

# CORONA UND PATAÑJALI

von Elke Pichler

Was kann über Corona und Patañjali geschrieben werden? Mit Sicherheit vieles. Ich möchte mich aus einer Fülle möglicher Themen auf drei wichtige Begriffe der Yoga-Sütren beschränken, nämlich *ahimsā*, die *vṛttis* und *abhiniveśa* und versuchen, zwischen diesen eine Verbindung herzustellen. Dabei soll die Yoga-Philosophie als Analyse-Instrument dienen. Bekanntlich können Instrumente nicht nur auf eine einzige Weise verwendet werden.

Auf den ersten Blick bietet sich in einer Diskussion über Corona natürlich treffend das erste *yama ahimsā* als Gesprächsgrundlage an, welches die wichtigste zu beachtende Regel unseres Mit-Anderen-Seins darstellt. Frei von Gewalt zu leben, sollte als ethische Grundhaltung die Basis allen yogischen Handelns darstellen: Wir haben als Gesellschaft die Pflicht, uns so zu verhalten, dass wir niemanden durch unser Handeln gefährden, verletzen oder gar töten. Als Yoga-Lehrer\*innen müssen wir daher in Bezug auf sinnvolle Corona-Maßnahmen Vorbild sein und dürfen andere nicht dazu animieren, diese zu missachten, da wir sonst den Tod von Mitmenschen mitverschulden könnten. Menschliches Leben ist zu schützen – dies hat zurecht oberste Priorität.

Aber allein schon durch die Bezugnahme auf *ahimsā* zeigt sich recht rasch, dass

Patañjali kaum zitiert werden kann, ohne dabei in eine Konfliktsituation zu geraten, da Corona nicht nur jenes menschliche Leid hervorruft, von dem wir durch Covid-Statistiken wissen, sondern auch das sich im Verborgenen ereignende: Wenn ich das eine Leben im Übermaß schütze, gefährde ich unter Umständen durch mein Handeln ein oder mehrere andere Leben. Was ist mit all jenen, die aufgrund der Corona-Maßnahmen früher sterben oder letal erkranken, weil sie nicht zu ihren Ärzt\*innen gingen, weil sie durch Corona-Maßnahmen in Armut stürzten oder weil unser Gesundheitssystem aufgrund zukünftiger Sparmaßnahmen nicht mehr allen bestimmte Leistungen bereitstellen wird können? Sind die Leben dieser Menschen nicht gleichermaßen zu schützende?

Medial verbreitete Erläuterungen einer möglichen Wahrheit, die unablässig wiederholt werden, wie dies derzeit auf Social Media ebenso wie in diversen Nachrichtenkanälen geschieht, wirken auf unsere Wahrnehmung ein und beginnen sich in uns als Erinnerungsspuren (*vāsanā*) zu verfestigen und zukünftige Gedanken und Handlungen zu beeinflussen. Sie sind gleichzeitig sogenannte *vṛtti*, die sich unbemerkt wie ein Filter über unsere Wahrnehmung legen und

diese einfärben, strukturieren und sogar trüben. Die Yoga-Sūtren streben aber über den Umweg sogenannter positiver *vr̥ttis* ein völliges Freiwerden von diesen Filtern an, was eine ganz radikale Form der Offenheit der Erkenntnis darstellt. Für Patañjali ist dies auf einer bestimmten Ebene sogar die Grundessenz der Yoga-Praxis. Daher stellt das zweite Sūtra<sup>1</sup> ja auch eine so oft zitierte Definition von Yoga dar: Yoga soll klare Erkenntnis ermöglichen, indem die wirbelnden Bewegungen (und daher Trübungen) in *citta* beseitigt werden. Als *citta* wird mit Iyengar jenes Ensemble bezeichnet, das aus der Ich-Bewusstheit *ahaṃkāra*, dem Denkorgan *manas* und der Intelligenz *buddhi* (also jenem Teil in uns, der dieser radikal offenen Erkenntnis fähig ist) besteht. Auch die Bereitschaft, anderen zu schaden, stellt eine Trübung von *citta* dar. Ist des Menschen Erkenntnis im yogischen Sinne hingegen klarer, wird er stabiler in *ahimsā* ruhen können und daher anderen auch weniger Gewalt zufügen, so kann mit Patañjali argumentiert werden. Durch ein Kultivieren von *ahimsā* wiederum wird eines Menschen *citta* ruhiger sein.

