



ICH WERDE ERWACHEN. ICH WERDE DAS GLÜCK AM RICHTIGEN ORT SUCHEN. ICH WERDE MEINEN KÖRPER BESSER KENNEN LERNEN. ICH WERDE MICH AKTIV DEM GLÜCK ÖFFNEN. ICH WERDE MICH KÖRPER UND GEIST VEREINIGEN. ICH WERDE MEINEN GEIST BEHERRSCHEN. ICH WERDE LOSLASSEN, WAS ICH ZU WISSEN GLAUBE. ICH WERDE MICH VON DER ILLUSION DER DUALITÄT BEFREIEN. ICH WERDE AUS LIEBE HANDELN. ICH WERDE MEIN GLEICHGEWICHT GEWINNEN. ICH WERDE MOMENTE UNGETRÜBTEN GLÜCKS ERLEBEN. ICH WERDE LEBENSFREUDE IN DEN ALLTAG BRINGEN. ICH WERDE BEWUNDERUNG UND LIEBE ERLANGEN. ICH WERDE ÜBER MICH SELBST HINAUS WACHSEN. ICH WERDE DIE TIEFERLIEGENDEN ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN. ICH WERDE EWIG GESUND SEIN. ICH WERDE DIE URSACHEN MEINES LEIDENS ERKENNEN. ICH WERDE MEIN LEIDEN BEENDEN. ICH WERDE MICH ZUR GLÜCKSELIGKEIT FÜHREN. ICH WERDE ENDLICH IN MIR ZU HAUSE SEIN. ICH WERDE KRÄFTE ENTDECKEN, DIE IN MIR SCHLUMMERN. ICH WERDE EINS SEIN MIT DER WAHRHEIT. ICH WERDE NICHT DENKEN. ICH WERDE RUHE IN DIE WECHSELFÄLLE DES LEBENS BRINGEN. ICH WERDE MEINE VERBORGENEN WURZELN FINDEN. ICH WERDE MEINE GESAMTPERSÖNLICHKEIT FINDEN. ICH WERDE IN GROSSER ACHTSAMKEIT MIT MIR UMGEHEN. ICH WERDE EWIG GLÜCKLICH SEIN.

<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>	<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>
--	--

uns niemand befehlen. Das tun wir einfach. Wir wollen glücklich sein. Die Diskussion, was denn mit «Glück» genau gemeint ist, lasse ich für einmal bleiben und möchte für meine Zwecke bloss festhalten, dass wir wenn wir nach einem glücklichen Leben streben, wohl weder so etwas wie eine unablässig andauernde Euphorie, also ein endloses Glücksgefühl, noch so etwas wie eine endlose Aneinanderreihung von uns wohlgesonnenen Zufällen meinen. Glücklich sein hat sicher etwas mit einer subjektiven Befindlichkeit zu tun, aber eben auch mit Dingen, die man getan und erreicht hat. Und es sollte uns am Schluss unseres Lebens die Bilanz gestatten, dass wir ein belohnenswertes Leben geführt haben. Der Begriff des Glücks enthält daher zumindest auch einen Rest von Ganzheitlichkeit. Doch viel Konkreteres lässt sich dazu dann auch schon kaum mehr sagen, geschweige denn vorschreiben. Denn was mich glücklich macht, ist nicht unbedingt das, was dich glücklich macht. Da gibt es beträchtliche individuelle Unterschiede und man muss in der Regel einige Erfahrungen gesammelt haben, bis man selber weiss, was einen glücklich macht. «Glück» ist insofern ein formales Konzept, als wir zwar alle danach streben, die konkreten Inhalte aber für jede und jeden variieren. Leider bringt das Streben nach Glück noch einen anderen leidigen Aspekt mit sich. Es hat so etwas rational kalkulierendes an sich, dass sich einem der Verdacht aufdrängt, das Glück sei letztlich eine Erfindung des bösen Kapitalismus. Denn es gibt zwar keinen ethischen Imperativ, glücklich zu sein, aber es gibt durchaus einen, sein Glück zu verfolgen. Und das sollte man natürlich möglichst zielstrebig und strategisch und effizient und so weiter tun. Lauter Attribute, die man eher unsympathisch findet. Man ist doch lieber spontan, kreativ und emotional als so kühl und auf seinen Vorteil bedacht. Und das ist ein Widerspruch. Leider bringt das Streben nach Glück noch einen anderen leidigen Aspekt mit sich. Es hat so etwas rational kalkulierendes an sich, dass sich einem der Verdacht aufdrängt, das Glück sei letztlich eine Erfindung des bösen Kapitalismus. Denn es gibt zwar keinen ethischen Imperativ, glücklich zu sein, aber es gibt durchaus einen, sein Glück zu verfolgen. Und das sollte man natürlich möglichst zielstrebig und strategisch und effizient und so weiter tun. Lauter Attribute, die man eher unsympathisch findet. Man ist doch lieber spontan, kreativ und emotional als so kühl und auf seinen Vorteil bedacht. Und das ist ein Widerspruch.

