

## YOGA ZWISCHEN INSPIRATION, WERTSCHÄTZUNG UND KULTURELLER ANEIGNUNG – TEIL 3

# Der lange Weg der Schlangensymbolik

Als Yogalehrende haben wir ein spannendes und komplexes Erbe angetreten. Es ist nicht einfach, sich im Dschungel von Bildern, Denkmodellen und zeitgemäßer Sicht von Yoga, Fitness, Gesundheit und Spiritualität zu orientieren. Denn der Yoga ist voller symbolischer Bilder: Mandalas, Lotusblüten und Chakren, Shiva und Shakti, kundalinī und die Schlangenkraft, die Schleier der Māyā und das System der fünf Hüllen, die Sonnengötter und der Weg zum Licht. Viele dieser Bilder sind sehr alt. Haben sich schon die indischen Weisen bei der Entwicklung des Yoga alter Symbole bedient?

Text: Ingrid Wiltschek



Eine neue Kursteilnehmerin brachte mich zum Nachdenken: »Meine Nachbarin besucht einen Kundalini-Yoga-Kurs. Alle kleiden sich dort weiß«, erzählte sie mir, »und sie tragen Bandanas. Die Lehrerin selbst sogar einen weißen Turban. Sie sagt, ohne schützendes Stirnband könnte uns das »Aufsteigen der kundalinī« schaden. Ist das derselbe Yoga, den wir hier praktizieren? Machen wir in diesem Kurs auch Übungen zur Schlangenkraft in uns?«

Ich habe ihr geantwortet, dass der weiße Turban aus der religiösen Tradition ihres indischen Lehrers käme und die Schlangenkraft ein uraltes Bild ist, um sich vorzustellen, wie die Lebenskraft uns energisiert und ausrichtet, wenn wir āsana, Meditation und Atemübungen praktizieren. Dass wir uns nach dem Yoga-Unterricht meist freier und beweglicher fühlen, leichter und aufgerichteter. Dass ich persönlich diese uralten Symbole nicht ohne Erklärungen im Unterricht verwende und für meinen Yoga keine Stirnbänder nötig sind, außer um die Haare zu bändigen. Sie war erleichtert und kommt weiterhin gern in meine Kurse, in denen alle sich kleiden dürfen, wie es ihnen gefällt.

### Schlangenverehrung und Schlangenkraft

Wie gelangte das Bild der aufsteigenden Schlangenkraft in den Yoga? Sich paarende Schlangen sind ein sehr altes Symbol für Fruchtbarkeit und Vereinigung. Wenn Schlangen nach der kälteren Jahreszeit aus ihren Verstecken kommen, um sich in den Sonnstrahlen zu wärmen und zu paaren, verweisen sie immer auf den Beginn des Frühlings. Schlangen fühlen sich in der Nähe von Quellen oder Seen wohl und Wasser war schon immer eine lebensnotwendige Kostbarkeit für Menschen und die gesamte Natur. Deshalb wurden viele alte Tempel in der Nähe von Wasser errichtet. Gleichzeitig sind Schlangen und andere Reptilien geheimnisvolle und

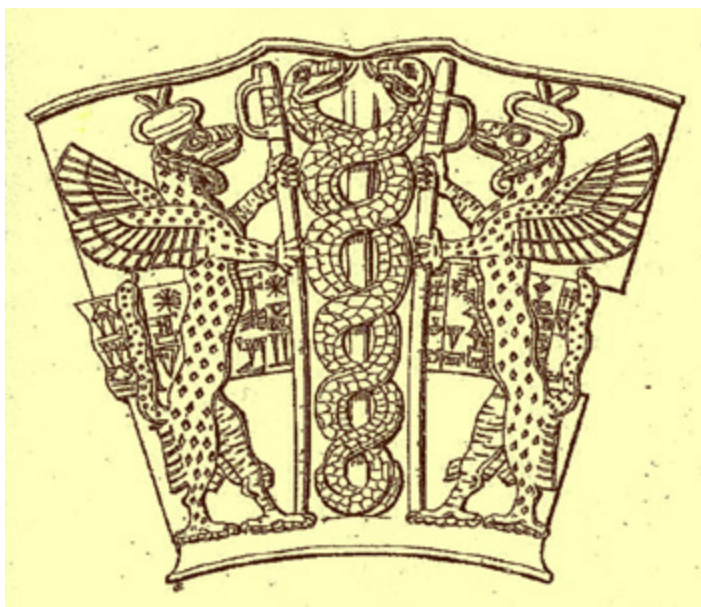
gefährliche Wesen, die nicht nur tödliches Gift, sondern auch Würgekraft besitzen können. Sie leben versteckt, sind gut getarnt, anpassungsfähig und machen Menschen seit uralten Zeiten Angst. Der Ursprung der Schlangenerverehrung ist sehr alt. Ihre Häutungen sind oft ein Symbol für Wiedergeburt und Erneuerung.

