwindung. Während viele vormoderne Yogatraditionen die Auflösung oder Transzendierung des Ichs anstrebten, stellte Vivekānanda die affirmative Entfaltung eines spirituell verankerten Ichs in den Mittelpunkt. Diese Wende

markiert einen paradigmatischen Bruch mit traditionellen Selbstbildern und leitete eine neue Form von Spiritualität ein, in der persönliche Authentizität, Heilung und Selbstverwirklichung zentral wurden. Diese Umwertung steht im Zusammenhang mit dem kulturellen Wandel, den Charles Taylor als Entstehung des modernen Selbst beschreibt, eines reflexiven, innerlich verankerten Ichs (Taylor 1996). An diese universalistische Rahmung knüpfte auch Swāmī Śivānanda (1887–1963) an. Als westlich ausgebildeter Arzt und späterer *saṃnyāsīn* in Rishikesh verband er medizinisch therapeutisches Denken mit vedantischer Soteriologie und rahmte Yoga früh als *Science of the Self* (Strauss 2002, S. 217–236). Seine Vermittlung von Spiritualität und Wissenschaft beschreibt eine parallele Reformlinie zur Deutung des Yoga durch Vivekānanda und verweist zugleich auf die spätere Verwissenschaftlichung von Yoga-Praktiken im 20. Jahrhundert.

3.2.3 Esoterik und *New Thought* als Impulse des holistischen Yoga

Wie in Kapitel 2.4 zum holistischen Milieu skizziert, verschränken sich in der Moderne Spiritualität, Heilung und Selbstentwicklung. Diese Konstellation hat entscheidende Vorläufer in westlichen esoterischen Strömungen und der US-amerikanischen *New-Thought*-Bewegung. Bereits Swāmī Vivekānanda knüpfte in seinen Präsentationen an Theosophie, *New Thought*, Mesmerismus und verwandte Milieus an und übersetzte Yoga in ein Vokabular, das dort unmittelbar resonierte (de Michelis 2004, S. 10). Insgesamt trug westliche Esoterik laut Elizabeth de Michelis maßgeblich dazu bei, hinduistische Praxisformen neu zu interpretieren und anschlussfähig zu machen. Die strukturelle Nähe zwischen *Neo-Vedānta* und *New-Age*-Spiritualität erleichterte diese wechselseitige Anbindung zusätzlich (de Michelis 2004, S. 20; de Michelis 2020, S. 427f.).

Die *New-Thought*-Bewegung des späten 19. Jahrhunderts verband spirituelles Denken mit Heilung, Selbstwirksamkeit und gesellschaftlicher Reform. Figuren wie Mary Baker Eddy und Emma Curtis Hopkins prägten theologische Entwürfe, etwa das Bild eines „Vater Mutter“-Gottes, und beanspruchten religiöse Autorität. Dies war ein wichtiger Schritt hin zu weiblichen Handlungsräumen in der Moderne (Baier 2009b, S. 430). Hier werden feministische Züge sichtbar: Frauen nutzten spirituelle Plattformen, um tradierte Rollenmuster infrage zu stellen, alternative Gottesbilder zu

etablieren und neue Formen religiöser Selbstermächtigung zu erproben. Damit verschob sich nicht nur das Gottesbild, sondern auch die symbolische Bewertung von *Care*, Körper und Subjektivität. Zugleich popularisierte *New Thought* psychologische Deutungen von Innerlichkeit und bereitete die Akzeptanz psychosomatischen Denkens vor. Leitideen wie mentale Einstellung, Suggestibilität und *Mind Cure* wirkten bis in das *Human Potential Movement* sowie in spirituell gerahmte Selbsthilfepformate, etwa die Anonymen Alkoholiker*innen, hinein (Baier 2009b, S. 433). Das esoterische Milieu der Jahrhundertwende war zudem stark synkretistisch geprägt. Okkultist*innen, Spiritist*innen und *New-Thought*-Akteur*innen verkehrten in denselben Kreisen. Grenzen zwischen Lehren und Praktiken waren durchlässig, was intensive Kombinationen und gegenseitige Übersetzungen begünstigte (ebd., S. 434).

Auch die moderne Semantik von Stress und Regeneration hat hier frühe Wurzeln. Bereits 1881 beschrieb der Neurologe George Beard das Syndrom der „American Nervousness“ als Ausdruck gesellschaftlicher Überforderung und empfahl Praktiken zur mentalen Beruhigung, die im *New-Thought*-Umfeld popularisiert wurden (ebd., S. 452f.). Das heute allgegenwärtige Versprechen von Stressreduktion im *Yoga* lässt sich somit als historisch gewachsene Anschlussstelle verstehen. Wichtig ist schließlich eine Korrektur verbreiteter Deutungen: Körperlich meditative Übungsformen, die später als „asiatisch“ etikettiert wurden, entwickelten sich im Westen vielfach parallel in alternativreligiösen Kontexten. Nach Karl Baier ist die Vorstellung einer rein „asiatischen“ Provenienz irreführend. Vielmehr prägten westliche Alternativspiritualitäten diese Techniken mit, bevor sie als vermeintlich „authentisch asiatisch“ reimportiert und neu gerahmt wurden (ebd., S. 455). Insgesamt liefern westliche Esoterik und *New Thought* zentrale semantische und organisatorische Ressourcen für das spätere holistische Milieu. Dazu zählen die Verbindung von Innerlichkeit, Heilung und Selbstverwirklichung, eine positive Neubewertung von Körper und Emotionsarbeit, weibliche Führungsfiguren als religiöse Autoritäten sowie synkretistische Praktiken, die leicht in Kurs, Retreat und Ausbildungsformate übertragbar sind. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, weshalb modernes *Yoga* in seinen posturalen Varianten so anschlussfähig an psychosomatische, therapeutische und kommerzielle Logiken wurde. Wie diese Ideen konkret zirkulierten, in

Vereinen, Zeitschriften und Vortragsreisen vermittelt und dabei diskursiv neu gerahmt wurden, zeigt das folgende Kapitel.

3.3 Wechselwirkungen mit esoterischem Gedankengut

Aufbauend auf den in Kapitel 3.2.3 dargestellten Vorläufern richtet dieses Kapitel den Blick auf die Übersetzungsnetzwerke, über die Yoga im 19. Jahrhundert in den Westen gelangte: esoterisch interessierte Kreise, Periodika, Verlage und Vortragsreisen. In diesen Kontexten wurde Yoga nicht einfach übernommen, sondern universalistisch, monistisch und „wissenschaftsnah“ neu gerahmt.

Bereits im ausgehenden 18. Jahrhundert begegneten europäische Beobachter*innen dem Yoga mit einer Mischung aus Neugier und Überheblichkeit. Aus dieser Perspektive entstanden selektive, idealisierende und häufig aus dem Zusammenhang gelöste Darstellungen, die Yoga als „exotische Weisheit“ inszenierten. Ein prägnantes Beispiel für die neue Form transnationaler Vermittlung bietet Śivānandas *Divine Life Society*, die über eine eigene Druckerei, englischsprachige Pamphlete und Korrespondenzkurse ein weltweites Netzwerk aufbaute. Dadurch verlagerte sich spirituelle Autorität aus lokalen Lehrkontexten in globale Öffentlichkeiten – eine Entwicklung, die die transnationalen Diskurse des 20. Jahrhunderts entscheidend prägte (Strauss 2002, S. 229–241). Mit dem 19. Jahrhundert erhielt diese Dynamik zusätzlichen Schub. Die Etablierung der Orientalistik und der Religionswissenschaft machte indische Philosophie in Europa populär, nun mit akademischem Anstrich, jedoch weiterhin stark eurozentrisch geprägt. Die damit verbundenen Authentizitätsansprüche sind problematisch, denn Yoga zeigt sich historisch als synkretistische, hochgradig adaptive Tradition; starre Ursprungszuschreibungen greifen hier zu kurz (Jain 2014b, S. 447–449; Jain 2014a).

Eine zentrale Rolle spielte die Gründung der Theosophischen Gesellschaft im Jahr 1875. Hier wurde östliche Spiritualität explizit in westliche esoterische Entwürfe eingebunden. Yoga, indische Philosophie und buddhistische Lehren wurden zu universalen Weisheitstraditionen umgedeutet, die westliche weltanschauliche Vorannahmen bestätigten (de Michelis 2020, S. 427f.). Die theosophische Auseinandersetzung mit Yoga und Tantra war Teil eines weit verzweigten Netzwerks war, das auch

Mesmerismus, Spiritualismus und Okkultismus umfasste. Über Übersetzungen, Zeitschriften und Verlage wurden Praktiken im westlichen esoterischen Milieu verankert (Baier 2009a, S. 291–428, Strube 2021, S. 134–139). Für viele Menschen in Europa und Nordamerika boten diese Ideen eine Alternative zur als starr empfundenen christlichen Religionspraxis. Südasiatische Intellektuelle wiederum nutzten das wachsende Interesse, um im kolonialen Kontext kulturelle Eigenständigkeit zu betonen und spirituelle Überlieferungen aufzuwerten. Yoga wurde so zu einem ideologischen Projekt, verflochten mit kolonialem Machtgefälle, westlicher Esoterik und indischem Nationalismus.

In diesem Spannungsfeld wirkte Swāmī Vivekānanda als Schlüsselfigur. Als Schüler Rāmakṛṣṇa Paramahamsas und Vertreter der Rāmakṛṣṇa-Bewegung übersetzte er dessen *bhakti*-orientierte Lehren in eine rationalisierte, universalistische Form. Seine Vorträge am Weltparlament der Religionen 1893 in Chicago und die Publikation *Rāja-Yoga* (1896) verbanden klassische Konzepte des *Pātañjalayogaśāstra* mit moderner Psychologie, westlicher Esoterik und einem universalistischen Vokabular. Damit präsentierte er Yoga als rationales, religionsübergreifendes System, anschlussfähig an westliche Wissenschaftlichkeitsideale und zugleich an das indische Bedürfnis nach kultureller Selbstbehauptung. Vivekānandas *Neo-Vedānta* markiert somit eine doppelte Transformation: Es öffnete Yoga für transkulturelle Rezeption und bereitete zugleich den Boden für seine Funktionalisierung in nationalistischen Diskursen (de Michelis 2004, S. 91–126; King 2002, Strube 2019, S. 139f.).

Bemerkenswert ist die Spannung zwischen diesem universalistischen Entwurf und den körperpraktischen Ausprägungen des modernen Yoga im 20. Jahrhundert. Während Vivekānanda körperliche Übungen weitgehend marginalisierte, entwickelten spätere Schulen wie *Iyengar Yoga* oder *Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga* hochgradig strukturierte, normorientierte Praxisformen. Sie stellten Disziplin, Orthopraxis und Leistungsanspruch in den Vordergrund – ein Ansatz, der von Vivekānanda betonten affirmativen Selbstentfaltung eher entgegenstand. Diese Differenz verdeutlicht, dass moderne Yoga-Traditionen keineswegs homogen sind, sondern unterschiedliche Diskurse (esoterisch, nationalistisch, medizinisch und kommerziell) miteinander verknüpfen.

Julian Strube zeigt, wie Okkultisten wie Aleister Crowley yogische Techniken als psychophysische Methoden der Selbststeigerung interpretierten, während John Woodroffe (A. Avalon) in Zusammenarbeit mit indischen Gelehrten *Tantra*-Texte herausgab und kommentierte und sie mit Strömungen wie *New Thought*, *Christian Science* und Theosophie in Dialog brachte. Dadurch verschoben sich yogische Praktiken von asketischen zu experimentell-erfahrungsbezogenen Formen, die zunehmend psychologisch gedeutet wurden (Strube 2020, S. 130–142). Parallel dazu gewann die US-amerikanische *New-Thought*-Bewegung (vgl. Kap. 3.2.3) an Einfluss. Weibliche Akteurinnen wie Mary Baker Eddy und Emma Curtis Hopkins prägten Vorstellungen von Heilung und Selbstwirksamkeit, die im esoterischen Milieu der Jahrhundertwende weite Verbreitung fanden. Sie schufen Resonanzräume, in denen patriarchale Rollenvorgaben hinterfragt und spirituelle Selbstermächtigung erprobt werden konnten.

Die esoterischen Netzwerke um 1900 waren stark synkretistisch organisiert. Okkultismus, Spiritismus, Mesmerismus und *New Thought* überlappten sich und bildeten dynamische Austauschräume, in denen Ideen frei zirkulierten, kombiniert und in neue Kontexte übertragen wurden (ebd.). Yoga war hier zunächst weniger eine körperzentrierte Praxis als vielmehr Teil einer umfassenden Suche nach universaler Weisheit, Heilung und spiritueller Erneuerung. Genau diese Offenheit gegenüber heterogenen Strömungen erklärt die hohe Anschlussfähigkeit, die Yoga später im holistischen Milieu des 20. Jahrhunderts gewann. Insgesamt zeigt sich, dass die Verbreitung des Yoga im 19. Jahrhundert weniger als lineare Weitergabe religiöser Lehren, sondern als komplexer Übersetzungsprozess zu verstehen ist. Zwischen kolonialen Machtverhältnissen, esoterischen Reformbewegungen und wissenschaftlichen Rationalisierungsbestrebungen entstand ein neuer Bedeutungsraum, in dem Yoga zugleich exotisiert, spiritualisiert und modernisiert wurde. Diese Dynamik bereitete den Boden für jene körperzentrierten Formen, die im 20. Jahrhundert weltweit populär werden sollten.

Während das 19. Jahrhundert vor allem durch die intellektuelle und esoterische Rezeption geprägt war, verschob sich der Fokus im 20. Jahrhundert zunehmend auf den Körper selbst. Das folgende Kapitel zeigt, wie sich Yoga in einen Dialog mit westlichen Körperkulturen begab und wie daraus *Modernes Posturales Yoga*

hervorging: von Gymnastik und Physiotherapie bis zu Lebensreform und Bewegungskunst.

3.4 Wechselwirkungen mit körperkulturellen Bewegungen

Der koloniale Einfluss europäischer Körperkultur prägte die Entwicklung des modernen Yoga mit. Im späten 19. Jahrhundert entstanden in Europa zahlreiche Übungssysteme, die körperliche Ertüchtigung mit Gesundheitsbildung, Persönlichkeitsentwicklung und mitunter religiöser Selbsterziehung verbanden (Singleton 2010, S. 81–94; Baier 2009b, S. 454–467). Viele dieser Bewegungen waren ideologisch aufgeladen und wurden in den 1930er und 1940er Jahren in autoritären Regimen politisch instrumentalisiert, etwa in masseninszenierten Übungen in der Sowjetunion oder im nationalsozialistischen Deutschland. Der Begriff *Physical Culture* geriet nach 1945 entsprechend in Verruf (Singleton 2010, S. 83f.). Yoga erschien demgegenüber, nicht zuletzt im Umfeld von Gandhis Programmatik des gewaltfreien Widerstands, als politisch vergleichsweise unbelastete und spirituell anschlussfähige Praxis (Newcombe 2009, S. 993). Zugleich ist zu berücksichtigen, dass auch Yoga disziplinierende Körperregime hervorbringen kann, insbesondere in stärker norm- und leistungsorientierten Schulen.

Mark Singleton unterscheidet zwei Hauptlinien innerhalb der Körperkultur. Zum einen die auf Kraft und Leistungsfähigkeit zielende Strömung „Strength and Vigour“. Zum anderen die stärker ästhetisch und spirituell ausgerichtete „Harmonial Gymnastics and Esoteric Dance“, die besonders von Frauen getragen und innovativ weiterentwickelt wurde (Singleton 2010, S. 113–162). Karl Baier zeigt, dass um 1900 körperzentrierte Wege wie harmonische Bewegungsformen, Schauspiel, Stimmbildung und Pantomime eng mit religiösen und esoterischen Vorstellungen verschmolzen (Baier 2009b, S. 454–467). Eine einflussreiche Figur war Genevieve Stebbins, Vertreterin der französischen Bewegungslehre des *Delsartismus*. Stebbins entwickelte ein Bewegungssystem, das Kurven und Spiralen gegenüber geraden Linien bevorzugte und Verbindungen zur Kunst und Naturästhetik herstellte. Die Spiralbewegung galt ihr als Ausdruck schöpferischer Lebenskraft und als Medium zur Übertragung kreativer Energie (ebd., S. 457). Diese Beschreibung weist deutliche Parallelen zu aktuellen somatischen Praktiken auf, wie sie in Kapitel 4 behandelt werden,

insbesondere im Verständnis von Bewegung als Ausdruck innerer Prozesse und als Mittel ganzheitlicher Selbsterfahrung. Stebbins Methode umfasste auch das sogenannte „Statue Posing“, also das Nachstellen klassischer Skulpturen in langsamen, fließenden Übergängen, was als möglicher Vorläufer moderner Yoga-*āsana*-Praxis gelten kann. Stebbins betonte Atmung, Entspannung und vitalen Selbstausdruck, was Baier als Paradigmenwechsel in der Beziehung zwischen Spiritualität und Leiblichkeit deutet (Baier 2009b, S. 458f.). Ihre Lehre kann als frühe Form einer somatisch inspirierten Körperpraxis verstanden werden, die sich später im posturalen Yoga wiederfindet, etwa in der Bedeutung von Pandikulationsbewegungen oder fließenden Übergängen im sogenannten *Vinyasa Flow Yoga*.

Parallel entwickelte sich die leistungs- und tugendorientierte Linie der Körperkultur, die Singleton der Kategorie „Strength and Vigour“ zuordnet (Singleton 2010, S. 113–142). Bewegungen wie *Muscular Christianity* oder der YMCA verbanden körperliches Training mit moralischer und spiritueller Erziehung, was sich später auch im modernen Yoga niederschlug (Newcombe 2009, S. 993). Über britische Zeitschriften gelangten zudem Bodybuilding-Impulse von Eugen Sandow und skandinavische Gymnastik nach Indien, wo sie zur Reinterpretation der traditionellen *āsana*-Praxis beitrugen (Singleton 2010, S. 113–142). Singleton resümiert, dass postural geprägtes Yoga keine direkte Fortsetzung klassischer Traditionen darstellt, sondern aus einem dialogischen Austausch zwischen modernen westlichen Körpertechniken und neohinduistischen Yoga-Diskursen hervorging:

„Posture-based yoga as we know it today is the result of a dialogical exchange between para-religious, modern body culture techniques developed in the West and the various discourses of 'modern' Hindu yoga that emerged from the time of Vivekananda onward.“ (Singleton 2010, S. 5)

Diese hybriden Praktiken flossen wiederum in westliche Kontexte zurück und verschmolzen dort mit sogenannten esoterischen Gymnastikformen. Dabei handelte es sich um spirituell gerahmte Bewegungssysteme, die unabhängig vom Yoga entstanden, aber ähnliche Körpertechniken entwickelten (Singleton 2010, S. 81f.). Karl Baier betont in diesem Zusammenhang, es sei ein Irrtum zu glauben, meditative Leibesübungen seien ausschließlich aus einem ganzheitlich denkenden Asien importiert worden. Vielmehr gab es im Westen parallele Entwicklungen, die in Asien rezipiert und transformiert wurden, bevor sie als vermeintlich original asiatisch in

den Westen zurückkehrten (Baier 2009b, S. 455). Die dargestellten Verflechtungen zeigen, dass sich die Transformation des Yoga nicht isoliert, sondern im Austausch mit westlichen Diskursen von Körper, Gesundheit und Moral vollzog. Doch diese Prozesse blieben nicht auf kulturelle Einflüsse beschränkt, sie waren eng mit kolonialen Machtverhältnissen verbunden. Britische Bildungs- und Gesundheitsreformen, Missionstätigkeit und der Diskurs des „zivilisierten Körpers“ griffen tief in lokale Praktiken ein und prägten maßgeblich, wie indische Akteur*innen Yoga neu interpretierten. Im folgenden Kapitel rückt daher die koloniale Konstellation in den Mittelpunkt: Wie wandelten sich Bedeutung und Funktion von Yoga im Spannungsfeld von Kolonialherrschaft, kultureller Selbstbehauptung und nationaler Identitätsbildung?

