

# „Yoga lehrt, sich zu verändern und neue Energie zu schöpfen“

Er gilt als Deutschlands „Yoga-Papst“ und ist der Sohn von Rudolf Fuchs, der 1965 in Stuttgart eine der ersten Schulen in Deutschland für die fernöstliche Lehre eröffnete. Im Gespräch mit Leonhard Fromm gibt der Bad Boller Dr. Christian Fuchs Einblicke in den boomenden Markt.



■ Herr Fuchs, haben Sie heute schon Ihre Übungen gemacht?  
CHRISTIAN FUCHS: Ja, wie jeden Tag, wenn ich wenig Zeit habe, von 5.45 Uhr bis 6.05 Uhr das Mindestprogramm mit den Atemtechniken. Sonst darf es auch gerne eine Stunde sein. Was die Übungen betrifft, bin ich sehr diszipliniert. Vormittags am Schreibtisch zwischen durch und nachmittags und abends mit Teilnehmern ohnehin durchziehen die Übungen meinen Tag.

■ Es heißt, Sie seien der Yoga-Papst Deutschlands.  
FUCHS (lacht): Heißt es. Wobei die Frage ist, wie man das ermitteln will. Tatsächlich gibt es mittlerweile eine Marktforschungsstudie, die die Yoga-Szene bundesweit untersucht hat. Darin wurde ich als die Nummer eins identifiziert. Vermutlich auf Grund der Kombination dessen, was ich mache: Der Yoga-Forschung, in der ich auch promoviert habe; der Ausbildung von Lehrkräften in meiner doch recht erfolgreichen Schule in Bad Boll; den allgemeinen Kursen, die wir hier anbieten; und letztlich wohl auch, weil ich neun Jahre im Bundesvorstand unseres Berufsverbandes die Öffentlichkeitsarbeit gemacht habe.

■ Als Ihr Vater 1965 in Stuttgart seine Yoga-Schule eröffnet hat, dürften bundesweit maximal 10 000 Leute Yoga betrieben haben. 1975

sprach der Spiegel in einer Titelgeschichte bereits von mehreren hunderttausend und heute schätzt man deren Zahl auf drei bis vier Millionen. Woher rührt der Boom?  
FUCHS: Bis 2010 könnte die Zahl einer Prognose zufolge sogar auf bis

„Die meisten empfehlen Yoga wohl zur Stressreduktion weiter“

zu zehn Millionen ansteigen. Lässt man das Mutterland Indien weg, ist Deutschland nach den USA schon heute auf Platz zwei, was die Beliebtheit von Yoga betrifft. Eine Erklärung habe ich nicht, aber die Motive habe ich erforscht. Viele schätzen Yoga, weil es etwa bei Rückenleiden rasch Linderung verschafft. Es för-

dert die Konzentrationsfähigkeit und hilft bei der Bewältigung von Lebenskrisen, die körperliche oder psychische Ursachen haben. Schließlich bietet Yoga eine spirituelle Dimension, die jedoch die wenigsten zunächst suchen. Via Mundpropaganda wird es offenbar vor allem zur Stressreduktion weiter empfohlen.

■ Wie tief greift Yoga in das Leben seiner Anhänger ein?  
FUCHS: Die Erfahrung lehrt, dass Teilnehmer nach drei Jahren über technische Fragen hinaus zu den Hintergründen vordringen. Das fängt meistens mit kleinen Umstellungen in der Ernährung an, erreicht dann die Neustrukturierung des Tagesablaufs und mündet in existenzielle Fragen, welchen Sinn ich meinem Leben gebe. Oft geht das mit Krisen einher oder sind Krisen der Auslöser. Nicht selten schult jemand um in einen sozialen Beruf, in dem er mehr Sinn sieht, oder reduziert in einem hektischen Job, weil er materiellem Erfolg nicht mehr alles andere im Leben unterordnen will.

