

„Religion für müde Europäer“

Zen-Brüder und indische Bettelmönche, in Jets und Cadillacs reisende Gurus, aber auch eine deutschkanadische TV-Vorturnerin sind die Kündler einer neuen Heilbewegung aus dem Osten. „Yoga“ und „Transzendente

Meditation“, „Krischna-Bewußtsein“ und „Botschaft des göttlichen Lichts“ versprechen den von Ideologien und Wissenschaft enttäuschten Westmenschen mit Methoden der Selbstversenkung einen Königsweg zum Glück.

Also spricht der Prophet aus dem Tal der Seher im Himalaja: „Wenn ein Fisch in einem See durstig ist, so muß er trinken; wenn der Fisch sein Maul nicht öffnet, dann muß man ihm nur einfach sagen, daß er es aufmachen soll.“

Der Fisch — das ist der im Dauerstreß verkrampte westliche Zivilisationsmensch. Das Zauberwort, das ihm die Maulsperr lockern soll, entspringt wie das Gleichnis dem Quell fernöstlicher Weisheitslehre.

Und der Guru, der Hindu-Mönch Maharishi Mahesh Yogi, der die Frohbotschaft seit Jahren beharrlich verbreitet, ist wohl immer noch der erfolgreichste, doch längst nicht mehr der einzige Fernost-Apostel auf Missionsreise westwärts: Auf den Luftfahrt-Routen zwischen San Francisco und Frankfurt sind asiatische Heilsbringer derzeit scharenweise ausgeschwärmt — ein frommer Jet-set, unterwegs in Sachen Seelenfrieden.

Daß Yoga und Zen, Meditationsriten, Mantra-Gemurmel und Krischna-Singsang nun auch im Westen als Wohltat willkommen sind, das erkannten die reisenden Gurus zuerst in Amerika. Hippies, der Drogen überdrüssig und auf der Suche nach neuen Trips, fanden als erste Zuflucht bei Buddha, Krischna und Wischnu.

Inzwischen sind es einige Millionen Amerikaner, die nach Yoga-Manier den Kopfstand proben oder im Lotossitz meditieren. 27 Yoga-Zentren sind allein im New Yorker Branchen-Telephonbuch aufgeführt. Ein Netz von Yoga-Camps und Hindu-Tempelstätten überzieht den Kontinent.

Und seit langem wächst auch in Europa die Gemeinde der Sympathisanten und Anhänger östlicher Religionspraktiken — vor allem in der Bundesrepublik: Nahezu sämtliche Spielarten der fernöstlichen Erweckungsbewegung sind in den letzten Jahren zwischen Kiel und Konstanz heimisch geworden.

Yoga, die Kunst der leib-seelischen Selbstkontrolle, ist dabei zu einer Art Volkssport mit tieferer Bedeutung geworden: Mindestens 100 000 Westdeutsche, schätzen Experten, turnen tagtäglich die komplizierten Yoga-Figuren mit Namen wie „Kobra“, „Heuschreck-

ke“ oder „Pfau“, und der Zustrom schwillt stetig an.

Zum Hit wurde Yoga im deutschen Fernsehen — verkörpert durch die attraktive Deutschkanadierin und Yoga-Lehrerin Kareen Zebroff (siehe Titelbild und Photos unten). 59mal lockte die Blondine mit dem Esther-Williams-Körper in der ZDF-„Sportinformation“ allwöchentlich Millionen Zuschauer vom Sessel auf den Boden: „Yoga für yeden“, mit der für Nachmittagssendungen sensationellen Einschaltquote von maximal 24 Prozent. Seit Montag letzter Woche turnt Kareen in der ZDF-„Drehscheibe“.

„Gesegnetes Timing“ nannte ZDF-Sport-Chef Hanns Joachim Friedrichs seinen Entschluß, die Zebroff anfangs in der „Sport-Information“ herauszustellen. Friedrichs: „Wir müssen einen rohen Nerv getroffen haben.“ In der Tat, auch die Buchfassung des Zebroff-Trainings (bisher verkauft: 150 000 Exemplare) läuft in den Bestseller-Listen,

neben mindestens 60 anderen Buchveröffentlichungen zum gleichen Thema. Zwei Zebroff-Langspielplatten, seit September auf dem Markt, und eine im Herbst in Frankfurt eröffnete Yoga-Schule rundeten den Erfolg der Dame im Lotossitz.

Allein die Volkshochschule in Düsseldorf betreibt gegenwärtig 13 Yoga-Kurse mit insgesamt 494 Teilnehmern. Rund 1500 Yoga-Jünger üben Atemtechnik und Schulterstand in den 20 Volkshochschulen im Umkreis von München. Reiseunternehmer, Kurhotels, private Institute und sogar Klöster bieten unterdes gleichfalls Gelegenheit zum Yoga-Training.

Etwa 20 000 Bundesbürger praktizieren derzeit Zen, die aus Japan stammende, besonders strapaziöse Meditationstechnik. Und in einem Pavillon hinter dem Münchner Haus der Kunst unterweist der einzige in Europa lebende Meister der Urasenke-Teeschule, der Japaner Kawasaki, seine Adepten



Lotossitz, Gerölltes Blatt (u.)



Kopfstand (1. Position), Löwe (u.)





Yoga-Kurs in Hamburg, Yoga-Übungen (u.): Kommt Asien ins Abendland?

in der rituellen Tee-Zeremonie aus dem Fernen Osten.

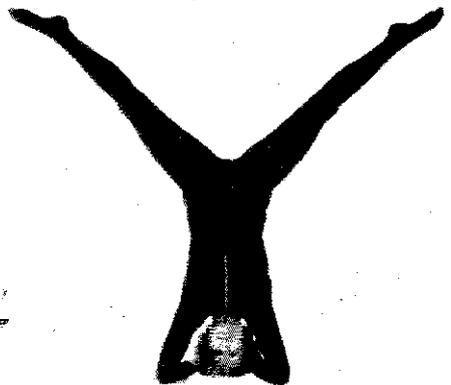
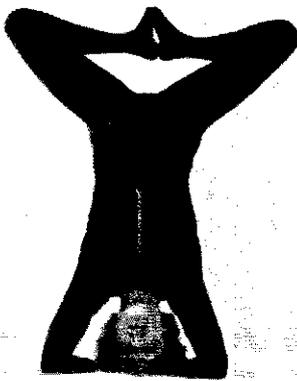
Bereits 50 000 Anhänger zählt die westdeutsche Sektion der weltweiten Maharishi-Organisation, die in 47 bundesdeutschen Städten Dependancen unterhält: Schulen der vom Meister entwickelten „Transzendentalen Meditation“. Und auf deutschem Boden, im feudalen Schloß Rettershof bei Frankfurt, hat die „Internationale Gesellschaft für Krishna-Bewußtsein“ (ISKCON) ihre Europa-Zentrale etabliert.