3.5 Koloniale Kontextualisierung

Die britische Herrschaft brachte nicht nur gravierende politische und wirtschaftliche Umwälzungen mit sich, sondern auch eine tiefgreifende kulturelle Verunsicherung. Hinduistische Religionsformen wurden im kolonialen Diskurs häufig als irrational, überladen oder rückständig dargestellt. Diese systematische Abwertung indigener Weltbilder förderte die Ausbildung eines religiösen Reformdiskurses, in dem verschiedene Strömungen eine Neudefinition des „wahren“ Hinduismus anstrebten, der als rational, modern und moralisch gelten sollte (de Michelis 2004, S. 19–50).

In diesem Kontext entstand der *Neo-Vedānta* als Versuch, die eigene spirituelle Tradition in ein westlich anschlussfähiges Licht zu rücken. Anstelle kollektiver Rituale oder mythologischer Narrationen rückten individuelle Erkenntnis, die Einheit aller Religionen und eine monistische Weltsicht in den Vordergrund, die mit Wissenschaft und ethischem Humanismus vereinbar erschien. Diese Umformulierung erlaubte es indischen Intellektuellen und spirituellen Führungsfiguren, unter ihnen Swāmī Vivekānanda, ihre religiöse Identität nicht als rückständig, sondern als universell und zukunftsfähig zu präsentieren (ebd.). Die Reformulierung von Yoga durch Akteure wie Vivekānanda oder Swāmī Kuvalayananda ist vor dem Hintergrund einer indischen Identitätspolitik zu lesen, die auf kulturelle Selbstbehauptung gegenüber der britischen Kolonialmacht zielte. Yoga wurde gezielt modernisiert und universalisiert: von einer esoterischen Praxis zu einer rationalen Lebensphilosophie, die mit

westlichem Denken kompatibel wirkte. Diese Neudeutung war Teil umfassender Dekolonisierungsbestrebungen, die eine indische Moderne jenseits kolonialer Deutungshoheit entwarfen (Newcombe 2009, S. 992–994).

Spiritualität fungierte dabei als kultureller Gegenentwurf zur kolonialen Fremdbestimmung. Sie eröffnete einen Raum, in dem ein neues Selbstbild des „modernen Hindu“ entstehen konnte, geprägt von Autonomie, Sittlichkeit und geistiger Wachheit (de Michelis 2020, S. 426–429). Innerhalb dieses Spannungsfeldes bereitete der *Neo-Vedānta* auch ideell den Boden für die spätere Transformation des Yoga. Die Praxis verschob sich von asketischer Weltverneinung hin zu körper- und bewusstseinsbezogenen Formen, die sich mit westlichen Vorstellungen von Selbstverwirklichung und Innerlichkeit verbinden ließen (de Michelis 2004, S. 149–155). Im Kontext des indischen Unabhängigkeitskampfes wurde Widerstand gegen die britische Herrschaft nicht nur politisch geführt, sondern auch über kulturelle Selbstbehauptung und spirituelle Erneuerung. Yoga bot in diesem Zusammenhang eine symbolische Ressource zur Wiederaneignung indigener Stärke. Die Rehabilitierung des Körpers als Ort von Reinheit, Disziplin und spiritueller Kraft wurde zum Ausdruck einer neuen nationalen Identität, die sich dem kolonialen Blick widersetzte (Alter 2018; Singleton 2010, S. 98–106).

Ab den 1920er Jahren gründeten sich erste MPY-Schulen in Indien, die eine indigenisierte und spiritualisierte Form körperlicher Gymnastik entwickelten, welche körperliche Stärke, Selbstkontrolle und Moral fördern sollte (Singleton 2010, S. 111). Joseph S. Alter zeigt dies exemplarisch am Werk Swāmī Kuvalayanandas. Dessen 1924 gegründetes Kaivalyadhama-Institut verband Yoga-Praxis mit naturwissenschaftlicher Forschung. In physiologischen Experimenten zu Atmung, Blutdruck und Stoffwechsel versuchte Kuvalayananda, spirituelle Konzepte wie *prāṇa* (Lebensenergie) oder *nāḍī* (Energiekanal) empirisch zu veranschaulichen. Alter interpretiert dieses Projekt als Ausdruck einer spezifisch indischen Moderne, in der Yoga nicht nur als Reaktion auf koloniale Diskurse erscheint, sondern als aktive Produktion wissenschaftlich-spirituellem Weltbilder, die den Westen zugleich spiegeln und überschreiten (Alter 2021, S. 73–108). Parallel dazu entwickelte Swāmī Śivānanda eine eigenständige Linie der „naturgemäßen“ Heilung (*Nature Cure*). Als westlich ausgebildeter Arzt verband er Yoga-Praxis, Diätetik, Hydrotherapie und moralische Disziplin zu einem umfassenden Gesundheitskonzept, das Körperreinigung, geistige

Läuterung und spirituelle Selbsterkenntnis als untrennbare Ebenen verstand. Seine 1936 gegründete *Divine Life Society* propagierte eine Synthese aus Yoga, *Vedānta* und Naturheilkunde, die spirituelle Befreiung ebenso anstrebte wie gesellschaftliche Erneuerung. Alter sieht in Śivānandas *Nature Cure* den Versuch, den Körper sowohl medizinisch als auch spirituell neu zu stärken. Er versteht dies als eine Form indigener Moderne, die auf die koloniale Pathologisierung des indischen Körpers reagierte (Alter 2018, S. 53–65).

Joseph S. Alter hebt hervor, dass sich insbesondere in der Verbindung von Yoga, *Nature Cure* und dem Ideal „perfekter Gesundheit“ eine Vorstellung von Reinheit des fluiden Körpers innerhalb einer als unrein empfundenen Welt etablierte (ebd.). Singleton zeigt parallel die Verflechtung von Yoga und moderner *Physical Culture* sowie die institutionelle Verdichtung in den 1920er und 1930er Jahren, etwa Iyars Gymnasien ab 1922 oder die Mysore-*Yogaśāla* im Umfeld Kṛṣṇamācāryas in den 1930ern, als Teil eines national orientierten Körper- und Disziplinierungsprojekts (Singleton 2010, S. 113–142; 175–210). Das folgende Kapitel stellt Kṛṣṇamācārya in den Mittelpunkt, da er mit seiner Arbeit in Mysore entscheidend zur Popularisierung und Transformation des modernen Yoga beitrug. Im kolonialen Diskurs wurde Yoga damit zur Projektionsfläche kultureller Reformulierungen. Der Körper wurde nicht nur rehabilitiert, sondern symbolisch neu aufgeladen: als Ausdruck von Stärke, spiritueller Entwicklung und nationaler Identität (Singleton 2010, S. 95–111). Diese Neubesetzung markiert eine grundlegende Wende innerhalb der Yogageschichte. Sie führt vom transzendenzorientierten Asketen zu weltzugewandten, auf Selbstverwirklichung ausgerichteten Praxisformen (ebd., S. 25–40; 81–95).

Die Entstehung des *Modernen Posturalen Yoga* ist somit untrennbar mit den politischen, kulturellen und ideologischen Spannungen des kolonialen Indien verbunden. Als Antwort auf koloniale Abwertung und westliche Dominanz entstand eine neue Form von Spiritualität, in der sich traditionelle hinduistische Konzepte mit westlichen Denkmodellen verbanden. Der *Neo-Vedānta* legte den Grundstein, indem er individuelle Selbsterkenntnis und moralisch fundierte Innerlichkeit an die Stelle kollektiver Rituale und metaphysischer Abkehr von der Welt setzte. Im Kontext des antikolonialen Widerstands wurde Yoga zu einem kulturellen Instrument der Selbstermächtigung. Die Rehabilitation des Körpers, etwa im Zusammenspiel mit *Nature Cure*, physischen Trainingsmethoden und nationalistischer Ethik, brachte eine neue

Körperlichkeit hervor, die sowohl spirituelle Tiefe als auch politische Symbolkraft beanspruchte. Gleichzeitig trugen vielfältige Austauschprozesse zwischen indischen Reformbewegungen, westlicher Körperkultur und esoterischen Milieus zur Herausbildung jener hybriden Praxis bei, die heute global als „Yoga“ verstanden wird.

3.6 Lehrtraditionen in der Nachfolge T. Kṛṣṇamācāryas

Tirumalai Kṛṣṇamācārya (1888–1989) gilt in zahlreichen zeitgenössischen Yogastilen als nahezu heilige Autoritätsfigur. In der Rezeption erscheint er als „Vater des modernen Yoga“, und bis heute berufen sich international verbreitete Schulen wie *Iyengar Yoga* oder *Ashtanga Vinyasa* auf seine Lehre. Mark Singleton und Tara Fraser zeigen, dass Kṛṣṇamācārya selbst aktiv an dieser Ikonisierung mitwirkte, indem er unterschiedliche Versionen seiner Biografie erzählte. So variieren seine Berichte über seine Lehrzeit bei Rāmmohan Brahmācāri: teils verortet er sie als lange Ausbildung im Himalaya, teils in südindischen Kontexten wie Kāñcīpuram, mit abweichenden Angaben zu Dauer und Inhalten. Diese narrative Flexibilität diente weniger der historischen Genauigkeit als der Legitimation. Je nach Publikum rahmte Kṛṣṇamācārya seine Lebensgeschichte so, dass sie seine Stellung als Guru stärkte und die Erwartungen des jeweiligen sozialen Umfelds erfüllte (Singleton & Fraser 2013, S. 84–86).

Während Kṛṣṇamācārya im südindischen Mysore eine körperkulturell geprägte Yogalinie etablierte, bildeten sich parallel andere Zentren spiritueller Reform heraus. Besonders Swāmī Śivānanda (1887–1963) entwickelte in Nordindien eine eigenständige Tradition, die Yoga organisatorisch und medial globalisierte. Parallel zur südindischen Reformlinie entstand somit in Rishikesh Śivānandas Bewegung als eigene Achse, getragen von Publikationen, Organisation und internationalen Schülernetzwerken (Strauss 2002, S. 229–241). Direkte persönliche Kontakte zwischen Śivānanda auf der einen und Kṛṣṇamācārya, Iyengar oder Jois auf der anderen Seite sind in der Forschung nicht belegt. Vielmehr prägten im frühen 20. Jahrhundert zwei Zentren die Reform: In Rishikesh förderte Śivānanda eine mediengestützte, transnationale Ausbreitung des Yoga, während in Mysore unter Kṛṣṇamācārya körperorientierte Trainingsformen entstanden, die später die Basis

des medial wirksamen *Modernen Posturalen Yogas* bildeten (Singleton 2010, S. 175–210; Newcombe 2009, S. 992–994).

Am Hof von Maharaja Kṛṣṇarāja Voḍeyar wurde ab den 1930er Jahren aktiv an einer Synthese aus westlicher Gymnastik und Yoga gearbeitet. Unter der Schirmherrschaft des Maharajas leitete Kṛṣṇamācārya die *yogaśālā* des Jaganmohan Palace. Seine Methode beschreibt Mark Singleton als

„[...] a synthesis of several extant methods of physical training that (prior to this period) would have fallen well outside any definition of yoga.“ (Singleton 2010, S. 177)

Kṛṣṇamācārya nachhaltiger Einfluss ergibt sich maßgeblich daraus, dass prominente Schüler*innen wie B. K. S. Iyengar, K. Pattābhi Jois, Indra Devi und T. K. V. Desikachar seine Ansätze aufgriffen und in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts weltweit etablierten. Auch Schüler Śivānandas, insbesondere Vishnudevananda, trugen wesentlich zur globalen Verbreitung des *Yoga* bei (ebd., S. 175–210). In der vorliegenden Arbeit stehen insbesondere B. K. S. Iyengar und K. Pattābhi Jois im Fokus, da ihre Stile die größte mediale Aufmerksamkeit erhielten und die internationale Popularisierung des *Modernen Posturalen Yoga* stark prägten. Singleton und Fraser verweisen in diesem Zusammenhang auf Legendenpflege und Gedächtnismanagement. Die wiederkehrende Erzählung vom „Vater des modernen Yoga“ stiftet bis heute Zugehörigkeit und Autorität im Feld (Singleton & Fraser 2013, S. 100f.).

Obwohl Kṛṣṇamācārya über fast sechs Jahrzehnte unterrichtete, waren die Jahre in Mysore besonders prägend für jene körperorientierten Yogastile, die sich im Laufe des 20. Jahrhunderts global verbreiteten. In dieser frühen Phase entwarf er ein dynamisches, forderndes *āsana*-System, verbunden durch repetitive Bewegungssequenzen. Er experimentierte mit *vinyāsa krama* als schrittweiser Anordnung von Bewegung und Atem sowie mit Sequenzen, die später als *Ashtanga Vinyasa* bekannt wurden (Singleton & Fraser 2013, S. 87). Auf diese Phase beziehen sich die international populären Yogastile von K. Pattābhi Jois und B. K. S. Iyengar sowie spätere Abwandlungen wie *Power Yoga* oder *Vinyasa Flow Yoga*. In seinem späteren Wirken in Madras beziehungsweise Chennai setzte Kṛṣṇamācārya deutlich andere Akzente: zunehmend dominierten individualisierte Programme, in denen Haltungsauswahl und Atemführung an Konstitution, Bedarf und Kontext angepasst wurden (ebd.,

S. 87f.). Während die global verbreiteten Stile auf dem dynamischen Mysore-Modell beruhen, zeigen somatisch orientierte Zugänge deutliche Parallelen zu der später entwickelten, individuell zugeschnittenen Praxis. Für die Linie nach Kṛṣṇamācārya wird damit beides charakteristisch: frühe dynamische Sequenzen und in den späteren Jahren situativ angepasste Programme, die auf das Individuum zugeschnitten sind (Singleton & Fraser 2013, S. 88–90).

Die Entwicklungen am Hof von Maharaja Krishnaraja Wodeyar lassen sich als paradigmatisch für die Entstehung des *Modernen Posturalen Yoga* verstehen. In einer politisch-kulturellen Atmosphäre, die Offenheit gegenüber westlichen Innovationen mit der Pflege indischer Traditionen verband, wurden unterschiedliche körperkulturelle Einflüsse systematisch verschmolzen. Der Maharaja förderte Körperbildung und moderne Erziehung, sichtbar etwa in seiner Unterstützung des *Indian YMCA*, einer Einrichtung, die nach dem Vorbild der *Young Men's Christian Association* aufgebaut war und körperliche Ertüchtigung, Bildung und soziale Entwicklung miteinander verband. In diesem Umfeld gewann *yogāsana* als Teil einer umfassenden körperlichen Erneuerung an Bedeutung. Unter dieser Schirmherrschaft entstand in den 1920er und 1930er Jahren ein Klima körperkultureller Innovation, das zum Nährboden für die *Haṭha Yoga*-Experimente zentraler Akteure wie K. V. Iyer, dessen Schüler Sundaram und T. Kṛṣṇamācārya wurde. Mark Singleton spricht von einem Geist radikaler Fusion, in dem *yogāsana* eine Schlüsselrolle spielte. Administrative Berichte des Palastes zeigen, dass Gymnastik, militärische Übungen und westlich geprägte Sportarten zum Alltag der königlichen Garde und der erweiterten Adelsfamilie gehörten. Yoga-Unterricht wurde nicht als isolierte spirituelle Praxis verstanden, sondern als Teil der physischen Ertüchtigung innerhalb eines umfassenden Erziehungskonzepts. Kṛṣṇamācāryas Klassen wurden regelmäßig unter dem Oberbegriff *Physical Culture* geführt und zusammen mit weiteren Übungsformaten, etwa jenen seines Kollegen V. D. Naidu, genannt (Singleton 2010, S. 178–184). Der Yogaunterricht zielte damit primär auf körperliche Ertüchtigung, statt spirituelle Absichten zu verfolgen.

Besonders deutlich wird die Vermischung von Übungssystemen am Beispiel des *sūryanamaskār*, des Sonnengrußes, der heute zum Standardrepertoire moderner Yogaklassen zählt. Ursprünglich entspringt der *sūryanamaskār* religiösen und rituellen Verehrungspraktiken, in denen die Sonne (*sūrya*) als göttliche Kraft angerufen

wird. In Mysore wurde er zugleich in körperkulturelle Trainingskontexte integriert. Schulberichte der Jahre 1934 und 1935 vermerken eine hohe Teilnahme an *sūrya-namaskār*-Klassen, die in unmittelbarer Nähe zu den *yogāsana*-Klassen stattfanden und damals noch als völlig eigenständige Praxis geführt wurden. Dass Kṛṣṇamācārya die fließenden Sequenzen des Sonnengrußes später zum zentralen Baustein seiner Methode machte, lässt sich auch als Ergebnis dieser räumlichen und institutionellen Nähe lesen (Singleton 2010, S. 180).

Vor dem beschriebenen ideologischen und institutionellen Hintergrund entwickelte Kṛṣṇamācārya sein System des *Haṭha Yoga*, das einerseits in brahmanischer Tradition, unter anderem im *Śrī Vaiṣṇavismus*, verwurzelt war und zugleich von den körperzentrierten Reformprojekten seiner Zeit profitierte. Innovation rahmte er systematisch als Wiederentdeckung und nutzte damit die Spannung zwischen historischer Neuheit und behaupteter Zeitlosigkeit produktiv (ebd., S. 184f.). Die populären *āsana*-Systeme, die heute den westlichen *Yoga* dominieren, gehen, wie bereits erwähnt, maßgeblich auf Kṛṣṇamācāryas frühe Phase zurück. Häufig wird übersehen, dass viele dieser Elemente ursprünglich Teil einer strategischen Vermittlung waren. Kṛṣṇamācārya nutzte körperlich eindrucksvolle Präsentationen, inspiriert von akrobatischen Traditionen, um das Interesse eines breiten Publikums zu wecken. Diese Vorführungen knüpften bewusst an kulturelle Formen wie Fakirtum oder Zirkusakrobatik an und dienten als visuelles Mittel, um Menschen für ein ansonsten schwer zugängliches Thema wie *Yoga* zu interessieren (Singleton 2010, S. 195).

Im Anschluss an Kṛṣṇamācāryas Jahre in Mysore lässt sich beobachten, wie seine Schüler eigenständige Yogastile entwickelten, die sich in ihrer Ausgestaltung deutlich unterscheiden. Sowohl B. K. S. Iyengar als auch K. Pattābhi Jois begründeten je eigene Formen der Praxis und präsentierten sich dennoch als legitime Fortführer der Lehre Kṛṣṇamācāryas. Beide trugen auf unterschiedliche Weise zur weltweiten Verbreitung des *Yoga* bei. Eine kritische Auseinandersetzung mit ihren Lehrsystemen ist indessen notwendig. Während Iyengars Methode für präzise Ausrichtung und mitunter autoritäre Unterrichtsformen kritisiert wird, sind im Kontext der von Jois entwickelten *Ashtanga*-Tradition schwerwiegende Vorwürfe dokumentiert, insbesondere körperliche Grenzüberschreitungen und sexualisierte Gewalt. Diese Vorwürfe wurden über Jahre hinweg verharmlost oder verdrängt. Für die vorliegende Arbeit steht dennoch nicht eine moralische Bewertung im Vordergrund, sondern die

Analyse der zugrunde liegenden Körperbilder, da diese für die leitende Fragestellung zentral sind.

3.6.1 B. K. S. Iyengars Körperbild und seine Medikalisierung des Yoga

Bellūr Kṛṣṇamācār Sundararāja Iyengar (1918–2014), geboren in eine südindische Brahmanenfamilie, zählt zu den einflussreichsten Akteuren des *Modernen Posturalen Yoga*. Politisch trat er nicht hervor, wuchs jedoch im Umfeld des indischen Unabhängigkeitskampfes auf und identifizierte sich mit den ethischen Idealen des zeitgenössischen *Neo-Hinduismus*. Zugleich blieb er seiner religiösen Herkunft, dem südindischen *Śrī Vaiṣṇavismus*, tief verbunden (de Michelis 2004, S. 195, Smith & White 2013, S. 125). Iyengars Zugang zum Yoga entwickelte sich unter dem Einfluss seines Schwagers Tirumalai Kṛṣṇamācārya. In jungen Jahren lebte Iyengar mehrere Jahre im Haushalt seines Lehrers in Mysore. Seine Ausbildung erfolgte dort vor allem durch Beobachtung und tägliche Praxis (ebd., S. 196f.). Eric Shaw weist darauf hin, dass Iyengars Kindheit von Krankheit, Hunger und sozialer Prekarität geprägt war und er seine Jugend rückblickend als von anhaltender Angst gezeichnet beschrieb. Auch die frühe Lehrzeit bei Kṛṣṇamācārya erscheint in Shaws Analyse als sehr kurz, unstrukturiert und von autoritären, teils missbräuchlichen Umgangsformen geprägt (Shaw n. d., S. 4–7). Diese Erfahrungen prägten vermutlich nicht nur Iyengars Körperbild, sondern auch seinen gesamten Yoga-Stil und seine Unterrichtsmethoden.