Bevor Yoga-Praktizierende aber die sogenannten *vr̥ttis* beruhigen, bevor sie getrübe Erkenntnisprozesse klären können, müssen

sie der *vr̥ttis* zunächst gewahr werden. So gibt es die *vr̥ttis* der falschen Erkenntnis (*viparyaya*) und der Illusion (*vikalpa*), die sich über unsere Wahrnehmung legen wie ein Schleier: Wir sind fest davon überzeugt, die Wahrheit zu erkennen, irren uns darin aber auf vielen Ebenen. Menschen, die sich in Verschwörungstheorien und Parallelwelten verlaufen, verlieren nicht nur den Bezug zur Realität des Hier und Jetzt, sie werden auch zu einer Gefahr für die Umgebung, wenn sie ihre Mitmenschen zu unverantwortlichem Handeln aufstacheln.<sup>2</sup>

Viel schwieriger zu entschleiern ist allerdings das *vr̥tti* der sogenannten richtigen Erkenntnis (*pramāṇa*), was mit Bettina Bäumer daran liegt, dass es gesellschaftlich so anerkannt ist:<sup>3</sup> Das, was gesagt wird, ist richtig und wahr – es stellt die Wahrheit aber nur unter einem bestimmten Blickwinkel dar. Wissenschaft, so scheint es bisweilen, ist so etwas wie die neue Religion geworden. Schon in der Aufklärung brachten Säkularisierungsprozesse einen Bedeutungsverlust von Religionen und eine Aufwertung der Wissenschaften mit sich. Jetzt aber erlebt der Aufschwung des *logos* der wissenschaftlichen Erkenntnis einen neuen und meiner Meinung nach auch fragwürdigen Höhepunkt: Sein manipulativer Charakter tritt deutlicher zutage als je

---

1 vgl. Iyengar (1995): 83: „1,2 yogas citta-vr̥tti-nirodhah.“ *Yoga ist das Aufhören aller Bewegungen im Bewußtsein.*

2 *Natürlich haben diese beiden genannten vr̥ttis nicht nur negative Effekte: Einerseits kann der Irrtum durch Zufall neue Erkenntnisse ermöglichen, andererseits gäbe es kaum Entwicklung, wenn der Mensch nicht Vorstellungskraft (vikalpa im positiven Sinne) besäße.*

3 vgl. Bäumer 1997: 33

zuvor. Denn es wird zwar Wahres gesagt – damit aber mindestens genau so viel verschleiert. So kann es auch dazu kommen, dass statistische Erkenntnisse auf bestimmte Weise interpretiert und benutzt werden, um damit zu Anti-Corona Demos extremer politischer Gruppierungen zu mobilisieren – oder auf der anderen Seite Forschungen redlicher Wissenschaftler\*innen, die von der als wahr geltenden Meinung der Regierungen abweichen, in aller Öffentlichkeit als falsch oder sogar gefährlich diskreditiert werden, um nur zwei von vielen möglichen Beispielen zu nennen. Menschen wiederum, die sich auf zuletzt genannte Wissenschaftler\*innen berufen, werden in Social Media als Covidiot\*innen oder sogar Mörder\*innen diffamiert, in renommierten Zeitungen als Rechtsextreme oder Corona-Leugner\*innen. All das ist für mich auch als eine Form von *himsā*, also Gewaltausübung, zu sehen. Wissenschaftliche Arbeit wurde auch vor Ausbruch der Corona-Pandemie in einem gewissen Ausmaß durch staatliche und andere Fördergelder gelenkt, war also nie so frei, wie man sich das gerne vorstellen würde. Vom Mainstream abweichende Meinungen konnten aber zumindest meistens geäußert werden.

Andere Anschauungen werden manchmal als kritische bezeichnet. Der Begriff der Kritik wird in der Philosophie sehr unterschiedlich benutzt, ich möchte in diesem Zusammenhang nur zwei Sichtweisen andeuten. Für Adorno liegt die Bedeutung der Kritik in der Kraft zum Widerstand gegen vorgegebene Meinungen und damit auch gegen vorhandene Institutionen. Er schrieb

die Intoleranz gegenüber kritischem Denken ‚der Angst‘ zu und es liegt für die meisten Menschen nahe, dieses Unbehagen vor Unbekanntem durch Festhalten am Vertrauten abzuschütteln.