Das Schloß ist zugleich Kloster und zeitweilig Sitz des ISKCON-Gründers Bhaktivedanta Swami Prabhupada, 78 („Seine göttliche Gnade“), der eine unbekannte Zahl von kahlgeschorenen Bettelmönchen beaufsichtigt — meist Jugendliche, die in schlapper Tracht etwa vor Kaufhäusern singen, tanzen und Spenden sammeln.

Schätzungsweise 6000 Köpfe stark ist auch die deutsche Gefolgschaft des Inders Maharadsch Dschi („Der große König“), 16, eines religiösen Wunderknaben, der seit Jahren auf „Weltfriedensreisen“ eine — von seinem verstorbenen Vater empfangene — „Botschaft des göttlichen Lichts“ (Divine Light Mission) verkündet.

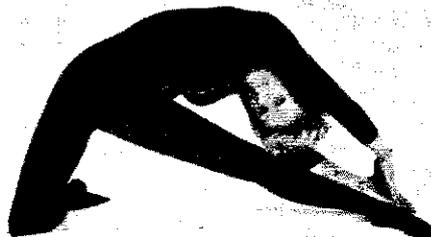
Und nicht kalkulierbar bleibt schließlich der Einfluß jener Hindu- und Buddha-Missionare, die, von den Medien kaum beachtet, auch abgelegene Winkel der Republik gleichsam als Wanderprediger bereisen — kommt Asien ins Abendland?

Kenner der religiösen Szene halten die Frage nicht für absurd: „Wir sind“.



Kopfstand (2. Position), Ansatz zur Krähe (u.) Kopfstand-Variation, Querbalken (u.)

Kopfstand-Variation, Drehsitz (u.)



urteilt der Theologe Michael Miltenberger, Referent der evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, „betroffene Zeugen einer Begegnung der europäischen Menschen mit östlicher Religiosität, wie sie in dieser Breite und Dichte bisher noch nie stattgefunden hat.“

Seit die Beatles 1967, auf dem Gipfel ihrer Popularität, zum Maharishi nach Indien reisten und beim Sitar-Meister Ravi Shankar in die Lehre gingen, gelten Yoga und Selbstversenkung nicht mehr nur als exzentrisches Steckenpferd für Prominente wie Herbert von Karajan, den Komponisten Karlheinz Stockhausen oder den Geiger Yehudi Menuhin. Das Bekenntnis zu Lehre und Praxis fernöstlicher Frömmigkeit, so Theologe Miltenberger, sei „zu einer Massenbewegung geworden, die vor allem die westliche Jugend ergriffen“ habe.

Kein Zweifel zwar, daß der aktuelle Yoga-Boom zum guten Teil dem Teleingenium der Kareen Zebroff entsprungen ist; und ebenso sicher sind viele Swamis und Gurus inzwischen firm in der Handhabung westlicher Marketing-Methoden.

Dennoch spricht vieles dafür, daß die religiöse Infektion aus dem Osten den Westen in einer Phase der verminderten Widerstandskraft trifft: Gebeuelt von offenbar inkurablen Wirtschaftskrisen, die drohenden Grenzen des Wachstums vor Augen und zum Christenglauben nicht länger fähig — in solch trister Lage, glauben Zeitkritiker, erscheine Europäern und Amerikanern die Guru-Weisheit verheißungsvoll wie nie zuvor.

Allerdings, in Zeiten der Krise war der Ferne Osten dem Okzident auch früher schon stets etwas näher gerückt. So priesen, im 19. Jahrhundert, Endzeit-Denker wie Arthur Schopenhauer und Friedrich Nietzsche als erste die Vorzüge östlicher Philosophie und Religion.

Er begrüße, schrieb Schopenhauer, „jede dem Buddhismus verwandte Erscheinung auf europäischem Boden“. „Der Buddhismus“, so Nietzsche, „hundertmal kälter, wahrhaftiger, objektiver“ als das Christentum, sei die angemessene „Religion für den Schluß und die Müdigkeit einer Zivilisation“.

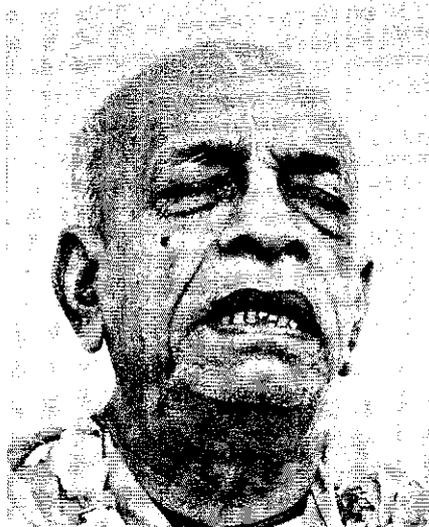
Zu einer Art Gründerzeit für fernöstliche Lehren kam es nach dem Ersten Weltkrieg, als etwa in Berlin der Arzt Paul Dahlke den ersten buddhistischen Tempel in Deutschland bauen ließ und zugleich der Schriftsteller Hermann Hesse („Siddharta“, „Die Morgenlandfahrt“) in seinen Büchern ein poetisch verklärtes Indien-Bild zeichnete.

Und auch nach 1945 wurden Yoga, Zen und Buddhismus kurzfristig Mode, diesmal freilich nur in einem esoterischen Zirkel von Intellektuellen, denen

das abendländische Denken zu dürftig vorkam. In den USA waren es, etwa ein Jahrzehnt später, die Beatniks, Vorläufer der Hippie-Generation, die wie etwa der Vagabund und Romanautor Jack Kerouac („The Dharma Bums“) Zen und altchinesische Mystik zum Instrument der Kritik an der westlichen Konsumgesellschaft umfunktionierten.

Demgegenüber rollt die jüngste Fernost-Welle eher breit und populär einher, aber dafür auch flacher: Zumindest die Tausendschaften der Yoga-Turner haben, wie meist wohl auch ihre Lehrmeister, mit Metaphysik durchweg wenig im Sinn.

