

# „Sowas kommt von sowas“ ... über Corona, Yoga und die Lehre von der wechselseitigen Bedingtheit

MICHAEL RÖSLEN

## Zusammenfassung:

Aus der Perspektive von Covid19 als Zivilisationskrankheit stellt sich die Frage nach dem individuellen wie global-kollektiven Lebensstil. Da bereits weitere Pandemien prognostiziert werden stellt sich die Frage nach der Möglichkeit von Primärprävention, wozu nach § 20 Abs. 2 SGB V auch die Methode Hatha-Yoga gehört. Hier erinnert der Autor zum einen an die ethischen Grundprinzipien des Yoga und richtet auf der Grundlage Gandhis „Wegweiser zur Gesundheit“ gerade auch an die Yoga-Praktizierenden eine Erinnerung, sich mit diesen ethischen Leitlinien verhaltensrelevant auseinandersetzen, um so an einem quantitativ relevanten Anstoß hin zu einer transformierten Ökologie, Ökonomie und Lebensgestaltung teilzunehmen.

„Sowas kommt von sowas“ pflegt meine Kollegin und Freundin Barbara zu sagen, die zwar herzlich wenig in buddhistischer Philosophie bewandert ist, aber in aller Regel über einen gesunden eigensinnig denkenden Menschenverstand verfügt. In der buddhistischen Lehre gilt folgende Formel: „*Form ist Leere und Leere ist Form*“<sup>1</sup> und besagt, dass jedes Phänomen nichts für sich Seiendes ist und auch nicht sein kann, sondern eben ein durch das Raum-Zeit-Geschehen wechselseitig Bedingtes: es ist die Lehre vom wechselseitigen Bedingtsein und Entstehen – kurz: „*Sowas kommt von sowas...*“

Die **Pathogenese** befasst sich mit der Analyse der Entstehung einer Erkrankung – in der Humanmedizin also in Bezug auf den

menschlichen somatopsychischen Organismus. Die **Salutogenese** befasst sich mit der Analyse von Umgangs- & Bewältigungsressourcen.

Bei den sog. „Zivilisationskrankheiten“ können wir sehr wohl fragen, welche Bedeutungen z. B. Erkrankungen am Herz-Kreislaufsystem, an den Atemwegen, am Bewegungsapparat für die Art und Weise haben, wie wir leben. „**Zivilisationskrankheiten**“ entstehen – einfach ausgedrückt –, weil unsere modernen Lebensstile, die wir in klassischen Industrieländern vorzufinden pflegen, nicht wirklich zur menschlichen Anatomie und Physiologie passen.“<sup>2</sup> Nun gibt es ja auch die „Prachtexemplare“ unter uns, die ihr Leben lang rauchen und saufen, sonst wie riskant leben oder gar so etwas wie Kriegsgefangenschaften oder Internierungslager und andere zur Traumatisierung geeignete Ereignisse einigermaßen robust überstehen (das sind die Forschungszweige von Salutogenese, Resilienz, Selbstwirksamkeit u.ä.<sup>3</sup>). An diesen „Prachtexemplaren“ wird sich dann im Zuge von Business-Optimierungsseminaren gerne ausgerichtet. „Benchmarking“ nennt man so was in der Wirtschaft, die Ausrichtung am vermeintlich „Besten“ entsprechend einer bestimmten Wertelogik.

In der **Hermeneutik** wiederum sind folgende Fragen zentral: „Welche Bedeutung hat ein Geschehen für mich und welche Fragen stelle ich an ein Geschehen?“

Nun also zu Covid19: Welche Frage stellt denn diese (neue) Erkrankung an mich als Einzelnen und an uns als Ganzes? Ja – dieser Ableger bzw. dieser Mutant des Corona-Virus ist neu und ungewohnt... und offensichtlich bis dato auch unberechenbar...

1 Bei weiter führendem Interesse s. Dalai Lama (2004) . Der Buddhistische Weg zum Glück – das Herz-Sutra

2 <https://aok-erleben.de/zivilisationskrankheiten-welche-sind-das-eigentlich/>

3 Zumindest in der Salutogenese wird zusätzlich auch gefragt, wie günstige Bedingungen – Glücksmomente, Liebe, Freude u. a. m – den sog. Kohärenzsinn mitgestalten.

Vielleicht haben Sie, liebe/r Leser\*in Glück gehabt – z. B. auch wegen Ihrer Robustheit – und haben bislang nicht bekommen oder sich geholt....