Nach seinem Umzug nach Pune Ende der 1930er Jahre entwickelte Iyengar seinen Stil weiter. Er bezog Impulse aus westlich geprägten Körperpraktiken und aus dem sich wandelnden Diskurs in indischen Yogainstitutionen. Traditionelle Techniken verband er mit einem modernen Anspruch auf Präzision, Wiederholbarkeit und therapeutische Wirksamkeit. Unterstützt durch Förderer wie Dr. Gokhale stellte er zunehmend die gesundheitlichen Effekte des Yoga in den Vordergrund und erreichte damit ein medizinisch orientiertes, säkulares Publikum (de Michelis 2004, S. 197f.). Die methodische Klarheit gewann Reichweite, weil sie institutionell gefasst und medial verbreitet wurde. Das 1966 erschienene Buch *Light on Yoga* gilt als Meilenstein im modernen Yogadiskurs. Klare Übungssequenzen, detaillierte Fotografien und therapeutische Anwendungen setzten neue Maßstäbe und etablierten Iyengar als

führende Autorität im globalen Gesundheitsdiskurs. Zugleich trug das Werk zur Professionalisierung des Yogalehrens bei (ebd.). Iyengars Publikation trug maßgeblich zu seiner ikonischen Stellung bei. Das Werk festigte seine Autorität, trug zur Standardisierung der Praxis bei und verankerte Iyengar als maßgebliche Referenz. Die mediale Verbreitung von *Light on Yoga* festigte zugleich eine Übungsform der Orthopraxis, also eine normierende Praxis der richtigen Ausführung, in der Ausrichtungperfektion, Demonstrationen und anatomische Sprache vorherrschen. Fotografisch fixierte Idealposen etablierten Formnormen, nach denen der Körper beobachtet, korrigiert und bewertet wird (Kapsali 2012, S. 114–117). Maria Kapsali betont die Ambivalenz dieser Entwicklung. Standardisierung schafft Sicherheit und therapeutische Plausibilität, kann aber in eine ästhetisierte Leistungslogik kippen, welche die intendierte Einheit von Körper und Geist unterläuft. Transformation wird versprochen, doch der starke Technik- und Bildfokus kann die Aufmerksamkeit in Richtung Leistung und Ästhetik verschieben (ebd.).

In dieser Phase formte Iyengar aus jenen körperkulturellen Elementen, die er von Kṛṣṇamācārya übernommen hatte, einen eigenen Stil. Sowohl Iyengar als auch Jois entwickelten ihre Stile zu klar erkennbaren Marken, die nach Andrea Jain gezielt auf die Bedürfnisse eines globalen Publikums zugeschnitten wurden und Yoga als individualisierbare Praxis der Selbstoptimierung in den transnationalen Markt einführten (Jain 2014a, S. 76). Ausgehend von einer disziplinierten, körperzentrierten Praxis etablierte sich *Iyengar Yoga* als Marke im Bereich körperlicher Ertüchtigung. Charakteristisch ist der Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten, Blöcken oder Seilen, die den Übenden helfen sollen, den Körper zu kontrollieren und korrekt auszurichten. Die starke Orientierung an biomedizinischen Vorstellungen und therapeutischem Nutzen machte *Iyengar Yoga* besonders anschlussfähig für ein modernes, säkulares Publikum und erleichterte die Integration in Fitness und Gesundheitsroutinen.

Iyengar stellte sein körperorientiertes Übungssystem in die Traditionslinie der *Yoga Sūtras* von *Patañjali* und bezog zugleich spätere Entwicklungen des *Haṭha Yoga* ein. Diese Rückbindung an als autoritativ geltende Quellen diente der Legitimation und verlieh historische Tiefe (Jain 2014a, S. 84). Zusätzlich zu seinen Publikationen erscheint die Institutionalisierung über das *Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute* in Pune, Lehrenden-Netzwerke und Zertifizierungen als Kern der ikonischen Stellung Iyengars. Autorität wird organisiert, geprüft und verliehen, wodurch die

Methode global anschlussfähig bleibt. Akteur*innen des *Post-Lineage Yoga* verzichteten hingegen bewusst auf derartige Strukturen. Sie benennen keine festen Stile, schaffen keine hierarchischen Organisationen und lehnen formalisierte Zertifizierungen ab, wie in Kapitel 4 gezeigt wird.

Schließlich setzte eine philosophische Akzentverschiebung ein. Bis zur Veröffentlichung von *Light on Yoga* lag Iyengars Fokus weitgehend auf der Entwicklung und Vermittlung einer körperzentrierten *āsana*-Praxis. Erst mit der Gründung des *Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute* und dem wachsenden internationalen Interesse traten auch philosophische Dimensionen stärker hervor. Prägend wirkte der langjährige Austausch mit Jiddu Krishnamurti, der 1948 begann und über zwei Jahrzehnte andauerte. Dieser Dialog beeinflusste Iyengars Verständnis von Autorität, Subjektivität und spiritueller Praxis. In der Rezeption bleibt dies bislang weitgehend unbeachtet, dürfte aber dazu beigetragen haben, Iyengars Sichtweise von einem stark traditionsgebundenen, neohinduistisch geprägten Ansatz hin zu offeneren Konzepten zu verschieben, die stärker mit dem holistischen Milieu resonierten. Iyengars Vertrautheit mit der anglo-indischen esoterischen Kultur, in der auch Krishnamurti wirkte, ebnete den Weg zu späteren Verbindungen mit prominenten Schüler*innen wie dem Geiger Yehudi Menuhin. Über diesen Kontakt kam letztlich auch die Begegnung mit Vanda Scaravelli zustande, deren Wirken in Kapitel 4 als Pionierin des *Post-Lineage Yoga* näher betrachtet wird (de Michelis 2004, S. 203f.). Die internationale Rezeption Iyengars wurde entscheidend durch die Bekanntschaft mit Menuhin beeinflusst. Durch diesen prominenten Fürsprecher erschlossen sich Iyengar weitere Kreise eines bildungsbürgerlichen Publikums in westlichen Kontexten (Smith & White 2013, S. 131).

Diese Konstellationen legten eine zentrale Grundlage für den internationalen Erfolg des *Iyengar Yoga*. Smith und White zeigen, dass Iyengar seine Rolle im Lauf der Jahrzehnte veränderte. Zunächst präsentierte er sich als Schüler, später als Lehrer und Meister und schließlich als Guru: eine Selbstwahrnehmung, die seine wachsende Autorität spiegelte (Smith & White 2013, S. 122–126). Trotz der philosophischen Öffnung blieb das körperliche Regime von Disziplin und Anstrengung der Kern seiner Praxis. Karl Baier zufolge deutete C. G. Jung eine solche Strenge als Tendenz zu repressiver Selbstbeherrschung und zur Verschärfung des Konflikts zwischen Idealbild und verdrängtem Selbst (Baier 1998, S. 251).

Für Iyengar blieb ein disziplinierendes Verständnis des Körpers zentral. Seine Praxis zielte nicht auf unmittelbares Wohlbefinden oder sanfte Selbsterfahrung, sondern auf kontrollierte Anstrengung, präzise Ausrichtung und willentliche Transformation. Der Körper erschien ihm als Werkzeug, das sich nur durch Disziplin veredeln lässt. Schmerz, Anstrengung und Wiederholung galten nicht als Hindernisse, sondern als notwendige Bedingungen spirituellen Fortschritts. Auch sein Unterrichtsstil war von Strenge und klaren Hierarchien geprägt. Disziplin verstand er nicht allein als körperliche Übung, sondern als spirituelle Notwendigkeit. Dieses Verständnis steht in Spannung zu heutigen erfahrungsorientierten, somatischen Ansätzen. Smith und White rahmen Iyengars Strenge interessanterweise als integralen Bestandteil der Lehrerfigur. In ihrem Deutungsrahmen gehört die erlebte Strenge explizit zum Bild des Lehrers und zur Aura der Autorität. Zudem wird sie von vielen etablierten Schüler*innen relational erklärt (Smith & White 2013, S. 135f.).

Sie zeichnen vor diesem Hintergrund ein wohlwollendes Bild Iyengars, das auch seine rigide Form körperlicher Disziplinierung einschließt:

„Mr. Iyengar presents a complex image of style and substance and of harshness and ease, even if most of his established students now understand this harshness as a legacy of his own guru's more egregious excesses.“ (Smith & White 2013, S. 136)

In diesem Zitat scheint sich der Versuch zu zeigen, Iyengar von direkter Verantwortung für seine pädagogische Strenge zu entlasten. Die wiederholt als „harshness“ bezeichnete Grobheit erscheint nicht als Ausdruck persönlicher Autoritätsausübung, sondern wird auf die problematische *guru-śiṣya*-Beziehung mit Kṛṣṇamācārya zurückgeführt. Auf diese Weise wird Iyengars Verhalten rückblickend relational eingeordnet und zumindest implizit legitimiert. Diese Sichtweise dürfte auch mit der persönlichen Nähe der Autor*innen zur Iyengar Tradition zusammenhängen. Joan White war über vierzig Jahre lang Schülerin Iyengars, auch Frederick M. Smith nahm über Jahre hinweg an seinem Unterricht teil. Beide unterhielten freundschaftliche Beziehungen zur Familie Iyengar. Bemerkenswert ist, dass im Laufe der Jahrzehnte nahezu alle Schüler*innen begannen, Iyengar mit „Guruji“ anzusprechen. Das verweist auf eine hierarchische Struktur, die über reine Lehrtätigkeit hinausgeht, und auf eine schleichende Institutionalisierung der *guru-śiṣya*-Beziehung in

einem Kontext ohne explizite devotionsgebundene Verpflichtung (Smith & White 2013, S. 131f.).

Das Bild Iyengars ist innerhalb der Yoga-Gemeinschaft gleichwohl umstritten. Zahlreiche Praktizierende berichten von ambivalenten oder belastenden Erfahrungen mit autoritären Unterrichtsformen, wie sie innerhalb der Iyengar Tradition tradiert wurden. Insgesamt zeichnen Smith und White Iyengars Ikonisierung als Zusammenspiel von Texten, Bildern, Auftritten und Institutionen nach, ohne einen klassischen Devotionszwang vorauszusetzen. So entstand eine moderne Guru-Autorität, die mit therapeutisch biomedizinischer Rahmung kompatibel blieb. Für die Forschungsfrage bedeutet das: *Iyengar Yoga* modelliert ein korrigierendes, therapeutisch ausgerichtetes Körperbild, in dem Präzision und Disziplin als Weg zur Transformation gelten.

3.6.2 Śrī K. Pattābhi Jois: Körperdisziplin im Ashtanga Vinyasa Yoga

Krishna Pattābhi Jois (1915–2009) wurde in Karnataka geboren und begegnete T. Kṛṣṇamācārya als Jugendlicher Ende der 1920er Jahre. Er studierte in Mysore am *Sanskrit Pāṭhaśālā* und begann dort ab 1937 selbst *āsana*-Unterricht zu geben. 1948 gründete er in Mysore das *Ashtanga Yoga Research Institute*, später *KPJAYI*, und unternahm ab den 1970er Jahren internationale Unterrichtsreisen, die wesentlich zur globalen Verbreitung seines sehr dynamischen, körperlich enorm fordernden Stils beitrugen. Die Linie wird bis heute vor allem durch seinen Enkel R. Sharath Jois fortgeführt (Singleton 2010, S. 176–196).

Pattābhi Jois ist ein prominentes Beispiel für den Versuch, den eigenen Status als Lehrperson über die Berufung auf vermeintlich autoritative Schriften wie die *Yoga Kurunṭa* zu festigen. In der offiziellen Entstehungserzählung des *Ashtanga Vinyasa Yoga*, wie sie Jois tradiert, soll Kṛṣṇamācārya das Übungssystem von seinem Himalaya-Guru Rāmmohan Brahmācāri auf Grundlage eines fünftausend Jahre alten Textes namens *Yoga Kurunṭa* gelernt haben. Der Text wird dem legendären Weisen Vāmana ṛṣi zugeschrieben und soll nach Kṛṣṇamācāryas Rückkehr aus Tibet in einer Bibliothek in Kalkutta wiederentdeckt worden sein. Kṛṣṇamācārya habe den Inhalt direkt an Pattābhi Jois überliefert. Jois behauptete, er sei bei der Entdeckung

anwesend gewesen und der Text enthalte sämtliche von ihm unterrichteten *āsanas* und *vinyāsas* der *Ashtanga*-Sequenzen. Problematisch ist, dass das Manuskript später der Darstellung nach von Ameisen zerstört worden sei. In Kṛṣṇamācāryas eigenen Werken, etwa *Yoga Makaranda* von 1935 oder *Yogāsanagalu*, findet sich kein Hinweis auf diesen Text. Selbst Schüler*innen von Jois oder Kṛṣṇamācārya bezweifeln daher die Existenz der *Yoga Kuruṇṭa* (Singleton 2010, S. 185).

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie Jois seine Praxis dennoch als authentisch verankern konnte. Jenseits der Schrifttradition erzeugt *Ashtanga Vinyasa Yoga* Legitimität vor allem relational über *paramparā*. *Paramparā* bezeichnet die personengebundene Weitergabe von Wissen in einer dauerhaften *guru–śiṣya*-Beziehung, in der Lehre durch jahrelange, leiblich praktische Nähe vermittelt wird und nicht primär über Texte oder Curricula erfolgt (Byrne 2016, S. 111f.). Sichtbar wird dies in der Formel „*authorized/Certified by Sri K. Pattābhi Jois*“, die im globalen Yoga-Feld als Authentizitätsmarker und symbolisches Kapital fungiert, also als Zeichen einer angeblich reinen Linienweitergabe. Auch dort, wo die textliche Legitimationskette brüchig ist, bleibt die Linie über die Praxis der Autorisierung wirksam. Lehrende führen den Status *authorized/certified* in ihrer Außendarstellung, wodurch Authentizität als vermarktbare Ressource zirkuliert (Byrne 2016, S. 107–109).

Die Authentizität der von Pattābhi Jois überlieferten *Ashtanga*-Sequenzen ist in mehrfacher Hinsicht umstritten. Kritische Stimmen betonen, dass diese Serien nicht dem damaligen Unterrichtsstil Kṛṣṇamācāryas entsprachen. *T. R. S. Sharma*, der als Schüler in Kṛṣṇamācāryas *yogaśālā* unterrichtet wurde, sieht die heute als klassisch geltenden Serien als Innovationen von Jois. Er kritisiert insbesondere die geringe Berücksichtigung individueller Konstitution, die gesundheitliche Risiken bergen könne. B. K. S. Iyengar berichtet, Jois sei zwar von Kṛṣṇamācārya beauftragt worden, *āsanas* an der *Sanskrit Pāṭhaśālā* zu unterrichten, habe jedoch selbst nie regulär in der *yogaśālā* studiert. Mark Singleton hält es für plausibel, dass die kraftvollen, aeroben Serien des heutigen *Ashtanga Vinyasa Yoga* ursprünglich speziell für junge Männer konzipiert waren und nicht als allgemeingültiges Übungssystem gedacht wurden. Jois nahm zudem an zahlreichen öffentlichen *āsana*-Darbietungen teil, die die Popularisierung förderten (Singleton 2010, S. 187–191).

„Although he would never endorse such an interpretation himself, his description suggests that the three sequences of the Ashtanga system may well

have been devised as a 'set list' for public demonstrations, a shared repertoire for student displays.“ (ebd., S. 195)

Diese Deutung legt nahe, dass die überlieferten Serien zunächst weniger als kontemplative Praxis fungierten, sondern als choreografiertes Repertoire für Vorführungen, in denen Leistungsfähigkeit sichtbar gemacht werden sollte. Spirituelle Intentionen traten zurück, was das zugrunde liegende Körperbild prägte.

Da Jois aufgrund seiner Verpflichtungen am *Pāṭhaśālā* nicht an stärker individualisierten Unterrichtsformen teilnahm, blieb seine Ausbildung auf standardisierte Abfolgen beschränkt, die sich als praktikables Vermittlungsformat erwiesen (Singleton 2010, S. 189). Kṛṣṇamācārya erklärte laut Mark Singleton seinem Schüler Rāmasvāmi, dass dynamisch aufgebaute Übungsabfolgen besonders für junge Menschen geeignet seien und sich für Gruppenunterricht eigneten. In einem solchen System könne man passende *vinnyāsas* (strukturierte Abfolgen) auswählen und sinnvoll kombinieren. Vor diesem Hintergrund lässt sich das seit den 1970er Jahren transnational verbreitete *Ashtanga Vinyasa* als Institutionalisierung einer spezifischen, lokal kontextualisierten Methodik lesen. Mimi Nichter berichtet, dass am *Krishna Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute* in Mysore in den späten 2000er Jahren während der Hochsaison etwa 400 ausländische Schüler*innen pro Monat teilnahmen und mindestens die Hälfte davon Männer waren. Dies kontrastiert mit dem in westlichen Yogaklassen typischen Überhang weiblicher Praktizierender (Nichter 2013, S. 203). Byrne deutet die Popularität des *Ashtanga Vinyasa* in westlichen Zentren als Wechselspiel moderner, visuell athletischer Praxis und vormodern anmutender Transmission (Byrne 2016, S. 107f.).

Die beschriebenen Bindungsmechanismen verweisen zugleich auf Machtasymmetrien. Autorisierung war bis 2009 kein formalisiertes Ausbildungsprogramm, sondern eine relationale Anerkennungspraxis, die vom persönlichen Ermessen von Jois abhing. Lehrende wurden angehalten, regelmäßig nach Mysore zurückzukehren, was die Bindung an das Zentrum stärkte und Abhängigkeiten vertiefte. Byrne beschreibt zudem Formen des *self-policing* gegenüber abweichenden Sichtweisen, was innergemeinschaftliche Deutungshoheit erkennen lässt (ebd., S. 108). Diese Strukturen wiegen umso schwerer angesichts der dokumentierten Missbrauchsfälle, die Pattābhi Jois im Laufe seiner Karriere beging. Remski zeigt, dass Jois über Jahrzehnte seine Stellung als anerkannter Yoga-Guru ausnutzte, um insbesondere

weibliche Schülerinnen zu übergriffigen Berührungen zu zwingen. Die Autorität der Linie, gestützt von der Erzählung einer uralten Tradition, dämpfte Widerspruch und stabilisierte Loyalitäten (Remski 2024).

Das Körperbild, das Pattābhi Jois mit dem *Ashtanga Vinyasa Yoga* prägte, ist von kompromissloser Unterordnung unter normierte Übungsabfolgen gekennzeichnet. Disziplin und Wiederholung gelten als zentrale Transformationsprinzipien, individuelle Anpassungen treten zurück. Damit unterscheidet sich Jois deutlich von Kṛṣṇamācārya, der vor allem in späteren Lebensphasen auf Kontextsensibilität und Variation setzte (Singleton 2010, S. 189). Die Berufung auf die angeblich antike *Yoga Kurunṭa* legitimierte dieses starre Regime als zeitlose Wahrheit (ebd., S. 185). Der vielzitierte Satz „*Practice, and all is coming.*“ verdichtet diese Logik, nach der Transformation des Selbst nicht primär durch Reflexion oder individualisierte Praxis, sondern durch beständiges, diszipliniertes Üben der körperlich enorm fordernden, akrobatischen Sequenzen entsteht. Vor dem Hintergrund der Forschungsfrage zeigt *Ashtanga Vinyasa* ein Körperbild der disziplinierten Performanz, das sich von stärker therapeutisch individualisierenden Stilen deutlich absetzt.

Akrobatische Übungsformen gerieten im Jahre 2012 aufgrund eines viral verbreiteten New York Times-Artikels in die Kritik, der sichtbar machte, wie häufig es zu Überlastung und Verletzungen von Praktizierenden kam (Broad 2012). Es wurde sichtbar, dass physische Extremhaltungen keineswegs mit Gesundheit, Achtsamkeit oder Wohlbefinden korrelieren. Die Debatte führte zu einer wachsenden Sensibilität für körperliche Grenzen und bereitete so zusätzlich den Boden für achtsamkeits- und erfahrungsorientierte Ansätze, wie sie in der somatischen Wende sichtbar werden.