Schlangengöttern begegnen wir in vielen Kulturen unserer Erde: in den Hochkulturen Mesopotamiens genauso wie in den frühen Stadtsiedlungen im Indus. In Ägypten wurde vor allem die Uräusschlange verehrt, eine afrikanische Unterart der Kobra, die atemlähmendes Gift besitzt. Als Schutzsymbol krönte die ägyptische Stirnsschlange Götter und Könige. Als Welten- oder Midgardsschlange erscheint sie in der germanischen Mythologie. In weiteren Varianten finden wir sie als Regenbogenschlange bei den Aborigines in Australien und als gefiederte Schlange bei den Mayas und Azteken Mittelamerikas. Auch der hinduistische Gott Visnu wird oft mit einer Krone aus Kobraköpfen oder auf der Weltenschlange Shesha ruhend dargestellt. Als gefährliches Verführungssymbol tauchen sie in der biblischen Geschichte von Adam und Eva im Paradies auf. HerrscherInnen, die in der Lage schienen, die Kräfte von Schlangen zu bändigen und HeilerInnen, die ihr Gift neutralisieren konnten, galten als mächtig und hatten großes Ansehen in der Bevölkerung.

### Schlangen auf einer sumerischen Vase

Erst vor kurzem stieß ich in einem Heilkräuterbuch auf die Abbildung eines sehr alten Trankopferbechers, der die Darstellung eines Schlangenpaares zeigt, das sich siebenmal um einen Stab windet oder eine Achse kreuzt. Auf der siebten Ebene, an der Gießschnauze des Gefäßes, treffen sich die beiden Köpfe der Schlangen mit ihren Zungen. Die Ähnlichkeit mit der tantrischen Darstellung des Kundalinī-Schlangenpaares idā und pingala, das sich um die Energie- und Weltenachse susumnā windet, ist erstaunlich. Spannend finde ich, dass dieser Steinbecher nicht aus Indien stammt, sondern aus dem viel älteren Mesopotamien oder Zweistromland zur Zeit der Sumerer, also bereits aus dem 3. Jahrtausend vor Christus.

Mit Hilfe der Tübinger Archäologin Dr. Monika Doll konnte ich weitere Informationen über die Herkunft und Bedeutung dieses Artefakts herausfinden. Die »Vase des Gudea« wurde erst etwa um 1900 zusammen mit anderen Statuen und Artefakten



von den französischen Archäologen Ernest de Sarczewicz und Léon Heuzey im Ningirsu-Tempel in Girsu (heute: südlicher Irak nahe Basra) ausgegraben und im Pariser Louvre aufbewahrt.

Die schmale, etwa 23 Zentimeter hohe, reliefverzierte Vase ist aus dunkelgrünem Steatit gearbeitet, einer Art Speckstein, der im Alter aushärtet und deshalb die Jahrtausende überleben konnte. Es ist anzunehmen, dass dieser Becher zur Libation, dem zeremoniellen Ausgießen von Flüssigkeiten, verwendet wurde. Ob es Quellwasser war, Tierblut oder vergorener Saft aus Trauben oder der Dattelpalme, ist nicht mehr festzustellen. Flankiert werden die Schlangen auf der Vase von zwei aufgerichteten Wesen mit Flügeln, Reptilienköpfen, Greifenkrallen, Leopardenfell und Skorpionstacheln am Schwanzende. In ihren Krallen halten sie jeweils eine körpergroße, schwertartige Waffe mit seitlichem Griff. Ihre Größe und menschenähnliche Standhaltung sowie die Kopfbedeckung weisen auf ihre wichtige Bedeutung hin. Als Schutzgötter oder Wächter repräsentieren sie wahrscheinlich die vielfältige Tierwelt. Auf dem Becher befindet sich eine eingravierte Widmung in Keilschrift, sinngemäß: »Für meinen Gott Nin-gi-si-da – geopfert von Gudea, Herrscher von Lagash, für die Verlängerung seines Lebens«. Der Fürst und Priesterkönig Gudea regierte das sumerische Reich etwa um 2141 bis circa 2122 vor Christus – noch vor der Eroberung durch die Babylonier. In den etwa gleichaltrigen indischen Hochkulturen wie Mohenjo Daro und Harappa im Indus wurden zwar auch Schlangenabbildungen auf Keramiktäfelchen