■ Gibt es statistische Erhebungen, wer Yoga praktiziert?  
FUCHS: Bedingt. Wir wissen etwa, dass nur zwei Prozent der Yogis aus der Arbeiterwelt kommen. Es scheint also ein bestimmtes Bildungsniveau zu brauchen, um die Zusammenhänge dieser fernöstlichen Philosophie zu sehen. Stark

„Nur zwei Prozent der Yogis kommen aus der Arbeiterwelt“

vertreten sind lehrende Berufe wie Lehrer oder Erzieher, soziale Berufe wie Krankenschwestern, auch Sekretärinnen und auffallend viele Selbstständige und Führungskräfte. Ich hatte schon Beamte und Leute aus der Werbewirtschaft, die sich noch mit 50 Jahren und älter der Unsicherheit einer Selbstständigkeit als Yoga-Trainer aussetzen. Das finde ich schon bemerkenswert.

■ Yoga als Flucht für Softies aus der Realität?  
FUCHS: Eher so, dass die Leute merken, die Art wie mich das Leben fordert, ist nicht gut für mich. Es ist weniger so, dass unsere Teilnehmer nicht mehr ihren Herausforderungen standhalten würden. Im Gegenteil. Sie lernen, mit den Belastungen souveräner umzugehen. Ich denke etwa an die Krankenschwester, die es nicht mehr erträgt, wie im Ge-

sundheitswesen mit Patienten umgegangen wird.

■ Aber was kann diese Krankenschwester ändern?  
FUCHS: Sich selbst. Je mehr die Leute sich beim Yoga selbst kennen lernen, desto mehr geraten sie einerseits mit bestehenden Strukturen in Konflikt. Andererseits schöpfen sie aber daraus ihre Energien, in ihrem Umfeld an diesen Strukturen zu ar-

beiten und aktiv in unserer Gesellschaft etwas zu tun. Yoga lehrt aber – im Gegensatz zum mitteleuropäischen Klassenkampfdenken – zunächst das eigene Haus zu bestellen. Denn wenn ich mich verändere, verändert sich mein Umfeld. Und wenn sich viele verändern, verändert sich die Gesellschaft.

■ Woran erkennt man einen guten Yoga-Lehrer?  
FUCHS: Das ist eine sehr gute Frage. Es gibt unseren Berufsverband, der formale Standards setzt. Dazu zählt zum Beispiel, dass der Lehrer über mindestens 24 bis 30 Monate hinweg 500 Unterrichtsstunden besucht hat. Der Fächerkanon sollte dabei Anatomie und Psychologie umfassen, Didaktik mit praktischen Lehrproben und Yoga-Philosophie, um die Hintergründe der Lehre zu verstehen. Ich gehe aber weiter und sage: Der Trainer sollte befristet Schnupperstunden anbieten und seinen Schüler ermuntern, diese auch anderenorts zu besuchen, damit er unterscheiden lernt. Er sollte auch kritische Fragen zu seiner Qualifikation und seinen Lehrmethoden zulassen, denn Grupphabe wird der Yoga-Philosophie nicht gerecht.

■ Und was kennzeichnet den guten Yoga-Schüler?  
FUCHS: Er kommt regelmäßig in den Unterricht und beginnt sobald wie möglich, mit Übungen zuhause seine eigene Yoga-Kultur zu entwickeln. Seinem Lehrer stellt er auch kritische Fragen und versucht nicht, ihn zu kopieren. Ich sage mei-

nen Schülern immer: Glaubst du dem Fuchs nichts, sondern probierst es selbst aus!

■ Wie milliarden schwer ist der deutsche Yoga-Markt?  
FUCHS: Bereits erwähnte Studie, die ein Saarbrücker Unternehmen in Auftrag gegeben hat, prognostiziert, dass 2010 fünf bis sechs Milliarden Euro pro Jahr für Unterricht ausgegeben werden und weitere zwei bis drei Milliarden für Zubehör wie Matten oder Textilien. Ich halte diese Zahlen für überzogen. Klar ist aber, dass die Branche auch Geschäftemacher anzieht. Deshalb braucht es kritische Distanz zu den Trainern und viel Wissen über das Thema und nachvollziehbare Standards.