Das Streben nach Glück ist ein Ziel, aber es gibt durchaus einen, sein Glück zu verfolgen. Und das sollte man natürlich möglichst zielstrebig und strategisch und effizient und so weiter tun. Lauter Attribute, die man eher unsympathisch findet. Man ist doch lieber spontan, kreativ und emotional als so kühl und auf seinen Vorteil bedacht. Und das ist ein Widerspruch. Leider bringt das Streben nach Glück noch einen anderen leidigen Aspekt mit sich. Es hat so etwas rational kalkulierendes an sich, dass sich einem der Verdacht aufdrängt, das Glück sei letztlich eine Erfindung des bösen Kapitalismus. Denn es gibt zwar keinen ethischen Imperativ, glücklich zu sein, aber es gibt durchaus einen, sein Glück zu verfolgen. Und das sollte man natürlich möglichst zielstrebig und strategisch und effizient und so weiter tun. Lauter Attribute, die man eher unsympathisch findet. Man ist doch lieber spontan, kreativ und emotional als so kühl und auf seinen Vorteil bedacht. Und das ist ein Widerspruch. Leider bringt das Streben nach Glück noch einen anderen leidigen Aspekt mit sich. Es hat so etwas rational kalkulierendes an sich, dass sich einem der Verdacht aufdrängt, das Glück sei letztlich eine Erfindung des bösen Kapitalismus. Denn es gibt zwar keinen ethischen Imperativ, glücklich zu sein, aber es gibt durchaus einen, sein Glück zu verfolgen. Und das sollte man natürlich möglichst zielstrebig und strategisch und effizient und so weiter tun. Lauter Attribute, die man eher unsympathisch findet. Man ist doch lieber spontan, kreativ und emotional als so kühl und auf seinen Vorteil bedacht. Und das ist ein Widerspruch.

Der Beschluss, sich dem Glück zu verweigern und ihm gezielt aus dem Weg zu gehen, mag zwar als radikale existenzialistische Haltung zur Behauptung von so etwas wie einer absoluten Freiheit literarisch interessant sein, aber ich bezweifle, dass ihn jemand von uns tatsächlich fassen wollte. Ich glaube nicht, dass es so etwas wie einen Glückskomplex im Sinne der Formulierung: Werde Glücklich! gibt. Denn das Glück ist per Definition schlicht das, wonach wir uns aus streben. Danach zu suchen, muss

<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>	<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>
--	--

Muskeln arbeiten effektiver, man muss weniger Kraft für die gleiche Leistung aufwenden, die Beweglichkeit wird gefördert. Yoga hat auch neuropsychologische Wirkungen: Reaktionszeiten verkürzen sich, Nervosität nimmt ab, Konzentration wird gesteigert. Und Yoga hat eine nachweislich positive Wirkung auf das Selbstbild, es lässt sich eine geringere Neigung zu neurotischem Verhalten und Depressionen feststellen. Menschen beschreiben sich als offener, extrovertierter. Die Schafffähigkeit verbessert sich, ebenso die Stressresistenz.

Das gilt für gesunde Menschen, was aber kann Yoga bei Kranken?

Yoga ist kein Allheilmittel, dementsprechend ist es insbesondere bei den Krankheiten empfehlenswert, bei denen unspezifische und funktionelle Prozesse im Vordergrund stehen: Bei fiebriger Grippe zum Beispiel wäre Yoga eher kontraproduktiv. Wenn jemand bereits Yoga macht, dann sind zwar Atemübungen oder Mantras möglich, starke körperliche Übungen aber nicht zu empfehlen. Auch bei strukturell fortgeschrittenen Krankheiten wie zum Beispiel einem die Nervenwurzel abdrückenden Bandscheibenvorfall hilft Yoga nicht, weil das strukturelle Problem dann nicht mehr mit funktionellen Methoden behoben werden kann. Wenn aber eine generelle Neigung zu Rückenschmerzen besteht, kann man über Yoga sehr viel erreichen. Yoga direkt nach einem Herzinfarkt ist nicht angebracht, da ist es besser, sich auf die moderne Intensiv-Medizin zu verlassen, in der Rehabilitation und Prävention hingegen ist Yoga extrem effektiv – aber man muss wissen wann und wie. Dafür ist es extrem wichtig, gut ausgebildete Yogalehrer aufzusuchen.

Wie kann man einen ernsthaften Yogalehrer von andern unterscheiden?

Das ist in Deutschland relativ einfach, es gibt einen Dachverband, den Bund der Deutschen Yogalehrer, BDY, der mit der Europäischen Yoga Union, EYU, die Mindestkriterien für Yogalehrer-Ausbildung festlegt. Bei Yoga-Therapeuten sieht es schon anders aus: Ich bilde zwar selbst Yogalehrer mit BDY/ EYU-Abschluss weiter zur Therapieausbildung aus, aber das steckt alles noch sehr in den Kinderschuhen, es gibt noch keinen anerkannten Abschluss. Wenn man auf Grund von bestimmten Erkrankun-

WENN FRAUEN DEN PFAU MACHEN

<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>	<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>
--	--

«Ja, den Pfau schaff ich jetzt müheo!s!-Der Intensiv-Workshop hat es echt gebracht!-«Deine Arme sehen super aus!-«Und vom Pfau in den Bundesstand – kannst du das auch?-.Ich stehe in der Garderobe eines Zürcher Yoga-studios inmitten einschüchternd wohlgeformter Frauen in prächtigen Yogafederkleidern und fühle mich wie eine alte Ente. Der Pfau, genauer, die Pfauenfederstellung (Pincha Mayurasana) heisst nicht nur so, weil man, auf den Unterarmen balancierend, die Beine in die Luft streckt wie ein Pfau seine Federn, sondern auch, weil sie einen unweigerlich dazu verleitet, sich wie ein stolzer Vogel aufzuplustern: Schau mich an, schau, was ich kann! Auch wenn Gockelkämpfe eher Männern zugeschrieben werden, Frauen sind von Klein auf trainiert, sich miteinander zu vergleichen und aneinander zu messen. So auch in der Yogastunde. Ich merke, wie höchst unyogische Gefühle in mir aufsteigen. Doch wie sagt der gültige Mr. Desikachar? «Was immer dich zum Yoga bringt, ist gut.»