gefunden, aber nicht in dieser Form. Da die Induskulturen die Keilschrift noch nicht kannten, konnte dieses Gefäß entsprechend nur in der sumerischen Kultur selbst hergestellt worden sein. Die beiden siebenfach in sich verschlungenen Schlangen fanden damit bereits in der Hochkultur der Sumerer als Sinnbild Verwendung.

#### Vom Schlangenpaar zum Heroldsstab und Caduceus

Aus dem Schlangenpaar als Symbol für Fruchtbarkeit und langes Leben entstand im indischen Tantrismus ein Denk- und Vorstellungsmodell, das übernommen und weiterentwickelt wurde. Das Bild der ein oder zwei Schlangen, die sich um eine Achse winden, sollte in vielen Variationen seinen Siegeszug als archaisches Symbol aus Mesopotamien nicht nur über Indien, sondern auch Griechenland und Rom bis in unsere Welt fortsetzen. Als Wahrzeichen des griechischen Gottes Hermes, später in der römischen Götterwelt als Merkur- oder Heroldsstab (lateinisch: caduceus), gelangte dieser Schlangenstab bis in unsere Region. Meist zusammen mit

den vereinfacht dargestellten Flügeln der sumerischen Tiergötter schmückt er bis in unsere Zeit hinein Apotheken und wird in Wirtschaft und Handel als Emblem benutzt. In Amerika diente er noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts den Sanitätern des U. S. Army Medical Corps als Wappen.

#### Die Ganzheitlichkeit der Doppelschlange

Für mich als Yogalehrerin mit tantrischem Hintergrund steht die Doppelschlange für die Vereinigung zweier Polaritäten, männlich und weiblich, rechts und links, Sonne und Mond, oben und unten. Ich sehe sie als Vorstellungshilfe für zwei zusammengehörige Seiten, die sich durchdringen und die Lebenskraft symbolisieren. Sie könnte ein Bild sein für die Wirbelsäule, die uns so stabil und beweglich macht oder auch die beiden Atemströme darstellen, die sich spirilig (lateinisch: inspirare für einhauchen, einatmen) vom Naseneingang bis in die Lungen hin und zurück bewegen. Zusammen mit der Vorstellung von nādī sushumnā als Energiekanal in der Wirbelsäule könnte sie vereinfacht die ausgleichende Nervenenergie des Parasympathikus und Sympathikus darstellen. Die Doppelschlange versinnbildlicht auch das Wechselspiel der Liebe und des Lebens, das mehrere Phasen durchläuft. Mich fasziniert die Zuordnung der Kreuzungspunkte der beiden Schlangen als Vorstellungsmodell für

Körpererfahrungen- und Bewusstseinsstufen, das im System der chakren in Form von Mandalas und Lotusblüten weiterentwickelt wurde. Es ist ein geniales, ganzheitliches Modell, wie wir es auch in anderen Denk- und Vorstellungskonzepten des Yoga finden: dem achtfachen Pfad des Patañjali, der oft auch als achtspeichiges (Sonnen-)Rad dargestellt wird, den Hüllen der mājā oder dem Panchakosha-System der Taittirīya-Upanishad.<sup>1</sup>

