

Gunda Windmüller: „Yoga. Wie es wurde, was es ist“

Eine bewegte Geschichte

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 16.07.2025

Gerade einmal 150 Jahre alt ist Yoga in seiner heutigen Form. Doch woher stammt die Idee eines spirituellen Rituals mit Wurzeln in grauer Vorzeit? Und wie gelangte Yoga von Indien in den Westen – und wieder zurück?

In ihrem neuen Buch „Yoga – Wie es wurde, was es ist“ blickt Gunda Windmüller auf die bewegte Geschichte des Yoga zurück, das von Indien aus als Wellness-Bestseller die Welt erobert hat. Oder war es umgekehrt? Hat die westliche Welt Indien mit ihren Sehnsüchten und Projektionen überrannt?

Unterhaltsam und vielschichtig

Als promovierte Literaturwissenschaftlerin, Journalistin und intensiv Yoga-Praktizierende bringt die Autorin genau die Mischung mit, die ein solches Buch unterhaltsam und vielschichtig macht. Stilistisch pointiert und kurzweilig, mit einem angenehmen Hang zur leichten Ironie, inhaltlich fundiert und hervorragend recherchiert, dazu von reichlich eigener Erfahrung in Yoga-Studios und auf der Übungsmatte getragen, nimmt die Autorin ihre Leserinnen und Leser mit auf eine Reise durch viele hundert Jahre Yoga-Geschichte.

Dabei erklärt sie gleich zu Beginn ihres Buches: Das heutige Körperyoga ist erstaunlich jung – kaum älter als 150 Jahre. Was die heiligen indischen Texte vor tausenden von Jahren als Yoga beschrieben, hatte damit überhaupt nichts zu tun. Der Begriff taucht erstmals in schillernder alchemistischer Bedeutung von "Rezept", "Methode", "Strategie" oder "Zauber" auf, wandelt sich dann für Jahrhunderte zu einer geistigen Einübung in die Selbstlosigkeit, bekommt als Twist hier und da eine Körperhaltung des stillen Sitzens beigefügt, um den Geist zur Ruhe zu bringen – bis die westliche Kultur das Phänomen ergreift.

Yoga als Projektionsfläche

Eindrücklich beschreibt Gunda Windmüller, wie die westliche Kultur Yoga seit dem 18. Jahrhundert rezipiert, neu erfunden und instrumentalisiert hat. Über Stationen wie die

Gunda Windmüller

Yoga

Wie es wurde, was es ist

Kulturgeschichte eines
globalen Phänomens

Rowohlt, Hamburg 2025

304 Seiten

24 Euro

romantische Indienbegeisterung in Deutschland, die Theosophie der Madame Blavatsky oder den charismatischen Swami Vivekananda wurde es zu einer Projektionsfläche westlicher Sinnsuche – und später zur globalen Lifestyle-Praxis.

Mit der modernen Körperkulturbewegung fand Yoga Anschluss an Fitness- und Gymnastikpraktiken, was indische Yoga-Lehrer wiederum aufgegriffen und in die indische Kultur zurückgespeist haben. Viele Biografien, viele Volten und Wendungen bis hin zu den Beatles und Bhagwan lässt die Autorin im Laufe ihres Buches Revue passieren und spart dabei nicht mit amüsanten Anekdoten.

Selbstop Optimierung und Kommerz

Auch die dunklen Seiten der jüngeren Yoga-Geschichte verschweigt die Autorin nicht, beleuchtet kritisch westlich-neoliberales Selbstop Optimierungs-Yoga, spricht über sexualisierte Gewalt in der Szene, Kommerzialisierung, kulturelle Aneignung und die beunruhigende politische Instrumentalisierung des Yoga in allerjüngster Zeit durch hindu-nationalistische Kräfte. Immer wieder lässt sich, wenn sie über diese Themen schreibt, ihre persönliche Wehmut über diese Entwicklungen spüren.

Dennoch stellt Gunda Windmüller an das Ende ihrer überfälligen und wunderbar lesbaren Kulturgeschichte keinen Abgesang, sondern eine Einladung: Yoga in seinen historischen Kontexten zu verstehen, seine Widersprüche auszuhalten und es – gerade vor dem Hintergrund der Entzauberung – in neuer Tiefe zu praktizieren.