Dabei umfaßt Yoga, sprachverwandt mit dem deutschen Wort „Joch“, in der indischen Philosophie eine Fülle von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranajamas) und Meditations-Methoden, die sämtlich



auf Veredelung oder gar auf das unmittelbare Erlebnis kosmischer Harmonie abzielen — auf All-Erkenntnis und Erleuchtung (Bodhi).

Vor allem der „Selbstmeisterung“, so der westdeutsche Yoga-Kenner Dr. Otto-Albrecht Isbert, dienen die zahlreichen Yoga-„Pfade“ — Hatha-, Karma-, Bakthi-, Radscha- oder Juana-Yoga — gleichsam Sprossen einer Himmelsleiter, die in ein für Europäer nur schwer erreichbares Paradies führt.

Von alledem ist, beispielsweise, bei der adretten Kareen Zebroff nur ein bißchen Gymnastik übriggeblieben: laxer Exerzitzen, die dem Körper-(Ha-



Krishna-Chef Prabhupada, Jünger
Millionen in Aktien angelegt

tha-)Yoga abgeguckt sind — der niedrigsten Stufe der Yoga-Rangordnung.

So verspricht denn auch die biegsame Hausfrau, der einst beim Bettenmachen jäh die Berufung zum Yoga widerfuhr, ihren Lesern, Plattenhörern und TV-Schülern gar nicht erst Bodhi oder das Nirwana, sondern hochrangige West-Werte: Schönheit, Gesundheit („Von dieser Übung ist Ihre Prostata angenehm berührt“) und langes Leben.

Die Deutschkanadierin hat den traditionellen Yoga auf ein Trimm-Dich-Programm reduziert, ihn wie in einem Rezeptbuch praktikabel gemacht. Denn die sonst üblichen Yoga-Schlüsselwörter wie „Meditation“ und „geistiges Durchtasten des Körpers“ provozieren nach ihrer Meinung eher Befremden als Lust, da einzusteigen.

Ein Erfolg war sie schon in Kanada gewesen, wo sie mit dem Yoga-Lernen und -Lehren begann. Seither verbringt Kareen keine wache Minute ihres Lebens ohne Übung: Sie balanciert beim Telefonieren auf einem Fuß und legt beim Zähneputzen ein Bein auf dem Heizkörper ab. Und das Warten im Auto vor der roten Ampel verkürzt sie mit gezielter Anspannung der Gesichtsmuskulatur.

Jeden Tag eine halbe Stunde lang strahlt das kanadische Fernsehen, nun schon seit fünf Jahren, die Yoga-Kurse

der Zebroff aus. 140 Übungen umfaßt ihr Repertoire, 60 000 Dankbriefe gingen allein an ihre Vancouver-Adresse. Und dennoch wollte ZDF-Sport-Chef Friedrichs sie anfangs an die Kollegen von der Gesundheits-Redaktion weiterreichen: „Wir hier bringen Leistungssport und keine Gymnastik-Ecke.“

Doch Friedrichs besann sich bald, als er im Büro eines Kollegen noch am gleichen Mittag drei Redakteure, den Fuß im Nacken, auf dem Fußboden sitzen sah. „Wenn die das Zeug hat, drei Schreibtischmänner in den Lotossitz zu verführen, dann bringt sie auch was über den Schirm.“

Mittlerweile begeistert sich Friedrichs über den Fernost-inspirierten Turnstar: „Der könnte man eine ganze Show geben“ — nie zuvor in zehneinhalb Jahren, erinnert sich Sport-Studio-Moderator Harry Valérien, habe es so viel Zuschauerreaktion auf einen Gast gegeben wie nach der Vorstellung Kareen Zebroffs.

Zu einem Gerangel kam es zwischen dem sonst eher auf Sport- und Hobbypflege spezialisierten Falken- und dem geschäftstüchtigen Düsseldorferverlag Econ um das erste Zebroff-Buch. Erfolg: Beide Verlage teilen sich nun in den Gewinn. Doch bleibt noch genug für andere: Eine wahre Springflut von Yoga-Literatur, die derzeit den Büchermarkt überschwemmt, läßt Yoga als Allheilmittel erscheinen — „Jung und gesund durch Yoga“, „Sex und Yoga“, „Yoga gegen Rückenschmerzen“, kurz: „Ein neues Leben durch Yoga“ versprechen die Titel.

Durchreisende Inder wie der bärtige Professor Suren Goyal aus Neu-Delhi, der jüngst im Hamburger Audimax Vorträge hielt (Eintritt: fünf Mark), verbreiten den Eindruck, als ob die Wunderkraft der östlichen Leibübungen durch die Wissenschaft fun-

diert sei: Yoga, so Professor Suren, schaffe Ordnung im „endokrinen Drüsen-system“; doch westliche Forscher wissen nichts davon.

Natürlich will Kareen Zebroff, nebenbei, ihre Jünger auch zum „eigentlichen Selbst“ führen, eine Leerformel, wie sie ähnlich — quasi anstandshalber — in den meisten Yoga-Kursen der Schülerschaft verabreicht wird.

Doch richtig zur Sache kommen die meisten Reform-Yogis, wenn sie, etwa in einem Prospekt der „International Yoga Fellowship“, „sicheres Auftreten“, „Selbstbewußtsein“, „Gesundheit“ oder „vermehrte Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit“ als „automatische Folge regelmäßiger Yoga-Übung“ verheißen, mithin — überdeutlich — Persönlichkeitsmerkmale des typischen Karrieremenschen.

Dennoch, Zweifel sind möglich, ob Gurus und Swamis ihren Zulauf allein derlei plumpem Kundengang verdanken. Und ebensowenig erklärt sich wohl ihr Erfolg als aparter Nebeneffekt der Trimm-Dich-Bewegung.

Wahrscheinlicher ist, daß die Ursachen für die Öffnung nach Osten tiefer liegen. Zwar, die Sehnsucht nach dem Meditationsrausch — dem Yogi-Glück, das aus dem Rückenmark hell und heiß ins Gehirn emporsteigt — dürfte Europäern fremd sein. Eher lockt sie, vermutlich, die im Yoga immer wieder beschworene Aussicht auf Entspannung und seelische Ausgeglichenheit.

