



Das grosse Interview

Reto Zbinden, Gründer der Yoga University in Villeret

## «Was habe ich davon, Fernsehen zu schauen?»

Nur wenige Schweizer haben sich so intensiv mit Yoga befasst wie Reto Zbinden. Der Gründer der Yoga University in Villeret beschäftigt sich heute aber ebenso wieder mit der christlichen Mystik.

**Interview:** Tobias Graden **Bilder:** Tanja Lander

Herr Zbinden, bitte kommentieren Sie drei Thesen. Erstens: Yoga ist doch nur etwas für Frauen.

*Reto Zbinden: Im Ursprungsland Indien und auch historisch betrachtet ist es mitnichten eine reine Frauendisziplin. Aber das heutige westliche Yoga ist weitgehend feminisiert, die landläufigen Yoga-Studios besuchen vor allem Frauen.*

Warum ist das so?

*Offenbar haben zumindest gewisse Formen des Yoga ein unmännliches Image. Das Sanfte, Ruhige, Meditative, das Spüren, das Gefühl...*

Sehen Sie es als Ihre Aufgabe, dieses Image zu ändern und das Yoga den Männern näherzubringen?

*An unserer Schule lehren wir eher ein Yoga, das auch Männer anspricht. Wir haben etwa 30 Prozent Männer.*

These Nummer zwei: Der Erfolg von Yoga in der westlichen Welt ist Ausdruck ihrer spirituell-religiösen Orientierungslosigkeit.

*Es geht in diese Richtung. Die Suche nach Sinn und Bewusstseinsweiterung ist eine anthropologische Grundkonstante, aber die Kirchen in Europa haben an*

*Zugkraft verloren und das begünstigt das Interesse an Yoga oder Buddhismus.*

*Es geht aber vor allem um die Praktiken, in den Kirchen besteht kein grosses Angebot an Praktiken und Erleben.*

Die Kirchen haben keine Tradition von Körperlichkeit.

*Ja, doch es hat durchaus Meditationsformen gegeben, Exerzitien, das geht bis zu Atemtechniken, die in den Ostkirchen gewisse Bedeutung haben.*

Die letzte These, in Analogie zum Satz «White men can't sing the blues»:



Europäer können im Yoga gar nicht gleich weit gelangen wie Inder, weil ihnen der spirituell-kulturelle Boden dazu fehlt.

*Das deckt sich nicht mit meiner Erfahrung. Europäer haben nicht grundsätzlich einen Nachteil, sowohl die Bewusstseins- als auch die körperliche Entwicklung im Yoga zu meistern.*



Wird man denn als Europäer von den indischen Lehrmeistern auch akzeptiert oder besteht ein Graben?

*Manche Angebote in Indien richten sich ganz direkt an Westler, da gibt es einen touristischen Markt. Wirklich gute Lehrer zu finden ist nicht ganz einfach, doch wenn man das Glück hat, einen Lehrer zu finden der einen auch persönlich schätzt, dann besteht kein Graben mehr. Dann geht es um eine Verbindung von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz.*



Ich habe bislang mit Yoga nicht viel am Hut. Wie würden Sie vorgehen, wenn Sie mich innert kurzer Zeit zum Yoga «bekehren» wollten, wie würden Sie argumentieren?

*(lacht) Ich sehe nicht, wie ich jemanden zum Yoga bringen könnte der keinen inneren Zugang dafür hat. Wer nicht aus persönlichem Interesse zum Yoga kommt, hat meistens gesundheitliche Gründe dafür und merkt, dass er in seinem Leben etwas verändern will oder muss. Es geht dann nicht allein um die körperlichen Übungen, sondern um den Lebensstil überhaupt, allenfalls auch um die Spiritualität.*



Sind Sie durch Yoga ein besserer Mensch geworden?

*(lacht) Ich habe es jedenfalls nie bereut. Für mein Leben war es die richtige Wahl, es hat alles einen besseren Weg genommen – gesundheitlich, punkto Ausgeglichenheit. Yoga fördert die Vitalität in ganz verschiedener Hinsicht.*



Wenn Sie Ihre heutige Wahrnehmung von Körper und Geist mit jener im Alter von 27 Jahren vergleichen – was ist der Unterschied?

*Yoga ist eine sehr introspektive Praxis. Man beobachtet den Körper viel genauer als es im Alltäglichen der Fall ist, wo der Körper achtlos benutzt wird. Ein Training auf diesem Gebiet führt dazu, dass man in jedem Moment viel mehr Informationen über den eigenen Körper hat, über seinen Zustand, die Organe, die Glieder.*

Kann man dank Yoga leichter älterwerden?

*Auf jeden Fall. Nicht zuletzt, weil ihm eben auch eine sinnstiftende Komponente innewohnt. Der Mensch lernt etwas über seine Existenz, nimmt neue Räume wahr. Yoga und seine Praktiken helfen, den Übergang vom Leben zum Tod vorzubereiten.*

Haben Sie noch eine Verbindung zum christlichen Glauben?

*Sicher! Aber ich beschäftige mich heute weniger mit der kindlichen Auffassung von Religion, wie man sie in der Schule lernt, sondern eher mit der Mystik. Ihre Schriften studieren wir hier. Es ist ein bekanntes Phänomen, dass Leute, die sich stark mit Yoga beschäftigt haben, auch wieder zurückfinden zur eigenen Religion – auch wenn sie dieser gegenüber in einer Phase ihres Lebens sehr kritisch eingestellt waren. Denn je tiefer jemand in eine Religion eindringt, desto eher sieht er auch den Gehalt der anderen Religionen.*

Sie haben Wirtschaftswissenschaften studiert und zuerst auch einige Jahre in der Wirtschaft gearbeitet. War Ihre Abwendung davon auch eine Flucht aus der Leistungsgesellschaft?