Insgesamt verdeutlicht der Fall *Ashtanga Vinyasa Yoga*, wie Tradition in der Moderne nicht primär über Texte, sondern über Beziehungen, Rituale und Zertifikate hergestellt wird (Byrne 2016, S. 111f.). Diese Form der Authentizitätsproduktion bildet im Kontext der Arbeit einen deutlichen Kontrast zu *Post-Lineage*-Bewegungen.

Kapitel 3 hat gezeigt, dass die heutige *āsana*-Zentrierung nicht als kontinuierliche Fortsetzung einer einheitlichen Tradition verstanden werden kann, sondern als Ergebnis vielschichtiger transkultureller Aushandlungen. Koloniale Begegnungen, nationalistische Reformprojekte, westliche Körperkulturen und esoterische

Strömungen formten ein hybrides Feld, in dem körperbezogene Praktiken neu interpretiert und global zirkuliert wurden. Dabei wurde deutlich, dass diese Entwicklungen bereits früh durch spezifische Vorstellungen von Disziplin, Leistung und Gesundheit geprägt waren.

Besonders sichtbar wurde dies in den Fallbeispielen Iyengar und Jois, die aus demselben Umfeld Kṛṣṇamācāryas hervorgingen, aber unterschiedliche Körperbilder etablierten. Iyengar verband präzise Ausrichtung mit therapeutischer Logik und einem hochgradig kontrollierten Körperideal, während Jois im Ashtanga Vinyasa Yoga eine fordernde Praxis körperlicher Performanz entwickelte, die Autorität stark an die Figur des Lehrenden band.

4. Von Kontrolle zu Körperweisheit

Im Folgenden beantworte ich die zweite Forschungsfrage, indem ich zeige, wie somatische und *Post-Lineage*-basierte Praktiken Autorität, Didaktik und Körperwissen neu konfigurieren. Die in Kapitel 3 behandelten Traditionslinien um Kṛṣṇamācārya, Iyengar und Jois betonen stark strukturierte, technisch präzise und körperlich fordernde Übungsweisen, die häufig mit autoritären Lehrverhältnissen und disziplinierenden Körperbildern einhergehen. In den letzten Jahrzehnten lässt sich im posturalen Yoga jedoch ein deutlicher Wandel beobachten: Zahlreiche Stile entwickeln sich weg von hierarchisch organisierten, technikorientierten Settings hin zu Räumen erfahrungsbasierter, subjektzentrierter und dialogischer Praxis. Diese Transformation betrifft nicht nur das Verhältnis zum Körper, sondern spiegelt einen breiteren kulturellen Wandel in Fragen von Autorität, Pädagogik sowie im Verständnis von Heilung und Spiritualität. Zunehmend tritt dabei „leiblich gespürtes Wissen“ in den Vordergrund. An die Stelle des objektivierten, zu formenden Körpers rückt der *Leib/Soma* als wahrnehmendes und antwortfähiges Subjekt. Dieses Wissen erschließt sich weniger über äußere Anweisung und Tradition als über Verkörperung, Interozeption und kultivierte Selbstwahrnehmung (vgl. Wildcroft 2020a, S. 148–165; Nolan 2024, S. 112–115).

Begriffe wie somatische Praxis, traumasensitives Yoga und *Post-Lineage Yoga* stehen exemplarisch für diese Neuorientierung. Sie verweisen auf jene skizzierte Entwicklung, die von normativen und autoritätszentrierten Praktiken hin zu erfahrungsgeleiteten, subjektbezogenen und häufig therapeutisch informierten Ausrichtungen führt. Vor diesem Hintergrund fragt dieses Kapitel, wie sich dieser Wandel konkret manifestiert. Es geht dabei um veränderte Körperpraktiken, neue Rollen- und Autoritätsmodelle, ethische Haltungen sowie den Umgang mit Trauma, Macht und Selbstregulation. *Post-Lineage Yoga* wird in diesem Zusammenhang als Schlüsselkonzept vorgestellt, das die gegenwärtigen Verschiebungen systematisch erfasst und deutbar macht.

Zunächst skizziere ich in Abschnitt 4.1 die somatische Perspektive auf den *Leib/Soma* als Quelle von Wissen und die Verschiebung von äußerer Korrektur hin zu interozeptiver Orientierung. Abschnitt 4.2 führt *Post-Lineage Yoga* als theoretischen Rahmen ein und beschreibt die damit verbundenen Veränderungen von

Rollen, Machtdynamiken und posturaler Praxis. Auf dieser Grundlage bündelt Abschnitt 4.3 die Fallbeispiele, gegliedert in 4.3.1 Vanda Scaravelli, 4.3.2 Angela Farmer und 4.3.3 Donna Farhi. Alle drei, ursprünglich Schülerinnen von B. K. S. Iyengar, entwickelten unabhängig voneinander Yogapraxen, die sich an innerer Körperweisheit orientieren, anstatt sich vorgegebenen Vorschriften zu unterwerfen. Ihre Handschriften liefern zentrale Impulse für das Verständnis von Körperweisheit und veranschaulichen die zuvor umrissene Verschiebung in der Praxis. Abschnitt 4.4 schließt mit einer zusammenführenden Diskussion der Ergebnisse.

4.1 Somatische Entwicklungen: Der Leib als Quelle von Wissen

Ausgehend von der in der Einleitung skizzierten Bewegung von körperlicher Disziplinierung hin zu einer am Erleben orientierten Körperweisheit und den in Kapitel 2 entwickelten theoretischen Perspektiven richtet sich der Blick nun auf somatische Entwicklungen im Yoga. Im Zentrum steht die Frage, wie die Aufnahme somatischer Konzepte das Verständnis von Körper, spiritueller Autorität und pädagogischen Rollen in der gegenwärtigen Yogapraxis verändert. Dabei geht es nicht nur um neue Übungen oder Methoden, sondern um eine grundlegende Verschiebung: Der Leib wird zum Ort, an dem Erfahrung entsteht und Geltung beansprucht.

Klas Nevrin weist darauf hin, dass moderne Yogapraxis nur dann angemessen beschrieben ist, wenn die leiblich gefühlte Erfahrung selbst als Gegenstand ernst genommen wird. Der Körper ist demnach nicht bloßes Werkzeug, sondern ein „locus of experience“, der Erkenntnis vermittelt und hervorbringt (Nevrin 2008, S. 122). Daran kann mit Thomas Hanna angeknüpft werden, der *Soma* als subjektiv erlebtes Selbst beschreibt, als lebendigen, lernfähigen und empfindenden Leib, der Sinn generiert und nicht nur passiv wahrnimmt (Hanna 1970, S. 35). Resonanztheoretisch wird der Körper nicht mehr gefügig gemacht und zugerichtet, sondern vielmehr als Klangkörper verstanden (Rosa 2019, S. 148; 164). Religionssoziologisch lässt sich diese Zentrierung des Erlebens als Fortsetzung der in Kap. 2.4.1 diskutierten Subjektivierung und Psychologisierung lesen: Individuelle Empfindung wird zur maßgeblichen Quelle von Sinn und Legitimität. Aus der Perspektive gelebter Religion (McGuire 2008; Ammerman 2021) verlagert sich religiöse Praxis in alltägliche, verkörperte Routinen. Gerade im *Post-Lineage*-Kontext erscheinen Zugehörigkeit und

Sinn weniger als Bekenntnis zu dogmatischen Lehren, sondern als Resultat von Erfahrung und Beziehung. Übende können fluide zwischen verschiedenen Traditionen hin- und herwechseln, eigene Synthesen bilden, die eigene Praxis der jeweiligen Lebensphase und wandelnden Bedürfnissen anpassen. Individuelle Wahl wird hier dezidiert positiv bewertet, anstatt Abweichung von normierten Vorgaben zu sanktionieren.

Historisch bildeten sich somatische Ansätze seit dem späten 19. Jahrhundert als interdisziplinäres Feld zwischen Bildung und Heilung heraus. Martha Eddy benennt zentrale Wegbereiter*innen wie F. M. Alexander, Moshé Feldenkrais, Mabel Todd und Gerda Alexander (Eddy 2022, S. 10–13). Viele dieser Methoden entstanden aus der Suche nach einem bewussteren, leiblich fundierten Umgang mit dem Körper, häufig ausgelöst durch Schmerz, Krankheit oder funktionale Einschränkungen und der Frage, wie eigenständig zur Heilung beigetragen werden könnte. Charakteristisch ist die Verbindung von Selbsterfahrung und empirischer Beobachtung, aus der die *Somatic Movement Education and Therapy* hervorging. Nicht zufällig entstanden zahlreiche Verfahren in Zeiten persönlicher oder kollektiver Krisen (Krieg, Migration, Krankheit) und öffneten dabei auch spirituelle Dimensionen der Körperarbeit (ebd., S. 18f.).

In einer zweiten Generation traten tänzerische Einflüsse stärker hervor: geschulte Wahrnehmung, Improvisation und eine forschende Haltung gegenüber Bewegung. Daraus entwickelten sich unter anderem *Body-Mind Centering* (Bonnie Bainbridge Cohen) und die *Skinner Releasing Technique* (Joan Skinner), die Interozeption, Atembewusstsein und Imagination betonen (ebd., S. 14–16). Für die zweite Forschungsfrage wichtig ist: Somatische Verfahren und moderner Tanz positionierten sich als Gegenentwurf zu restriktiven Körperbildern und mechanistischen Menschenbildern. Gemeinsam ist ihnen allen ein nicht-dualistisches Verständnis von Körper und Geist. Viele Praktiken integrieren Stille, Kontemplation, Bewegungsmeditation und Naturerfahrung und eröffnen so verkörperte, prozesshafte Formen von Transzendenz (Eddy, Williamson & Weber 2014, S. 174f.). Dies korrespondiert mit den in Kapitel 2.3 und 2.4 beschriebenen Verschiebungen hin zu Sinnsuche jenseits institutioneller Religion und zum holistischen Milieu, in dem Erfahrbarkeit, Gesundheit und Selbstentwicklung leitende Werte sind.

Diese körperlich fundierte Spiritualität steht in Nähe zu *New-Age*-Einflüssen, wird jedoch (bei aller berechtigten Kritik an Individualisierung und Konsumlogiken) überwiegend mit Selbstautorität, Kreativität, Sinnlichkeit und weiblich konnotierter Symbolik verbunden (ebd., S. 172f.). In somatischen Diskursen treten Bilder von Zyklichkeit, Beckenraum und Halten, verbunden mit Naturmotiven wie Erde, Wasser oder Mond häufig auf. Sie symbolisieren Empfänglichkeit, Loslassen und Regeneration. Auffällig ist die durchwegs positive Deutung dieser weiblich konnotierten Qualitäten: ein klarer Kontrast zur in Kap. 2.5 dargestellten Abwertung des Weiblichen in vielen religiösen Traditionen. Eine feministische Perspektive mahnt zugleich, solche Bilder nicht essentialistisch zu lesen. Es handelt sich um kulturell geprägte Metaphern, die in somatischen Milieus als Ressourcen der Selbstdeutung und Selbstermächtigung genutzt werden, nicht als naturhafte Zuschreibungen. Gleichzeitig gibt es innerhalb dieser Felder auch Strömungen, die Weiblichkeit als essenzielle und schöpferische Kraft verstehen und damit an archetypische oder biologistische Vorstellungen anknüpfen. Diese Bandbreite von offener, selbstbestimmter Deutung bis hin zu festgelegten, naturhaften Vorstellungen prägt die heutigen Diskussionen über Körper, Geschlecht und Spiritualität (Keshet & Simchai 2014).

In den letzten Jahren lässt sich ein deutlicher Einfluss somatischer Konzepte auf die Yogapraxis beobachten. An die Stelle strenger, stark kontrollierender Formen (vgl. Kap. 3.6) tritt in vielen zeitgenössischen Stilen eine achtsame, respektvolle Wahrnehmung des Körpers. Nicht mehr die idealtypische Außenform einer Haltung steht im Zentrum, sondern das innere Erleben und die Fähigkeit, feine Signale zu bemerken und zu deuten. Mit Eeva Sointu und Linda Woodhead lässt sich diese Entwicklung als Aufwertung von „expressive selfhood“ beschreiben, also einer Form von Selbstsein, die sich auch über Wahrnehmung, Emotion und Ausdruck entfaltet (Sointu & Woodhead 2008, S. 259–272).

Im Kontrast zu den in Kap. 3.1.1 und 3.1.2 beschriebenen Körperbildern (der Körper als zu zähmendes oder zu transformierendes Instrument) wird der Leib hier als antwortfähige Quelle von Orientierung verstanden. Gegenüber einer Medikalisierung, die Yoga in Korrekturlogiken der Biomedizin fasst, betonen somatische Ansätze Selbst- und Ko-Regulation, Beziehungsfähigkeit und Prozessoffenheit. Heilung und Gesundheit werden weniger als Zustand konzipiert, den es zu erreichen gilt, als vielmehr ein relationaler, zyklischer, sich entwickelnder Prozess. Deutlich wird diese

Perspektive unter anderem in traumatherapeutisch orientierten Yogazugängen, die seit den 2000er-Jahren an Sichtbarkeit gewonnen haben. Prägend sind hier die Arbeiten von Bessel van der Kolk und David Emerson: Das von ihnen begründete *Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY)* legt den Fokus auf Wahlfreiheit, Sicherheit und eine behutsame Wiederaneignung des eigenen Körpers (Emerson & Hopper 2011; van der Kolk 2014). In sozialen Medien verbreiten sich entsprechende Praktiken verkürzt und rasch. Kurze Clips zu „Trauma Yoga“ und „Nervensystem Regulation“ machen komplexe Inhalte einem breiten Publikum vermeintlich zugänglich, bergen aber das Risiko der Übereinfachung, wenn theoretische Hintergründe, Kontraindikationen und individuelle Anpassung aus dem Blick geraten. Mit echter somatischer Praxis haben solche Formate oft wenig gemein, da diese auf Langsamkeit, Achtsamkeit und kontinuierliche Selbstwahrnehmung angewiesen ist und sich gerade nicht in schnellen Interventionen oder standardisierten Abläufen erschöpft.

Insgesamt spiegelt die somatische Wende die heutige breite Verankerung psychosomatischen Denkens in westlichen Gesellschaften. Körper und Psyche gelten nicht länger als getrennt, sondern als wechselseitig durchdrungen. Somatisch orientierte Yogastile machen diese Verbindung zum Kern ihrer Praxis: Körperwahrnehmung und emotionale Regulation erscheinen nicht nur als therapeutische Mittel, sondern als Zugänge zu Selbstverständnis und Spiritualität. Moderne Yogapraxis lässt sich damit als Erfahrungskonstellation beschreiben, in der Bewegung, Wahrnehmung und Kontext Sinn, Zugehörigkeit und Handlungsmacht hervorbringen (Nevrin 2008, S. 119–134). Damit bereitet die somatische Wende den Boden für *Post-Lineage*-Konstellationen, in denen Autorität weniger über genealogische Linien als über erlebte Wirksamkeit legitimiert wird. Der Fokus verschiebt sich von äußerer Legitimation hin zu innerer Orientierung, Selbstbestimmung und einer reflektierten, dialogischen Lehrhaltung. Das folgende Kapitel zeigt, wie sich pädagogische Rollen und spirituelle Autoritätsverhältnisse im *Post-Lineage Yoga* vor diesem Hintergrund neu konfigurieren.

4.2 *Post-Lineage Yoga* als theoretischer Rahmen

Auf die in 4.1 beschriebene somatische Wende folgt eine Neuordnung von Autorität, Praxis und Beziehung. Diese Verschiebung findet im von Theodora Wildcroft analytisch beschriebenen Konzept *Post-Lineage Yoga* deutlichen Ausdruck. Es handelt sich dabei nicht um eine Selbstbezeichnung einer Bewegung, sondern um einen Forschungsbegriff, der Praktiken bündelt, in denen antiautoritäre Tendenzen in der Yoga-Szene sichtbar werden und eine kritische Neubewertung von Tradition und disziplinierter Körperpraxis einsetzt (Wildcroft 2020a, S. 5f.). An die Stelle markenrechtlich geschützter Stilrichtungen und fixierter Übungssequenzen treten Räume, in denen Erfahrung, Beziehung und Sicherheit höher gewichtet werden als Form, Wiederholung oder exakte Ausführung. Hier wird das in 2.4.1 beschriebene Muster der Subjektivierung konkret fassbar.

Theodora Wildcroft zeigt dies exemplarisch an Festivals in Großbritannien, die als Knotenpunkte einer wachsenden Subkultur fungieren, sowie an Fallbeispielen individueller Yogapraxis. Diese Veranstaltungen tragen nicht den Namen *Post-Lineage Yoga*, lassen sich jedoch als Beispiele für Praxisformen lesen, die außerhalb institutionalisierter Schulen operieren. Praktizierende begegnen sich dort ohne feste Schul- oder Traditionszugehörigkeit. Lehrende unterrichten weniger aufgrund formaler Legitimation, sondern im Geiste kollektiven Austauschs, Übungen und Methoden aus anderen Disziplinen wie z. B. Tanz, Feldenkrais etc. werden kreativ eingeflochten und deren Herkunft bewusst offengelegt. Damit entsteht ein Netzwerk, das nicht auf Abstammung, sondern auf geteilten Werten wie gegenseitigem Respekt, somatischer Achtsamkeit und Offenheit gegenüber Vielfalt beruht (ebd., S. 81–85). Wissen zirkuliert nicht mehr primär über autoritative Lehrpersonen, sondern vermehrt über Peer-Netzwerke, in denen Verantwortung, Reflexion und Empathie leitende Prinzipien sind (ebd., S. 40–48). In der Logik von Synkretismus und Hybridität (2.4.3) verbinden sich hier Methoden und Diskurse aus somatischen, psychologischen und yogatraditionellen Zusammenhängen, ohne dass genealogische Exklusivität beansprucht wird. Die Transformation betrifft auch die Gestaltung der Praxis. Charakteristisch ist die Abkehr von statisch gehaltenen Positionen zugunsten feiner, nahezu mikroskopischer, wiegender, häufig spiralförmiger Bewegungsimpulse. Der Körper gilt dabei als empfindsames, rückmeldungsfähiges System, beim Praktizieren wird in Zwiesprache mit dem Körper eruiert, welche Form der

Ausführung gerade stimmig und wohligh erscheint. Eigene Wahrnehmung, Atemrhythmen und Grenzen werden damit zum Ausgangspunkt der Bewegungen. Anweisungen werden als Einladungen bzw. Angebote statt als Anweisungen formuliert, der pädagogische Stil ist dialogisch. Dadurch verschiebt sich die Beziehung zwischen Lehrenden und Übenden. Lehrende treten zurückhaltender auf, während Übende zur eigenverantwortlichen Reflexion und Selbstregulation ermutigt werden. Wie sich dies konkret zeigt, wird in den Kapiteln 4.2.1 und 4.2.2 vertieft.

Diese Entwicklungen stehen im Zusammenhang mit der Verbreitung somatischen Wissens, traumasensibler Praktiken und psychosomatischer Modelle. Yoga wird stärker als Raum persönlicher Integration, Heilung und Selbstermächtigung gerahmt. Damit verbindet sich ein erweitertes Verständnis von Spiritualität, das körperlich, beziehungsorientiert und diesseitsbejahend geprägt ist. Zugleich öffnen sich Möglichkeiten für feministisch inspirierte, queere, ökologische und sozial engagierte Perspektiven. In dieser Sicht wird Yoga zu einem Ort, an dem sich Identität nicht nur ausdrückt, sondern in Bewegung aktiv geformt wird. Wildcroft spricht von einem „retelling the self“ (Wildcroft 2020b, S. 265). Gemeint ist damit ein fortlaufendes Erzählen und Verkörpern des eigenen Selbst jenseits vorgegebener Formen, Normen und Dogmen.