Denn wie ein Leitmotiv durchzieht die jetzt im Westen kursierenden Guru-Weisheiten sozusagen ein kategorischer Imperativ der Entkrampfung — therapeutischer Reflex auf ein Bündel abendländischer Ur-Ängste: Streß und Nervosität, Leistungsdruck, chronische Unrast, Aggressivität, zwanghafte Lebensgier und Todesfurcht, so die Verkündigung der Himalaja-Heiligen.



Meditations-Lehrer Maharishi, Anhänger: Heilsplan in sieben Stufen

SAHEL

Große Not herrscht nach wie vor in den Dürregebieten Afrikas. Schwerpunkte der Hilfe von »Brot für die Welt« für die nächsten Jahre: Die Länder Obervolta, Niger und Äthiopien. Drei Millionen DM wurden allein bis Mitte April 1974 für Nahrungsmittel, Medikamente, Vieh, Fahrzeuge und Zelte aufgebracht. Mittel- und langfristige: »Brot für die Welt« beteiligt sich an den wichtigen Programmen auf dem Gebiet der Wasserversorgung, der Aufforstung sowie im landwirtschaftlichen Bereich. Zum Beispiel in den Tälern des Wüstengebirges Air in Niger.

Helfen Sie mit. Alle Spenden gelangen ohne Abzug von Verwaltungskosten an die Brennpunkte der Not.
Ihre Spende: 100% Hilfe.

Brot für die Welt Den Frieden entwickeln

Spendenkonto:
Postcheck Stuttgart 8001-704 (BLZ 600 100 70)
Girokasse Stuttgart 2 417 000 (BLZ 600 501 01)

Südafrika! ...ab DM 2.040,-*



* Gruppenreise, Flug Economy-Klasse einschließlich 14 Hotelübernachtungen mit engl. Frühstück.

Informieren Sie sich ausführlich anhand der neuen, von Südafrika-Experten der SAA zusammengestellten Farbbroschüre: 80 Seiten Touren, Tips, Informationen. Kostenlos bei Ihrem IATA-Reisebüro oder direkt bei SAA, 6 Frankfurt/Main, Am Hauptbahnhof 8, Tel.: 25531.

Urlaub o.k.

SAA Stadtbüros gibt es in:
Düsseldorf, Tel. 32 06 11 · Frankfurt, Tel. 255 31
Hamburg, Tel. 32 17 71 · München, Tel. 59 40 92
Stuttgart, Tel. 29 16 07 · Zürich, Tel. 27 51 30
Wien, Tel. 57 03 68

Name: _____
Ort: _____
Straße: _____ Sp 5



South African Airways
Where no-one's a stranger

Im Brustkorb Überdruck

Psychotechniken und Tricks indischer Fakire

Sie lassen sich lebendig begraben Soder an Fleischerhaken aufhängen; sie treiben sich Messer durch Wangen und Bizeps oder schreiten barfuß über glühende Kohle; sie stoppen willkürlich ihren Pulsschlag und leben mitunter jahrelang ohne jegliche Nahrung — Heilige mit übernatürlichen Kräften, Schwindler oder Artisten, die über mysteriöse Tricks gebieten?

Auf ein gebannt stauendes Publikum jedenfalls können Indiens Fakire zählen, wenn sie auf Volksfesten Glasscherben schlucken oder, am Straßenrand improvisierend, weissagen oder mit Giftschlangen spielen. Rund fünf bis sechs Millionen Mitglieder, so Schätzungen, umfaßt derzeit in Indien die schillernde Zunft der vagabundierenden Gaukler, die von „echten“ Yogis als Scharlatane verachtet werden.

Daß viele Fakire mit Kunstgriffen arbeiten, wie sie auch zum Repertoire westlicher Variété-Akrobaten gehören, steht für Kenner der Yoga-Magie außer Zweifel. Und das Parodestück hoher Fakir-Schule, den weltberühmten indischen Seiltrick, bei dem ein emporgeworfener Strick sich zur Kletterstange versteifen soll, gibt es vermutlich überhaupt nicht: Selbst hohe Prämien, von reichen Briten und Amerikanern ausgelobt, lockten bislang niemanden an, der das Seilwunder vollbracht oder jemals auch nur beobachtet hätte.

Doch bleiben Fakir-Mirakel genug, die Trick-Experten und Wissenschaftlern Rätsel aufgeben. Mehrere Wochen, so berichtete 1837 als Augenzeuge der Engländer Sir Claude Wode, habe ein Yogi unter der Erde in einem Sarg zugebracht; leblos und verschrumpelt sei er danach exhumiert worden — ein heißes Bad aber habe den Fakir alsbald wieder munter gemacht.

Erst seit einigen Jahren versuchen Wissenschaftler, vor allem am „All India Institute of Medical Sciences“ in Neu-Delhi, derlei Yoga-Leistungen im Labor zu analysieren. Sie sperrten etwa Test-Fakire in luftdicht abgeschlossene und mit elektronischen Meßgeräten gespickte Kästen. Ergebnis der Experimente: Die Yogis im Labor-Sarg drosselten, während sie in Trance versanken, ihren Stoffwechsel, reduzierten den Sauerstoffverbrauch um die Hälfte und senkten den Puls auf 30 Schläge in der Minute; dabei reagierten sie weder auf Kältereize noch auf Lärm- und Lichtimpulse.

Offenbar, resümierten die Mediziner, seien die Fakire imstande, ihre (normalerweise) unwillkürlichen Körperfunktionen dem Willen zu unterwerfen, unter anderem auch das Schmerzempfinden: Eine durch Übung erzielte „Erhöhung der Schmerzschwelle“, so Dr. G. S. Tschhina vom „All India Institute“, erlaube es den Yogis, ohne Pein etwa auf heißen Ofenplatten oder auf Nagelbrettern zu stehen.

Ungeklärt ließen die Wissenschaftler, weshalb sich an den Fakir-Füßen keine Brandwunden bil-



Fakir-Übung in Köln*: „Schmerzschwelle angehoben“

den und Fleischwunden rasch und ohne Narbenbildung heilen. Dagegen gelang es ihnen nachzuweisen, wie Yogis — scheinbar — ihren Pulsschlag anhalten: Sie erzeugen, so Dr. Tschhina, im Brustkorb einen Überdruck, der den Blutstrom durch die Herzkammern fast zum Stillstand bringt; dabei werden die Herzgeräusche stark gedämpft, doch der Pumpmuskel, obgleich verstummt, arbeitet beschleunigt weiter.