Der Wunsch nach straffen Oberarmen ist ebenso legitim wie der nach Erleichterung. Wobei Yoga weder das eine, noch das andere verspricht. Yoga ist ein Zustand. Yoga citta vrtti nirodah – Yoga ist das Innenhalten der Bewegungen des Geistes. Diesem Zustand nähert man sich schrittweise, um Einhalten bestimmter Verhaltensregeln im Alltag über Körper- und Atemübungen bis zu Konzentrations- und Meditationstechniken. Das «Yoga Sutra» von Patanjali, das diese Schritte beschreibt, widmet gerade mal 3 von 246 Versen dem Pfau, den Körperstellungen, die geschätzte 99,9% des westlichen Yogaunterrichts ausmachen. Der hierzulande so beliebte Vinyasa-Yoga-Stil mit seinen schnellen Abfolge von anstrengenden Stellungen basiert ironischerweise auf einer Übungsreihe, die einst für pubertierende Junglinge entworfen wurde. Ihr Ziel ist es, einen körperlich so auszuwippen, dass man sich nachher, ohne von sexuellen Regungen abgelenkt zu werden, umso besser auf seine Studien konzentrieren kann. In Unkenntnis dieser Vorgabe werden diese Stunden heute mehrheitlich von meist jüngeren Frauen besucht und auch geleitet.

Traditionell war Yoga allerdings Männern vorbehalten, bis Krishnamacharya, der Gründervater des modernen Yogas, anfangs des 20. Jahrhunderts von seinem Guru, mit dem er Jahrelang in einer abgelegten Höhle geübt hatte, in die Welt hinaus geschickt wurde. Hier gründete eine Familie, die ein ganz normales Leben, befahl der Guru. «Nur so kannst du erfahren, was ein ganz normaler Mensch braucht.» Die Herausforderung des Familienlebens in grosser Armut erfüllte Krishnamacharya mit neuer Hochachtung für seine Frau, die er zur ersten Yogalehrerin überhaupt ausbildete. Der «Zustand Yoga», das Kontrollieren des Geistes, war von nun an nicht mehr das Ziel, sondern Mittel zum Zweck: Um den Alltag bewältigen, sein Potential ausschöpfen und der Gemeinschaft von Nutzen sein zu können.

Moderne westliche Frauen, die sich Yogaunterricht leisten, leben meist hochkomplexe Leben. Multitasking und Kontrolle heissen die (notorisch) brädeligen Schlüsselwörter ihres Alltags. Im verzweifeltm Bestreben, «alles» zu erledigen, und dabei ihren eigenen Ansprüchen an Perfektion zu genügen, wollen sie den Felsbrocken ihres Lebens unermüdlich immer wieder den selben Steilhang hinauf. Genau so gehen sie anfangs auch ihr Yoga an: mit zusammengebissenen Zähnen. Mit dem festen Willen, es zu schaffen, es gut, und dann noch besser zu machen. Mit der ständigen Angst auch, nicht zu genügen. Nicht so beweglich, so stark zu sein, wie die da vorne, auf der Matte knien. Doch so lässt sich Yoga langfristig nicht praktizieren. Die einen wenden sich deshalb bald einer effektiveren Form der Körperertüchtigung zu, während die anderen ihr Yogastudium vertiefen. Frauen, die seit zehn Jahren oder länger Yoga machen, beschreiben fast ausschließlich eine Entwicklung weg von der reinen Asanapraxis.

Zur Person: Dr. Hedwig Gupta ist Fachärztin für Orthopädie und Physiotherapeutin mit weiteren Ausbildungen in Manueller Medizin, Akupunktur, Ayurveda und Yoga. In ihrer Arbeit vereint sie die Erkenntnisse westliche mit östlichen Diagnose- und Therapieformen. Sie lebt und arbeitet in Ludwigsburg. www.dr-gupta.de

ÜB' DICH GLÜCKLICH

<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>	<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>
--	--

Wenn ich gebeten werde, aus philosophischer Perspektive ein paar Überlegungen zum Thema Yoga anzustellen, dann drängt sich für mich die Frage auf, wie wir – und hier beziehe ich mich mit ein – eigentlich dazu kommen, uns angesichts eines breiten Angebots unterschiedlicher gymnasstischer Erüchtigungsformen für genau jenes zu entscheiden, von dem wir wissen, dass es eigentlich in ein religiös-philosophisches Weltbild eingebettet ist, das wir in der Regel nicht teilen. Ich meine, betrachten wir uns nicht alle als mehr oder weniger vernünftige und aufgeklärte Menschen, die in der Schule so ein paar Grundsätze über Aufbau und Funktion von Körper und Psyche vermittelt bekommen haben? Und dann lassen wir uns etwas von Chakren und Kundalini oder gar vom Atman erzählen und nehmen das ohne den geringsten Widerspruch einfach so hin. Wie komme ich dazu, an die Wirksamkeit von dergleichen Übungen zu glauben, wenn ich weiss, dass die theoretischen Grundlagen, auf denen sie beruhen, meilenweit von meinen Überzeugungen über biologische und psychologische Zusammenhänge entfernt sind? Irgendwie scheint Yoga den Spagat hintebekommen zu haben, denn in der intellektuellen Graben einigermassen problemlos zu überbrücken. Der beeindruckende Erfolg von Yoga in den westlichen Gesellschaften scheint sogar viel mehr darauf schliessen zu lassen, dass Yoga gerade einem so aufgeklärten Menschen wie mir auch einiges zu bieten hat, was er anderswo nicht mehr zu bekommen scheint.