- ◆ Alzheimer, Arthrose, Asbestose und andere A's
- ◆ Bechterew, Borreliose, Borderline und andere B's
- ◆ Clostridien, Cholera, Cystitis, Cholesterinämie und andere C's
- ◆ Durchfall, Diabetes, Dengue-Fieber... und andere D's
- ◆ Embolie, Ebola und andere E's
- ◆ Fibromyalgie, Fatigue-Syndrom und andere F's
- ◆ Gingivitis, Gürtelrose, Grippe und andere G's
- ◆ Hernien, Hodenbruch, Herzinfarkt und andere H's
- ◆ Ischämien und andere I's
- ◆ Jodmangelsyndrom, Jochbeinbruch und andere J's
- ◆ Krebs in jeglicher Spielart und andere K's
- ◆ Lungenentzündung, Leberzirrhose und andere L's
- ◆ Magenverstimmung, Mandelentzündung und andere M's
- ◆ Noroviren, Neuralgien, Neurosen und andere N's
- ◆ Osteoporose, Oesophagusvarizen und andere O's
- ◆ Parkinson, Parodontose, Psychosen und andere P's
- ◆ Quinck-Ödem und andere Q's
- ◆ Rheuma, Röteln, Rhinitis und andere R's
- ◆ Sepsis, Schilddrüsenerkrankungen und andere S's
- ◆ Tinnitus, Trigeminusneuralgie, Typhus, Tetanus und andere T's
- ◆ Ulcus, Unverträglichkeiten und andere U's
- ◆ Verstopfung, Verbrennung, Varizen und andere V's
- ◆ Wurmbefall, Windpocken, Warzen und andere W's
- ◆ X-Syndrom, fragil und andere X's
- ◆ Yamagata-Influenza, Yersinia pestis (Pest) und andere Y's
- ◆ Zahnschmerzen, Zöliakie und andere Z's

Das alles und noch viel mehr können wir kriegen....

#### **Jetzt kommt noch Corona = Sars-Cov2 (Covid19) hinzu.**

Letztlich kann man den Verlauf nicht prognostizieren. Und die Frage bleibt: „Wenn ich Covid19 bekomme, dann mit harmlosem, banalem oder mit schwer(er)em Verlauf?“

**Pathogenetisch** betrachtet „... liegt nach wie vor das gängige Szenario vor, demzufolge Sars-CoV-2 durch zufällige genetische Veränderung auf natürlichem Weg entstanden und dann von Tieren auf den Menschen übergegangen ist. „Auf diese Weise kam es auch bisher schon zu Krankheiten, die für den Menschen neu und gefährlich sind – beispielsweise HIV, das zuvor bei Affen kursierte, neue Grippeerreger, die von Geflügel oder Schweinen übersprungen sind, oder Ebola, ein Virus, das sonst bei den zu den Fledertieren zählenden Flughunden vorkommt.“ (Weber 2020, Internet) Weber – Direktor des Instituts für Virologie Gießen – benennt hier also samt und sonders **Erkrankungen, die aus moderner Mensch-Tier-Interaktion hervorgegangen sind und häufig genug auf der Grundlage einer Variante von „Gewaltbeziehung“, in der Tiere ihrer bisherigen Lebensräume beraubt werden.... Welche Fragen stellt Covid19 also an uns? Und welche Fragen stellen wir an Covid19?**

Covid19 hat sich in *Windeseile* (welch passendes Wort!) global verbreitet und greift – wenn's hart auf hart kommt – massiv unsere Fähigkeit zu atmen an, gerade in einer Zeit, als wir dabei sind, die Lungen des Planeten (u. a. die Regenwälder des Amazonas) massiv anzugreifen. Covid19 ist flexibel und scheint schnell zu mutieren – wie der Mensch selbst: hoch anpassungsfähig an höchst unterschiedliche ökologische Rahmenbedingungen und mit seiner Neigung „sich den Planeten“ untertan und sich zu Nutzen zu machen auch dabei, die eigenen Lebensgrundlagen massiv zu gefährden ... Covid19 ist in der Lage, verschiedene Organsysteme am Menschen zu nutzen (Temperatur, Haut, Blutgefäße, innere Organe wie Leber und Nieren, Nervensystem)... und Covid19 bedient sich unserer globalisierten Reisebewegungen und –begegnungen. Covid19 ist also ziemlich raffiniert. Auffälligerweise sind parallel die „Organsysteme“ des Planeten hoch belastet und reagieren mit „Fieber“ (Klimawandel), Polschmelze, erhöhtem Wasserspiegel.<sup>4</sup>