Indien-Kenner allerdings berichten, daß ehrgeizige Fakire nicht selten mit Drogen nachhelfen, wenn die Yoga-Wunderkraft sie im Stich läßt. Auch Yogis stehen zuweilen unter gefährlichem Leistungsdruck — für einige beispielsweise, die sich lebendig begraben ließen, wurde das Fakir-Spektakel zur veritablen Bestattung: Sie erstickten im Sarg.

könnten durch Yoga, Meditation oder Krishna-Bewußtsein geheilt werden.

Gern bestätigen Yoga-Adepten und Meditations-Schüler, daß die Schlafmacher-Praktiken die versprochene Wirkung tun: „Die Hektik ist weg“, bekennt ein Duisburger Musik-Dozent, der seit kurzem meditiert und zuvor „nervlich am Ende war“. „Verständnisvoller“ und „viel ruhiger“ wurde ein Wehrdienstverweigerer, „sachlicher und distanzierter“ ein Psychologe nach regelmäßiger Meditation.

Dank Yoga „unheimlich entspannt“ und „stets guter Laune“ fühlt sich auch eine Anglistik-Studentin aus Frankfurt — die sich obendrein freut: „Man kann unwahrscheinlich gut bumsen hinterher.“ Andere Yoga-Bekehrte sahen sich von „Prüfungsangst“, „Schlaflosigkeit“ oder „Depression“ befreit.

Mit geradezu unasiatischer Tatkraft haben sich die Entspannungs-Apostel in den letzten Jahren bemüht, ihre Weisheiten den Westmenschen nahezubringen. So vertreibt der Kinder-Guru Maharadsch Dschi seine verquollene Liebesbotschaft („Gott ist in euch — erfahrt es praktisch“) über einen Konzern mit weltweitem Service-Netz, das seine Manager mit Hilfe eines Rechenzentrums überwachen.

Und auch „Seine göttliche Gnade“, das Krishna-Oberhaupt Prabhupada, verfügt über eine weitverzweigte Organisation, die, wie es heißt, ihre erbettelten Millionen vor allem in den USA auf dem Aktien- und Grundstücksmarkt segensreich wirken läßt.

Allen voran aber schreitet der Maharishi Mahesh Yogi aus Rischikesch in Nordindien, der dabei gleichsam zum obersten Guru der westlichen Welt auf-

* Yogi Priya Dass. Anhänger beim Lauf über glühende Steine.

rückte. Nach dem Prinzip der „Transzendentalen Meditation“ (TM) will der angeblich studierte Physiker, der soeben ein „Zeitalter der Erleuchtung“ ausgerufen hat, „tiefverwurzelte Spannungen“ im Nervenzentrum lösen, dabei bislang ungenutzte menschliche Schöpferkräfte freisetzen und so eine „echte Lösung aller sozialen Probleme unserer Zeit“ herbeiführen.

Obgleich der zottelhaarige Friedensfürst, eine Mischung aus Heiland und Rübezahl, eher wie ein orientalischer Märchenerzähler anmutet, dirigiert auch er sein spirituelles Imperium inzwischen fast wie einen multinationalen Konzern — die Geschäftsgrundlage: ein sogenannter Weltplan mit sieben Stufen.

Um die Endlösung aller Weltprobleme zu verwirklichen, gilt es laut Maharishi-Plan zunächst, die „kreative Intelligenz“ des einzelnen voll zu entfalten und sodann die „Leistungen der Regierungen“ zu verbessern. Stufe drei sieht die „Selbstverwirklichung“ des Menschen durch Bildung, speziell durch „interdisziplinäre Studien“ vor.

Weiter geht es im Programm-Text mit der Beseitigung aller Verbrechensursachen, einem Plan, die Umwelt optimal zu nutzen, die ökonomischen Bedürfnisse der einzelnen und der Gesellschaft zu stillen und schließlich, krönender Abschluß, mit dem Postulat, den ganzen Heilsplan noch innerhalb dieser Generation zu realisieren.

Diesen luftigen ideellen Überbau hat der Yogi inzwischen auf ein massives Fundament gesetzt: In aller Welt existieren derzeit rund 8700 TM-„Weltplanzentren“, 47 davon in Westdeutschland. Zudem gibt es in Goleta (US-Staat Kalifornien) die „Maharishi International University“ für die „Wissenschaft von der kreativen Intelligenz“ — alle „Weltplanzentren“ sind als Institute der Zentralhochschule anzusehen.

Gelehrt wird dort (Kursgebühr: 300 Mark; 50 Prozent Ermäßigung für Rentner, Hausfrauen und Studenten) „Transzendentaler Meditation“, zu deutsch: das Eintauchen in den neben Wachen, Träumen und Schlafen angeblich „vierten Bewußtseinszustand“ der „tiefen Ruhe“.

In der TM-Trance, so lernen die Schüler, werde jene Blockade beseitigt, die in der Seele des Normalmenschen gemeinhin verborgene Schöpferkräfte lähme. Als Meditationshilfe teilt ihnen der Lehrer ein sogenanntes Mantra zu, ein Sanskrit-Kürzel wie „Aum“, „Klim“ oder „Hum“, das sie bei ihren Übungen murmeln sollen — eine Art „Sesam, öffne dich“ für die Kellergewölbe der Psyche.

Wie keinem anderen seiner Yogi-Kollegen ist es dem Maharishi gelungen, seine Lehren und Methoden auf



Yoga-Fans Menuhin (l. o.), Stockhausen, Karajan „Aum“, „Klim“, „Hum“

die Mentalität des Westens auszurichten, beispielsweise auf die habituelle Ungeduld der Westmenschen: So nennen seine PR-Agenten TM ausdrücklich eine „einfache Technik“, die „von jedermann nach ein paar Stunden Einweisung selbständig angewandt werden“ könne.

Auch ein Yoga-Übungsbuch, das der Meister verfaßt hat, nimmt spezielle Rücksichten auf „das schnelle Tempo des modernen Lebensideals“ — denn, so resümiert er in seiner Residenz am Vierwaldstätter See in der Schweiz, das „Leben soll schnell sein, nicht schwerfällig“.

Sorgsam achtet der Maharishi zudem auf seriöses Geschäftsgebaren — anders als etwa der greise Krischna-Sektenchef Swami Prabhupada, bei dessen westdeutscher Filiale die Kripo jüngst mehr als 750 000 Mark Bettelgeld beschlagnahmte: Die Kontenführung des TM-Multis besorgt die internationale Buchhaltungsfirma Cooper and Lybrands, Los Angeles.