### Symbole und »Ein-Bildungen«

Allerdings sollten wir aufmerksam und verantwortungsvoll bleiben, wenn wir im Yoga-Unterricht als Vorstellungshilfe Modelle und Konzepte, Symbole und Bilder verwenden. Sie wirken manchmal stärker, als wir denken. »Ein-Bildungen« werden auch in der Werbung und in den Religionen gebraucht und missbraucht, um Emotionen auszulösen oder uns einzureden, dass etwas »nur so« richtig oder »wahr« ist. Was kann geschehen, wenn wir von »aufsteigender Schlangenenergie« sprechen oder von einem »nicht-geöffneten Chakra in unserem Herzraum« oder vom »Durchstoßen blockierter Knoten (granthi)«? Es sind Bilder, die Unsicherheit und sogar tiefe Angst erzeugen können, wenn wir vorher nicht ausreichend geklärt haben, dass es nur Symbole, Modelle und Vorstellungshilfen sind, keine Fakten oder Vorgänge und erst recht keine endgültigen »Wahrheiten«. Beim Unterrichten habe ich diese Konzepte oft im Hintergrund, aber ich spreche sie absichtlich nicht aus. Ein Beispiel dazu ist die tantrische Yoga-Übung: »Die Lotusblüte entfaltet sich« (DYF 01/2023, S. 49). Natürlich könnte ich dabei von zwei sich windenden, aufsteigenden Schlangen sprechen, aber ich verwende bewusst das neutralere und ästhetischere Bild einer nach oben, zum Licht hin wachsenden Lotusblume oder Seerose. Das ist mein westlicher Weg, um diese alte Übung lehren zu können ohne Schlangenangst zu erzeugen. Selbst ohne bildhafte Vorstellung wirkt die schlängelnde Armbewegung. Sie mobilisiert die Rippen des Brustkorbs, bringt die Wirbelsäule in vielfältige Bewegungen und hilft so bei der Aufrichtung des Rumpfes als Vorbereitung für das Sitzen. Was gilt für uns Yogalehrende, wenn wir im Westen Yoga mit diesem alten, symbolischen Hintergrund anbieten? Ist das, was hier im Westen als Yoga angekommen ist, praktiziert und vermarktet wird, das Ausnutzen indischer Kultur, also kulturelle Aneignung oder gar spätkapitalistischer Imperialismus? Eine eindeutige Antwort lässt sich darauf

nicht geben. Dabei könnte schon das Nutzen des uralten Schlangensymbols der Sumerer als »kulturelle Aneignung« oder sogar »kulturelle Ausnutzung« ausgelegt werden, und zwar über einen sehr, sehr langen historischen Zeitraum hinweg. Denn weder ist der sumerische Nin-ghis-zi-da noch der griechische Hermes unser Gott, noch glauben wir daran, dass uns ein Wasseropfer aus dem schlangengerzierten Becher des Gudea Gesundheit oder sogar ewiges Leben schenkt. Und dennoch wurden und werden diese Bilder in Indien und inzwischen überall im Westen verwendet. Schon immer gab es Verschmelzungen von Göttersymbolen und religiösen Praktiken.<sup>2</sup> Denn auch die Religionen sind im ständigen Wandel. Durch die kulturelle Vielfalt der Menschen werden sie weitergetragen und vermischt. Zwischen Okzident und Orient wurden seit uralten Zeiten nicht nur Waren ausgetauscht, sondern auch Denkmodelle, Kunst und religiöse Strömungen. Das ist kein neues Phänomen.

### Die Transformation des Yoga

Niemand stellt in Frage, dass sich der Begriff und der Inhalt von Yoga im indischen Kulturkreis entwickelt hat. Aber bereits dort hat er über seine sehr lange Geschichte unendliche Wandlungen durchlaufen. Er war immer vielfältig und anpassungsfähig. Selbst indische Wissenschaftler könnten keine eindeutige Erklärung zum Begriff Yoga und dessen Inhalte abgeben, der Yoga bleibt rätselhaft, facettenreich. Es gibt keine Autorität und keine Behörde, die Regeln für die korrekte Ausübung von Yoga aufstellen könnte. Manche Yoga-Traditionen behaupten zwar, ihre Yoga-Übungsweise wäre die »klassische« Form, aber das müsste erst belegt werden. Denn seit der Entwicklung des Yoga gab es parallele



### Kleine Geschichte zum griechischen Hermesstab

Der griechische Götterbote Hermes fand einst zwei Schlangen in einem heftigen Kampf ineinander verschlungen. Er nahm einen Olivenzweig und trennte die Streitenden vorsichtig. Zum Dank umschlangen sie den Zweig friedlich und begegneten sich von da an in Liebe. Seitdem galt Hermes als Friedensstifter.