<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>	<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>
--	--

Yoga ist ja heute nicht mehr das Yoga, das es einmal in Indien war. Nicht, dass es etwas völlig anderes geworden wäre, aber die Transparenz der gesamten kulturellen Kontext hat den Begriff von Yoga verändert. Das Yoga, das wir heute in den westlichen Gesellschaften antreffen, hat seinen ursprünglichen

SICH WAS GUTES TUN

<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>	<p>WEGE ZUM GLÜCK</p> <p>ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE</p>
--	--

Von allen asiatischen Gesundheitssystemen ist Yoga das wohl beliebteste – oder wie es Boris Sacharow, einer der Wegbereiter Yogas in der westlichen Welt formulierte: «Von Tag zu Tag schliessen neue Yogapilze aus dem durch üppige Phantasie übersättigten Boden der Orientalistik». Doch was ist an Yoga tatsächlich dran? Dr. Hedwig Gupta erklärt im Gespräch mit der Fabrikzeitung, was Yoga kann und wie es sich im Laufe der Jahrtausende verändert hat.

Doktor Gupta, jüngst wurde in einer Studie belegt, dass Bittertärke gegen Diabetes hilft – Ayurveda nutzt sie dafür bereits seit Jahrtausenden. Aber was steht eigentlich hinter Ayurveda und Yoga? Hier werden sie mehr als Wellness-Behandlungen denn als «echte» Medizin wahrgenommen: ein bisschen Bewegung, eine angenehme Ölmassage...

Ich komme aus einer stark naturwissenschaftlich-schulmedizinisch geprägten Familie. Mit Interesse und Skepsis gleichermaßen habe ich mich seit Mitte der 1990er Jahre der ganzheitlichen Vorstellung von Yoga und Ayurveda in Indien genähert: Ayurveda sieht die Welt in klein in jedem Individuum, weil alles aus den gleichen Bausteinen aufgebaut ist – dem Einfluss der fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde Luft und Raum. Daraus entstehen im lebenden Organismus zum einen die Gewebe und zum anderen die Doshas, die drei Kräfte, die das Funktionieren des Individuums kontrollieren. Wenn die Energien im Gleichgewicht sind, funktioniert alles gut, wenn sie ins Ungleichgewicht geraten, tragen sie allerdings den Fehler ins System. Sowohl funktionelle als auch schwerwiegende

Glück statt Erleuchtung

Durch diesen Zweittaratus lassen sich gleichzeitig zwei elementare, sich gegenseitig ausschliessende Bedürfnisse der an ihrer Vereinzelung und Entfremdung leidenden modernen Seele bedienen. Zum einen die Sehnsucht nach etwas, was ihr Geborgenheit in der Ganzheit nennen würde, zum anderen der Anspruch, aus einer Vielzahl von Optionen diejenige auszuwählen, die meinen Bedürfnissen entsprechen. Yoga verheisst heute nicht mehr Erleuchtung. Aber eben auch nicht nur Gesundheit! Yoga verheisst auch Glück. Und gegen den Wunsch, dieses zu erlangen, gibt's kaum was einzuwenden. Sicher, es kann auch ganz schön anstrengend sein, immer dem eigenen Glück hinterher zu hecheln. Erst recht, wenn man sich dabei von der Werbung oder populären Heftchen leiten lässt. Die Erwartung glücklich zu sein kann einem daher schon fast diktatorisch und totalitär vorkommen oder vielleicht auch nur langweilig und uninteressant, weil ihr schliesslich alle bildlings zu folgen scheinen. Aber ich wüsste keine Alternative.

Der Beschluss, sich dem Glück zu verweigern und ihm gezielt aus dem Weg zu gehen, mag zwar als radikale existenzialistische Haltung zur Behauptung von so etwas wie einer absoluten Freiheit literarisch interessant sein, aber ich bezweifle, dass ihn jemand von uns tatsächlich fassen wollte. Ich glaube nicht, dass es so etwas wie einen Glückskomplex im Sinne der Formulierung: Werde Glücklich! gibt. Denn das Glück ist per Definition schlicht das, wonach wir uns aus streben. Danach zu suchen, muss