Am besten aber bekam dem Renommee der TM-Bewegung des Maharishis Einfall, seine Lehre als Wissenschaft auszugeben, als ein naturwissenschaftlich und experimentell abgesichertes Verfahren, das in der Medizin, in der Pädagogik oder bei der Behandlung von Drogensüchtigen praktisch genutzt werden könne.

In einer längst stattlichen Anzahl von Publikationen haben TM-Forscher wie etwa der US-Physiologe Robert Keith Wallace versucht, den „vierten Bewußtseinszustand“ exakt zu definieren. Laborversuche, die Wallace anstellte, ergaben, daß bei meditierenden Probanden Puls- und Atemfrequenz sowie der Sauerstoffverbrauch sanken, ebenso der Milchsäuregehalt im Blut, während der elektrische Hautwiderstand wuchs; zugleich zeigte das Diagramm der Hirnströme vermehrt „Alpha“- und „Theta“-Wellen — Hinweise auf einen tiefen Ruhezustand des Gehirns.

Inzwischen bemühen sich TM-Therapeuten, die Befunde in der Praxis zu verwerten, etwa bei Patienten mit Bluthochdruck oder seelischen Spannungszuständen. Fixer und LSD-Schlucker haben Wallace und seine Mitarbeiter per Meditationskurs angeblich schon rehabilitieren können, ein Erfolg, der dem Maharishi sogar das Wohlwollen von US-Generälen eintrug.

Doch Yoga-fremde Fachgelehrte bleiben reserviert. Entspannungszustände, wie sie die TM-Forscher beschreiben, so notierte jüngst der Harvard-Psychologe Gary E. Schwartz, könne notfalls „auch ein Tag am Strand“ auslösen; und das Mantra, die magische Sanskritsilbe, könne ohne Verlust gegen einen beliebigen anderen Reizlaut ausgetauscht werden: Der Effekt beim immer wiederholten Mantra-Gemurmel sei etwa so, „als wenn man vor dem Einschlafen Schäfchen zählt“.

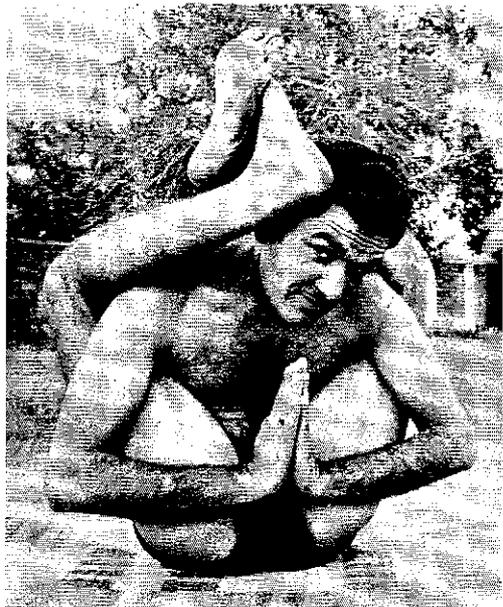
Schließlich hält es Schwartz aufgrund eigener Forschungen auch keineswegs für ausgemacht, daß Meditation stets der Schöpferkraft aufhilft: Allenfalls die „Anfangsstadien der Kreativität“, urteilt er, würden durch TM gefördert; exzessive Selbstversen-

Frau Wadulla dirigiert uns auf dem kürzesten Weg in die ockerfarbenen Szenerien Indiens. Hier, nicht unter den Buchen und Fichten der Heimat, gelingt dem Fortgeschrittenen „ein Gefühl von kosmischer Verknüpfung“, währenddessen der Anfänger in ein Nickerchen hinübergleitet, in die billigste aller Versenkungsstufen.

Zum kleinen Sakralbesteck Frau Wadullas gehören Räucherstäbchen, Kerzen, eine indische Bronzeglocke und ein Messingglöckchen. Die Duftfäden aus den Räucherstäbchen sättigen die Atmosphäre mit östlichen Effekten; die Kerzen fixieren den Blick. Von der Bronzeglocke werden wir zu den Übungsstunden gerufen; das Messingglöckchen weckt uns aus den Absenzen. Es löscht die Bilder, vertreibt die ragenden Heiligen, denen der Lotossitz zum Hockgrab wurde, die einen Knochenbrecher rufen müßten, um die Beine mal zu schütteln.

Im körperlichen Yoga ist Frau Wadulla eine gute Lehrerin. Sie bringt uns sanft ins „Maul der Kuh“ und winkt ab, wenn jemand eine Schmerzgrimasse zieht. Die äußeren Prozeduren machen Spaß mit ihr. Nur abends gehn mit ihr die weißen Elefanten durch. Abends erzählt sie symbolischen Verschnitt. Dann heizt sie uns, weil wir „spirituell ganz unten sind“, mit ihrem Gerümpel ein, schüttelt Asiatika aus dem Ärmel und erklärt damit die „göttliche Ordnung“. Auch das Sterben in den Rinnsteinen Kalkuttas.

An Indien dürfen wir nicht rühren. Das hieße am kosmischen Konzept rumflicken. Dann könnte man auch eine Hyäne mit Haferflocken füttern.



Yoga-Übung „Zwei Füße am Kopf“
„Fernziel erfüllte Leere“

kung hingegen könne durchaus „die Fähigkeit des Meditierenden beeinträchtigen, erkennbare kreative Ergebnisse hervorzubringen“ — zuviel Stress sei gewiß schädlich, zuwenig aber wirke mit Sicherheit leistungsmindernd.

Mitunter, so warnt nicht nur Schwartz, werde der Abstieg in den „vierten Bewußtseinszustand“ für westliche Gemüter sogar zum Horror-Trip. Yogis mit einer „Veranlagung zur Geistesgestörtheit“ können, wie Schwartz ermittelte, „ihren Zustand durch Meditation sicher für lange Zeit verschlimmern — genauso wie einige Menschen negativ auf bestimmte Drogen ansprechen“.

Für „ausgesprochen gefährlich“ erklärt auch der West-Berliner Psychiater Rainer Sandweg fernöstliche Meditationspraktiken, jedenfalls wenn sie „ohne Aufsicht“ erprobt würden. Was „den Gurus aus einer anderen Kulturwelt und mit langer Eigenerfahrung“ bekömmlich sei, meint er, werfe womöglich westliche Nachahmer aus dem seelischen Gleichgewicht.