■ Welche Rolle spielt dabei Ihr Berufsverband?  
FUCHS: Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, abgekürzt BDY, repräsentiert mit 2500 Trainern noch etwa 20 bis 25 Prozent der bundesweiten Szene. Tendenz sinkend. Denn immer neue Trainer und Konzepte mit teils zweifelhaftem Ruf drängen auf den Markt und haben gute Chancen, weil der BDY eher konservativ-leise

„Auf den Markt kommen auch Konzepte mit teils zweifelhaftem Ruf“

daher kommt. Die neuen Anbieter sind oft hipp und trendig, sprechen vor allem in großen Städten ein breites Publikum an und versprechen rasche Erfolge. Aktuell mischt eine straff organisierte Yoga W & W GmbH & Co. KG aus Saarbrücken, die eine Yoga-Trainerin und eine Rechtsanwältin gegründet haben, den Markt mächtig auf. Die Firma hat auch die bereits zitierte Studie in Auftrag gegeben. Die wollen nun einen bundesweiten IHK-Standard mit Zertifikat einführen. Grundsätzlich ist diese Idee nicht falsch, greift aber nach unserem Verständnis zu kurz, weil das Zertifikat zu leicht erreichbar ist. Wenn dann aber dieses beworben wird, bemerken die allermeisten nicht mehr den qualitativen Unterschied.

■ Wie wird sich der Yoga-Markt in Deutschland weiter entwickeln?  
FUCHS: Die Tendenz zur Kommerzialisierung habe ich ja bereits angesprochen. Interessant finde ich aber, dass Yoga nun auch gesellschaftsfähig wird. Ursprünglich galt es als Ventil für Aussteiger und gelangweilte Hausfrauen. Showstars

und Schauspieler, die bei ihren Übungen entspannen, wurden belächelt. Jetzt bekennen sich zunehmend auch Politiker und Wirtschaftsbosse dazu, dass sie seit Jahren Yoga betreiben. Das durfte bis vor kurzem niemand wissen, jetzt darf man das sogar sagen. Auch Jürgen Klinsmann hat mit der Nationalmannschaft Yoga betrieben. Damit kommt die Spannungstechnik endlich aus der esoterischen Ecke heraus.

■ Wird die Methode damit aber nicht zugleich verzeuht?  
FUCHS: Kritisch merke ich an, dass Yoga nun in der Gefahr steht, benutzt und pervertiert zu werden, um noch mehr Leistung aus den Menschen herauszuquetschen oder sie auch unter höchstem Druck stabil zu halten. Aber warum sollte es fernöstlichen Philosophien besser ergehen als den hiesigen Religionen. Es ist immer schwierig, das Kostbare zu bewahren und zu ver-

mitteln



Dr. Christian Fuchs: „Kritisch merke ich an, dass Yoga nun in der Gefahr steht, benutzt und pervertiert zu werden, um noch mehr Leistung aus den Menschen herauszuquetschen.“

## Steckbrief

Christian Fuchs studiert von 1977 bis 1983 in Tübingen Indologie, Religionswissenschaften und Philosophie. Parallel absolviert er bei seinem Vater Rudolf Fuchs, der 1965 in Stuttgart eine der ersten deutschen Yoga-Schulen gegründet hatte, eine Ausbildung zum Yoga-Lehrer. Als solcher arbeitet er anschließend bei der Volkshochschule und schreibt von 1985 bis 89 an seiner Doktorarbeit über „Yoga in Deutschland“. 1989 gründet Fuchs in Stuttgart sein Institut für Yoga-Forschung (IYF) und ist von 1991 bis 2000 Vorstandsmitglied im Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland für den er nebenbei die Öffentlichkeitsarbeit macht.

1993 eröffnet er mit einem Kollegen in Stuttgart sein eigenes Yoga-Zentrum und gründet 1997 mit seiner Frau Kerstin die „Yoga-Akademie Stuttgart“ (YAS). 1999 kauft das Paar in Bad Boll das „Dobehaus“ und verlegt den Sitz von Institut und Akademie dorthin.

