

---

Eva Hagenmüller

Yogaphilosophie als Ort der  
Begegnung  
von Ost und West

---

Vorträge, Aufsätze, Zeitschriftenartikel,  
Gedanken und Erinnerungen aus den Jahren 1985 bis 1998  
von Eva Hagenmüller.

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Hagenmüller, Eva:  
Yogaphilosophie als Ort der Begegnung von Ost und West / Eva Hagenmüller.  
- Wiesbaden: Hagenmüller, 2001  
ISBN 3-935988-00-1

Copyright © 2001 Eva Hagenmüller  
2. verbesserter Druck, Oktober 2001

Layout: Manfred Lotz

Dieses Buch wurde mit dem Textsatzsystem  $\text{T}_{\text{E}}\text{X}$  unter Benutzung von  $\text{L}^{\text{A}}\text{T}_{\text{E}}\text{X}$  erstellt.  
Printed in Germany by Sächsisches Digitaldruckzentrum

Bildnachweis: Das Bild »Her Wolfram von Eschenbach« wurde mit freundlicher Genehmigung des Manesse Verlags dem Buch »Deutsche Lyrik des Mittelalters, Zürich 1955 und 1962; Seite 190« entnommen.

Das Bild »Szene aus der Bhagavadgītā: Kṛṣṇa unterrichtet Arjuna auf dem Schlachtfeld von Kurukṣetra.« wurde mit freundlicher Genehmigung der Multimedia Communications, Inc. dem Cover der CD »Interactive Shreemad Bhagavadgita Version 1.0« entnommen.

## 2

### Kopfstand

»Und wie steht es mit dem Kopfstand?« fragte Swami Rama, nachdem ich ihm schon etwa eine Stunde lang ein āsana nach dem anderen vorgeführt hatte. Es war mein zweiter Morgen in Mauritius, ich war stundenplangemäß mit der Sonne aufgestanden und einigermaßen überrascht und verlegen gewesen, als Swamiji am Rande meines Strohteppichs erschienen war, um mir zuzuschauen. Aber dank seiner Entspannung und Freundlichkeit, mit der er mich korrigierte, mir Übungen vormachte und neue Dinge zeigte, die ich in mein Übungsprogramm aufnehmen konnte, gewann ich bald meine Fassung wieder und entspannte mich auch. Bei dem Wort ›Kopfstand‹ war mir jedoch klar: Jetzt hatte er mich an meiner schwachen Stelle erwischt, und obgleich ich schon im voraus wußte, daß es mir nichts nützen würde, machte ich einen mutigen Versuch, mich aus der Affäre zu ziehen, indem ich rundheraus bekannte: »Kopfstand kann ich nicht.« »Aber das ist doch ganz leicht«, kam es prompt, »schau her«, und schon stand Swamiji auf dem Kopf. Das tröstete mich jedoch gar nicht, denn wie oft hatte ich nicht schon andere perfekt den Kopfstand machen sehen, ohne daß mich das nur auch nur einen Millimeter weitergebracht hätte. Nun war ich an der Reihe. Ich ergab mich in mein Schicksal. Vielleicht gelang es

ja Swami Rama, was bisher niemandem gelungen war: mir zu helfen, den Kopfstand zu lernen.

Ich begab mich also in die vorschriftsmäßige Ausgangsposition, begann die Füße langsam vom Boden zu lösen und an mich zu ziehen. Aber als ich versuchte, die Knie zur Decke aufzurichten, hing ich wie immer angstvoll zwischen Himmel und Erde fest und kam nicht weiter. Wie erwartet, ›half‹ mir nun Swamiji, indem er meine Beine nach oben zog, ungeachtet meiner Unfähigkeit, mich da alleine zu halten. Ich schrie: »Halte mich fest!« Aber er hielt mich nicht richtig fest, ich sackte zur rechten Seite, konnte meine schiefe Haltung nicht korrigieren und war eben jener wilden, nackten Angst ausgeliefert, die mich jedesmal überfiel, wenn ich Kopfstand übte und versuchte, die Beine nach oben auszustrecken, wobei ich aus irgendeinem Grunde das Gefühl für die Lage meines Körpers im Raum völlig zu verlieren schien und damit auch jede psychische Kontrolle. »Laß mich runter!« schrie ich, und als ich dann schweißnaß vor Angst und Anstrengung wieder unten ankam, war es offenbar, daß ich ein Angsthase und ein Feigling war.

»Warum soll ich denn eigentlich auf dem Kopf stehen?« versuchte ich einen schwachen Einwand. »Warum denn nicht?« kam es zurück. Darauf hatte ich nichts zu erwidern, ich war schließlich gesund und stark genug, um den körperlichen Anforderungen dieser »Königin unter den āsana« gewachsen zu sein. Wenn diese Übung mich darüberhinaus mit Ängsten konfrontierte, die zu sehen und zu erleben, mir sehr unangenehm war, um so besser. Da würde ich etwas über mich lernen. Also gut. Ich würde den Kopfstand üben. Die Tradition, der Swami Rama angehörte und die Philosophie, die ich von ihm gelernt hatte, gaben mir die Sicherheit, daß geduldiges, hingebungsvolles Üben mit Gewißheit zum Ziel führen würde. Ich würde

den Kopfstand zu ›meiner Übung‹ machen, an der ich dieses Prinzip für mich erprobte.