Sprung in die Postmoderne geschafft

Und genau dieses Übergang von einer metaphysisch aufgeladenen Heilstehe hin zu einer säkularen Glückstechnik scheint Yoga besser zustande gebracht zu haben als beispielsweise die westliche Philosophie. Schliesslich war es vor ziemlich langer Zeit auch einmal das Geschäft der Philosophie den Leuten zu erklären, was ein glückliches Leben ausmacht und wie man es womöglich erreichen könnte. Dummerweise geriet auch die Philosophie in

den Sog der allgemeinen Ausdifferenzierung und Spezialisierung der modernen Gesellschaften, und so verkam sie zur akademischen Disziplin und zur begrifflichen Spitzfindigkeit. Im besten Fall könnte die Philosophie nun heute gerade noch theoretisch erörtern, was es heisst, glücklich zu sein, aber sie haben sich längst davon verabschiedet, uns praktische Anleitungen, geschweige denn konkrete Übungen zur guten Lebensführung mit auf den Weg zu geben. Und dabei wissen wir sehr wohl, dass alles Schwierige – und da gehört das Leben nun mal mit dazu – nicht nur theoretisch gelernt, sondern auch praktisch geübt werden muss, will man es können. Yoga springt hier in die Bresche, indem es sich als praktisch ausübare Methode anbietet. Dabei profiliert es sich dadurch, dass es zwar ein ganzheitliches Menschenbild propagiert, bei dem Körper und Geist und was da sonst noch dazu gehören mag in ein harmloses Verhältnis gebracht werden, das auf ausgeglichene Befindlichkeit abzielt. Zugleich, und damit ist es wieder voll zeitgemäß, vertritt es dieses Anliegen vor allem durch eine körperliche Herangehensweise, man macht also insbesondere gymnastische Übungen. Zeitgenössisch ist das, weil es unserem wissenschaftlichen Weltbild entspricht, das sich ja immer lieber an die physischen, weil leichter objektivier- und messbaren Entitäten hält, und weil es wiederum Ausdruck des voran schreitenden Säkularisierungsprozesses ist. Die Sorge ums endliche Selbst beginnt am eigenen Leib. Das unheimliche Ziel von Yoga ist daher zunächst einmal auch nicht Glück, sondern Gesundheit. Aber eben eine Gesundheit, die als körperliches und seelisches Wohlbefinden, sprich Wellness, schon sehr nah ans Glücklichein reicht und dieses als Versprechen phantasiert. Weil das mo- derne, westliche Yoga sich aus seinen traditionellen philosophischen Klos- tekst weitestgehend herausgelöst hat, entspricht es zudem einer anderen, nämlich der Anforderung unserer Gesel- lschaft, mit der beispielsweise Reli- gionen mit Totalitätsanspruch viel weniger gut klar kommen. Yoga kann heute ein zentrales Anliegen sein in die alltägliche Gestaltung unseres Lebens problemlos mit anderen, völlig anders gearteten Aktivitäten und Lassen im Diesseits unseres Le- bens verorten. Wenn es sich bei dem Begriff um ein Modephänomen han- deln sollte, so doch zumindest um Eines, das dafür zu sprechen scheint, dass unsere Gesellschaft tatsächlich in einem säkularen Zeitalter angekom- men zu sein scheint.

Sprung in die Postmoderne geschafft

Und genau dieses Übergang von einer metaphysisch aufgeladenen Heilstehe hin zu einer säkularen Glückstechnik scheint Yoga besser zustande gebracht zu haben als beispielsweise die westliche Philosophie. Schliesslich war es vor ziemlich langer Zeit auch einmal das Geschäft der Philosophie den Leuten zu erklären, was ein glückliches Leben ausmacht und wie man es womöglich erreichen könnte. Dummerweise geriet auch die Philosophie in

gen Yoga therapeutisch einsetzen will, muss man also immer noch etwas suchen. Der Therapeut sollte über medizinisches Wissen verfügen, muss sich mit den Reaktionszeiten und wisszen, wo er anfangen und wo er aufhören soll. Am besten ist eine Therapie mit einem Yoga-Therapeut in Zusammenarbeit mit einem Arzt.

Was macht Yoga so populär?

Yoga macht man heute, wenn man «ich etwas Gutes tun» will. Aber in Indien

ist es eine spirituelle Praxis, die über Jahrtausende keineswegs allen zugänglich war. Früher war es eine männlich dominierte Disziplin, die man sich heute kaum noch vorstellen. Frauen praktizieren bis auf wenige Ausnahmen erst seit Anfang des vergan- genen Jahrhunderts Yoga. Damals haben einige Swamis erkannt, dass Yoga nicht nur für die spirituelle Entwicklung, sondern auch für ein ausgeglichenes, gesünderes und glückliches Leben sinnvoll ist, was für alle Menschen zugänglich sein sollte.

Die Grundtechniken des Yoga sind schon Jahrtausende alt! Entwickelt sich Yoga überhaupt noch weiter?

Die Grundlagen ändern sich nicht, aber die Toleranz: Yoga wird natürlich ba- naler, wenn es nicht mehr primär um Erleuchtung geht, sondern darum, keine Rückenschmerzen mehr zu haben oder über Yoga sehr viel erreichen. Yoga er- dann zwischen Yoga und Gymnastik kaum noch Unterschiede. Aber positive Wirkungen lassen sich feststellen, verlässen, in der Rehabilitation und Prävention hingegen ist Yoga extrem effektiv – aber man muss wissen wann und wie. Dafür ist es extrem wichtig, gut ausgebildete Yogalehrer aufzusuchen.

Wie kann man einen ernsthaften Yogalehrer von andern unterscheiden?