Bis dato hat nicht mal die Pest<sup>5</sup> den Menschen ausgerottet – übrigens auch eine Folge von nicht wirklich funktionierendem „Mensch-Tier-Interface“ –, und Covid19 scheint das auch nicht „vorzuhaben“ ... aber m. E. stellt Covid19 die brennende Frage – wie alle Zivilisationskrankheiten: **„WIE LEBEN WIR DENN?“**

Jetzt gerade, während ich dies am sog. „Reformationstag“ schreibe, wurde zu Beginn des November 2020 der zweite Lockdown in Deutschland proklamiert. Ein Lockdown ist eine Art verordneter „Retreat“ – ein Rückzug mit der Möglichkeit, sich zu sammeln und neu auszurichten. Vieles deutet jedoch darauf hin, dass wir nur darauf warten, so weiter zu machen wie bisher. Die Kur, die Reha, der spirituelle Wellness-Urlaub neigen sich ja auch immer einem Ende zu, und beim Verzicht wegen Corona scheint die Impfung als rettendes Ufer nah zu sein. Und dann? Wieder in die Hände gespuckt und wieder hochfahren – das Bruttosozialprodukt?

Die Menschheit als Ganzes wäre hiermit in bester Gesellschaft z. B. zu Rauchern, die mit einer COLD (chronisch obstruktiven Lungenerkrankung) gepeinigt sind – aber dennoch das Qualmen nicht bleiben lassen können.<sup>6</sup> Man nennt das schlicht & ergreifend Suchterkrankung. Es ist nicht unbedingt zu erwarten, dass ein paar Monate Lockdown („Retreat“ qua Verordnung) ausreichen, den global grassierenden *Hungergeist* der modernen Wirtschaftslogik umzustimmen.

In diesen Zeiten des Global-Players „Corona“, die geprägt sind von Verunsicherung, Angst, Gier und Sehnsucht nach dem `normalen` Leben möchte ich an die Zeilen von Rocque Lobo erinnern, die er 1988 für das Vorwort zur Neuauflage von M. Gandhis „Wegweiser

4 Planet Erde als eigenständig, aber interagierend oszillierenden Organismus zu verstehen wurde in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts vor allem von der Biologin Lynn Margulis und dem Mediziner und Biophysiker James Lovelock eingebracht. Diese Denkgestalt ist auch der Samkhya-Philosophie Indiens nicht fremd (z. B. „Was nicht hier, ist nirgendwo“)

5 Neuere Forschung weist z. B. auch auf eine andere Genese der Pest als bisher angenommen hin: <https://www.g-geschichte.de/mittelalter/ratten-pest-unschuldig/>

6 8 Millionen Tote pro Jahr! Quelle: URL: <https://www.tagesschau.de/ausland/rauchen-tod-who-101.html>

zur Gesundheit“ und u. a. auch an die Adresse von Yoga-Übenden<sup>7</sup> schrieb:

„Es ist durchaus nicht abwegig, (...) den Kontrast zwischen der Wirkung der Lehren Gandhis und derjenigen der Theosophen und der New-Age-Bewegung zu skizzieren, um die Aktualität des Gandhischen Ansatzes für die moderne Gesundheitsbildung zu unterstreichen. Soziologen konstatieren heute, dass die New-Age-Bewegung<sup>8</sup> zu einer weltweiten Subkultur angewachsen ist. Sie wäre von ihrer Größe her allein befähigt, eine grundlegende Veränderung in der modernen Gesellschaft zu bewerkstelligen. Dennoch gäbe es derzeit keine Evidenz dafür, daß sie politischen und sozialen Wandel beabsichtigt (...). Ihre Methoden und Ziele sind in den Bereichen der kulturellen Freizeitvergnügung beheimatet. Hier kann man sich seine Reinkarnation, seinen Aus- und Einstieg in den vergänglichen Körper, seine Trance, seine Mutation und seine Erleuchtung gönnen. Religiöse und kulturelle Toleranz wird dorthin verbannt, wo Höflichkeit und Etikette ohnehin zu Hause sind, wo Kunst und Musik ihren Deckmantel über das Bizarre und Fremde werfen, wo Eros und Liebe niemanden mehr in seinen Grundfesten so sehr erschüttern, dass er versuchen müßte, die Gewaltlosigkeit der Bergpredigt mit der Gewalt der Bhagavad Gita zusammenzubringen.“ (LOBO1988; S. 1 f)

