



Freitag, 15. März 2019, 13:00 Uhr  
~8 Minuten Lesezeit

## Yoga ist politisch

Von der inneren Stärkung zum selbstbewussten Handeln: Ein Interview mit der Yoga-Lehrerin Gudrun Kromrey.

von Kerstin Chavent  
Foto: everst/Shutterstock.com

*Gudrun Kromrey lehrt Yoga. Mit 60 Jahren verließ die ehemalige Mitbegründerin der taz, Fernsehjournalistin und spätere Inhaberin einer PR- und Werbeagentur die Medienwelt, um im 1.500 Einwohner kleinen Ostenfeld, Nordfriesland, ein Yogastudio zu eröffnen. Sie schuf ihre eigene Marke Volx Yoga, die sich an alle Altersgruppen richtet. Bei ihrer Arbeit geht es ihr darum, den Menschen Mut zu machen, mit klarer und angstfreier Haltung durch das Leben zu gehen, um sich aktiv für die Dinge einzusetzen, die ihnen wichtig sind. Denn nur wer heiter und gelassen in sich ruht, ist geschützt vor der negativen Informationsflut, vor Hass,*

## *Hysterie und Neid.*

**Kerstin Chavent: Liebe Gudrun Kromrey, was hat Sie dazu gebracht, aus der Medienwelt auszusteigen und sich voll und ganz dem Yoga zu widmen?**

Gudrun Kromrey: Mit Mitte Fünfzig hatte ich ein Burnout, besser gesagt eine Sinnkrise. Der Druck des ewigen Höher, Schneller, Weiter erschien mir zunehmend sinnentleert. Ich fühlte mich als Gefangene meines eigenen Unternehmens und der Branchen, für die wir arbeiteten.

Hinzu kam ein schleichendes Gefühl, dass das alles um mich herum nicht in die richtige Richtung läuft. Ich hasste es, mir vorzustellen, dass mit meinen hohen Steuergeldern Banken gerettet werden. Hinzu kam Wut über die Demokratie erodierenden Sätze, wie: „too big to fail“, Wut auf erkennbar lobbygesteuerte politische Entscheidungen, die die Rechte der Frauen, der Tiere und der Natur stumpf ignorieren. Das Prinzip Konsumismus als Mittel, die zunehmende soziale Ungerechtigkeit zu verschleiern, kotzte mich mehr und mehr an. Und ich konnte angebliche Entscheidungsträger in Anzügen nicht mehr ertragen.

Und dann kam Yoga. Ich belegte einen Yogakurs an der örtlichen VHS. Am Anfang kam ich dort immer zu spät und völlig gestresst an. Aber dann war plötzlich etwas ganz Neues, ganz Ungewohntes spürbar, wenn ich mich auf der Matte beim Yoga bewegte und entspannte. Da war wieder Kraft, pure Lebensenergie. Da war ich.

Spannend, dachte ich. Wie macht dieses Yoga das?

Das faszinierte mich. Ich entschied mich, eine Yogalehrerausbildung zu absolvieren. Auch weil das der krasseste Gegensatz zu meinem bisherigen erfolgs- und leistungsorientierten Leben war. Ich wickelte sehr sozial verträglich für die Mitarbeiter meine Firma ab.

Es ist übrigens spannend, dass in einem vom Wachstum geprägten System keine Vorlagen existieren, ein gut laufendes und finanziell sehr gesundes Unternehmen einfach zu liquidieren. Zum Glück begleitete mich, nachdem er die erste Irritation überwunden hatte, ein guter Steuerberater.

Ich stellte fest, dass Yoga gar nicht so viel mit schlanken Muskeln und einem flachen Bauch zu tun hat, sondern dass dahinter eine uralte, sehr schlüssige Philosophie, Psychologie und Ethik stecken.

Die wohl mehr als 2.000 Jahre alten Yoga-Sutras – Leitfäden für ein gutes Leben, individuell und für die Gesellschaft – des Gelehrten Patanjali sind deutlich weitgehender und „moderner“ als die im Vergleich dazu eher beschränkten christlichen 10 Gebote.

Außerdem ist Yoga keine Religion, man muss hier an nichts und an niemanden glauben, außer an sich selber.