Jeden Tag übte ich nun den Kopfstand, aber, wie ich mir ausgebeten hatte, allein. »Mach es an der Wand«, hatte Swami Rama daraufhin empfohlen, und mit vieler Mühe und unter unsäglichen Ängsten, die ich nicht verstand und die mich sehr ärgerlich machten, hatte ich es vermocht, die Beine an der Wand nach oben auszustrecken. Zuerst war ich stolz, aber als ich sah, daß mir das für den freien Kopfstand ohne Wand nicht viel weiter half, war ich enttäuscht. Swamiji fragte jeden Tag: »Hast du schon Kopfstand geübt?« Und er drängelte: »Du solltest es auch ohne Wand machen.« Aber ich konnte es nicht, sondern blieb nach wie vor in der Mitte hängen.

»Wenn du nicht auf dem Kopf stehen kannst, kannst du auch nicht auf den Füßen stehen«, sagte Swamiji schließlich, und auch wenn ich herzlich lachte über die offen zutage liegende Absicht, mich zu provozieren, traf es mich doch, und ich nahm die Herausforderung an – freilich nicht, ohne zu widersprechen: »Ich habe Leute auf dem Kopf stehen sehen, die *nicht* auf den Füßen stehen konnten«, sagte ich und wußte, an wen ich dabei dachte. »Ja, aber in ihnen steckt ein gutes Potential«, kam es zurück. »In mir auch«, erwiderte ich hartnäckig. »Wenn du nicht auf dem Kopf stehen kannst, kannst du auch keine Yogaschule aufbauen«, kam es jetzt. Und leichtsinnig versprach ich: »Bevor ich den Kopfstand nicht kann, baue ich keine Yogaschule auf.«

Nun hatte ich mich verpflichtet, den Kopfstand zu lernen. War ich in eine Falle gegangen? Wenn ich den Kopfstand zur fixen Idee entwickeln würde, würde ich ihn sicher nicht lernen, und das 'attachment' (das Daranhaften), das entstehen mußte, wenn ich den Kopfstand zur Vorbedingung für die Weiterentwicklung meiner Arbeit als Yogalehrerin machte, konnte

kaum gut für mich und die Erfolgsaussichten sein. Wie konnte ich mich wieder ›yogagemäß‹ entspannen und hinderliche Verbissenheit vermeiden?

Nun, obwohl ich den Kopfstand in Mauritius in Swamijs Gegenwart sechs Woche lang täglich übte, konnte ich ihn am Ende meines Aufenthaltes in Mauritius immer noch nicht, und heute, zwei Monate später, kann ich ihn auch nicht. Aber etwas anderes ist geschehen: Der Prozeß des Übens hat angefangen, mich zu faszinieren. Ich lerne hier viel mehr als nur ein gesundes, nützliches und schönes āsana. Ich lerne buchstäblich meine körperliche und psychische ›Kehrseite‹ kennen. Ich spüre zum Beispiel meinen ganzen Rücken, bekomme Muskeln, wo ich zuvor offenbar noch nie welche hatte und nehme mich körperlich insgesamt viel genauer wahr. Mein Körper verändert sich, er stellt sich auf den Kopfstand um und bereitet vor, was er dazu braucht. Das allein ist schon spannend genug, und ich kann dabei wieder einmal das alte Rezept vom rechten Maß zwischen Rigidität und Sanftheit, Vorwärtstreben und Geduld ausprobieren. Noch spannender aber ist es, meiner Konfrontation mit mir bisher völlig unbekanntem und unbewußten Ängsten zuzuschauen, zu üben, Neugier und Experimentiergeist so lange zu stärken, bis sie eines Tages stärker sein werden als die Angst vor Kontrollverlust beim Ausstrecken der Beine in ›schwindelnder Höhe‹. Und ich *weiß*, daß meine Neugier und Lust, die Beine nach oben auszustrecken, eines Tages größer sein werden als die Angst. Das ist nur eine Frage der Zeit und des Übens – und der Entspannung. Der Entspannung meines Geistes vor allem, der all die guten Gründe erst wieder loszulassen lernen muß, die eine ehrgeizige Yogalehrerin dazu führen können, unbedingt den Kopfstand erobern zu wollen. Bis am Schluß nur noch *ein* guter Grund übrig bleiben würde, der einzige, um

dessentwillen es sich lohnt, das ganze dicke Ego auf den Kopf zu stellen und auf diese Weise all seine fixen Vorstellungen und Ängste vor Kontrollverlust abzuschütteln, nämlich Swamijis : »Warum nicht?«

Ja, warum denn nicht? Bedeutet auf dem Kopf zu stehen nicht die Eroberung von einem kleinen Stückchen Freiheit? Jetzt *muß* ich auf den Füßen stehen, ich habe keine andere Wahl. Kann ich aber erst auf dem Kopf stehen, kann ich mir zuszusagen aussuchen, von welcher Seite aus ich mir die Welt anschauen will. Und wenn ich erst lachend auf dem Kopf stehen und »Warum nicht?« sagen kann, dann *brauche* ich den Kopfstand auch nicht mehr zu machen und kann nach anderen, wichtigeren Erweiterungen meiner Freiheitsfähigkeit suchen.