Teilweise wird dieser Tage vom „Krieg gegen Corona“<sup>9</sup> gesprochen. Wo bleibt das tatsächliche Innehalten, welches Raum gibt, eine Situation anders betrachten zu können? Vieles spricht dafür, dass die bislang herrschende Wertelogik in neuem Gewande neue Erosionen im globalen Organismus = Planet Erde befördert, sozusagen nach dem Motto: „Nach der Pandemie ist vor der Pandemie...“, weil letztlich nicht viel dazu gelernt. Pandemie-Primärprävention<sup>10</sup> vom global wirksamen Lebensstil her gedacht erfordert Umdenken, Neuausrichtung und entsprechendes Handeln. Insofern könnte eine Pandemie-Primärprävention der Impulsgeber sein für eine qualitative Neuausrichtung.

Was könnte sich z. B. dadurch qualitativ verändern, wenn allein die weltweit zigmillionen Yoga-Praktizierenden (allein in der BRD aktuell ca. 5 % = ca. 4,25 Millionen) sich darauf besinnen, die Lehre des Yoga tatsächlich in alltäglichen Lebensstil umzusetzen? So gehören zu den grundlegenden ethischen Orientierungen gemäß der Lehrsätze in Yoga-Patanjali u. a.: Gewaltfreiheit, Aufrichtigkeit, Nicht-Stehlen, Disziplin bzgl. „Haben-Wollen“, psychophysische Hygiene, Zufriedenheit.

Es ist erstaunlich, wenn man aus berufenem Munde hören und lesen kann:

7 Damals Ende der 80er Jahre ca. 2-3 Millionen; heute im Jahr 2020 ca. 4-5 Millionen Bundesbürger.

8 Als New-Age-Bewegung wurde in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine Strömung bezeichnet, die stark von Gedanken der Theosophie geprägt war mit hoher esoterischer Affinität und der Idee des anstehenden sog. „Wassermannzeitalters“ verbunden war.

9 So z. B. der französische Präsident Emmanuel Macron

10 Primärprävention umfasst: Gesundheitsrisiko-Analyse (= Vermeiden von Risikofaktoren); Individuelle und systemische Gesundheitsförderung (s. § 20 Abs. 2 SGB V); Mikronährstoffmedizin; Sportmedizin; Stress-Coping; Impfung; Kontrazeption; Schwangerenvorsorge; Unfallverhütung; s. hierzu auch: <https://www.dgnp.de/wir-ueber-uns/definition-der-praeventionsmedizin.html>

„Noch immer ist nicht nur die Pandemie das größte Problem, sondern der Klimawandel, der Verlust an Artenvielfalt, all die Schäden, die wir Menschen und vor allem wir Europäer durch Übermaß der Natur antun.“<sup>11</sup>

In vielen Kulturen gibt es ritualisierte Formen des Rückzugs: Sabbatjahr, Jom Kippur, 3-Jahres-Retreat der Buddhistischen Mönche, Klausurtagungen, Exerzitien, Rehamaßnahmen, Fastenkuren ... allen gemeinsam ist ein Innehalten... ein Anhalten des gängigen Ablaufs.

Auch die Bemühung um Yoga ist ein Ritual des Rückzugs. Yoga's – citta – vrtti- nirodha: „**Yoga ist das langsame Anhalten (nirodha) der Bewegung (vrtti) des Phänomen (citta)**“. (Lobo 2005, S. 68)

Ist das nicht eine genial zu dieser Situation passende Übersetzung des zweiten Yoga-Lehrsatzes nach Patanjali<sup>12</sup>? ‚Das langsame Anhalten der Bewegung des Phänomens‘ kann man direkt beziehen auf die Bemühung um Verlangsamung und Reduktion der Kontakte nach außen, um Inzidenz- und Reproduktionszahlen wieder in einen steuerbaren Bereich zu manövrieren eben wie bei einem Lockdown.

„Corona“ kann eine solche Chance zum kollektiven Innehalten durchaus im Geiste des Yoga bieten. Gründe neben der Corona-Pandemie gibt es genügend. Unser blauer Heimatplanet Erde leidet ganz offensichtlich unter einer Multiorganbedrohung. Das exklusive Gebannt-Sein von Covid19 könnte fatal sein. ...