### **Was verbirgt sich hinter der Marke Volx Yoga?**

Nachdem ich dank Yoga wieder neue Kraft und einen klaren Kopf hatte, wurde mir klar, dass die uralte Methode Yoga eine sehr aktuelle Bedeutung hat. Mit Meditation, Achtsamkeit, Atem- und Körperübungen können wir alle wieder in die Lage versetzt werden, ruhig und gelassen auf diese Welt zu schauen. Dann stellt sich schnell heraus, was wir wirklich wollen und was wir überhaupt benötigen, um gut für uns und für andere durch das Leben zu kommen. Das entfernt uns deutlich von den eingeredeten Wachstumszielen unseres kapitalistischen Wirtschafts- und Gesellschaftssystems und macht uns immun gegen Hass, Hetze und Hysterie.

Ahimsa, die erste Regel von Patanjali, bedeutet Nicht-Verletzen oder auch Mitgefühl. Das Schädigen von Menschen, Tieren und allem Lebendigen ist hier ausgeschlossen. Sozialdarwinismus, Massentierhaltung und unökologisches Verhalten entsprechen eben nicht dem yogischen Gedanken, dass wir keine losgelösten Individuen sind, sondern verbunden sind mit allem, was uns umgibt. Genau das Gegenteil hat uns das kapitalistische System immer eingeredet. Sätze wie: „Mache dir die Welt untertan“, „Jeder ist seines Glückes Schmied“ oder „Survival of the Fittest“ führen uns direkt ins stupide Hamsterrad, in die Hölle der aussichtslosen Abhängigkeiten und in die weitere ökologische Zerstörung.

Kurz: ich war und bin der festen Überzeugung, dass mit den Methoden und Werten des Yoga wieder etwas mehr Gerechtigkeit und Gewaltlosigkeit in unsere Welt gezogen werden kann.

Mit dem Namen Volx Yoga – auch angelehnt an die linksalternative Einrichtung der Volx Küchen – möchte ich diesen eher anarchistischen Ansatz meines Yoga zum Ausdruck bringen. Hier wird für jeden, der es benötigt, mentale und körperliche Stärkung angeboten.

### **Wie kann Yoga dabei helfen, sich selbst besser kennenzulernen und nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben?**

Das ist die Königsdisziplin des Yoga und ganz einfach. Yoga bedeutet „sich verbinden“. Sich wieder zu verbinden mit sich selber und dann auf eine neue Art wieder mit der Welt. Auch sich zu verbinden mit höheren Werten, wie Schönheit, Nähe zur Natur, Freundlichkeit.

Sehen wir zunächst die körperliche Ebene. Wer fühlt sich heute noch wohl in seinem Körper? Mit Photoshop manipulierte

Schönheitsideale und industriekonforme Stylingtipps haben uns von uns genauso entfernt, wie die Übergabe der Verantwortung für unsere Gesundheit an die Pharmaindustrie. Hier setzt Yoga ganz neu an und macht uns mit Körperübungen deutlich, dass unser Körper nicht nur unser Tempel ist, den wir pflegen sollten, sondern auch das erste Haus ist, in dem wir wohnen. Fühlen wir uns in diesem Haus nicht wohl, so werden wir uns nirgendwo wohlfühlen. So simpel! Mein Ziel im Yoga ist es, Menschen dabei zu unterstützen, wieder aufrecht, sich selbst bewusst, gesund und stabil durch ihr Leben zu gehen.

Dann die Atemübungen. Sich auf seinen Atem zu konzentrieren ist der schnellste und einfachste Weg, sich wieder zu spüren, wieder zu sich selber zu gelangen.

„Yogas chitta vritti nirodha“, sagt Patanjali, Yoga führt zum Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist. Und dann, und nur dann, sind wir in der Lage mit einem unverstellten, einem nicht manipulierten Blick in die Welt zu gucken und auf uns selber zu schauen. Nur dann können wir Entscheidungen treffen, die für uns und andere gut und gedeihlich sind.