@Zahron

### Die Sonnenkrone der Erleuchtung und der Macht

Noch ein anderes Symbol sollte sich aus dem indo-iranischen Kulturkreis bis in unsere Kultur hinein verbreiten: die Sonnenstrahlenkrone. Sie erlebte eine ähnliche Wandlung wie die Doppelschlange. Vom Strahlenkranz der Sonnengötter und -göttinnen wie Mithras, Sūrya oder Sāvitrī, wandelte sich seine Bedeutung und zierte in der Folge auch die Köpfe anderer Götter: Athos in Ägypten, Helios und Apoll in Griechenland oder den unbesiegbaren Sol invictus in Rom; selbst islamische Mogulherrscher in Indien ließen sich auf Miniaturen damit darstellen.

Der Strahlen- oder Lichtkranz wurde von vielen Religionen übernommen und wandelte sich zum Heiligenschein, Nimbus oder zur Königskrone. Er schmückt nicht nur Christus, Maria, Buddha und manchmal Mohammed, sondern auch die Köpfe weltlicher Herrscher wie Kaiser und Päpste. Er mutierte zum Symbol für Sonnenlicht, Ausstrahlung, Magie und vor allem Macht. Der Weg zum Licht, zur Erkenntnis oder sogar zur Erleuchtung ist ein weit verbreitetes Bild im Yoga und wird bis in unsere heutige Zeit im Yoga mit dem Gāyatrī-Mantra besungen.

Möglicherweise stammt sogar der »Gruß an die Sonne« aus der sehr alten Praxis des persischen Sonnenkults.

Linien, die sich teilweise sehr unterschiedlich abzeichneten und eigene Modelle und eine dazu passende Übungspraxis entwickelten – viele erst in unserer westlichen Yoga-Neuzeit.

Wie schon in meinem ersten Artikel (DYF 01/2023, S. 10-12) geschrieben, hat der Yoga im Westen eine große Anpassung und Veränderung durchlaufen, wir mussten ihn für uns erst »begehrbar« machen. Dabei ist Neues entstanden, das so vielfältig ist, dass es immer schwieriger wird, die Essenz, die ursprüngliche Bedeutung von Yoga noch einzukreisen. Damit ist eine Art von »Transkulturation«

oder »Transformation« des Yoga geschehen, ein Vorgang, der andeutet, dass Elemente oder Symbole einer Ursprungskultur übernommen wurden, die bei uns teilweise eine neue, manchmal sogar verzerrte Bedeutung erlangt haben, so dass Ursprung und ursprüngliche Bedeutung vergessen, verändert oder weggelassen wurden. Doch entschuldigt das unseren Umgang mit diesem »indischen Erbe«? Eine Möglichkeit besteht darin, wacher und respektvoller mit den oft unüberlegt übernommen Inhalten, den Texten und Mantren, den Götterfiguren, die den Indern heilig sind und die wir profan als Dekoration

verwenden, umzugehen. Wir können uns immer wieder neu fragen, ob wir Yoga wirklich aus innerer Lebensüberzeugung heraus unterrichten oder nur, um damit Erfolg, Aufmerksamkeit und Bestätigung zu bekommen. Denn Yoga ist viel mehr. Es ist eine Lebenskunst. Ein Satz geht mir in diesem Zusammenhang immer wieder durch den Sinn; er stammt von einem meiner allerersten Yogalehrern vor mehr als fünfzig Jahren, der wie ich lange Zeit in Indien lebte: »Wenn du auch nur eine einzige Mark für deinen Yogaunterricht verlangst, hast du den Sinn von Yoga nicht verstanden.« Dieser Spruch hat mich lange belastet. Heute würde ich ihm antworten: »Hatte ich hier im Westen jemals eine Wahl?«