## 危机

### Das chinesische Zeichen für Krise bedeutet Gefahr & Chance !

In jedem Fall geht eine Krise immer auch mit Problemen einher bzw. die Probleme gehen dieser voraus: „Ein Problem entsteht durch die Konstruktion einer Ist-Soll-Diskrepanz. Dabei stößt man bei Versuchen, das unerwünschte „Ist“ in das gewünschte „Soll“ zu verwandeln, auf Blockaden zwischen Ist und Soll ... und dies wird verbunden mit Lösungsversuchen (Maßnahmen, Schritten, mit denen man das Problem lösen will), die nicht zum gewünschten Ziel führen.“ (Schmidt 2007, S. 103)<sup>13</sup> Als Quelle aller „schmerzverursachenden Schwankungen“ (und damit auch von Problemen und Krisen) wird in den Yoga-Patanjali-Sutren AVIDYA = Unwissenheit benannt. Lobo übersetzt Avidya folgendermaßen: „Die Unfähigkeit sich in eine kreative Entspannungslage im Gehirn zu versetzen (Alpha-/Theta-Wellen im EEG), um eine Situation anders sehen zu können.“ (Lobo 2001, S. 250)

11 Wolfgang Schäuble (CDU), 2020

12 Die sog. Lehrsätze des Patanjali umfassen 195 Lehrsätze und bilden eine der wesentlichen Bezugsgrößen in der Lehre des Yoga. Zur Rezeption empfehle ich Übersetzungen von Autor\*innen aus dem indischen Kulturraum, die sowohl des Sanskrit mächtig sind wie auch z. B. des Englischen (z. B. Dr. V. Verma; Gesundheit durch Yoga und Ayurveda; Patanjalis Yoga-Sutras und ihre Anwendung auf Ayurveda; 1998; ISBN 3-908645-24-7)

13 Schmidt, Gunther; 2007; Skript zu einem Seminar; S. 103 (Milton-Erikson-Institut Heidelberg)

Im Buddhismus gilt die Lehre von den sog. „Geistesgiften“ oder „störenden Emotionen“:

1) Unwissenheit 2) Gier / Haben-wollen 3) Neid & Eifersucht 4) Stolz 5) Ärger / Wut / Zorn

Und die die christliche Kultur kennt die sieben Todsünden:

1) Stolz 2) Habsucht 3) Neid 4) Zorn 5) Unkeuschheit 6) Unmäßigkeit 7) Trägheit.

Es ist schon beeindruckend: viele der benannten pankulturellen „Negativ-Qualitäten“ sind die Schmierstoffe der immer noch herrschenden Wirtschaftslogik, als deren Folge halt auch den Tieren sowohl ihr Lebensraum genommen als auch ihnen an den Kragen gegangen wird<sup>14</sup>, ebenso wie unser aller Lebensgrundlagen enthemmt aufgezehrt werden.

Vor ... 30 Jahren stellte Peter Sloterdijk die Frage. „*Wieviele Katastrophen braucht der Mensch?*“ (Sloterdijk 1989, S. 102) Ich habe fast 20 Jahre Arzt-Patient-Kommunikation für Medizin-Studierende der vorklinischen Semester gelehrt und bin dabei immer der Frage nachgegangen: Welche Bedingungen braucht es, um einer (gesundheitlichen) Krise eine salutogene Orientierung abzugewinnen? Wo ist der Kippunkt, dass eine salutogen wirksame Verhaltensänderung startet?

In sog. Expertenrunden sieht man nur sehr sehr selten Präventologen, Psychologen, Meditationslehrer. Dabei hätten solche Meister ihres Faches wie z. B. Bruder Steindl-Rast (Benediktinermönch), Gunter Schmidt (hypnosystemischer Arzt), Christopher Tittmus (Meditationslehrer), Richard Davidson (Neuropsychologe & Hirnforscher), Joanna Macy (Begründerin der ‚Tiefenökologie‘ & Systemtheoretikerin) und viele andere mehr hier sicher sehr Wertvolles beizutragen. So lehrt Bruder David Steindl-Rast – seines Zeichens Benediktinermönch – z. B. die Kunst der Dankbarkeit und die einfache, aber doch so schwere Lebensregel: „STOP – LOOK – GO“ als Regel für Geistes-Gegenwärtiges Leben, absolut brauchbar in dieser und nächster Zeit.