Gelegentlich mußten in jüngster Zeit entgleiste TM-Lehrlinge ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen — so beispielsweise ein Düsseldorfer, der zwei Tage lang ununterbrochen meditiert hatte: Er wurde, psychisch schwer lädiert, in die Klinik eingeliefert. Und Fachärzte berichten von Yoga-Adepten, die sich bei ihren Atemübungen ein Lungenemphysem zuzogen, eine Überdehnung der Lungenbläschen.

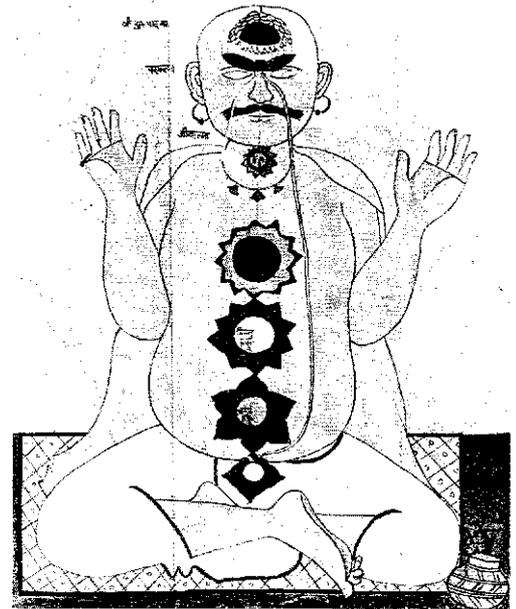
Allerdings, daß Meditationspraktiken, Yoga und jene grotesken Psycho-Dressurakte, wie sie indische Fakire an sich selber vollbringen, auf noch unerforschte Seelenkräfte hindeuten — das räumen auch abendländische Wissenschaftler ein, die deren Potential freilich nüchtern einschätzen.

Ohne Mantra-Magic kommt etwa das autogene Training aus, eine Art konzentrierter Körperkontrolle, oder das Verfahren der „Progressiven Relaxation“, bei dem alle Muskelgruppen nacheinander entspannt werden. Beide Methoden bewirken nahezu dasselbe wie Meditation à la Maharishi.

Und ebenso effektiv arbeitet eine Technik der psychosomatischen Selbstkontrolle, die aus der noch jungen Wissenschaft vom „Biofeedback“ hervorgegangen ist, einem Forschungszweig, der die Wechselwirkungen zwischen dem Bewußtsein und den unwillkürlichen Körperfunktionen untersucht.

In Labors, wo etwa Kreislaufkranke ihren Puls an Meßgeräten überwachen können, bringen die Biofeedback-Trainer ihren Probanden die Fähigkeit bei, die Herzfrequenz, die Hirnaktivität oder die Magenfunktionen bewußt zu steuern — Yoga aus der elektronischen Schaltzentrale?

Wohl kaum; trotz aller scheinbar grenzüberschreitenden Annäherungen



Symbol der Erleuchtungsstufen
Abstieg in den Horror-Trip?

zwischen Yoga und Wissenschaft bleibt eine Schranke zwischen Forschungslabors und etwa den „Weltplanzentren“ des Maharishi bestehen.

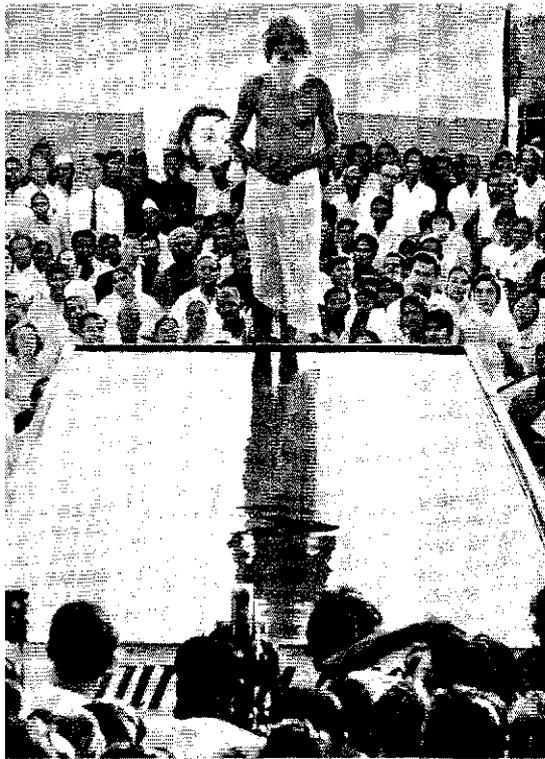
Denn Wendigkeit, Charme und Chuzpe der Seelenfänger aus Indien entspringen nicht nur der Bereitschaft, den Kunden im Westen möglichst weit entgegenzukommen. Vielmehr manifestiert sich in der Elastizität der Hindu-Apostel auch ein Grundzug ihrer Religion.

Im Gegensatz nämlich zu den christlichen Kirchen mit ihrer Bürokratie, ihrem Dogmen-Skelett und ihrer aggressiven Rechthaberei hat sich der Hinduismus nie zu einer Organisation verfestigt, sondern zeigt, so Fachmann Mildenberger, seit eh und je „eine außerordentliche, fast nicht mehr faßbare Vielgestaltigkeit“.

„Fast jeder ‚Yogi‘ oder ‚Guru‘, der in den Westen kommt“, schreibt Mildenberger, berufe sich „auf einen anderen Meister, eine andere Überlieferung“. So verfüge der Hinduismus über eine nahezu „unbegrenzte Kraft, sich religiöse Erfahrungen, Gedanken und Gestalten zu assimilieren“, und biete jedem Mann „die Freiheit, auf diesem Grundriß sich selbst das religiöse Haus zu bauen, in dem er wohnen möchte“: ein Angebot, das „höchst tolerant und damit modern“ wirke.

Trotz aller Offenheit aber besitzt, wie Mildenberger formuliert, die Hindu-Religion einen Fixpunkt, ein unverrückbares Zentrum: Es ist die subjektive, „im Leibhaft-Konkreten“ erfahrbare Begegnung mit dem Göttlichen, in der, notabene, auch bis heute „die Verehrung der Kuh ihre Wurzel“ habe.