Sollten wir den westlichen Yoga neu definieren? Es wäre interessant, wenn wir eine einheitlichere Sicht und Definition für »unseren neuen, westlichen Yoga« suchen und finden würden, aber das erwarte ich nicht. Wahrscheinlich wäre es sogar schade, wenn die unterschiedlichen Sicht- und Herangehensweisen im Yoga verschwinden würden. Denn durch die Vielfältigkeit der Traditionen und Entwicklungen können viele unterschiedliche Menschen von den ausgleichenden und heilenden Wirkungen des facettenreichen Yoga profitieren, selbst wenn sie einfach nur auf körperlicher Ebene praktizieren. Finden wir doch selbst heraus, was wir persönlich mit unserem Yoga verbinden. Mich fasziniert, dass er auf so vielen Ebenen gleichzeitig wirkt und zum Ziel hat, Energien auszugleichen, Menschen in Balance und ihre Mitte zu bringen, aus der heraus sie agieren oder sich friedlich zurückziehen können. Auf der Suche nach der universellen Lebensenergie, die wir im Yoga prāna nennen, ist es die umfassende Ganzheitlichkeit, die den Yoga auszeichnet. Das gilt ebenso für die yogische Schwesterwissenschaft des Ayurveda und das Akupunktur-system Chinas: Beide sind sich grundlegend einig, dass erst durch die Balance der Gegensatzpaare wie Aktivität und Loslassen, rajas und tamas, pitta und kapha, Yin und Yang, weibliche und männliche Aspekte ein gesundes und erfülltes Leben möglich ist. Auf diesem Weg sind wir als Yogalehrende und Yoga-Praktizierende genau richtig. Diese ganzheitliche Sicht, die sich für mich gerade auch im Symbol der Doppelschlange bestens ausdrückt, brauchen wir im Westen dringend.

#### Zitierte Literatur

- Gupta, Hedwig H.:** Die ayurvedische Beschreibung der Körper-Geist-Interaktionen. In: Deutsches Yoga-Forum 01/2023
- Gschlößl, Roland:** Im Schmelztiegel der Religionen. Mainz: Philipp von Zabern 2006

#### Weitere Literatur

- Heuzy, Léon:** Catalogue des antiquités chaldéennes. Paris: Hachette Livre 1902
- Ningišzida.** Link: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ningi%C5%A1zida> – abgerufen am 14.04.2023
- Gudea.** Link: [https://de.wikipedia.org/wiki/Gudea#:~:text=Gudea%20\(auch%20Gudea%20von%20Laga%C5%A1,2122%20v](https://de.wikipedia.org/wiki/Gudea#:~:text=Gudea%20(auch%20Gudea%20von%20Laga%C5%A1,2122%20v) – abgerufen am 17.04.2023
- Hermesstab.** Link: [https://de.wikipedia.org/wiki/Hermesstab#:~:text=Der%20Hermesstab%20\(gr.\),einander%20zugewendeten%20K%C3%B6pfen%20umschlungen%20](https://de.wikipedia.org/wiki/Hermesstab#:~:text=Der%20Hermesstab%20(gr.),einander%20zugewendeten%20K%C3%B6pfen%20umschlungen%20) – abgerufen am 17.04.2023
- Blöcher, Julia:** »Indianer« ist keine Verkleidung. Link: <https://goodimpact.eu/dialog/kulturelle-aneignung-indianer-ist-keine-verkleidung> – abgerufen am 17.04.2023
- Goßmann, Katharina:** Ist meine Yogapraxis kulturelle Aneignung? Link: [www.yogaeasy.de/artikel/cultural-appropriation-im-yoga](http://www.yogaeasy.de/artikel/cultural-appropriation-im-yoga) – abgerufen am 14.04.2023
- Kulturelle Aneignung und Yoga:** Was das Problem ist. Link: [www.fuckluckygohappy.de/kulturelle-aneignung-und-yoga-wie-gehen-wir-damit-um/](http://www.fuckluckygohappy.de/kulturelle-aneignung-und-yoga-wie-gehen-wir-damit-um/) – abgerufen am 19.04.2023
- Spanoudakis, Danai:** Wie kann ich Yoga unterrichten, ohne kulturell anzueignen, Sangeeta Lerner? Link: [www.fuckluckygohappy.de/wie-kann-ich-yoga-unterrichten-ohne-kulturell-anzueignen-sangeeta-lerner/](http://www.fuckluckygohappy.de/wie-kann-ich-yoga-unterrichten-ohne-kulturell-anzueignen-sangeeta-lerner/) – abgerufen am 19.04.2023

#### INGRID WILTSCHKE

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft an der Universität Tübingen. Als Yoga-Pionierin begründete sie 1978 als erste Frau eine eigene Yoga-Schule in Tübingen. Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungslehrgänge und Weiterbildungsseminare für Yogalehrende. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine körperfreundliche und ganzheitliche Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen ergänzend in die Praxis mit ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein Praxis-Manual bei der Autorin erhältlich. [www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de)