Zusammen mit seiner Frau gibt er dort wöchentliche Kurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. In vierjährigen Lehrgängen mit 800 Unterrichtsstunden bildet Fuchs zudem rund 20 Trainer pro Jahr aus dem gesamten deutschsprachigen Raum aus. Als Forscher ist er Autor vieler Fachpublikationen. Der 51-Jährige ist verheiratet und hat zwei Kinder.



beiten und aktiv in unserer Gesellschaft etwas zu tun. Yoga lehrt aber – im Gegensatz zum mitteleuropäischen Klassenkampfdenken – zunächst das eigene Haus zu bestellen. Denn wenn ich mich verändere, verändert sich mein Umfeld. Und wenn sich viele verändern, verändert sich die Gesellschaft.

■ Woran erkennt man einen guten Yoga-Lehrer?  
FUCHS: Das ist eine sehr gute Frage. Es gibt unseren Berufsverband, der formale Standards setzt. Dazu zählt zum Beispiel, dass der Lehrer über mindestens 24 bis 30 Monate hinweg 500 Unterrichtsstunden besucht hat. Der Fächerkanon sollte dabei Anatomie und Psychologie umfassen, Didaktik mit praktischen Lehrproben und Yoga-Philosophie, um die Hintergründe der Lehre zu verstehen. Ich gehe aber weiter und sage: Der Trainer sollte befristet Schnupperstunden anbieten und seinen Schüler ermuntern, diese auch anderenorts zu besuchen, damit er unterscheiden lernt. Er sollte auch kritische Fragen zu seiner Qualifikation und seinen Lehrmethoden zulassen, denn Grupphabe wird der Yoga-Philosophie nicht gerecht.

■ Und was kennzeichnet den guten Yoga-Schüler?  
FUCHS: Er kommt regelmäßig in den Unterricht und beginnt sobald wie möglich, mit Übungen zuhause seine eigene Yoga-Kultur zu entwickeln. Seinem Lehrer stellt er auch kritische Fragen und versucht nicht, ihn zu kopieren. Ich sage mei-

## Unsere Charakterköpfe 2006

In der Reihe „Charakterköpfe“ erschienen in diesem Jahr bislang Interviews unter anderem mit: dem Kriminologen Christian Pfeiffer, Christoph Biemann („Sendung mit der Maus“), dem Erziehungswissenschaftler Albert Wunsch, dem Läufer Dieter Baurmann, dem Chef der Bereitschaftspolizei Thomas Mürder, dem Industriedesigner Jürgen Schmid, dem Schriftsteller Wiglaf Droste, dem SWR-Moderator Matthias Holtmann, dem Kabarettisten Klaus Birk, der Säbelfechterin Sandra Mangold, dem Sänger-Duo Marshall und Alexander, dem Clown Toni Alexis, dem KZ-Überlebenden Arno Lustiger, dem Schriftsteller Feridun Zaimoglu, dem Landeskonditormeister Robert Widmann, der Drummer-Legende Charlie Antonlini, dem Karateka Firoe Tartaglia, dem Kulturmacher Klaus Ege, dem Boxer Firat Arslan, dem Gewerkschafter Klaus Zwi-

ckel, dem Familienberater Jan-Uwe Rogge, dem Marketingprofessor Werner Ziegler, dem Kabarettisten Gerhard Polt, der Bundesverfassungsrichterin Christine Hohmann, dem Regisseur Alexander Warmbrunn, dem Tenor Marko Kathol, dem Schauspieler Dietz-Werner Steck, dem Musiker Alexander Eissele, dem Ex-Fußballer Günter Netzer, dem Mikropaläontologen Michael Montenari, dem DRK-Präsidenten Rudolf Seiters, der Kabarettistin Sissi Perlinger, dem Agrarwissenschaftler Theodor Bergmann, dem Politiker Egon Bahr, der Ordensfrau Lea Ackermann, dem Fernseh-Autor Felix Huby, der Wissenschaftsjournalistin Dagmar Röhrlich, dem Kunsthistoriker Markus Golser, dem Mikrofotografen Manfred P. Kage, dem früheren Leiter der Schlossschule Salem Bernhard Bueb und der Sozialarbeiterin Gönül Sebibucin aus Göppingen.