Doch die heiligen Langhorn-Rinder, wie sie etwa in Kalkutta neben ver-



Yogi Lakschman beim Versuch . . .

hungernden Menschen lagern, mögen in den westlichen Industrieländern eher als Symbole einer inhumanen Gesellschaftsordnung erscheinen — und wie furchteinflößende Wappentiere atavistischer Hoherpriester.

Fatalismus und, in erster Linie, individuelle Heilssuche prägen auch die jetzt im Westen umherziehenden Gurus und ihre Lehren; und das gilt ebenfalls, trotz des pompösen „Weltplans“, für den Maharishi und seine TM-Bewegung.

Der Welterlöser, in dessen Heimat alljährlich Hunderttausende am Hunger sterben, hält es für überflüssig, „daß wir selber anfangen zu leiden, nur weil jeder leidet“ — „Protest ist nicht erforderlich“.

Fortschritt, lehrt er, werde sich nur einstellen, wenn sich schließlich jeder-mann durch Meditation geläutert habe, und zwar unter der Schirmherrschaft der etablierten Macht. Aufsässige Studenten kanzelt er ab: „Sie müssen Respekt üben vor Ihren Eltern, Ihren Professoren, den Universitäten. Wer keinen Respekt hat, kann nichts erreichen.“

Kein Wunder, daß neuerdings Industriefirmen ihre Führungskräfte meditieren lassen, etwa auf Schloß Elmau in Bayern, im TM-Stil, oder in einem katholischen Kloster, wo unlängst Manager der Kaufhof AG und des Luftfahrtkonzerns Messerschmitt-Bölkow-Blohm sich in Zen-France vom Berufsstress reinigten.

Überhaupt, so melden Yoga-Schulen und TM-Studios übereinstimmend, treibt es überwiegend „Gebildete“ in die Selbstversenkung, „Ärzte, Lehrer, Wissenschaftler und Künstler“ (so TM-Lehrer Helmut Dohrmann aus Düsseldorf), auch frustrierte Linke, Arbeiter im Lotositz wurden bislang nicht beobachtet.

Das aber könnte sich noch ändern, glauben Zukunftsforscher wie Frederic Vester („Das kybernetische Zeitalter“). Yoga-Techniken, empfiehlt er, könnten demnächst die Funktion der Tranquilizer und Schlaftabletten übernehmen, die derzeit noch die zugleich von Stress und Langeweile zermürbten Industrievölker des Westens seelisch im Lot halten.

Und der Münchner Psychologe Jürgen vom Scheidt hält das „Guru-Prinzip“ für geeignet, den „ich-schwachen“ Westmenschen wieder inneren Halt zu geben. Vom Scheidts Idee, dargelegt in seinem Buch über die „Innenwelt-Verschmutzung“: Ein Guru für je 1000 Westdeutsche — und die angeblich

benannt nach ihrem Gründer, dem Philosophen und Schriftsteller Sri Aurobindo (1872 bis 1950).

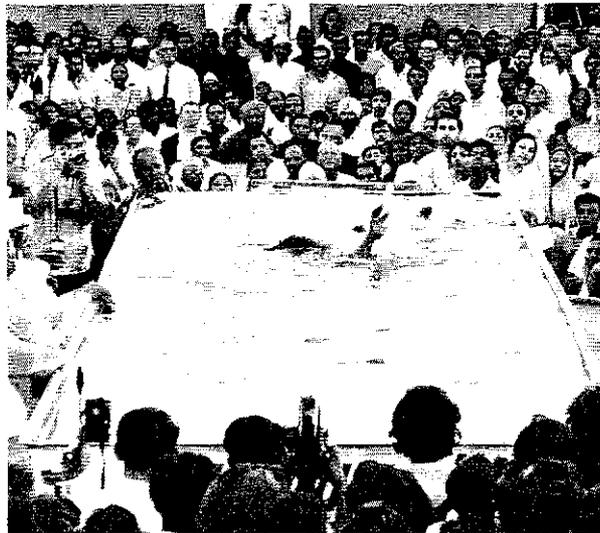
Dort leben derzeit rund 3000 Einwohner, zusammengekommen aus aller Welt, die Yoga-Egozentrik und sozialistischen Gemeinsinn zu einer neuen, gleichsam west-östlichen Lebensform verschmelzen wollen.

Kollektiver, „integraler Yoga“, der die spirituellen Erfahrungen aller Bürger der Kommune umfaßt, soll nach Aurobindos Willen Ausgangspunkt des Experiments sein. In der Niederlassung, mit einem Meditationszentrum im Mittelpunkt, sind sämtliche sozialen Einrichtungen — Schulen, Werkstätten, Fabriken — Gemeineigentum. Eine Chance, die bis heute getrennten Welten von „Yogi und Kommissar“ auszusöhnen?

Wie feindliche Brüder, so hatte einst der Schriftsteller Arthur Koestler in seinem berühmten Essay geschrieben, stünden sich die beiden gegenüber — der Heilige, reglos meditierend, und der Revolutionär, der die Welt gewaltsam verändern will: Verkörperungen der Extrempositionen im Kampf um das Seelenheil der Menschheit. Niederlagen, so Koestler, wurden dem einen wie dem anderen reichlich zuteil; mißglückte Revolutionen dem Kommissar, seinem Gegenspieler Fehlschläge, wie sie beispielsweise der Yogi Lakschman Sandra Rao hinnehmen mußte.

Nach langen Jahren der Meditation wollte er endlich seinen Geist über die Materie triumphieren lassen. Er verspeiste eine Handvoll Nägel, lief über glühende Holzkohle und trank ein Glas Salpetersäure. Das überstand er ohne Schaden.

Dann schickte er sich an, ein neuer Messias, auf dem Wasser zu wandeln — und versank. ♦



. . . über Wasser zu wandeln: Triumph der Materie über den Geist

psychisch siehe Nation werde bald genesen.

An der Uni Stuttgart schließlich gibt es, schon seit dem Sommersemester 1973, einen interdisziplinären Kurs über die Maharishi-Wissenschaft der „kreativen Intelligenz“; und am Gymnasium von Haldern in Nordrhein-Westfalen läuft der erste TM-Schulversuch.

Bislang jedoch sind alle Bemühungen gescheitert, zwischen fernöstlichen Weisheitslehren und der Welt des „Homo faber“, des westlichen Tatmenschen, eine Brücke zu schlagen. Ein Experiment, immerhin, das die Synthese in der Praxis erproben soll, ist noch nicht abgeschlossen: Es findet statt in der Yoga-Siedlung Auroville in Indien,