*Nein, «Flucht» ist das falsche Wort. Mir hat es gefallen in meinem Beruf. Doch es gibt natürlich die Gefahr, dass jemand, der im weltlichen Leben nicht zurechtkommt, sein Heil im Spirituellen sucht und sozusagen sein Leben austauscht. Solcher spiritueller Eskapismus kommt in den meisten Fällen nicht gut, denn der Suchende begegnet seinen Unzulänglichkeiten weiterhin.*

Sie sind oft nach Indien gereist...

*Insgesamt bin ich etwa ein Dutzend Mal in Indien und zweimal in Burma gewesen, um Yoga und Meditation zu vertiefen. Vor ungefähr zehn Jahren habe ich dann aber einen vorläufigen Schlusstrich unter die Reisen in den Orient gezogen.*

Warum denn?

*Nachdem mein Lehrer in Indien gestorben war, habe ich das Habituelle dieser Reisen zu hinterfragen begonnen. Ich kann durchaus empfehlen nach Indien zu reisen, wenn man das noch nie getan hat. Aber irgendwann muss man auch auf andere Art vorwärtskommen.*

Auf Ihrer Homepage steht, dass man durch die Einkehr das Gehen oder das Essen, selbst das Schlafen bewusster erfahren kann. Als Laie frage ich Sie: Was habe ich davon, wenn ich das Gehen «bewusster erfahre»?

*(lacht) Einem Laien sind diese Phänomene relativ schwierig zu erklären; was ist Gefühl, was ist Glück, was ist das Ziel, was ist Vollkommenheit, wonach strebt man... Da kann man ganz unterschiedliche Auffassungen haben. Ich kann auch fragen: Was habe ich davon, drei Stun-*

*den Fernsehen zu schauen? Sie sagen vielleicht, es sei spannend, man lerne etwas, erlebe Gefühle. Wer aber keine Neigung in diese Richtung hat, den interessiert das nicht, für den ist das belanglos. Ähnlich ist es mit spirituellen Praktiken: Sie könnten auch zu jemandem der meditiert sagen, er solle in dieser Zeit doch ein Buch lesen.*

Heisst das also, dass Sie anders als ich gehen, wenn Sie ins Dorf gehen?

*Möglicherweise. Aber ich weiss ja nicht, wie Sie ins Dorf gehen (lächelt).*

Eine Kollegin von mir hat das sogenannte «Power Yoga» praktiziert, in ihren Worten «ohne Eso-Touch und dieses ganze Gschmöis drumherum» zum Körpertraining, ohne sich mit der Philosophie auseinanderzusetzen. Was sagen Sie zu einer solchen Haltung?

*Diese rein sportiven Yoga-Formen haben Zulauf, und wenn sie es als Plus empfindet, sich nicht mit der Philosophie beschäftigen zu müssen und Yoga als Workout betreibt, ist das ja auch gut. Man kann sich höchstens fragen, warum man denn das Wort «Yoga» dafür verwendet.*

Sie leben hier vegetarisch und trinken keinen Alkohol. Trinkt ein Yogalehrer also kein Feierabendbier?

*Ich kann natürlich nicht für alle Yogalehrer reden. Doch wer in der Meditation Erfolge hat, bei dem verflüchtigt sich das Bedürfnis nach Alkohol, er hat etwas Befriedigenderes gefunden. Bereits bei kleinen Mengen Alkohol kann man sich weniger gut konzentrieren. Und Konzentration ist für Yoga eben schon sehr wichtig, da beginnt man sich automatisch am Alkohol zu stören.*

Können Sie den Lesern zum Schluss etwas in den Arbeitsalltag mitgeben?

*Ganz grundsätzlich: Es hilft einem, wenn man sich nicht nur über Erfolge in der Arbeit definiert, wenn man Glück und Zufriedenheit in sich erlebt, die losgelöst ist von Arbeit und Erfolg. So läuft man weniger Gefahr auszubrennen.*

## Zur Person

- Geboren 1960 in Bern
- Studium der Wirtschaftswissenschaften
- Ab 1987 Praxis von Yoga und Meditation, ab 1988 mehrere Indienreisen
- in den frühen 1990ern Tätigkeit in einem Aviatikunternehmen, Aufbau eines Yoga-Studios
- 1994 Gründung der Yoga University, kurz darauf des Schweizer Yogaverbandes und des Yoga Journal Verlags
- Leitet in Villeret den vierjährigen berufsbegleitenden Yoga-Diplomlehrgang
- Zbinden versteht Yoga als «Übungswege, die körperliche, psychische und spirituelle Aspekte in sich vereinigen und zum Ziel haben, sowohl vollkommene Gesundheit als auch seelische Ausgeglichenheit und geistiges Wachstum hervorzubringen»

## Wettbewerb

### Zu gewinnen:

### Erleben & fühlen Sie den Kneipp-Barfusspfad\* und geniessen Sie ein Gourmetessen.

\* Der Kneipp-Barfusspfad ist auf der beigelegten Panoramakarte unter «Entspannung 6» (gelb) zu finden.



### Wettbewerbsfrage:

Hier folgt noch eine dreizeilige Frage noch zu definieren über die Investition oder so?

Die Antwort finden Sie in dieser IMPRESSIONS-Ausgabe. Bitte notieren Sie die Lösung auf der beiliegenden Antwortkarte. Einsendeschluss ist der 30. September 2013.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.