Die Dynamik bleibt jedoch nicht frei von Widersprüchen, Andrea Jain weist darauf hin, dass viele dieser Praktiken trotz subversiver Rhetorik oft nur begrenzt strukturelle Wirkung entfalten. Spirituelle Selbstermächtigung und individuelle Heilung bewegen sich häufig innerhalb neoliberaler Logiken und können bestehende Machtverhältnisse durchaus auch reproduzieren, statt sie zu irritieren oder zu verändern (Jain 2020, S. 158–160). Auch wenn subjektives Erleben als befreiend erfahren wird, kann der gesellschaftliche Effekt damit nicht selten auf symbolische Akte beschränkt bleiben. Die Aufforderung zur inneren Heilung kann Protest von der gesellschaftlichen in die persönliche Sphäre verlagern. Jain fasst dies pointiert als *neoliberal spirituality* zusammen:

„In neoliberal spirituality [...] protests against injustice, harm, or suffering are contained within a neoliberal logic as adherents are called upon to heal from the inside.“ (ebd., S. 168)

Diese Kritik markiert Grenzen *Post-Lineage*-orientierter Praxis. Zugleich zeigen sich neue Formen der Selbstbegegnung, der sozialen Beziehung und der ethischen Orientierung, die etablierte Normen prüfen und teilweise verschieben. Ob es sich vornehmlich um symbolischen Widerstand handelt oder ob hier langfristig tiefere Brüche mit bestehenden Ordnungen entstehen, bleibt eine vorerst offene Frage.

Die folgenden Unterkapitel vertiefen diese Beobachtungen. Abschnitt 4.2.1 untersucht die Transformation von Rollen, Autorität und Wissensweitergabe. Abschnitt 4.2.2 widmet sich Veränderungen der Praxisformen und Körperverständnisse innerhalb der von Wildcroft beschriebenen Dynamiken des *Post-Lineage Yoga*.

4.2.1 Veränderungen von Rollen und Machtdynamiken

Die folgenden Beobachtungen stützen sich auf die ethnografische Forschung von Theodora Wildcroft zu alternativen Yogafestivals und Fallstudien individueller Praxis in Großbritannien. Ihre Analysen zeigen beispielhaft, wie sich im von ihr beschriebenen *Post-Lineage Yoga* Rollenbilder und Formen von Autorität verändern. Zugleich bleibt es wichtig zu betonen, dass es sich hierbei um eine spezifische Subkultur handelt, deren Dynamiken nicht ohne Weiteres auf den globalen Yogakontext übertragbar sind.

Post-Lineage Yoga steht für eine grundlegende Verschiebung in der Wahrnehmung und Verteilung von Rollen. An die Stelle klar definierter Lehrpersonen als exklusive Wissensvermittelnde, treten offenere, dialogisch gestaltete Beziehungen zwischen Lehrenden und Lernenden. Während stark hierarchische Unterrichtsformen das Risiko für Machtmissbrauch fördern, wendet sich *Post-Lineage Yoga* bewusst von exklusiver Deutungshoheit ab. Dies lässt sich auch als bewusste Antwort auf die Geschichte spirituellen und institutionellen Machtmissbrauchs verstehen (Wood 2024, S. 126–128).

Diese Beziehungen sind weniger hierarchisch geprägt und beruhen auf geteilter Verantwortung, situativen Rollenwechseln und gegenseitigem Respekt. Theodora Wildcroft beschreibt Lehrende eher als unabhängige Begleiter*innen, die mit einem gemeinsam entwickelten „Werkzeugkasten“ arbeiten, um Praktizierende in Kontakt mit ihrer eigenen Körperweisheit zu bringen (Wildcroft 2020a, S. 168). Lehrende

verlieren damit exklusive Deutungshoheit und agieren als Raumgebende, Moderator*innen oder Impulsgebende, die Prozesse begleiten. Dieses Verständnis steht in deutlichem Gegensatz zu den autoritären Unterrichtsformen im *Modernen Posturalen Yoga*, wie sie etwa Tirumalai Kṛṣṇamācārya, B. K. S. Iyengar und K. Pattābhi Jois prägten. Dort basierte das Verhältnis auf klaren Hierarchien, häufig verbunden mit körperlicher Disziplinierung und dem Anspruch, die richtige Form von außen vorzugeben. Das von Theodora Wildcroft beschriebene *Post-Lineage*-Modell stellt dieses Paradigma radikal infrage und ersetzt es durch ein dialogisches Verhältnis auf Augenhöhe.

Die starke Präsenz von Frauen in diesen Kontexten sollte dabei nicht essentialistisch verstanden werden. Sie spiegelt soziale und historische Konstellationen wider (etwa die Suche nach Selbstbestimmung, den Umgang mit *Care*-Verpflichtungen und die Wiederaneignung von Körper und Emotion) und ist eng verflochten mit feministischen, traumasensiblen und dekolonialen Perspektiven, die lineare, leistungsorientierte und meist männlich geprägte Yogaideale kritisch hinterfragen (Watts, Cerchiaro & Schnabel 2024, S. 8–17). Somatische Praktiken schaffen Räume für Fürsorge, Vielfalt und gemeinschaftliches Lernen und rücken relationales Wissen und soziale Verantwortung in den Mittelpunkt. Harriet McAtee und Laura Wilson betonen, dass Räume insbesondere für Menschen mit traumatischen Erfahrungen nur dann wirklich sicher sind, wenn sie auf einem zentralen Prinzip beruhen: *Agency* (McAtee & Wilson 2024, S. 131). *Agency* beschreibt die Fähigkeit zur selbstbestimmten Handlung und zur Wiedergewinnung von Kontrolle – beides zentrale Voraussetzungen für das Erleben von Sicherheit:

„A sense of agency, or personal agency, is our ability to feel in control or be able to take action [...] being able to restore a level of control [...] is paramount to feeling safe.“ (ebd., S. 132f.)

Diese Betonung von Handlungsmacht gewinnt zusätzlich an Bedeutung, da traumatisierte Personen häufig keine spezialisierten Settings aufsuchen können. Amelia Wood weist darauf hin, dass Menschen mit traumatischen Erfahrungen seit jeher auch allgemeine Yogaklassen besuchen, oft ohne Diagnose und ohne Möglichkeit zur Offenlegung (Wood 2024, S. 124f.). Unterricht, der Wahlfreiheit und Kontrolle ermöglicht, adressiert daher nicht nur didaktische Fragen, sondern erfüllt eine ethische Verantwortung gegenüber vulnerablen Gruppen. Didaktisch bedeutet das,

Wahlfreiheit gezielt zu ermöglichen und Deutungshoheit nicht bei Lehrenden zu belassen, sondern Lernende zu befähigen, eigene Erfahrungen zu machen. Haltungen werden nicht eingefordert, sondern in Varianten angeboten. Zentral ist die fortlaufende Zustimmung (*Consent*) als Prozess: Einverständnis soll informiert, ausdrücklich und jederzeit widerrufbar sein. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, „nein“ zu sagen, eine Übung zu unterbrechen oder den Raum zu verlassen, ohne Sanktion oder Beschämung.

„All decisions in a yoga space should be informed and should be able to be met with a confident ‘not today’. As soon as a student walks into your class they are saying yes to being there. This means they can also say yes to walking out again. We as teachers need to become comfortable with being rejected.“ (ebd., S. 135).

Eine *Agency*-orientierte Didaktik ist zugleich Ausdruck einer Ethik der *Care*. Selbstfürsorge wird dabei als Grundlage relationaler Verantwortung verstanden und durch fortlaufende Zustimmung pädagogisch abgesichert. Viele Frauen machen in patriarchalen Zusammenhängen wiederholt Erfahrungen von Stress oder Gewalt. Praxisformen, die auf Selbstbestimmung und Handlungsspielraum ausgerichtet sind, können einen geschützten Rahmen schaffen, in dem Menschen mit solchen Erfahrungen Sicherheit, Wahlfreiheit und Selbstbestärkung erleben können. Damit knüpft *Post-Lineage*-Didaktik an feministische *Care*-Theorien an, in denen Selbstfürsorge als Voraussetzung von Fürsorge gilt und aufopfernde Rollenmuster bewusst unterlaufen werden (Sointu & Woodhead 2008).

Auch die Resonanztheorie von Hartmut Rosa ist hier anschlussfähig. *Resonanz* beschreibt eine dialogische Beziehung zur Welt, die weder durch Kontrolle erzwungen noch in distanzierter Reflexion hergestellt wird, sondern durch Antwortfähigkeit, Offenheit und Wandlungsbereitschaft, denn Resonanz ist per se unverfügbar und kann nicht willentlich über praktizierte Technik hergestellt werden (Michalak, Nething & Heidenreich 2022, S. 381). Solche Qualitäten zeigen sich in somatisch orientierten Yogapraktiken deutlich: Der Yogaraum wird zu einem Ort leiblich fundierter Begegnung: mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt. Religionssoziologische Ansätze stützen diese Beobachtung: Leiblich fundierte Spiritualität kann Grundlage gelingender Beziehungen und individueller Selbstermächtigung sein kann. Spiritualität

ist eng mit Selbstsorge und *Care* verknüpft und wirkt in soziale Beziehungen hinein (Sointu & Woodhead 2008, S. 259–272).

Zusammenfassend zeigen sich im von Theodora Wildcroft beschriebenen *Post-Lineage* Yoga fluide Rollenbilder und veränderte Machtdynamiken. Es entstehen Räume für gemeinschaftliches Lernen, selbstverantwortliches Handeln und gegenseitige Unterstützung. Lehrende treten weniger als Autoritäten auf, sondern begleiten einen offenen, körperbasierten Erkenntnisprozess, der auf Teilhabe und Resonanz zielt. Damit positioniert sich die *Agency*-orientierte Didaktik deutlich gegenüber den in Kapitel 3 beschriebenen *guru–śiṣya*-Modellen. Die Abkehr von *paramparā*-gebundener Deutungshoheit hin zu Peer-Netzwerken verweist auf eine Verschiebung von genealogischer Legitimation zu erfahrbarer Wirksamkeit, Transparenz und geteilter Verantwortung. Das folgende Unterkapitel widmet sich der Gestaltung der Praxis selbst. Es untersucht, wie sich diese Verschiebungen in konkreten Körperpraktiken, Anleitungsformen und Lernsettings manifestieren und wie somatische Prinzipien in der praktischen Ausführung sichtbar werden.

4.2.2 Veränderungen der posturalen Praxis

Die in 4.2.1 beschriebenen Verschiebungen von Rollen und Machtdynamiken zeigen sich unmittelbar in der körperlichen Praxis. Zentral ist die Abkehr vom Ideal der äußeren Form hin zu einer somatisch orientierten Bewegung/Haltung. Praktiken wie *āsana*, *prāṇāyāma* und Meditation werden nicht mehr standardisiert vermittelt, sondern situationsbezogen, prozessorientiert und häufig dialogisch gestaltet. Selbst die Gestaltung des Unterrichtsraumes kann einen deutlichen Unterschied machen: Während in traditionellen Schulen die Matten häufig in Reih und Glied auf die Lehrperson ausgerichtet sind, werden die Matten in *Post-Lineage*-Settings häufig im Kreis angeordnet. Praktizierende nehmen dadurch auch Gruppenmitglieder wahr und sich selbst als Teil der Gruppe, statt den Fokus ausschließlich auf die Lehrperson zu richten (Wildcroft 2020a, S. 166–186).

Anstelle festgelegter Sequenzen oder dogmatischer Ausrichtungsprinzipien rückt die subjektive Körperwahrnehmung in den Vordergrund. Lehrpersonen begleiten vielmehr moderierend als instruierend. Theodora Wildcroft beschreibt diesen Wandel anschaulich: Während Lehrende im modernen Yoga oft als „Junior Sculptors“

auftreten, die im Geiste eines abwesenden „Master Craftsman“ die ideale Form aus den Körpern der Schüler*innen herausschälen sollen, ähneln Lehrende im *Post-Lineage Yoga* eher unabhängigen Therapeut*innen, die mit einem gemeinsam entwickelten Werkzeugkasten arbeiten, um Übende zur eigenen, innewohnenden Körperweisheit zurückzuführen (Wildcroft 2020a, S. 168).

Mit dieser Neuverortung geht ein Perspektivwechsel einher. Ziel ist nicht länger äußere Korrektheit, sondern innere Stimmigkeit. Wildcroft beschreibt dafür vier aufeinander bezogene Stadien: „audit, remedy, innovate, savour“ (ebd., S. 155f.). Übungen entstehen aus fühlender Selbstbeobachtung, werden angepasst, weiterentwickelt und in ihrer Wirkung bewusst erfahren. Entsprechend empfehlen traumasensible Ansätze eine Haltung, die Wahlmöglichkeiten eröffnet und Kontrolle vermeidet. McAtee und Wilson fassen dies prägnant zusammen:

“[...] offering choice instead of commands, suggestion over direction, empowerment over control, and the collaborative over the performative.”
(McAtee & Wilson 2024, S. 134)

In der Praxis wird das Tempo ruhiger und die Aufmerksamkeit feiner. Bewegungsimpulse entstehen von innen heraus, nicht durch äußere Vorgaben. Zwar werden durchaus konkrete Körperhaltungen eingenommen, es steht den Übenden jedoch frei, sich innerhalb der Positionen zu bewegen, räkelnd Spielräume zu erkunden und sich die Haltungen somit „auf den Leib zu schneiden“. Manche Praktizierende zeigen dabei pulsierende, mikroskopische Bewegungen innerhalb der Positionen, andere bewegen sich fließend und weit ausholend, teils mit entladenden Seufzern anstelle standardisierter Atemtechnik. Kompetenz bemisst sich hier also weniger an einer optisch perfekt ausgeführten Haltung, sondern an der Fähigkeit, in Beziehung mit dem eigenen Körper zu treten und entsprechend zu handeln. Der Körper gilt nicht mehr als zu disziplinierendes Objekt, sondern als Ort leiblicher Intelligenz, schöpferischer Möglichkeit und beheimateter Präsenz. Übende werden ermutigt, innerhalb eigener Spielräume zu praktizieren, Signale ernst zu nehmen und Schmerzgrenzen zu respektieren. Differenz ist ausdrücklich erwünscht: Übungen dürfen bei verschiedenen Personen unterschiedlich aussehen. Der somatische Fokus auf individuelle Anatomie, Entwicklungsmuster und Interozeption liefert dafür die didaktische Grundlage (Bainbridge Cohen 2008). Im Mittelpunkt steht die Verbindung von

innerem Empfinden, Bewegung und Präsenz, ein Prozess des Sich-Beheimatens im eigenen Körper.

Im Kontrast zu 3.1.1 und 3.1.2 sowie 3.6.2 treten standardisierte Abfolgen und ästhetische Disziplinierung zurück. An ihre Stelle rückt eine situative, interozeptive Autorität des Leibes. Der Akzent verschiebt sich von Performanz zu Beziehung und Resonanz. Vor diesem Hintergrund verweist die von Theodora Wildcroft beschriebene Bewegung weg von normativen Leitbildern hin zu subjektiver Erfahrung und Selbstwahrnehmung auf einen grundlegenden Wandel im Verhältnis von Körper, Wissen und Spiritualität. Yoga erscheint als individuell verantwortete Praxis der Beziehung. Diese Beziehung gilt dem eigenen Erleben, den Mitmenschen und der Umwelt. Sie entzieht sich einer Reduktion auf eine disziplinierende Technik und öffnet Spielräume für Sinn, Zugehörigkeit und leiblich fundierte Handlungsmacht.

4.3 Weibliche Handschriften: Körperweisheit jenseits von Traditionslinien

In den folgenden Abschnitten rücken drei Yogalehrerinnen in den Fokus, die sich aus der Rigidität der Methode von B.K.S. Iyengar gelöst und eigenständige, interozeptiv ausgerichtete Praxen entwickelten: Vanda Scaravelli, Angela Farmer und Donna Farhi. Gemeinsam ist ihnen eine Praxis der körperlichen Zwiesprache, weicher und fluider Bewegungen sowie die bewusste Entscheidung, keine eigene Schule zu gründen und zu benennen.

Die Quellenlage variiert dabei deutlich: Von Scaravelli liegt mit *Awakening the Spine* (1991) ein einziges, selbst verfasstes Buch vor; Farmer veröffentlichte zusammen mit Victor van Kooten vor allem visuell-poetische Arbeiten und zahlreiche Videos; Farhi verfügt mit *The Breathing Book* (1996), *Bringing Yoga to Life* (2003) und *Teaching Yoga* (2006) über ein umfangreicheres Gesamtwerk. Als Fallstudien zeigen alle drei, wie sich Dynamiken des *Post-Lineage Yoga* in konkreten Biografien und Praktiken verkörpern.

4.3.1 Vanda Scaravelli: Atem, Erdung und Aufrichtung

Vanda Scaravelli (1908–1999) gehört zu den stillen, aber prägenden Stimmen des modernen Yoga. Aufgewachsen in einem kunst- und musikorientierten Florentiner Milieu, begann sie erst mit vierzig Jahren zu praktizieren und entwickelte dennoch in kurzer Zeit einen eigenständigen Zugang, der viele später als somatisch bezeichnete Yoga-Strömungen vorbereitet. Charakteristisch ist ihre bewusste Absage an institutionellen Aufbau: keine Schule, keine Zertifizierungen, überwiegend Unterricht im Eins-zu-eins-Setting. Ihr Einfluss verbreitete sich informell über Schüler*innen sowie über ihr Buch *Awakening the Spine* (1991), das in manchen Yogakreisen bis heute als Kulttext gilt, zudem liegt ein Werk einer Schülerin vor (*What I learned from Vanda Scaravelli. Notes from her Lessons*, Lutz Pauncz 2004).

Ihr Einstieg in die Praxis verlief über längere Einzelarbeit mit B. K. S. Iyengar und anschließend mit T. K. V. Desikachar, der Atemintegration und individuell zugeschnittene Übungspraxis betonte (Desikachar 1997). Auf dieser Grundlage begann Scaravelli, unabhängig weiterzuforschen (Scaravelli 1991, S. 19–23). Dabei löste sie sich deutlich von rigiden Ausrichtungslogiken und verstand Praxis als fortlaufendes Experiment: statt einer fixierten „richtigen“ Form ein tastendes, sensibles Erkunden der Bedingungen, unter denen sich Bewegung organisch entfaltet. Zentral sind drei Grundprinzipien, die ihren Zugang strukturieren: Atem, Schwerkraft und Aufrichtung. Durch das bewusste *Zulassen* des Atems und das *Loslassen* in die Schwerkraft entsteht nach Vanda Scaravelli eine Leichtigkeit im Körper, die *āsana* nicht zur Leistung, sondern zu einem Erlebnis innerer Weite werden lässt (ebd., S. 23f.). Bewegung wird dadurch weniger von außen „gemacht“, sondern entsteht aus einer feinfühligsten Zwiesprache mit den Kräften, die ohnehin im Leib und in der Umwelt wirken. Sie formuliert:

„You have to learn how to listen to your body, going with it and not against it, avoiding all effort or strain [...]. You will be amazed to discover that, if you are kind to your body, it will respond in an incredible way.” (Scaravelli 1991, S. 16).

Diese Haltung ist durchgängig anti-performativ. Scaravelli warnt ausdrücklich davor, das „Instinktive“ des Körpers der „Glorie der Pose“ zu opfern:

„Do not kill the instinct of the body for the glory of the pose. Do not look at your body like a stranger, but adopt a friendly approach towards it. Watch it, listen to it, observe its needs, its requests, and even have fun. [...] To be sensitive is to be alive.“ (ebd., S. 38).

An anderer Stelle spricht sie von Bewegung als „Gesang des Körpers“, der nicht erzwungen, sondern gehört werden will (ebd., S. 28). Diese Sprache ist nicht nur bildhaft, sondern Teil der Methode: Achtsamkeit und spielerische Neugier werden zu zentralen Zugängen einer Praxis, die den Leib als lebendige Mitte ernst nimmt. Im Rückgriff auf theoretische Ansätze lässt sich Vanda Scaravellis Zugang als eine Form verkörperten Wissens verstehen (Nevrin 2008, S. 119–134). Die Affinitäten zu somatischen Leitideen sind evident: Bewusstheit für innere Prozesse, die enge Verknüpfung von Atem und Bewegung sowie die Öffnung zu spirituellen Dimensionen einer verkörperten Erfahrung (Eddy, Williamson & Weber 2014, S. 172f.). Damit ist Scaravellis Arbeit nicht nur eine ästhetische Variation bekannter Haltungen, sondern eine methodische Verschiebung des epistemischen Gewichts hin zum gelebten, spürenden Leib. Auch eine resonanztheoretische Lesart ist fruchtbar. Scaravellis Praxis zielt nicht auf Kontrolle, sondern auf Antwortfähigkeit: Der Körper soll „in Beziehung treten“ – mit der Schwerkraft, mit dem Atem, mit der Aufrichtung. Ihre Formulierung einer „Liebe zum Boden“ ist weniger Zierde als Beschreibung einer konkreten Erfahrung des Gehalten-Seins, aus dem sich Aufrichtung als Gegenbewegung ereignet (Scaravelli 1991, S. 41). In Hartmut Rosas Begriffen ließe sich sagen: Nicht instrumentelle Verfügung, sondern dialogische Weltbeziehung konstituiert das Gelingen; Resonanz entsteht dort, wo der Leib antwortet (Rosa 2019).