Mit Atemübungen und Meditationen gelangen wir zu Orten in unserem Bewusstsein, an denen noch keine Angst vorhanden ist. Wir gehen also vor die Angst. Hier können wir Gedankenmuster auflösen, die uns begrenzen und schädlich für uns sind. Das ist der Ort, an dem noch keine Geschlechter- oder soziale Rollenmuster existieren. Hier liegt das wahre Wissen über uns selbst und unsere Rolle, die wir in dieser Welt spielen sollten und wollen. Erkennt man das, dann kann man deutlich souveräner mit anerzogenen und gesellschaftlichen Zwängen umgehen oder sich sogar gänzlich von ihnen befreien.

Angst ist der Treibstoff unseres Gesellschafts- und Wirtschaftssystems. Wer Angst hat, der stellt keine Forderungen.

Stellen wir uns also einmal vor, wie eine Gesellschaft aussehen könnte, in denen die Individuen angstfrei, heiter und gelassen agieren sowie aufrecht und stabil mit Haltung – körperlich und intellektuell – durch das Leben gehen.

### **Wie können wir uns mit Yoga sozusagen innerlich aufrichten und unsere Welt von innen heraus gerechter und harmonischer gestalten?**

Yoga ist nur im ersten Moment eine Methode des Rückzugs. Ein Sich-kurzfristig-Abwenden von der Welt ist häufig auch hilfreich, um wieder Kraft zu bekommen und mit einem neuen Ansatz, einem vielleicht gänzlich neuen Konzept weiterzumachen. Besonders Menschen, die engagiert sind, die in der Lage sind, über den Tellerrand ihres Egos zu gucken, die sensibel sind, für die Bedürfnisse anderer Lebewesen, besonders diese Menschen brennen in unserem System sehr schnell aus. Verlieren den Mut, werden zynisch und geben die Hoffnung und die Motivation auf, sich wieder einzusetzen. Hier ist Yoga sehr hilfreich. Yoga bestätigt uns in unserem tiefen Wissen, was gut ist für uns und für die Welt.

**Professor Rainer Mausfeld stellt fest: „Die Menschen denken oft das Falsche, aber spüren das Richtige“.**

Hier setzt Yoga an und holt dieses, das Richtige, wieder an die Oberfläche und ermöglicht uns, es wieder mutig und angstfrei zum Maßstab unseres alltäglichen Handelns zu machen. Der Friedensforscher Daniele Ganser sagt sehr richtig:

*„Tief im Herzen mögen die Menschen einander (...). Ich setze mich gegen das Abwerten ein, indem ich Achtsamkeit für das Fremde, für das Andere kultiviere. Ich setze mich gegen das Töten ein, indem ich die Empathie fördere und sage: Alles Leben ist heilig.“*

Der Historiker Yuval Noah Harari konstatiert:

*„Selbstbeobachtung war niemals einfach, aber sie könnte mit der Zeit noch schwieriger werden (...), eine Selbsterkundung mit offenem Ausgang war immer gefährlich. Sie drohte, die soziale Ordnung auszuhöhlen. Als aus den Höhlenmalereien nach und nach Fernsehsendungen wurden, wurde es immer einfacher die Menschen zu täuschen. In naher Zukunft könnten die Algorithmen dies zur Perfektion bringen und es den Menschen nahezu unmöglich machen, ihre wirkliche Realität zu erkennen. Es werden dann die Algorithmen sein, die für uns entscheiden, wer wir sind und was wir über uns selbst wissen sollten.*

*Für ein paar Jahre oder sogar Dekaden haben wir noch eine Wahl. Wenn wir uns anstrengen, können wir immer noch erforschen, wer wir wirklich sind. Aber wenn wir diese Chance nutzen wollen, sollten wir das jetzt tun.“*

Yoga, Achtsamkeit und Meditation sind dazu die Mittel. Yoga ist somit sehr politisch und in meinen Augen das Wehrhafteste, was wir im Moment zur Verfügung haben. Deshalb biete ich Volx Yoga an. Auch **online** (<https://www.volxyoga.de/>).

**Danke für diese Inspiration, liebe Gudrun, die das Innen mit dem Außen verbindet und den Körper mit dem Geist.**

---



**Kerstin Chavent** ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind

der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**“ (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.