Das ist in Deutschland relativ einfach, es gibt einen Dachverband, den Bund der Deutschen Yogalehrer, BDY, der mit der Europäischen Yoga Union, EYU, die Mindestkriterien für Yogalehrer-Ausbildung festlegt. Bei Yoga-Therapeuten sieht es schon anders aus: Ich bilde zwar selbst Yogalehrer mit BDY/ EYU-Abschluss weiter zur Therapieausbildung aus, aber das steckt alles noch sehr in den Kinderschuhen, es gibt noch keinen anerkannten Abschluss. Wenn man auf Grund von bestimmten Erkrankun-

IT IS YOUR RIGHT TO BE HAPPY

BE HAPPY AND FREE

BE HAPPY ALL THE TIME

TRUE HAPPINESS FOR EVER

ENJOY THE FLOW

OPEN YOUR DOORS

FIND YOUR INNER PARADISE

FOR YOUR BODY AND MIND

LIFT YOUR SPIRITS

BECAUSE YOU DESERVE IT

BE YOURSELF

IT'S ALL IN (U)

WAS MIM NUR, ENTSPANNEN MIT LYNCH, WAS FUNKTIONIERT

VON ERITR HASLER

David Lynch

Der Asia-Boom der Siebziger Jahre bleibt nach wie vor verhaftet mit einer der prägendsten Figuren der damaligen Popkultur: Bruce Lee – Kampfsportler, Kung-Fu Lehrer und nicht zuletzt Profitor einer etwas anderen Zugangs- zu traditionellen Systemen.

Als die Nachricht von Bruce Lees Tod im Juli 1973 durch die damals noch nicht ganz so global vernetzten Medien kursierte, schien es insbesondere in seiner Heimat Hong Kong zuerst wie ein schlechter Scherz. Gerüchte darüber, dass Lee erschossen, erstickt, enthaupet worden sei, entwertet in einem Untergrund-Kampfsportturnier oder von einem geheimen Orden, kursierten zur damaligen Zeit alle paar Monate. Lee selber hatte noch kurz vor seinem Tod einem seiner Schüler erzählt, wie ihn ein Journalist aus Hongkong angrufen hatte und ihn gefragt hatte, ob er noch lebe. Seine Antwort: „Wenn ich tot bin, sind sie entweder ein Medium oder verrückt.“

Doch dieses Mal war es kein Gerücht mehr: Bruce Lee, der wohl bekannteste Kampfsportler aller Zeiten war zu- und zugefallen, hatte er nicht noch seinen letzten Film „Enter the Dragon“ (dt. „Der Mann mit der Todeskralle“) bereits abgedreht gehabt, wahrscheinlich wäre er eine Randnotiz in der Filmgeschichte Hollywoods geblieben: In seiner Heimat war Lee zwar bereits ein Star, dessen Filme alle Zehntausende in den USA sahen, er war nur wenig bekannt. Ein paar erfolgreiche Filme, ein paar Rollen in eher schlechten TV-Serien (unter anderem in der heute nur noch bekkritf erträglichen Batman-Serie mit Adam West) – nicht einmal die Hauptrolle für die von ihm erstachte Western-Kampfsportserie „Kung-Fu hatte er erhalten, weil sich das Management des Produzentarschiats Hauptdarsteller sei ein zu grosses Risiko.

Erst im Tod eine Ikone

Doch nicht unähnlich, wie der Tod seines Sohnes Brandon Lee die Verfilmung des wenig bekannten Underground-Comis „The Crow“ um Blockbuster machen sollte, war Bruce Lees Tod mit schuld daran, dass „Enter the Dragon“ und mit ihm sein Hauptdarsteller sich im Annaher an die Filmgeschichte einschreiben würden. Der erste asiatische Kampfsportfilm überhaupt, der von einer amerikanischen Produktionsfirma (Warner Brothers) produziert wurde, entwickelte sich zum Kassenschlager des Jahres 1973 und spielte weltweit um die 90 Millionen US-Dollar ein – das bei einem Budget von 850'000. Doch viel mehr als das löste der Film – und der Tod Lees – eine veritable Kung-Fu-Manie in den USA aus: Die bereits vorhandene Fernsehsehserie „Kung-Fu“, deren Hauptrolle in Lees Stelle David Carradine erhalten hatte, die bis dahin kurz vor der Absetzung gestanden hatte, wurde plötzlich zum Top-Show, so sehr, dass Carradine die Rolle des Kwai Chang Caine nie mehr los wurde; sein Comeback-Auftritt in Quentin Tarantinos „Kill Bill“ spielt an mehreren Stellen auf die Serie an, sei das mit Carradines Filmpiselen oder der famosen „Fünf-Punkte-Pressur-Herz-Explosions-Technik“. Die Single „Kung-Fu Fighting“ des Jamaikanisches Soul Sängers Carl Douglas eroberte in England wie in den USA die Charts.