Vor diesem Hintergrund wird der Kontrast zu streng ausgerichteten Formen sichtbar, wie sie in 3.1.1/3.1.2 diskutiert wurden. Vanda Scaravelli lenkt die Aufmerksamkeit weg von äußerer Korrektheit hin zu innerer Stimmigkeit – von der äußeren Pose zur inneren Haltung, verstanden als lebendige Beziehung zwischen Körper, Atem und Schwerkraft. Sie antizipiert damit zentrale Züge dessen, was Theodora Wildcroft später analytisch als *Post-Lineage Yoga* beschreibt: die Loslösung von hierarchischer Autorität, die Abkehr von fixierten Sequenzen und die Hinwendung zu dialogischer, erfahrungsorientierter Praxis (Wildcroft 2020a). Ohne je eine Schule zu gründen, inspirierte sie zahlreiche Lehrer*innen, die ihren Ansatz als somatisch, introspektiv oder „fluide“ beschreiben.

Schließlich wirkt Vanda Scaravellis Beitrag auch didaktisch: Ihr „freundlicher“ Zugang zum Körper verschiebt die Rolle der Lehrperson vom Korrigieren zum Kultivieren von Bedingungen, unter denen innere Intelligenz aufscheint. In dieser Perspektive entstehen *āsanas* nicht als Ergebnis externer Formung, sondern als Ausdruck einer verfeinerten Beziehung zu Atem und Gravitation. Das macht ihre Arbeit zu einem wichtigen Referenzpunkt der hier untersuchten weiblichen Handschriften. Sie öffnet einen Raum für Leichtigkeit, Körperweisheit und Resonanz, der in den folgenden Abschnitten bei Angela Farmer und Donna Farhi jeweils auf eigene Weise weitergeführt und vertieft wird.

4.3.2 Angela Farmer: Körperweisheit und die Suche nach femininem Yoga

Angela Farmer (*1939, Großbritannien) zählt zu den prägenden Gestalten einer körperlich wie spirituell neu ausgerichteten Yogapraxis, die sich bewusst von autoritären und disziplinierenden Traditionen des *Modernen Posturalen Yoga* abwendet. Nach rund zehn Jahren intensiver Arbeit bei B. K. S. Iyengar entwickelte sie bereits in den 1970er-Jahren eine eigene Richtung, die sie als Suche nach einem „femininen“ Yoga beschreibt. Auch Farmer hat weder eine Schule benannt noch eine formalisierte Linie begründet und passt damit besonders gut in Kontexte des *Post-Lineage Yoga*, in denen Praxisqualität und Beziehung wichtiger sind als Markenbildung oder exklusive Genealogien. Meine Ausführungen stützen sich vor allem auf Interview- und magazinbasierte Darstellungen (Cummins 2025; Tupper n. d.), die Farmers Selbstbeschreibung und pädagogische Haltung vermitteln.

Farmer verknüpft biografische Brüche, körperliche Verwundbarkeit und spirituelle Neuorientierung. In ihrer Kindheit litt sie an einer seltenen Krankheit mit chronischen Schmerzen und operativen Eingriffen, daraus entstand ein besonders feines inneres Spüribewusstsein (Cummins 2025). Die frühe Iyengar-Praxis schärfte zwar Wahrnehmung und Ausrichtung, brachte ihr jedoch nicht die gesuchte innere Ruhe. Trotz beharrlicher Übung und der Meisterung anspruchsvoller *āsanas* blieb die erhoffte „quiet acceptance of life“ aus (ebd.). Aus dieser Unzufriedenheit formulierte Farmer einen Prozess des „undoing“: das bewusste Lösen rigider Formen zugunsten von Spüribewusstsein, Weichheit und Fluidität. Verletzte Bereiche des Körpers sollten behandelt werden wie ein trauernder Mensch, mit Geduld, Empathie und

Raum für Vertrauen (Tupper n. d.). Praxis wird so zu einem Prozess des Raum-Gebens, der körperlich, emotional und spirituell neue Möglichkeiten eröffnet.

Im Kontrast zu 3.6.1 und 3.6.2 verschiebt Farmer den Schwerpunkt von Normierung und Performanz zu Empfänglichkeit und Resonanz. Sie unterläuft asketisch-disziplinierende Paradigmen zugunsten einer interozeptiven Autorität. Pädagogisch heißt das: Varianten statt Vorgaben, Einladungen statt Instruktionen, dialogische Begleitung statt Korrekturhoheit. Damit steht ihre Arbeit in einer Linie mit Martha Eddys somatischen Konzepten, die Körper und Geist als untrennbar denken und Räume für Kreativität, Selbstermächtigung und spirituelle Autonomie eröffnen (Eddy, Williamson & Weber 2014, S. 172f.). Farmer verkörpert diesen Übergang, indem sie Bewegung als offenen, fluiden Prozess versteht, der aus inneren Impulsen hervorgeht und sich von äußeren Normen löst.

Besonders markant ist ihr Perspektivwechsel. Farmer beschreibt rückblickend, dass sie zunächst einem stark leistungsorientierten Weg folgte, den sie selbst als „männlich geprägt“ charakterisiert. In Indien ließen sie Darstellungen weiblicher Gottheiten über eine andere Qualität von Praxis nachdenken, eine, die Weichheit, Fluss und Empfänglichkeit betont. Diese Unterscheidung versteht sich weniger als biologische Zuschreibung, sondern als symbolische Differenz zwischen kontrollierender und rezeptiver Praxisweise. Die weichen, fließenden Bewegungen der Tempelreliefs deutete sie als Ausdruck von *yoginīs* und schloss daraus, Yoga könne und solle als Praxis weicher, fließender, sinnlicher Resonanz gedacht werden (Tupper n. d.). Diese Neuakzentuierung verschiebt den Fokus weg von Kontrolle hin zu Empfänglichkeit und relationaler Gegenwärtigkeit. Wie Theodora Wildcroft beobachtet, entstehen im *Post-Lineage Yoga* genau solche Räume. Nicht Linienzugehörigkeit, sondern Erfahrungsqualität, Offenheit für Vielfalt und die Bereitschaft, tradierte Autoritätsverhältnisse zu hinterfragen, werden leitend (Wildcroft 2020a). Zugleich bleibt der Zugang sozial selektiv. Das Milieu wird überproportional von weißen Mittel- und Oberschicht-Frauen getragen, für prekärere Gruppen bestehen Hürden (Keshet & Simchai 2014, S. 83f.). Dies relativiert Reichweite und Transformationsanspruch, ohne die emanzipatorische Wirkung zu negieren, wenn Selbstsorge zur Ressource verantworteter Beziehungen und zu einer leiblich verankerten Autorität wird.

4.3.3 Donna Farhi: Selbstermächtigung und verkörperte Erkenntnis

Donna Farhi (*1959, Neuseeland) gilt als eine der einflussreichsten Lehrerinnen des modernen Yoga im englischsprachigen Raum. Im Unterschied zu Vanda Scaravelli und Angela Farmer verfügt sie über ein umfangreiches publiziertes Werk (*The Breathing Book*, 1996; *Bringing Yoga to Life*, 2005; *Teaching Yoga*, 2006) und steht damit exemplarisch für eine Generation von Lehrerinnen, die Praxis, Pädagogik und Ethik systematisch zusammenführt. Ihre Schriften ermöglichen es, die von ihr vertretene Neuausrichtung nicht nur biografisch, sondern auch methodisch und didaktisch zu fassen.

Ihre ersten Schritte im Yoga waren autodidaktisch. Als junge Frau entwickelte sie anhand eines Buches eine tägliche Praxis, die sie als organisch und wohltuend erlebte. Ende der 1970er Jahre trat sie in das Iyengar-System ein, eine Phase, die sie rückblickend als ambivalent beschreibt. Einerseits gewann sie dabei an Präzision und technischer Kompetenz, andererseits erlitt sie schwere Verletzungen und entfremdete sich innerlich von der Praxis. Das von ihr benannte Auseinanderklaffen zwischen eigener, dreidimensionaler Innerlichkeit und geforderter formaler Strenge bringt sie prägnant auf den Punkt:

“While I learned many useful things during my time at the institute, and became proficient at practising advanced postures, as time went on, I felt a growing chasm between the organic three-dimensional fluidity and interiority of my own practice and the regimented hieroglyphic rigidity with which I was supposed to teach.” (Farhi 2024, S. 42)

Zum biografischen Wendepunkt wurde der von ihr geschilderte physische Übergriff durch B. K. S. Iyengar während einer Harvard-Konferenz im Jahr 1987. Donna Farhi deutet dieses Erlebnis als Symbol patriarchaler Kontrolle und spiritueller Machtausübung:

“One day you wake up and realize that the foot of thousands of years of patriarchy is literally standing on you, demanding that you submit to its dictates.” (Farhi 2024, S. 43)

Der folgende Bruch mit der Iyengar-Tradition vollzog sich jedoch nicht abrupt. Donna Farhi beschreibt, wie die Zugehörigkeit zu dieser Linie starke innere Bindung erzeugte, Loyalität stiftete und Widersprüche in den Hintergrund treten ließ. Ihrem

endgültigen Ablösungsprozess gingen schließlich Jahre der Erschöpfung und Depression voraus. In ihren Schilderungen der US-amerikanischen Iyengar-Szene der 1990er-Jahre entsteht das Bild eines Milieus, in dem Konformität erwartet und Abweichung sanktioniert wurde (Farhi 2024, S. 44f.).

„My own renunciation of my Iyengar certification left me a pariah for years [...] Unable to find sufficient teaching work to survive, I turned to writing to archive my new understandings.” (ebd., S. 45)

Viele Übende, so Donna Farhi, hätten durch die ständigen Korrekturen das Vertrauen in ihre eigene Wahrnehmung verloren. Wo hingegen eine innere Referenz ermutigt wurde, wichen Angst und Unsicherheit schließlich einer wachsenden Selbstwirksamkeit. Aus dieser Zäsur leitet Farhi ihre zentrale Einsicht ab: Es existiert kein kanonisches Set an Haltungen und Sequenzen, dessen korrekte Reproduktion verlässlich Transformation erzeugt. Erkenntnis entsteht dort, wo Praktizierende im eigenen Körper ankommen, ihm zuhören und seiner Intelligenz Raum geben. Yoga wird damit zu leiblicher Erkenntnisarbeit, nicht zur Reproduktion äußerer Modelle. Diese Perspektive schließt an Martha Eddys somatische Bildung an, die Körper, Geist und Kreativität als untrennbar begreift und Lernräume eröffnet, in denen Selbstermächtigung und spirituelle Autonomie möglich werden (Eddy, Williamson & Weber 2014). Im Kontrast zu den in Kapitel 3 dargestellten asketisch-disziplinierenden Körperbildern verschiebt Donna Farhi den Schwerpunkt von Leistung zu Präsenz und von Performanz zu Beziehung. Konkret zeigt sich diese Verschiebung in einer Methodik, die Atem, Wahrnehmung und dosierte Bewegung in den Vordergrund rückt. In *The Breathing Book* (1996) entfaltet Farhi die Atmung als Grundlage für Vitalität, Regulation und Orientierung. Die Arbeit mit Atemräumen, sanften Rhythmuswechseln und Pausen schult Interozeption und differenziert das Körperbild. In *Bringing Yoga to Life* (2005) überträgt sie diese Prinzipien in den Alltag. Praxis wird als Kultur der Aufmerksamkeit verstanden, in der ethische Haltungen wie Freundlichkeit, Klarheit und Verantwortung eingeübt werden. *Teaching Yoga* (2006) schließlich formuliert eine Ethik der Lehrenden-Schüler*innen-Beziehung, in der Fürsorge, Transparenz und Grenzachtung zentrale Normen sind.

Didaktisch ordnet Donna Farhi das Lernen entlang von drei Ebenen: *Pedagogy* als erwachsenengeleitete Belehrung nach dem Vorbild der Kindererziehung, *Andragogy* als erwachsenengerechtes, dialogisches Lernen und *Heutagogy* als

selbstbestimmtes Lernen, in dem Lehrende Rahmenbedingungen bereitstellen und Lernende Weg, Tempo und Ausrichtung ihrer Entwicklung mitbestimmen (Farhi 2024, S. 46f.). Diese Struktur korrespondiert mit traumasensiblen Ansätzen (Emerson & Hopper 2011) sowie mit den Prinzipien von *Agency* und *Consent*, die Harriet McAtee und Laura Wilson als Grundlage sicherer Lernräume beschreiben. Wahlfreiheit, neutrale Sprache und die Möglichkeit, Einladungen abzulehnen oder zu modifizieren, bilden den Kern einer Praxis, die Sicherheit, Würde und Handlungsfähigkeit stärkt (McAtee & Wilson 2024, S. 131–135).

Ihre Pädagogik hat Konsequenzen für konkrete Unterrichtsentscheidungen. Körperliche Berührung wird angekündigt und nur nach expliziter Zustimmung eingesetzt. Positionsvarianten werden als gleichwertige Optionen angeboten, nicht als Abweichungen von einer Norm. Sequenzen entstehen aus Beobachtung, Rückmeldung und Anpassung statt aus einem starrem Curriculum. Ziel ist nicht äußere Korrektheit, sondern innere Stimmigkeit und ein realistisches Belastungsmanagement, das Verletzungsrisiken reduziert und Vertrauen in die eigene Wahrnehmung aufbaut. So wird die Lehrsituation zu einem Feld, in dem Übende ihre Selbstregulation real einüben. Donna Farhis Ansatz steht im Einklang mit den von Theodora Wildcroft beschriebenen Dynamiken eines *Post-Lineage Yoga*. Legitimität leitet sich nicht aus genealogischer Autorisierung ab, sondern aus erfahrbarer Wirksamkeit, relationaler Verantwortung und ethischer Reflexion (Wildcroft 2020a). Autorität wird dort verortet, wo Beziehung gelingt: in der Resonanz zwischen Lehrenden, Übenden und Praxis. Diese Verschiebung lässt sich mit Hartmut Rosas Resonanzbegriff lesen. An die Stelle von Kontrolle tritt antwortfähige Beziehung, an die Stelle von Gehorsam tritt Dialog, an die Stelle von Formzwang tritt ein sensibles Tasten nach Passung und Sinn (Rosa 2019). Vor diesem Hintergrund ist Farhis Werk nicht nur persönliches Zeugnis, sondern Programmatik für eine somatisch fundierte, ethisch wache Yoga-Kultur. Es markiert die Abkehr von hierarchisch kontrollierten Modellen hin zu einer Praxis, die Körperwahrnehmung, Selbstbestimmung und Beziehungsfähigkeit ins Zentrum stellt. Damit liefert Farhi einen Schlüsseltext für das in diesem Kapitel rekonstruierte Feld: Yoga als Raum, in dem leibliche Intelligenz ernst genommen, pädagogische Verantwortung transparent gestaltet und spirituelle Autorität dialogisch geteilt wird.

4.4 In Richtung einer resonanten Selbst- und Weltbeziehung

Aufbauend auf der Integration somatischer Konzepte und dem Rahmen des *Post-Lineage Yoga* richtet sich der Blick auf die anthropologischen Implikationen: Was bedeutet es, den Körper nicht als Objekt, sondern als lebendige Mitte subjektiver Erfahrung zu begreifen? Welche Formen von Selbstverhältnis und Weltbezug werden dadurch möglich, jenseits disziplinierender Kontrolle, therapeutischer Funktionalisierung oder spiritueller Überhöhung? Im Anschluss an die Fallbeispiele wird diesen Fragen nun phänomenologisch nachgegangen. Im Zentrum steht die Überlegung, wie sich mit einem solchen Leibverständnis Präsenz, Zentrierung und Resonanzfähigkeit entfalten, die sowohl das individuelle Körperbild als auch spirituelle und pädagogische Rollenbilder innerhalb des Yoga verändern. In diesem Sinne lassen sich somatische Yogapraktiken als Übungen zur Kultivierung von Resonanzachsen verstehen. Resonanz ist nicht planbar, sie kann jedoch durch achtsame, leiblich verankerte Erfahrung wahrscheinlicher werden, insbesondere dort, wo Menschen sich von der Welt berühren lassen und zugleich selbst antworten (Michalak, Nething & Heidenreich 2022, S. 382f.).

Diese Entwicklung kann als Bewegung vom Körper als zu formendem Objekt hin zum *Leib/Soma* als wahrnehmendem und antwortfähigem Subjekt verstanden werden. Sie markiert den Übergang von disziplinierender Körperarbeit zu leiblich-somatischen Praxisformen, in denen Erfahrung, Beziehung und Sinn im Vollzug selbst entstehen. In Anlehnung an Karl Baier lässt sich Yoga nicht primär als Technik verstehen, die psychische Wirkungen über körperliche Verfahren erzeugt. Zwar bezieht sich Baiers Argumentation ursprünglich auf die sitzende Meditationspraxis, seine Überlegungen lassen sich jedoch fruchtbar auf das *Moderne Posturale Yoga* übertragen. Anstelle klassisch psychosomatischer Modelle schlägt Baier eine Phänomenologie der Leiblichkeit vor, die den Menschen nicht als Zusammensetzung zweier Substanzen – Körper und Seele – versteht, sondern als ganzheitliches, leiblich fundiertes Dasein (Baier 2007a, S. 242–244). Er wendet sich damit gegen dualistische Denkfiguren, in denen psychische und physische Prozesse als Wechselwirkungen zweier unabhängiger Entitäten konzipiert sind. Der psychophysische Mensch ist nach Baier nicht ein Ding „Seele“, das auf ein Ding „Körper“ einwirkt, eine Sichtweise, die der lebendigen Selbsterfahrung widerspricht und in eine „schizoide Spaltung“ führt (Baier 2007a, S. 245f.). Solche Modelle erfassen das im Yoga

kultivierte Erleben von Einheit, Durchlässigkeit und Gegenwärtigkeit nur unzureichend. Im Anschluss an Martin Heidegger betont Baier, dass das menschliche Dasein wesentlich leiblich ist. Wir sind also nicht einfach mit einem Körper behaftet, sondern leiblich in der Welt anwesend. Damit grenzt er sich von einem Verständnis ab, das den Menschen lediglich als biologischen Organismus auffasst (Heidegger 1961, S. 119, zitiert nach Baier 2007a, S. 244). Der Leib ist in dieser Sichtweise kein Gegenstand der Betrachtung, sondern lebendige Mitte des Menschseins, an der sich Weltbezug, Selbstverhältnis und Gegenwärtigkeit vollziehen. „Da zu sein“ oder „anwesend zu sein“ bezeichnet eine leiblich fundierte Erfahrung, die über den klassischen Dualismus von Körper und Geist hinausgeht und das Körperliche nicht bloß als Ausdruck innerer Zustände versteht (Baier 2007a, S. 243). Zentral ist dabei das Motiv der Zentrierung. Menschen erfahren sich leiblich nicht gleichmäßig verteilt, sondern situationsabhängig unterschiedlich verortet:

„Man ist nicht immer im selben Ausmaß in allen Leibbereichen anwesend, sondern manchmal mehr vom Kopf, dann wieder vom Herzen oder vom Bauchraum aus“ (ebd., S. 254).

In Stress, Krise oder Überforderung droht diese innere Mitte zu zerfallen. Mit dem Verlust der inneren Mitte gerät zugleich die Welt aus den Fugen. Zentrierung bedeutet bei Baier kein narzisstisches Sich-Verengen, sondern ein Einswerden mit sich, das Offenheit, Berührbarkeit und ein der Wirklichkeit entsprechendes Verhalten ermöglicht (Baier 2007a, S. 254). Sie wird damit zur leiblich verankerten Grundlage resonanter Weltbeziehungen. Eeva Sointu und Linda Woodhead zeigen komplementär, wie Praktiken der Selbstbesinnung zur Ressource gelingender sozialer Beziehungen werden können, weil sie Selbstachtung, *Care* und relationale Präsenz stärken (Sointu und Woodhead 2008, S. 259–274).