So viel also kann im Üben eines einzigen āsana stecken – und das muß keineswegs immer der Kopfstand sein. In den drei Jahren meines bisherigen Yogastudiums konnte ich deutlich sehen: Jeder hat *sein* āsana, und für jeden ist es ein anderes, je nachdem, was jemand gerade lernen möchte oder muß. Drei Jahre lang habe ich viele Stunden lang Haṭha Yoga geübt und eine Menge Übungen mehr oder weniger gut auszuführen und die verschiedensten Wirkungen beobachten und für mich nutzen gelernt. Dabei war mir von Anfang an deutlich spürbar: Das ist keineswegs nur ein körperliches Training, sondern ein sehr ganzheitlicher Prozeß, in den Geist und Seele, Gedanken und Gefühle miteinbezogen sind. Erst die Herausforderung durch den Kopfstand aber, die erste Übung, die mir wirklich schwerfällt und die ich deshalb auch kaum übe, macht mir jetzt deutlich, wie sehr *allein* der Haṭha Yoga, der ja nur einen Teil der Yogawissenschaft ausmacht, zur Selbsttherapie werden und zur Selbsttransformation führen kann.

## Swami Rama über den Kopfstand

1. Glennview, Illinois, August 1982 in einem Vortrag über Selbsttransformation:  
»(...) Im Yoga lernst du den Kopfstand nicht am ersten Tag. Du lernst den Kopfstand nach langer Zeit – wenn du gelernt hast, auf den Füßen zu stehen, dann lernst du auf dem Kopf zu stehen und nicht anders herum.«
2. Mauritius, Januar 1985, im Gespräch mit mir: »Wenn du nicht auf dem Kopf stehen kannst, kannst du auch nicht auf den Füßen stehen.«

## Hermann Hesse zum Thema Kopfstand

Nachdem ich alle meine Mauritius-Impressionen niedergeschrieben hatte, stolperte ich ›zufällig‹ über folgenden Text von Hermann Hesse, der so wunderbar hierher paßt, daß ich ihn mitteilen möchte:

### Chinesische Legende

Von Meng Hsiä wird berichtet:

Als ihm zu Ohren kam, daß neuerdings die jungen Künstler sich darin übten, auf dem Kopf zu stehen, um eine neue Weise des Sehens zu erproben, unterzog Meng Hsiä sich sofort ebenfalls dieser Übung, und nachdem er es eine Weile damit probiert hatte, sagte er zu seinen Schülern: »Neu und schöner blickt die Welt mir ins Auge, wenn ich mich auf den Kopf stelle.«

Dies sprach sich herum, und die Neuerer unter den jungen Künstlern rühmten sich dieser Bestätigung ihrer Versuche durch den alten Meister nicht wenig.

Da dieser als recht wortkarg bekannt war und seine Jünger mehr durch sein bloßes Dasein und Beispiel erzog als durch Lehren, wurde jeder seiner Aussprüche beachtet und weiter verbreitet.

Und nun wurde, bald nachdem jene Worte die Neuerer entzückt, viele Alte aber befremdet, ja erzürnt hatte, schon wieder ein Ausspruch von ihm bekannt. Er habe, so erzählte man, sich neustens so geäußert:

»Wie gut, daß der Mensch zwei Beine hat! Das Stehen auf dem Kopf ist der Gesundheit nicht zuträglich, und wenn der auf dem Kopf Stehende sich wieder aufrichtet, dann blickt ihm, dem auf den Füßen Stehenden, die Welt doppelt so schön ins Auge.«

An diesen Worten des Meisters nahmen sowohl die jungen Kopfsteher, die sich von ihm verraten oder verspottet fühlten, wie auch die Mandarine großen Anstoß.

»Heute«, so sagten die Mandarine, »behauptet Meng Hsiä dies, und morgen das Gegenteil. Es kann aber doch unmöglich zwei Wahrheiten geben. Wer mag den unklug gewordenen Alten da noch ernst nehmen?«

Dem Meister wurde hinterbracht, wie die Neuerer und die Mandarine über ihn redeten. Er lachte nur. Und da die Seinen ihn um eine Erklärung baten, sagte er:

»Es gibt die Wirklichkeit, ihr Knaben, und an der ist nicht zu rütteln. Wahrheiten aber, nämlich in Worten ausgedrückte Meinungen über das Wirkliche, gibt es unzählige, und jede ist ebenso richtig wie sie falsch ist.«

Zu weiteren Erklärungen konnten ihn die Schüler, so sehr sie sich bemühten, nicht bewegen.

*(Zitiert nach: Hermann Hesse, Legenden, suhrkamp TB, S. 184/185)*