Ob wir die jetzige Corona-Krise für einen global kreativen Wurf nutzen, hängt m. E. in hohem Maße von unserer Blickrichtung ab. Die gute Nachricht jedoch lautet: *jede/r von uns kann SOFORT damit beginnen, die inneren Leitlinien seines Handelns im Hinblick auf „powered by Geistesgifte“ zu überprüfen und ggf. Kurskorrekturen einleiten...*<sup>15</sup> Nichts anderes wird einem ärztlicherseits beim Befall durch eine Zivilisationskrankheit angeraten: weniger Zucker, weniger Alkohol, weniger Fett, weniger Stress, mehr Bewegung, mehr Obst & Gemüse, mehr Pflege von Freundschaften & Hobbies, mehr liebevolle Beziehungen – gerade auch zu sich selbst – u. a. m.. Folgen Menschen derartigen Empfehlungen erfolgreich, so weil sie meistens auch ihren inneren Wertekompass aus Einsicht neu ausgerichtet haben.

14 Massentierhaltung ist auch eine Form von Lebensraumzug. Zum Thema Mensch & Lebensraum von Tieren absolut sehenswert: URL <https://www.arte.tv/de/videos/087956-000-A/arten-retten-gegen-das-grosse-verschwinden/> Sendung vom 07. 11. 2020

15 Es gibt z. B. im Internet einen von der Welthungerhilfe bereit gestellten Test zum eigenen ökologischen Fußabdruck; ich fand das Ergebnis meines Tests ernüchternd als Mitteleuropäer. Jeder Mitteleuropäer braucht schon einige zum einfachen Lebensstil „verdammte“ Afrikaner, Inder oder andere, um zumindest den kollektiven Fußabdruck zu verkleinern.

Im direkten Umgang mit Corona können wir in Eigenmacht sehr viel tun, deshalb auch der Aufruf zu „**A-H-A-L**“.<sup>16</sup>

In der Schrift von Mahatma Gandhi „Wegweiser zur Gesundheit“ führt dieser aus: „Faßt euch so weit wie möglich in Geduld und laßt den Arzt in Ruhe! In einem Fall aber, wo er schließlich doch herbeigezogen werden muß, wählt einen tüchtigen Mann (...). Aber vor allem vergeßt nicht, dass die Heilung der Krankheit letzten Endes nicht vom Arzt abhängt.“<sup>17</sup> (Gandhi 1925/1988; 25f) Gandhi appelliert in seiner Schrift an ökologisch und sozial bezogene Eigenverantwortung, Selbstdisziplin und erinnert an die Potentiale der Selbstregulation.

In **individueller und kollektiver Eigenmacht** könnten z. B. allein die weltweit zig Millionen Yoga-Übenden und anderweitig Meditierenden der World-Wide-Systemlogik eine qualitative Änderung bewirken hin zu weniger Gewalt & Raubbau, hin zu mehr Lebensfreundlichem – eben indem jede/r sein eigenes Verhalten auf eine Art „yogischen Prüfstand“ – oder auf den Prüfstand einer anderen lebensfreundlichen Ethik – stellt. Das ist meines Erachtens eine der echten Chancen, die wir haben. Die „Corona-Krise“ ist sicher in ihrer manifest-pathogenen Gestalt eine virale Erkrankung. Wenn man auf das schaut, was `durchscheint durch das, was erscheint“<sup>18</sup>, dann sieht man einen grandiosen Hungergeist zugange, der in jedem/r von uns mehr oder etwas weniger am Wirken ist – und deshalb aber auch zugänglich und veränderbar.

Im April 2010 fand in Zürich eine Tagung statt mit dem Titel: „Eine Wirtschaft des Mitgefühls“ (Singer, Ricard 2015), die neue Wege für eine nachhaltige Ökonomie zum Gegenstand hatte – analog z. B. auch zum Ansatz der sog. „pluralen“ Ökonomie (früher auch als „nichtautistische Ökonomie“ bezeichnet). Eine „wirtschaftliche Transformation“ (Göpel, 2020) ist nicht denk- & machbar ohne eine entsprechend neu ausgerichtete Grundhaltung – sie wäre jedoch ein höchst wirksames primärpräventives Mittel.