Ergänzend lässt sich diese leiblich fundierte Ethik durch Erich Fromms Begriff der „produktiven Charakterorientierung“ vertiefen, den Johannes Endler als zentralen Bezugspunkt alternativer Spiritualität hervorhebt (Endler 2019, S. 159f.). Fromm beschreibt Produktivität als Haltung, in der sich das Selbst nicht durch Rückzug oder Selbstoptimierung, sondern durch schöpferische Beziehung zur Welt verwirklicht. Das Individuum gewinnt Integrität, indem es in verantwortlicher, liebevoller und tätiger Weise mit anderen verbunden ist. Diese produktive Selbstorientierung verweist auf ein Verständnis von Spiritualität, das nicht in der Innenschau endet, sondern

ethisch auf Transzendenz im Diesseits zielt: Das Gute wird nicht besessen, sondern im Handeln hervorgebracht. In vielen somatisch und *Post-Lineage* orientierten Yoga-Praktiken zeigt sich genau dieses Moment einer produktiven Beziehung zur Welt.

Als religionssoziologischer Hintergrund lässt sich anfügen, dass der sogenannte *Spiritual Turn* in engem Zusammenhang mit der Säkularisierung steht. Galen Watts und Dick Houtman zeigen in ihrer Relektüre von Max Weber und Peter Berger, dass die von Weber beschriebene Entzauberung religiöse Erfahrung nicht beseitigt, sondern in den Bereich des Subjektiven verschoben hat. Moderne Subjekte, die wissenschaftliche Rationalität internalisiert haben, suchen Sinnformen, die mit einem aufgeklärten Weltbild kompatibel sind, und finden sie in unmittelbarer Erfahrung, Authentizität und Innerlichkeit. Spiritualität erscheint so als immanente Antwort auf Entfremdung (Watts & Houtman 2022, S. 263–276). Ergänzend lässt sich dies durch einen postsäkularen Blickwinkel vertiefen. Terhi Utriainen beschreibt, wie in alltäglichen Praktiken wie Yoga, Wellness oder *Care*-Arbeit fließende Übergangsräume entstehen, in denen sich körpertherapeutische und spirituelle Bedeutungen ineinander verweben. Sie versteht dabei geschehende „Wiederverzauberung“ nicht als Rückkehr zu vormodernen Glaubensformen, sondern als prozesshafte, leiblich hervorgebrachte Bedeutungsarbeit, durch die das Alltägliche neu mit Sinn aufgeladen wird (Utriainen 2011, S. 421–426). In solchen Praktiken erfahren sich Menschen zugleich als handelnd und empfangend, als Akteur*innen und Resonanzkörper, die sich für Erfahrung öffnen und Bedeutung erzeugen. Besonders deutlich wird diese Dynamik in vorwiegend weiblich codierten Kontexten, in denen Körperarbeit, Selbstfürsorge und Spiritualität zusammenkommen, ohne Weiblichkeit essentialistisch zu definieren (Utriainen 2011, S. 429f.). Vor diesem Hintergrund lässt sich die von Utriainen beschriebene Wiederverzauberung mit Woodheads Perspektive zusammenführen: Die dort erkennbare leibliche Sinnarbeit zeigt sich hier als feministisch gerahmte Aneignung, die Spiritualität im Alltag hält und soziale Beziehungen formt. So wird deutlich, dass Resonanz nicht nur nah an der Erfahrung, sondern auch machtkritisch und alltagsbezogen verankert ist (Woodhead 2017, S. 46f.).

In Rückschau auf Kapitel 3 zeigt sich: Während asketische Leitbilder auf die Überwindung des Leibes und auf eine weltverneinende Transzendenz zielten, richtet sich die hier beschriebene, somatisch inspirierte Praxis auf eine bejahende Beziehung

zur Welt. Leib, Atem, Schwerkraft und Beziehung werden als Quellen von Orientierung und Sinn erfahren. An die Stelle der Transzendenzorientierung tritt eine erfahrungsbasierte Immanenz, in der Gegenwärtigkeit und Resonanzfähigkeit zu ethischen Leitmotiven werden. Die im Yoga kultivierte Zentrierung erscheint damit nicht nur als inneres Gleichgewicht, sondern als Grundlage einer offenen, dialogischen Weltbeziehung. Yoga wird so weder auf therapeutische Wirkung noch auf Entspannung reduziert, sondern zu einer existenziellen Praxis, in der Leiblichkeit, Achtsamkeit und Bezogenheit ineinandergreifen. Dieses leibphänomenologische Verständnis verweist zugleich auf eine Verschiebung spiritueller Autorität. Der Körper wird nicht länger als zu kontrollierendes Objekt verstanden, sondern als empfindsames, antwortfähiges Gegenüber, das Orientierung ermöglicht. Entsprechend verlagert sich Autorität von äußerer Führung hin zu einer leiblich verankerten Selbstermächtigung.

Auch Chad J. Pevateaux beschreibt diese postsäkularen Entwicklungen als Ausdruck einer Spiritualität, die sich von hierarchischen Strukturen und transzendenten Wahrheitsansprüchen löst. In seiner Analyse zeigt er, dass viele Menschen heute „spiritual but not hierarchical“ orientiert sind. Sie verstehen Spiritualität als Beziehungsarbeit und als Praxis gelebter Verbundenheit, die in alltäglichen Begegnungen und gegenseitiger Resonanz erfahrbar wird. Diese Form des Religiösen ist weder autoritär noch dogmatisch, sondern situativ, leiblich und dialogisch. Nach Pevateaux verschieben sich spirituelle Vorstellungen von einer vertikalen, auf göttliche Autorität ausgerichteten Ordnung hin zu einer horizontalen, gemeinsam geteilten Präsenz, die in Empfänglichkeit, Fürsorge und wechselseitiger Anerkennung Ausdruck findet (Pevateaux 2022, S. 238–249).

Um die Balance der Deutungen zu wahren, ist zugleich festzuhalten, dass Yoga im Alltag vieler Praktizierender ebenso eine therapeutische und gesundheitsorientierte Praxis bleibt. Für sie entstehen sinnstiftende Erfahrungen nicht neben, sondern innerhalb von Regeneration, Selbstregulation und leiblicher Stabilisierung. Die körperlich erfahrbare Ruhe, das geschulte Spürbewusstsein und die Wiedergewinnung von Handlungsfähigkeit werden als Ressourcen für Resilienz erlebt und können zudem Momente existenzieller Verbundenheit ermöglichen. Zeitgenössische Yogapraxis ist damit doppelt verortet. Sie gehört zu einem therapeutischen Feld, das Wohlbefinden und Heilung adressiert, und zugleich zu einem postsäkularen

Sinnhorizont, in dem Resonanz und Immanenz lebendig werden. Ihre kulturelle Wirkkraft entfaltet sich gerade aus dieser Offenheit zwischen Gesundheitspraxis und spiritueller Weltbeziehung.

5. Conclusio

Diese Arbeit zeigt ein Feld in Bewegung. *Modernes Posturales Yoga* umfasst ein Geflecht paralleler Traditionen, in dem einzelne Schulen oder Lehrlinien über lange Zeit besondere Autorität und Deutungshoheit beanspruchten. Diese Grenzen öffnen sich zunehmend, sodass heute vielfältigere, dialogische Formen des Lernens und Lehrens entstehen. Körperbilder, Autorität und pädagogische Rollen werden neu verhandelt: weg von normativen Vorgaben und festen Hierarchien hin zu dialogischen, erfahrungsorientierten und somatisch fundierten Praktiken. Leitend ist die Einsicht, dass der Körper nicht nur geformt wird, sondern vielmehr als Ort von Erfahrung, Erkenntnis und Orientierung fungiert. An die Stelle des objektivierten, zu formenden Körpers rückt damit der Leib/*Soma* als wahrnehmendes und verantwortliches Subjekt. Diese Verschiebung wurde maßgeblich von Frauen getragen, die Räume für Selbstsorge und verkörperte Autorität öffneten.

5.1 Beantwortung Forschungsfrage 1

Wie ist die Entwicklung holistisch orientierter Praktiken im *Modernen Posturalen Yoga* historisch zu verstehen, insbesondere im Zusammenspiel kolonialer, geschlechtlicher und holistischer Einflüsse?

Aus historischer Perspektive ist die Gegenwart von *Modernem Posturalem Yoga* das Resultat sich überlagernder kultureller und gesellschaftlicher Prozesse. Die heutige *āsana*-Zentrierung entstand im Zusammenspiel von Kolonialgeschichte, neo-hinduistischen Reformen, westlicher Körperkultur, esoterisch geprägten Milieus sowie Medikalisierung und Psychologisierung. Swāmī Vivekānanda markiert einen frühen Wendepunkt: Statt vormoderner Überwindungs- und Transzendenzlogiken rückte er die affirmative Entfaltung eines spirituell verankerten Selbst ins Zentrum. Das frühere Ideal der Weltabkehr wurde in zahlreichen Schulen sukzessive in eine diesseitsbejahende, gesundheits- und erfahrungsorientierte Praxis übersetzt. Im Zuge antikolonialer Bestrebungen kam es zugleich zu einer bewussten Reformulierung von Yoga als indigener Körperpraxis, die nationale Selbstbehauptung und kulturelle Erneuerung symbolisieren sollte. Dabei wirkten zahlreiche Einflüsse der

westlichen *Physical Culture* auf die entstehenden Modernisierungen ein. Diese hybriden Formen wurden später als genuin indisch rückübersetzt und im globalen Austausch wiederum als authentische Repräsentationen tradierten Yogas verbreitet. Diese Entwicklungen trafen im Westen auf bereits vorhandene Resonanzräume, etwa in esoterisch interessierten Zirkeln, der Lebensreformbewegung und später im sich ausbreitenden holistischen Milieu. Illustrierte Zeitschriften und populäre Lehrbücher beschleunigten die Verbreitung körperzentrierter Praktiken und trugen mittels visueller Ästhetisierung wesentlich dazu bei, *āsana*-basierte Praxis als Inbegriff des modernen Yoga zu etablieren und seine globale Popularisierung zu beschleunigen. Mit seiner weltweiten Ausbreitung entwickelte sich Yoga zu einem lukrativen Markt. Zertifizierungen, Franchise-Studios, Markenrechte und Lifestyle-Produkte führten dazu, dass spirituelle Autorität auch in ökonomischen Kategorien verhandelt wird. Das Beharren auf „tradiertem“ Orthopraxis oder „authentischen“ Linien kann daher nicht nur als Ausdruck religiöser Legitimation, sondern ebenso als Teil ökonomischer Strategien verstanden werden, die Exklusivität und Markenidentität sichern sollen.

Zahlreiche dieser Schulen, die meist von charismatischen Lehrerfiguren geprägt waren, gerieten im Zuge der #MeToo-Bewegung in Bedrängnis, als vielfältige Formen sexueller Ausbeutung und Machtmissbrauch öffentlich wurden. Diese Enthüllungen offenbarten nicht nur individuelle Verfehlungen, sondern strukturelle Dynamiken spiritueller Autorität, die disziplinierende und ökonomische Machtansprüche miteinander verbanden. Die #MeToo-Enthüllungen der letzten Jahre können als ein möglicher Wendepunkt gelesen werden, an dem bisherige Autoritätsstrukturen im Yoga öffentlich in Frage gestellt wurden. Parallel dazu veränderte sich das Feld auch durch den Tod charismatischer Figuren wie B. K. S. Iyengar und K. Pattābhi Jois, deren persönliche Präsenz und charismatische Autorität zuvor stark prägend gewesen waren. Gleichzeitig wurde in internationalen Medien eine intensive Diskussion über die körperlichen Risiken des Yoga angestoßen. Berichte über Verletzungen, die insbesondere in akrobatisch orientierten Stilrichtungen auftraten, stellten die lange unhinterfragte Gleichsetzung von spektakulärer Körperbeherrschung und Gesundheit in Frage. Damit wurde sichtbar, dass physische Extremhaltungen nicht notwendigerweise mit Wohlbefinden oder Achtsamkeit korrelieren. Diese Debatte führte zu einer verstärkten Sensibilität für Sicherheit, Körpergrenzen und

individuelle Anatomie und trug dazu bei, den Weg für achtsamkeits- und erfahrungsorientierte Ansätze zu ebnen. In dieser Gemengelage gewinnen somatisch ausgerichtete Yogapraktiken zunehmend an Bedeutung. Sie setzen auf Interozeption, Zustimmung und Selbstbestimmung und reagieren damit auf Machtasymmetrien, Grenzverletzungen und Überforderungstendenzen im modernen Yogafeld. Somatische Stile markieren eine Bewegung von disziplinierender Technik zu verkörperter Erfahrung und von hierarchischer Führung zu dialogischer Resonanz.

5.2 Beantwortung Forschungsfrage 2

Inwiefern können diese Praktiken dazu beitragen, Körper- und Selbstbilder der Praktizierenden aufzuwerten und dabei herkömmliche Hierarchien zugunsten einer Orientierung am Körper als Wissensquelle zu verschieben?

Über weite Strecken der Religionsgeschichte dominierte Skepsis gegenüber Leiblichkeit; insbesondere weibliche Körper wurden streng reglementiert. Dass viele heutige Yogapraxen den Leib als Quelle von Wissen und Sinn rehabilitieren, markiert eine grundlegende Umdeutung. Im Kontrast zu asketischen Leitbildern, die den Leib disziplinieren oder transzendieren wollten, versteht die somatische Wende den Körper als Ort situierter Intelligenz und immanenter Sinnbildung. Integration rückt an die Stelle von Abwehr. Gefragt ist die geübte Fähigkeit, im Körper beheimatet und präsent zu sein: mit präziser Wahrnehmung, klarer Sprache und Verantwortung in der Beziehungsgestaltung zwischen Lehrenden und Übenden. Der Leib wird hier als Vollzugsort von Wahrnehmung, Beziehung und Sinn verstanden. Er ist nicht Objekt äußerer Korrektur, sondern Medium verkörperter Erkenntnis. Damit verschiebt sich auch die Logik von Autorität: Genealogische Legitimation und kanonisierte Formen verlieren ihre primäre Geltung, während Autorität zunehmend relational, erfahrungsbasiert und ethisch reflektiert begriffen wird. Handlungsspielräume und Zustimmung werden in diesem Zusammenhang ausdrücklich bestimmt und gerahmt.

Diese Orientierung macht zeitgenössische Subjektivierungsprozesse sichtbar. Maßgeblich ist weniger doktrinaire Richtigkeit als interozeptiv erschlossene Erfahrung. Techniken wie *āsana*, Atemarbeit oder Meditation werden im Zuge der

Psychologisierung nicht neu erfunden, sondern in ein anschlussfähiges säkulares, therapeutisches Vokabular übersetzt. Konzepte wie Selbstregulation, *Agency*, Trauma und Stress liefern Sprache für Erfahrung, Grenzen und Einwilligung und verankern Yoga-Praxis in klinischen und pädagogischen Kontexten. Die Ausrichtung verschiebt sich von textgebundener Auslegung und der Unterordnung unter eine persönliche Lehrperson hin zu reflektierter, eigenverantwortlicher Praxis am eigenen Leib. Religionssoziologisch kann dies als postsäkulare „Wiederverzauberung“ gelesen werden: In alltäglichen, leiblich fundierten Routinen entstehen Resonanzen, in denen Welt- und Selbstbezug aufeinander antworten, ohne mit einem aufgeklärten Weltbild zu kollidieren.

Vor diesem Hintergrund werden *Post-Lineage*-Tendenzen deutlich. Wissen wird nicht primär über exklusive Linien, Marken und Curricula legitimiert, sondern über erfahrbare Wirksamkeit, geteilte Verantwortung und die Qualität der Beziehungen. Praxis zirkuliert in Netzwerken, wird situativ kombiniert und transparent begründet. Zustimmung, Wahlfreiheit und Fürsorge werden didaktisch gerahmt. Die Guru-Figur tritt zurück, ohne dass Autorität verschwindet, vielmehr wird sie relational und prozesshaft hergestellt, co-produziert durch Zustimmung, Responsivität und die Qualität der Beziehungen im Raum.

Feministische Perspektiven sind dabei zentral. Der hohe Frauenanteil, die Aufwertung von *Care* und die Neubewertung von Selbstsorge verändern das Feld. Letztere gilt dabei nicht als Rückzug, sondern vielmehr als Ressource, die erweiterte Handlungsspielräume eröffnet und Machtverhältnisse verschieben kann, indem sie Autorität neu verteilt und Selbstbestimmung ermöglicht. Vor diesem Hintergrund gewinnen die Beiträge von Vanda Scaravelli, Angela Farmer und Donna Farhi besonderes Gewicht. Atem, Schwerkraft und Aufrichtung, Weichheit und das bewusste Verlernen starrer Formen sowie die Stärkung innerer Referenz stehen exemplarisch für die Bewegung von Form zu Erfahrung. Ambivalenzen sind Teil des Befunds. Neoliberale Vereinnahmungen, Debatten um kulturelle Aneignung und anti-aufklärerische Tendenzen verweisen auf poröse Grenzen zwischen holistischen Praxen und gesellschaftlicher Verantwortung. Problematisch kann es auch werden, wenn Geschlecht essentialisiert und Weiblichkeit primär als naturhafte Kategorie verstanden wird, statt als sozial und kulturell geprägte Erfahrung.

6. Reflexive Nachbemerkung

Diese Nachbemerkung zeigt, wie sich die in dieser Arbeit entwickelten Konzepte seit vielen Jahren in meiner Lehrpraxis verkörpern. Ich wurde Anfang der 2000er-Jahre Iyengar-basiert ausgebildet und habe die starken Disziplinierungs- und Abgrenzungslogiken zwischen Stilen unmittelbar kennengelernt. Über die Jahre habe ich mich von einem rigiden Formverständnis gelöst und mithilfe meiner Lehrerin Paddy McGrath eine Scaravelli- und Farmer-inspirierte, somatisch orientierte Praxis entwickelt, in der Wahlfreiheit, innere Referenz und Zustimmung leitend sind. Ich unterrichte nun seit über 20 Jahren regelmäßige Kurse und Workshops und bilde inzwischen auch Yogalehrende aus. Obwohl ich zwei Bücher zum Thema verfasst habe (Karel 2018; 2020), begründe ich keine eigene Stilrichtung, sondern trachte danach, offen zu bleiben, mich fortzubilden und verschiedene Inspirationen einfließen zu lassen.

Informierte Einwilligung setze ich konkret um: Zu Beginn jeder Einheit bitte ich beispielsweise um ein stilles Handzeichen jener, die heute keine Berührung wünschen. Das reduziert sozialen Druck und macht Zustimmung als jederzeit widerrufbaren Prozess erfahrbar. Während des Unterrichts rahme ich Anleitungen als Angebote und priorisiere nicht die äußere Form. Die Teilnehmenden entscheiden in Rücksprache mit ihrem Körper, was sie umsetzen, und können jederzeit pausieren. Diese Wahlfreiheit umfasst auch die Bedeutungsgebung der Praxis: Ob Teilnehmende den Unterricht spirituell aufladen, therapeutisch nutzen, ihn primär zur Stressreduktion oder zum Kurieren von Rückenschmerzen besuchen, liegt in der Verantwortung der Übenden und wird von mir als gleichwertig anerkannt. Mir ist wichtig, keine scheinbar zeitlose Weisheit zu verkünden, sondern die zutiefst verflochtene Geschichte *Modernen Posturalen Yogas* offenzulegen. In meiner Ausbildung für Yogalehrende zählt unter anderem Mark Singletons „Yoga Body“ (2010) deshalb zur Basisliteratur und die Reflexion der Ambivalenzen kommerzialisierter holistischer Angebote ist selbstverständlich.