Es ist Morgen. Auf dem Weg von meinem Gasthaus zum Yogaunterricht in der Huti Gati entlang, was auf Hindi soviel wie Elefantengasse heisst. Ein weiches Licht, das sich über die Gassen ausbreitet, wie ein warmes Atmen. Eine Hupe ertönt hinter mir. Ich schreke auf und gehe zur Seite. Eine indische Familie fährt auf dem Motorrad neben mir vorbei, die Mutter mit dem Kind auf dem Rücksitz. Es grenzt an ein Wunder, dass es hier kaum Unfälle gibt. Auf dem Markt verkaufen die Bauern ihre Milch und die Händler rufen ihre Angebote aus oder treten mit dem Nachbarn, der seine Preise zu tief angesetzt hat. Schon frühmorgens herrscht hier ein grosses Menschenengedränge. Zügig gehe ich weiter zur Huti Ganges. Von weitem rufen mir die Bootsmänner zu - Obwohl ich schon seit einigen Wochen jeden Tag hier vorbei komme, scheine ich die Hoffnung nicht aufzugeben, dass ich vielleicht eines Tages doch noch ihr Boot für eine Stunde zu 100 Rupien mieten würde. Mein Weg führt am heiligen Fluss entlang. Hier waschen sich jeden Morgen die Inder mit dem Wasser ihrer Mutter Ganges. Auf den Dächern tummeln sich kleine Affen. Hunderte Ziegen und strenaunehnde Hunde mit nur drei Beinen und blutigen Kopfunden begleiten mich. Ein Drogendealer fragt mich, ob ich mich für „something special“ interessiere. Er scheint selbst sein bester Kunde zu sein.

Massaure, Rickshaws und Strassenhändler

Ich komme am Burning Ghat vorbei. Es riecht nach verbranntem Fleisch. Ich verdecke mir die Nase und ein Mund. Hier werden die Leichen nach konföliösem Ritus verbrannt. Auch in diesem Ort herrscht einiges

WEGE ZUM GLÜCK

ZEITUNG DER ROTEN FABRIK – DIE YOGA AUSGABE

WAS MIM NUR, ENTSPANNEN MIT LYNCH, WAS FUNKTIONIERT

VON IDOLEN, SEKTEN UND INSEKTEN VON ANNA K. BECKER

David Lynch, Idol einer ganzen Generation von Kunstschaffenden, verbringt einen Grossteil seines Lebens mit Transzendentaler Meditation. Muss ja gut sein, wenn es einen auf solche Ideen bringt, sagt sich Anna K. Becker und macht sich auf zum Selbstversuch.

Filme von David Lynch 'treffen' mich in besonderer Weise. Da bin ich nicht die Einzige, der das so geht, im Gegenteil. Es gehört geradezu zum Habitus der Kunstschaffenden, zu denen auch mich als freie Theatermacherin zähle, Lynch Filme zu mögen, ja zu verehren, zu analysieren, zu diskutieren, ebenso wie es zum Habitus der Kunstschaffenden gehört, immer wieder Selbstfindungsversuche zu betreiben.

Dass der Filmemacher David Lynch sich der Transzendentalen Meditation TM verschrieben hat, ist im Grunde nichts Neues. Er erlernte diese Technik bereits während den Dreharbeiten zu seinem ersten Spielfilm „Eraserhead“. In den Fokus rückte er diese Tatsache im Jahr 2005 als er seine „David Lynch Foundation for Consciousness Based Education and World Peace“ ins Leben rief, die Stipendien zum Erlernen der TM vergibt und ein Bewusstseinsstadium gegründetes Bildungs- und Erziehungsverein propagiert.

Die Wahrheit vergessen
Diese Ablehnung der klassischen Systeme fand denn auch ihren Weg in die mitunter bizarr anmutenden Verschwörungstheorien zu seinem Tod: So förderte nicht zuletzt das Bio-Pic „Dragon-the Bruce Lee Story“ von 1993 einerseits die Theorie, Lee habe ateleingesessene Kung-Fu-Meister verärgert, weil er das „wahren“ Kung Fu verwässere und es obendrein auch noch nicht-Asiaten beibringe (eine Geschichte, die im latent rassistischen Plot von Karate Kid II 1986 wieder aufgenommen wurde). Lee sei demnach von einer solchen Gruppe ermordet worden, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Lee hätte zu seinen Lebzeiten solche Theesen wohl nie müde gelächelt. Der bekennende Atheist bekundete immer wieder Mühe mit grossen, geheimen Wahrheiten. „Nicht das Erlernen der Wahrheit ist das Ziel, sondern das Vergessen der Wahrheit“, schrieb er. Und: „Nimm nur das, was funktioniert, und nimm es woher du nur kannst.“ So gesehen, hätte er wohl auch keine Mühe damit, wenn heute jeder sich für Film und Kunst als „Selbstfindung“ angeboten werden, oder sich eine klassische Sauna im asiatischen Dekor „Asia Spa Spa“ nennt. Die wohl schönste Anleihe an diese Form des Denkens findet sich im Schluss der Kung Fu Komödie „Shaolin Soccer“ von Stephen Chow: Kung Fu ist so alltäglich, dass Menschen sich nicht mit Kicks in Parklücken treten, anstatt mühsam einzuparkieren.

Erst im Tod eine Ikone
Doch nicht unähnlich, wie der Tod seines Sohnes Brandon Lee die Verfilmung des wenig bekannten Underground-Comis „The Crow“ um Blockbuster machen sollte, war Bruce Lees Tod mit schuld daran, dass „Enter the Dragon“ und mit ihm sein Hauptdarsteller sich im Annäher an die Filmgeschichte einschreiben würden. Der erste asiatische Kampfsportfilm überhaupt, der von einer amerikanischen Produktionsfirma (Warner Brothers) produziert wurde, entwickelte sich zum Kassenschlager des Jahres 1973 und spielte weltweit um die 90 Millionen US-Dollar ein – das bei einem Budget von 850'000. Doch viel mehr als das löste der Film – und der Tod Lees – eine veritable Kung-Fu-Manie in den USA aus: Die bereits vorhandene Fernsehsehserie „Kung-Fu“, deren Hauptrolle in Lees Stelle David Carradine erhalten hatte, die bis dahin kurz vor der Absetzung gestanden hatte, wurde plötzlich zum Top-Show, so sehr, dass Carradine die Rolle des Kwai Chang Caine nie mehr los wurde; sein Comeback-Auftritt in Quentin Tarantinos „Kill Bill“ spielt an mehreren Stellen auf die Serie an, sei das mit Carradines Filmpiselen oder der famosen „Fünf-Punkte-Pressur-Herz-Explosions-Technik“. Die Single „Kung-Fu Fighting“ des Jamaikanisches Soul Sängers Carl Douglas eroberte in England wie in den USA die Charts.