Zu guter Letzt kommt gerade eben „Post“ von meinem `generativen<sup>19</sup> Weggefährten Heini aus der Schweiz rein; zum Thema „Gefahr & Chance“ und den vernünftigen Aussichten auf Besserung schickte er folgende Story: *Megge und Schorsch, zwei „Seelen-Verwandte, lebten in einem kleinen Schweizer Bergdorf. Schorsch machte sich auf eine lange Reise auf nach und durch Afrika. Megge und Schorsch weinen herzerweichend beim Abschied. Viele Wochen und Monate vergehen (das war zu einer Zeit, als es noch kein Internet gab). Megge sitzt im Garten ihres Hauses, als plötzlich die Tür zum Garten aufgeht ... und da ist er wieder – der Schorsch ... sonnenge-*

16 A-bstand halten; H-ygiene; A-lltagsmaske tragen; L-üften.

17 Die Schrift „Wegweiser zur Gesundheit“ von Mahatma Gandhi erschien erstmalig 1925. Vielleicht war die Schrift inspiriert von der 1918 – 1920 Jahren grassierenden sog. Spanischen Grippe (Influenza-A-Virus H1N1 (A/H1N1), die erstaunliche Parallelen zum heutigen Ablauf von Corona mitsamt Lockdown aufweist. Die in dieser Schrift anzutreffenden salutogenen Provokationen kommentiert R. Lobo in einem Nachwort 1988 wie folgt: „Seine ‚Körper-Ökologie‘ (Gandhi‘; Anm. d. Autors) könnte die Revolution in der Wissenschaft unseres Jahrhunderts bedeuten, wenn genug Anstrengungen unternommen würden, sie in die Forschungspraxis umzusetzen.“ (ebd. S. 196)

18 Einer der Kernsätze der Lehren von Pir Vilayat Inayat Khan (\*1916 – t 2004); Leiter des Internationalen Sufi-Ordens

19 S. die Arbeiten von Stephen Gilligan über sog. „Generative Change“, einer hypnotherapeutisch-systemischen Methode zur Integration unbewusst wirksamer Anteile und deren Nutzung für lebensfreundliche Ziele.

bräunt und muksulös wie nie zuvor .... Nach vielen Tränen und Umarmungen beginnt Schorch von seiner Reise und seinen Abenteuern zu erzählen: "... den schlimmsten Augenblick der Reise und den gefährlichsten in meinem ganzen Leben erlebte ich, als ich mitten in der weiten endlosen Steppe eingeschlafen und die Nacht kohlrabenschwarz war." ... Megge fieberte mit: "Sprich schon... was passierte dann?.." "Schorsch erzählte weiter mit trockener Stimme, sein Blick schweifte wie in Trance weit über Megge hinaus in die Tiefen seiner afrikanischen Erinnerungen: "Ich wurde wie aus dem Nichts von einem Löwen aus dem Hinterhalt angegriffen". ... Megge stockte der Atem: "Furchtbar, Schorsch, ganz furchtbar, was hast du gemacht??".... „Ich sprang auf, rannte um mein Leben und kletterte schließlich bis zur Krone des nächsten hohen Baumes ... und war gerettet, wie du jetzt sehen kannst!" ... Megge: "Oh Schorsch, wie wunderbar und wie mutig – ich bin sooo froh. „ ... Kurzer Moment der Stille, dann wieder Megge: "Aber Schorsch ... in einer Steppe gibt es keine Bäume!" Daraufhin der Schorsch: "Weißt du liebe Megge...in diesem alles entscheidenden Moment war einfach nicht die Zeit, über sowas nachzudenken..."

Und wenn dann in 20 Jahren das Mensch-Tier-Natur-Verhältnis gewaltfreier geworden ist, weniger beherrscht von entgrenzter Naturausbeutung; wenn dann in 20 Jahren aus lebensfreundlicher Einsicht auch die Reichen und Superreichen z. B. CO<sub>2</sub>-Verzicht leisten<sup>20</sup>; wenn dann in 20 Jahren die Yoga Übenden auch die Ethik der Yoga-Lehrsätze in die Tat umsetzen; wenn dann – wenn dann ... dann können wir bestenfalls wieder einen Artikel schreiben...: "Sowas kommt von sowas..." – nur eben mit anderen Vorzeichen.