Zudem dienen mir Humor und Herzlichkeit als überaus wirksame didaktische Mittel: Sie lösen Leistungsdruck, erleichtern den Umgang mit Unsicherheit und ermöglichen Nähe fernab von Vereinnahmung. Damit wird Humor zu einer Beziehungspraxis, die Resonanz eröffnet, wo Kontrolle verhärtet. Sprachlich arbeite ich bevorzugt

mit Bildern statt technischen Detailanweisungen. Metaphern zu Schwerkraft, Atem oder räumlicher Ausdehnung sprechen Intuition und Interozeption an; oft bewirken sie mehr als Korrekturvokabular. Wir „baumeln von imaginären Marionettenschnüren“, wir „öffnen den Brustkorb, als würden wir eine Kerze darin anzünden“, wir „lassen das Zwerchfell wie eine Qualle mit den Atembewegungen mitschwingen“, während sich „die Wirbelsäule wie Seegras wiegt“. Jegliche Dehnung spielt sich innerhalb eines wohligen Spielraums ab, ohne bis zu Schmerzgrenzen vorzudringen. Fernab ästhetischer Ambitionen erspüren alle Übenden für sich selbst, welche Signale der Körper gibt. Die äußere Form entsteht somit prozesshaft durch eine Beteiligung des Inneren, durch Selbstresonanz.

Es geht von „korrekter Ausführung“ zur stimmigen Passung, die situativ im Körper entsteht. Wahlfreiheit ist mit der Einladung zu Eigenverantwortung verknüpft: Grenzen wahrnehmen, Schmerzsignale ernst nehmen, Varianten wählen, stoppen dürfen. Zugleich benenne ich — insbesondere in der Arbeit mit Anfänger*innen — nicht verhandelbare Sicherheitsprinzipien und übernehme situativ klare Führung. So bleiben Fürsorge und Autonomie in Balance.

Diese Praxis spiegelt im Kleinen, was die Arbeit im Großen beschreibt: die Bewegung von Kontrolle zu Responsivität, von Autorität zu Beziehung und von Form zu Erfahrung. Sie versteht Lehren als lebendigen Prozess wechselseitiger Resonanz, in dem Erkenntnis nicht vermittelt, sondern gemeinsam verkörpert wird. Keine Erlösung vom Leib, sondern Erkenntnis durch den Leib. Nicht Abkehr von der Welt, sondern gelebte Verbundenheit im Hier und Jetzt.

Literatur

- Alter, Joseph S. 2018. „Yoga, Nature Cure and ‘Perfect’ Health: The Purity of the Fluid Body in an Impure World.“ In: Karl Baier, Philipp André Maas und Karin Preisendanz (Hrsg.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Göttingen: V&R unipress, S. 59–83.
- Alter, Joseph S. 2021. *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ammerman, Nancy T. 2021. *Studying Lived Religion: Contexts and Practices*. New York: New York University Press.
- Baier, Karl. 1998. *Yoga auf dem Weg nach Westen. Beiträge zur Rezeptionsgeschichte*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Baier, Karl. 2007a. „Sitzen. Zur Phänomenologie einer spirituellen Grundübung.“ In: Karl Baier und Josef Sinkovits (Hrsg.), *Spiritualität und moderne Lebenswelt*. Münster: LIT, S. 241–260.
- Baier, Karl. 2007b. „Unterwegs zu einem anthropologischen Begriff der Spiritualität.“ In: Karl Baier und Josef Sinkovits (Hrsg.), *Spiritualität und moderne Lebenswelt*. Münster: LIT, S. 21–42.
- Baier, Karl. 2009a. *Meditation und Moderne*. Bd. 1. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Baier, Karl. 2009b. *Meditation und Moderne*. Bd. 2. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Bainbridge Cohen, Bonnie. 2008. *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, MA: Contact Editions.
- Barker, Eileen. 1993. „Neue Religiöse Bewegungen. Religiöser Pluralismus in der westlichen Welt.“ In: Jörg Bergmann, Alois Hahn und Thomas Luckmann (Hrsg.), *Religion und Kultur*. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 231–248.
- Bellah, Robert N., Richard Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler und Steven M. Tipton. 1996. *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. Berkeley: University of California Press.

- Berlin, Isaiah. 1999. *The Roots of Romanticism*. Hrsg. von Henry Hardy. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Birch, Jason. 2018. „The Proliferation of āsanas in Late Medieval Yoga.“ In: Karl Baier, Philipp André Maas und Karin Preisendanz (Hrsg.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Göttingen: V&R unipress, S. 103–179.
- Bochinger, Christoph. 1994. *“New Age” und moderne Religion. Religionswissenschaftliche Analysen*. Gütersloh: Chr. Kaiser Gütersloher Verlagshaus.
- Bucar, Liz. 2022. *Stealing My Religion: Not Just Any Cultural Appropriation*. Cambridge: Harvard University Press.
- Broad, William J. 2012. “How Yoga Can Wreck Your Body.” *The New York Times Magazine*, 5. Januar 2012. <https://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yoga-can-wreck-your-body.html> Zugriff am 05.11.2025
- Byrne, Jean. 2013. „‘Authorized by Sri K. Pattabhi Jois’: The Role of *Paramparā* and Lineage in Ashtanga Vinyasa Yoga.“ In: Mark Singleton und Ellen Goldberg (Hrsg.), *Gurus of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, S. 107–121.
- Cummins, Claudia. 2025. „Freestyle Yoga: Asana with Angela Farmer.“ *Yoga Journal*. <https://www.yogajournal.com/lifestyle/yoga-trends/angela-s-asanas/> Zugriff am 21.09.2025.
- Davie, Grace. 1990. „Believing without Belonging: Is This the Future of Religion in Britain?“ *Social Compass* 37(4), S. 455–469.
- Day, Abby. 2020. *Sociology of Religion: Overview and Analysis of Contemporary Religion*. London: Routledge.
- Desikachar, T. K. V. 1997. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester, VT: Inner Traditions International.
- Eddy, Martha. 2022. „Eine kurze Geschichte der somatischen Praktiken und des Tanzes: Die historische Entwicklung des Feldes Somatic Education und seine Beziehung zum Tanz.“ *Journal of Dance & Somatic Practices* 14, S. 1–26.

- Eddy, Martha, Amanda Williamson und Rebecca Weber. 2014. „Reflections on the Spiritual Dimensions of Somatic Movement Dance Education.“ In: Amanda Williamson, Glenna Batson, Sarah Whatley und Rebecca Weber (Hrsg.), *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Narratives*. Bristol und Chicago: Intellect, S. 159–194.
- Emerson, David und Elizabeth Hopper. 2011. *Overcoming Trauma Through Yoga: Reclaiming Your Body*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Endler, Johannes. 2019. „Alternative Spiritualität zwischen Nabelschau und sozialem Engagement.“ *Spiritual Care* 8(1), S. 155–165.
- Endler, Johannes. 2024. „Holistisches Milieu.“ In: Birgit Heller und Edith Franke, *Religion und Geschlecht*. Berlin/Boston: De Gruyter, S. 351–356.
- Farhi, Donna. 1996. *The Breathing Book. Good Health and Vitality Through Essential Breath Work*. New York: Holt Paperbacks.
- Farhi, Donna. 2003. *Bringing Yoga to Life: The Everyday Practice of Enlightened Living*. New York: HarperCollins.
- Farhi, Donna. 2006. *Teaching Yoga: Exploring the Teacher-Student Relationship*. Boulder, CO: Shambhala Publications.
- Farhi, Donna. 2024. „Falling Short of Knowing.“ In: Theo Wildcroft und Harriet McAtee (Hrsg.), *The Yoga Teacher’s Survival Guide: Social Justice, Science, Politics, and Power*. London und Philadelphia: Singing Dragon, S. 39–50.
- Farmer, Angela. o. D. *The Feminine Unfolding* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=soA-PHxcgbl&t=39s> Zugriff am 15.09.2025.
- Fedele, Anna und Kim E. Knibbe. 2020. „Introduction: Spirituality, the Third Category in a Gendered Triangle.“ In: Anna Fedele und Kim E. Knibbe (Hrsg.), *Secular Societies, Spiritual Selves? The Gendered Triangle of Religion, Secularity and Spirituality*. London/New York: Routledge, S. 1–29.
- Figl, Johann. 1993. *Die Mitte der Religionen. Idee und Praxis universalreligiöser Bewegungen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

- Fitzpatrick, Sean und William B. Parsons. 2022. „The Triumph of the Therapeutic and Being Spiritual but Not Religious.“ In: William B. Parsons (Hrsg.), *Being Spiritual but Not Religious: Past, Present, Future(s)*. Leiden: Brill, S. 30–44.
- Flood, Gavin. 1999. *Beyond Phenomenology: Rethinking the Study of Religion*. London: Bloomsbury.
- Guggenmos, Esther-Maria. 2024. „Religiöse Traditionen Chinas und ihre konfuzianischen und daoistischen Elemente.“ In: Birgit Heller und Edith Franke, *Religion und Geschlecht*. Berlin/Boston: De Gruyter, S. 407–426.
- Hampton, Alexander J. B. 2023. *Transzendenz für ein Zeitalter der Immanenz: Die romantische Neuerfindung der Religion*. Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Hanegraaff, Wouter J. 1996. *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Hanegraaff, Wouter J. 2011. „How Magic Survived the Disenchantment of the World.“ *Religion* 33(4), S. 357–372.
- Hanna, Thomas. 1986. *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Harimoto, Kengo. 2021. „How Yoga Became Yoga: Yoga and Meditation up to the Classical Period.“ In: Suzanne Newcombe und Karen O'Brien-Kop (Hrsg.), *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. New York: Routledge, S. 65–79.
- Heelas, Paul und Linda Woodhead. 2005. *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*. Malden/Oxford/Carlton: Blackwell.
- Heller, Birgit und Edith Franke. 2024. *Religion und Geschlecht*. Berlin/Boston: De Gruyter.
- Heller, Birgit. 2013. „Spiritualität und Heilung im Zeitalter der (Post-)Moderne“. *Spiritual Care* 2(3), S. 31–42.
- Heller, Birgit und Andreas Heller. 2018. *Spiritualität und Spiritual Care. Orientierungen und Impulse*. Bern: Hogrefe.

- Höllinger, Franz und Susanne Tripold. 2012. *Ganzheitlich leben: Die Bedeutung alternativer Spiritualität für Lebensführung und gesellschaftliche Integration*. Wiesbaden: Springer VS.
- Höllinger, Franz. 2022. „Alternative Spiritualität.“ In: Karsten Lehmann und Wolfram Reiss (Hrsg.), *Religiöse Vielfalt in Österreich*. Baden-Baden: Nomos, S. 371–388.
- Jain, Andrea R. 2014a. *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*. New York: Oxford University Press.
- Jain, Andrea R. 2014b. „Who Is to Say Modern Yoga Practitioners Have It All Wrong? On Hindu Origins and Yogaphobia.“ *Journal of the American Academy of Religion* 82(2), S. 427–471.
- Jain, Andrea R. 2020. *Peace Love Yoga: The Politics of Global Spirituality*. New York: Oxford University Press.
- Kapsali, Maria. 2012. „Towards a Body–Mind Spirituality: The Practice of Yoga and the Case of Air.“ *Journal of Dance & Somatic Practices* 4(1), S. 109–123.
- Karel, Eva. 2018. *Om, Oida! Yoga ohne Maskerade*. Wien: punktgenau.
- Karel, Eva. 2020. *Om, Oida! Yoga LEHREN ohne Maskerade*. Wien: punktgenau.
- Keshet, Yael und Dalit Simchai. 2014. The ‘Gender Puzzle’ of Alternative Medicine and Holistic Spirituality: A Literature Review. *Social Science & Medicine* 113, S. 77–86.
- King, Richard. 2002. *Orientalism and Religion: Postcolonial Theory, India and ‘the Mystic East’*. London/New York: Routledge.
- Kolk, Bessel van der. 2024. *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper – und wie man sie heilen kann*. Lichtenau: G. P. Probst.
- Knoblauch, Hubert. 2009. *Populäre Religion: Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft*. Frankfurt/New York: Campus.
- Ladner, Gertraud. 2007. „Feministische Spiritualität – Suchbewegungen zwischen Kirchenkritik und Kommerzialisierung von Religion.“ In: Karl Baier und Josef

- Sinkovits (Hrsg.), *Spiritualität und moderne Lebenswelt*. Münster: LIT, S. 123–141.
- Lamberty, Pia und Katharina Nocun. 2022. *Gefährlicher Glaube: Die radikale Gedankenwelt der Esoterik*. Köln: Bastei Lübbe.
- Lasch, Christopher. 1980. *Das Zeitalter des Narzissmus*. München: Steinhausen.
- Levine, Peter A. 2010. *Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. München: Kösel.
- Longman, Chia. 2020. „Healers, Missionaries and Entrepreneurs of the Feminine: The Secularization of Contemporary Women’s Spirituality.“ In: Anna Fedele und Kim E. Knibbe (Hrsg.), *Secular Societies, Spiritual Selves? The Gendered Triangle of Religion, Secularity and Spirituality*. London/New York: Routledge, S. 68–89.
- Lucia, Amanda L. 2020. *White Utopias: The Religious Exoticism of Transformational Festivals*. Oakland: University of California Press.
- Lutz Pauncz, Elizabeth. 2024. *Yoga: What I Learned from Vanda Scaravelli. Notes from Her Lessons 1987–1999*. Florence: Self-published.
- Mallinson, James und Mark Singleton. 2017. *Roots of Yoga*. London: Penguin Books.
- McAtee, Harriet und Laura Wilson. 2024. „Person-Centred Teaching for Trauma.“ In: Theo Wildcroft und Harriet McAtee (Hrsg.), *The Yoga Teacher’s Survival Guide: Social Justice, Science, Politics, and Power*. London und Philadelphia: Singing Dragon, S. 130–141.
- McGuire, Meredith B. 2008. *Lived Religion: Faith and Practice in Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Mercadante, Linda A. 2014. *Belief Without Borders: Inside the Minds of the Spiritual But Not Religious*. Oxford/New York: Oxford University Press.
- Michalak, Johannes, Emily Nething und Thomas Heidenreich. 2019. „Beschleunigung, Resonanz und Achtsamkeit: Eine empirische Untersuchung der Resonanztheorie von Rosa.“ *Psychotherapie Forum* 24(1), S. 40–48.

- de Michelis, Elizabeth. 2004. *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. New York: Continuum.
- de Michelis, Elizabeth. 2020. „The Modern Spirit of Yoga: Idioms and Practices.“ In: Gavin Flood (Hrsg.), *The Oxford History of Hinduism: Hindu Practice*. Oxford: Oxford University Press, S. 425–454.
- Nevrin, Klas. 2008. „Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga.“ In: Mark Singleton und Jean Byrne (Hrsg.), *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. London/New York: Routledge, S. 119–139.
- Newcombe, Suzanne. 2009. „The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field.“ *Religion Compass* 3(6), S. 986–1002.
- Newcombe, Suzanne. 2012. „Global Hybrids? ‘Eastern Traditions’ of Health and Wellness in the West.“ In: S. Nair-Venugopal (Hrsg.), *The Gaze of the West and Framings of the East*. Houndmills/Basingstoke: Palgrave Macmillan, S. 202–217.
- Newcombe, Suzanne. 2019. *Yoga in Britain: Stretching Spirituality and Educating Yogis*. Sheffield: Equinox.
- Newcombe, Suzanne. 2020. „Yoga and Meditation as a Health Intervention.“ In: Suzanne Newcombe und Karen O’Brien-Kop (Hrsg.), *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. London: Routledge, S. 156–168.
- Nichter, Mimi. 2013. „The Social Life of Yoga: Exploring Transnational Flows in India.“ In: Beatrix Hauser (Hrsg.), *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Cham/Heidelberg/New York/Dordrecht/London: Springer, S. 225–251.
- Nolan, Beverley. 2024. „Head, Heart, and Hands.“ In: Theo Wildcroft und Harriet McAtee (Hrsg.), *The Yoga Teacher’s Survival Guide: Social Justice, Science, Politics, and Power*. London und Philadelphia: Singing Dragon, S. 109–120.
- Pevateaux, Chad J. 2022. „Being Spiritual but Not Hierarchical.“ In: William B. Parsons (Hrsg.), *Being Spiritual but Not Religious: Past, Present, Future(s)*. Leiden: Brill, S. 236–252.

- Remski, Matthew. 2024. *Surviving Modern Yoga: Cult Dynamics, Charismatic Leaders, and What Survivors Can Teach Us*. Überarbeitete Ausgabe von *Practice and All Is Coming*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Rosa, Hartmut. 2019. *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Sarbacker, Stuart Ray. 2021. *Tracing the Path of Yoga: The History and Philosophy of Indian Mind-Body Discipline*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Scaravelli, Vanda. 1991. *Awakening the Spine. The Stress-Free New Yoga that Works with the Body to Restore Health, Vitality and Energy*. New York: Harper Collins.
- Shaw, Eric. o. D. „Seizing the Whip: B. K. S. Iyengar and the Making of Modern Yoga.“ Academia.edu. Zugriff am 06.07.2017.
- Singleton, Mark. 2010. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York/Oxford: Oxford University Press.
- Singleton, Mark und Tara Fraser. 2013. „T. Krishnamacharya, Father of Modern Yoga.“ In: Mark Singleton und Ellen Goldberg (Hrsg.), *Gurus of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, S. 83–106.
- Smith, Frederick M. und Joan White. 2013. „Becoming an Icon: B. K. S. Iyengar as a Yoga Teacher and a Yoga Guru.“ In: Mark Singleton und Ellen Goldberg (Hrsg.), *Gurus of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, S. 122–146.
- Sointu, Eeva und Linda Woodhead. 2008. „Spirituality, Gender, and Expressive Selfhood.“ *Journal for the Scientific Study of Religion* 47(2), S. 259–276.
- Strauss, Sarah. 2002. „The Master’s Narrative: Swami Sivananda and the Transnational Production of Yoga.“ *Journal of Folklore Research* 39(2–3), S. 217–241.
- Strube, Julian. 2021. „Yoga and Meditation in Modern Esoteric Traditions.“ In: Suzanne Newcombe und Karen O’Brien-Kop (Hrsg.), *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. New York: Routledge, S. 130–145.

- Taylor, Charles. 1996. *Quellen des Selbst: Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Tupper, Lara. o. D. „Angela Farmer on Yoga, Activism, and Reconnecting with the Body.“ Kripalu. <https://kripalu.org/resources/angela-farmer-yoga-activism-and-reconnecting-body> Zugriff am 21.09.2025.
- Utriainen, Terhi. 2011. „The Post-Secular Position and Enchanted Bodies.“ *Scripta Instituti Donneriani Aboensis* 23, S. 417–432.
- Valentin, Joachim. 2007. „Ozeanische Gefühle und vollkommenes Wissen. Neue Entwicklungen auf dem Feld der Esoterik.“ In: Karl Baier und Josef Sinkovits (Hrsg.), *Spiritualität und moderne Lebenswelt*. Münster: LIT, S. 93–100.
- Watts, Galen und Dick Houtman. 2022. „The Spiritual Turn and the Disenchantment of the World: Max Weber, Peter Berger and the Religion–Science Conflict.“ *The Sociological Review* 71(1), S. 261–279.
- Watts, Galen, Francesco Cerchiaro und Landon Schnabel. 2024. „The Spiritual Turn and ‘Feminization’: Turning a Gender Lens on Spirituality.“ *Sociology of Religion: A Quarterly Review*, S. 1–28.
- White, David Gordon. 1996. *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago: University of Chicago Press.
- Wildcroft, Theodora. 2020a. *Post-Lineage Yoga: From Guru to #MeToo*. Sheffield: Equinox.
- Wildcroft, Theodora. 2020b. „Re-telling the Self: The Lived Experience of Modern Yoga Practice.“ In: Suzanne Newcombe und Karen O’Brien-Kop (Hrsg.), *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. London: Routledge, S. 262–272.
- Wood, Amelia. 2024. „Trauma, Yoga and Spiritual Abuse.“ In: Theo Wildcroft und Harriet McAtee (Hrsg.), *The Yoga Teacher’s Survival Guide: Social Justice, Science, Politics, and Power*. London und Philadelphia: Singing Dragon, S. 121–129.
- Woodhead, Linda. 2017. „Wie der Feminismus die Religionsforschung revolutioniert hat.“ In: Kornelia Sammet, Friederike Benthaus-Apel und Christel Gärtner

(Hrsg.), *Religion und Geschlechterordnungen*. Wiesbaden: Springer, S. 37–48.

Woodhead, Linda. 2018. *Geschlecht, Macht und religiöser Wandel in westlichen Gesellschaften*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Zulehner, Paul M. 2020. *Wandlung. Religionen und Kirchen inmitten kultureller Transformation. Ergebnisse der Langzeitstudie Religion im Leben der Österreicher*innen 1970–2020**. Ostfildern: Patmos/Grünewald.