Adorno bezeichnete die Möglichkeit, Kritik zu üben, als die Basis einer jeden Demokratie:

---

»Nicht nur verlangt Demokratie Freiheit zur Kritik und bedarf kritischer Impulse. Sie wird durch Kritik geradezu definiert. Man mag das historisch einfach darin sich vergegenwärtigen, daß die Konzeption der Gewaltenteilung, auf der von Locke über Montesquieu und die amerikanische Verfassung bis heute alle Demokratie beruht, an Kritik ihren Lebensnerv hat.«

*Theodor Adorno, Gesammelte Schriften, Frankfurt am Main, 2003: 785*

---

Solcherart verstandene Kritik möchte vor Stagnation im negativen Sinne bewahren und ist von einem brennenden Wunsch nach Wandel zum Besseren getrieben. Auch für Foucault, einen Philosophen etwas späterer Generation, der sich in vieler Hinsicht von Adorno, der Frankfurter Schule und vom Marxismus abgrenzte, ist Kritik als entlarvender Blick ein wichtiges Instrument, da sie Kämpfe und Unterdrückungsmechanismen aufzudecken vermag, die den Orten der Macht, wie sie Institutionen und Regierungen nun einmal darstellen, zugrunde liegen, aber auch deren bisweilen völlig zufälliges Entstehen offenbaren kann. Sie gilt ihm unter anderem als ganz wesentliches Mittel, um jenen Machtkonstellationen entgegenzuwirken, die Gefahr laufen, in autoritärere Regierungsformen zu münden. Ich möchte damit nicht sagen, dass uns Corona auf direktem Weg in eine Diktatur führen wird. Dass aber nicht offen Kritik ausgesprochen werden darf, ist auf Dauer problematisch.

Wenn tatsächlich Angst der Unterbindung von Kritik zugrunde liegt, so sollte diese etwas genauer betrachtet werden. In den Yoga-Sūtren wird die Angst vor dem Tod (*abhiniveśa*), die sich auch als Furcht vor den Unsicherheiten der Zukunft ausdrückt, als unsere Ur-Angst beschrieben, und damit auch als die primäre Ursache erlebt, warum wir Yoga nicht erfahren. In der Regel vermag diese Furcht uns im Alltag zwischendurch mit kaltem Grauen zu berühren – unser Umgang damit ist aber zumeist, Sterblichkeit aus dem Leben zu verdrängen (*avidyā*) und uns wieder unseren alltägli-

chen Beschäftigungen zuwenden. So bleibt der Tod, der ab dem Moment der Geburt unser Sein mit bestimmt, im Leben verdeckt. Wir entfernen uns als Gesellschaft, als Kultur damit aber von dem, was Mensch-Sein auch ausmacht.

Nun ist diese Angst aber in einer seltsam klinischen Form im vergangenen Jahr plötzlich allgegenwärtig geworden. Daher liegt in deren Omnipräsenz auch eine Möglichkeit umzudenken. Der Indologe Michaels bezeichnet die Essenz einer jeden Übepaxis als einen Bewusstwerdungsprozess, dass Leben dem Menschen nicht unbegrenzt zur Verfügung steht.<sup>4</sup> Die Präsenz des Todes lässt uns fragen, was wirklich wichtig ist im Leben. Darin liegt eine große Chance dieser ‚Krise‘.

Wenn das Bewusstsein für die eigene Endlichkeit so wichtig ist – was konkret hat das mit einer Yogapaxis zu tun? Die eigene Endlichkeit soll nicht im stillen Kämmerlein überdacht und reflektiert werden, nein. Es geht darum, die Endlichkeit mitten ins Leben zu holen. Auch hier ist Patañjali sehr klar: Es geht darum das Ego gleichsam ‚auszudimmen‘, all das, was es im Alltag füttert und erhält, nicht noch mehr zu nähren: *himsā*, andere zu verletzen, *parigraha*, das Horten und Nehmen, was mir nicht zusteht, *steṅya*, anderen etwas Wegnehmen oder Nicht-Geben, was ihnen zusteht. Wenn wir mehr nehmen, als uns zusteht, so neh-

---

<sup>4</sup> vgl. Michaels 2004: 127

men wir in einer überbevölkerten und vom Klimawandel bedrohten Welt anderen etwas weg und üben daher Gewalt aus. Dies tun wir wiederum nur aus Egoismus, aus Angst, zu wenig für uns selbst, für unser eigenes Leben zu haben.