*„You may say I'm a dreamer  
But I'm not the only one  
I hope some day you'll join us  
And the world will be as one“*

aus IMAGINE, John Lennon

#### Literaturverzeichnis:

- AOK (2017): Online: URL: <https://aok-erleben.de/zivilisationskrankheiten-welche-sind-das-eigentlich/>  
 ARD (2019): Online: URL: <https://www.tagesschau.de/ausland/rauchen-tod-who-101.html>  
 DER TAGESSPIEGEL (2020). Online: URL: [https://www.tagesspiegel.de/politik/bundestagspraesident-zur-corona-krise-schaeuble-will-dem-schutz-des-lebens-nicht-alles-unterordnen/25770466.html?utm\\_source=pocket-newtab](https://www.tagesspiegel.de/politik/bundestagspraesident-zur-corona-krise-schaeuble-will-dem-schutz-des-lebens-nicht-alles-unterordnen/25770466.html?utm_source=pocket-newtab) (26.04.2020)  
 Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention (DGNP) e. V. Online: URL <https://www.dgnp.de/wir-ueber-uns/definition-der-praeventionsmedizin.html>  
 GANDHI M (1925/1988). Wegweiser zur Gesundheit. München: Eugen Diederichs Verlag, 1988: S. 1 f; S. 25f.  
 GÖPEL M (2020). WIR wird wichtiger als EGO. Online: URL: <https://taz.de//5722049/>  
 LOBO R (2005). Yoga – Sensibilitätstraining für Erwachsene; Palmela/Portugal: Editoria Pantainos, 2005: 68  
 LOBO R(2001). Grundlagen des Ayurveda; Palmela: Editoria Pantainos, 2001: 250

20 „Das reichste ein Prozent der Weltbevölkerung bläst einer Studie zufolge mehr als doppelt so viele klimaschädliche Kohlendioxid-Emissionen in die Atmosphäre wie die ärmere Hälfte der Menschheit zusammen.“ Quelle: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/oxfam-reiche-umweltverschmutzung-klimawandel-suv-100.html>

SCHÄUBLE W (2020). Online:

URL : [https://www.tagesspiegel.de/politik/bundestagspraesident-zur-corona-krise-schaeuble-will-dem-schutz-des-lebens-nicht-alles-unterordnen/25770466.html?utm\\_source=pocket-newtab](https://www.tagesspiegel.de/politik/bundestagspraesident-zur-corona-krise-schaeuble-will-dem-schutz-des-lebens-nicht-alles-unterordnen/25770466.html?utm_source=pocket-newtab) (26.04.2020)

SINGER T; RICARD M (2015). Mitgefühl in der Wirtschaft – ein bahnbrechender Forschungsbericht. München: Albrecht Knaus Verlag (2015)

SLOTERDIJK P (1989). Eurotaoismus – zur Kritik der politischen Kinetik. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag (1989): 102 ff

Weber F (2020): Online: URL; [https://www.berliner-zeitung.de/gesundheits-oekologie/faktencheck-wurde-sars-cov-2-im-labor-fabriziert-li.83239?utm\\_source=pocket-newtab-global-de-DE](https://www.berliner-zeitung.de/gesundheits-oekologie/faktencheck-wurde-sars-cov-2-im-labor-fabriziert-li.83239?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE)

#### Michael Röslen

(\*1954), Dipl.-Sozialwirt; Vorstand im Yoga Berufsverband BUGY ([www.yoga-berufsverband.de](http://www.yoga-berufsverband.de)); Yoga-Lehrtrainer BUGY; Mitglied im Dachverband für Salutogenese; Vorstand bei ImPuls – Forum für Gesundheit & Prävention Göttingen.

[www.yoga-salutogen-roeslen.de](http://www.yoga-salutogen-roeslen.de)  
 05508.92135  
[bugyoga@t-onlinde.de](mailto:bugyoga@t-onlinde.de)



#### Vorankündigung

## HATHA-YOGA PRO GESUNDHEIT

... das Experiment mit der Wahrheit des Körpers

– EINE FESTSCHRIFT –

Herausgeber:  
 Berufsverband Unabhängiger  
 Gesundheitswissenschaftlicher  
 Yoga-Lehrender



[www.yoga-berufsverband.de](http://www.yoga-berufsverband.de)

Erscheinungstermin: ca. April 2021

## Hatha-Yoga pro Gesundheit



Berufsverband  
 Unabhängiger  
 Gesundheits-  
 wissenschaftlicher  
 Yoga-Lehrender

[www.yoga-berufsverband.de](http://www.yoga-berufsverband.de)

*„Be the change you want to see in the world.“*

M. GANDHI