Es ist Morgen. Auf dem Weg von meinem Gasthaus zum Yogaunterricht in der Huti Gati entlang, was auf Hindi soviel wie Elefantengasse heisst. Ein weiches Licht, das sich über die Gassen ausbreitet, wie ein warmes Atmen. Eine Hupe ertönt hinter mir. Ich schreke auf und gehe zur Seite. Eine indische Familie fährt auf dem Motorrad neben mir vorbei, die Mutter mit dem Kind auf dem Rücksitz. Es grenzt an ein Wunder, dass es hier kaum Unfälle gibt. Auf dem Markt verkaufen die Bauern ihre Milch und die Händler rufen ihre Angebote aus oder treten mit dem Nachbarn, der seine Preise zu tief angesetzt hat. Schon frühmorgens herrscht hier ein grosses Menschenengedränge. Zügig gehe ich weiter zur Huti Ganges. Von weitem rufen mir die Bootsmänner zu - Obwohl ich schon seit einigen Wochen jeden Tag hier vorbei komme, scheine ich die Hoffnung nicht aufzugeben, dass ich vielleicht eines Tages doch noch ihr Boot für eine Stunde zu 100 Rupien mieten würde. Mein Weg führt am heiligen Fluss entlang. Hier waschen sich jeden Morgen die Inder mit dem Wasser ihrer Mutter Ganges. Auf den Dächern tummeln sich kleine Affen. Hunderte Ziegen und strenaunehnde Hunde mit nur drei Beinen und blutigen Kopfunden begleiten mich. Ein Drogendealer fragt mich, ob ich mich für „something special“ interessiere. Er scheint selbst sein bester Kunde zu sein.

Massaure, Rickshaws und Strassenhändler

Ich komme am Burning Ghat vorbei. Es riecht nach verbranntem Fleisch. Ich verdecke mir die Nase und ein Mund. Hier werden die Leichen nach konföliösem Ritus verbrannt. Auch in diesem Ort herrscht einiges

persönlich zugewiesen wird, und als Geheimnis gehütet wird. Aha: Ohne Mantra kein Selbstversuch. Zurück auf der deutschen TM Seite, erfahre ich, dass es mir nicht möglich ist, die TM alleine zu erlernen, und dass ich dafür nach einem Einführungsvertrag, einen vorbereitenden Vortrag, ein Einzelgespräch mit dem MT Lehrer, eine „Käfer-Zitat“, das wir vor Jahren, und sechs Praxis-Sitzungen von Nöten sein werden. Ein solches Einführungsseminar soll mich 2.380 Euro kosten. Monatliche Ratenzahlung ist möglich.

Wissen, das er mit brachte, da werden viele Abstraktionen enthalten sein, verkündet Lynch in einem Interview. Als Recherche ziehe ich plötzlich einen Selbstversuch in Erwägung, das Meditieren auszuprobieren. Aber wie? Auf der offiziellen deutschen Homepage der TM-Organisation lerne ich, dass diese Meditationsform sich von anderen unterscheidet, da sie für einen müheles erlernbar ist. Unabhängig von religiöser Ausrichtung, kulturellem Hintergrund und Intelligenz sei TM eine ganz natürliche Praxis, die keine Konzepte beinhalte, keine Anstrengung, im Gegenteil. Sie soll mich an einen Ort des reinen Bewusstseins bringen, der mich mit einem universellen Wissen versetze, und mich intelligentig und alle Menschen gleichermassen als Quelle zur Verfügung steht – so weit, so gut. Auch bedarf es dafür lediglich einen ruhigen Raum, und 20 Minuten Zeit, in denen man lediglich sitzt und mit geschlossenen Augen ein Mantra sich wiederholt, und ein Transzendent...

Das sollte möglich sein, denke ich und sehe mir ein paar Fernseh-Interviews auf „youtube“-an, in denen Lynch über die Stipendien zum Erlernen der TM vergibt und ein Bewusstseinsstadium gegründetes Bildungs- und Erziehungsverein propagiert.

Hommage an den Guru

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „Naja, es wäre mir zwar lieber, wenn er einen neuen Spielfilm ankündigt würde, aber besser als nichts- und da ist er bestimmt nicht der Einzige, nach Inland Emigrieren, an dem er starb, sei von einem „Dim Mak“-Schlag (der Realwelt-version der „Kill Bill“-Fünf-Punkte-Technik) ausgeübt worden.

Seit 2009 ist er mit den Dreharbeiten zu seinem neuen Film beschäftigt, einer Art Dokumentarfilm über den Begründer der TM Bewegung, Maharishi Mahesh, Yogi der das TM Programm seit 1975 weltweit lehrte und der 2008 verstarb. Ein Lynchfilm im cinefatsk Interieurformat (nicht: „