Und wenn wir all diese Aspekte als wichtige Elemente von *ahimsā*, der Gewaltlosigkeit, einbeziehen, dann tut sich plötzlich ein unendlich weites und komplexes Betrachtungsfeld der Corona-Krise auf, welches wir ehrlicherweise in seiner globalen Verwobenheit nicht mehr überblicken können. Denn die in Europa getroffenen Corona-Maßnahmen haben nicht nur bei uns schwerwiegende Nebenwirkungen, sondern auch in zahlreichen anderen Ländern der südlichen Hemisphäre, die die westlichen Staaten seit Jahrzehnten auszubeuten pflegen. Auch wenn beispielsweise in einigen afrikanischen Regionen weniger Menschen zu erkranken scheinen als in Europa: Der Gesundheits-Sektor in Afrika ist mangelhaft ausgestattet, die Ausgangsbeschränkungen nehmen den Ärmsten das ohnedies minimale Einkommen weg und es gibt deutlich weniger Mittel, als in europäischen Ländern, um all diese sozialen Auswirkungen abzufedern. All das wird durch von Europa mit verursachte Faktoren, wie plötzliche Einbrüche des internationalen Handels oder Einschränkung des Tourismus, verstärkt.

Für mich ist das Fazit daraus, dass Vorsicht geboten ist im raschen Urteilen und Polemisieren. Die Dinge sind nie das, als was sie uns erscheinen – wir brauchen einen

sorgsameren Umgang mit *Wahrheit*. Wenn wir laut für das eine und gegen das andere plädieren, erkennen wir nicht immer die *vr̥ttis*, die sich von uns unbemerkt wie Filter über unsere Erkenntnis und unsere Rede legen. Wir erkennen nicht immer die dieser Argumentation zugrunde liegenden Ängste (*abhiniveśa*), die uns in gieriges oder hass-erfülltes Handeln treiben.

Ich kehre aus meiner etwas weiteren Gedankenschlaufe zum Anfang zurück: Wir müssen jetzt mit aller Kraft und Anstrengung zusammen helfen und dafür sorgen, dass möglichst wenig der besonders gefährdeten Menschen erkranken oder gar sterben und auch freie Betten auf Intensivstationen für alle verfügbar bleiben. *Fake-News* und *Verschwörungstheorien* zu verbreiten läuft diesem Ziel, das oberste Priorität haben sollte, zuwider.

Damit aber möglichst viele Menschen sinnvolle Corona-Maßnahmen weiter mittragen, braucht es meiner Meinung nach einen anderen Umgang mit der *wissenschaftlichen Wahrheit*. Zu Beginn der Corona-Pandemie wusste man viel zu wenig über die tatsächliche Gefährlichkeit des Virus, daher war eine starke *Message-Control* vielleicht berechtigt. Nun aber, denke ich, müssen wir wieder verstärkt die Fähigkeit zum offenen und auch öffentlichen Disput und zur Toleranz anderen Meinungen gegenüber kultivieren. Wesentliche wissenschaftliche Erkenntnisse entstanden recht häufig aufgrund anderer Meinungen. Es war der Menschheit nicht immer klar, dass Licht in seinen Eigenschaften sowohl der

klassischen Wellenlehre, als auch der klassischen Teilchenlehre zugeordnet werden kann – seit längerem gibt es aber Erkenntnisse der Quantenphysik, die dieses Sowohl-als-auch beweisen.

Statt die Zukunft in mehrere mögliche Richtungen hin offen zu halten, engen wir derzeit unseren Blickwinkel stark ein. Genau das treibt meiner Meinung nach manche friedliche und gebildete Menschen auf Demos, auf denen sich auch extreme und gewaltbereite Gruppierungen befinden. Regierungen verlieren mehr und mehr die Unterstützung dieser Menschen. Das wiederum – und die verloren gegangenen Fähigkeit, andere und auch kritische Meinungen als für das Fortbestehen einer Demokratie essentiell zu betrachten – kann unser derzeit noch einigermaßen friedliches, einigermaßen gewaltfreies, demokratisches Zusammenleben in Zukunft gefährden.

Wir wissen nicht, was auf uns zukommt, und müssen der Zukunft daher mit der größtmöglichen Ereignis-Offenheit (eine Übersetzung, die Desikachar für *īśvarapraṇidhāna* wählt) begegnen. Was über diese Zukunft jedenfalls gesagt werden kann, ist, dass sie sicher nicht exakt in der Form eintreffen wird, wie sie uns durch Modellrechnungen über mögliche Entwicklungen der Corona-Pandemie vorhergesagt wird.

---

## LITERATUR

Bäumer, Bettina (1997):  
**Patañjali. Die Wurzeln des Yoga,**  
München: Barth Verlag

Iyengar, B.K.S. (1995):  
**Der Urquell des Yoga,**  
München: O.W. Barth-Verlag

Michaels, Axel (2004):  
**Die Kunst des einfachen Lebens.**  
Eine Kulturgeschichte der Askese,  
München: Beck-Verlag

---