

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 14 (2007)  
**Heft:** 155

**Artikel:** An der Yoga-Grenze  
**Autor:** Surber, Kaspar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884975>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AN DER YOGA- GRENZE

In Schweizer Yogastudios liegt der Frauenanteil bei achtzig Prozent. So kommt es, dass ein Mann in drei Yogastunden innert fünf Tagen einiges über den Stand der Gleichberechtigung erfährt.

von KASPAR SURBER

**I**rgendwann erzählte das Schwarze-Block-Girl, dass es Yoga mache. Alle drei Wochen. Doch zum Wo, Wie, Warum schwieg sie. Als wäre Yoga so geheimnisvoll wie die Revolution. Dann traf ich das Mädchen vom Land. Früher kletterte sie in Scheunen rum, heute spielt sie immer noch Handorgel, und manchmal geht sie ins Yoga. Das gäbe schöne Yoga-Muskeln, sagte sie, und ihre Kollegin nickte ernst.

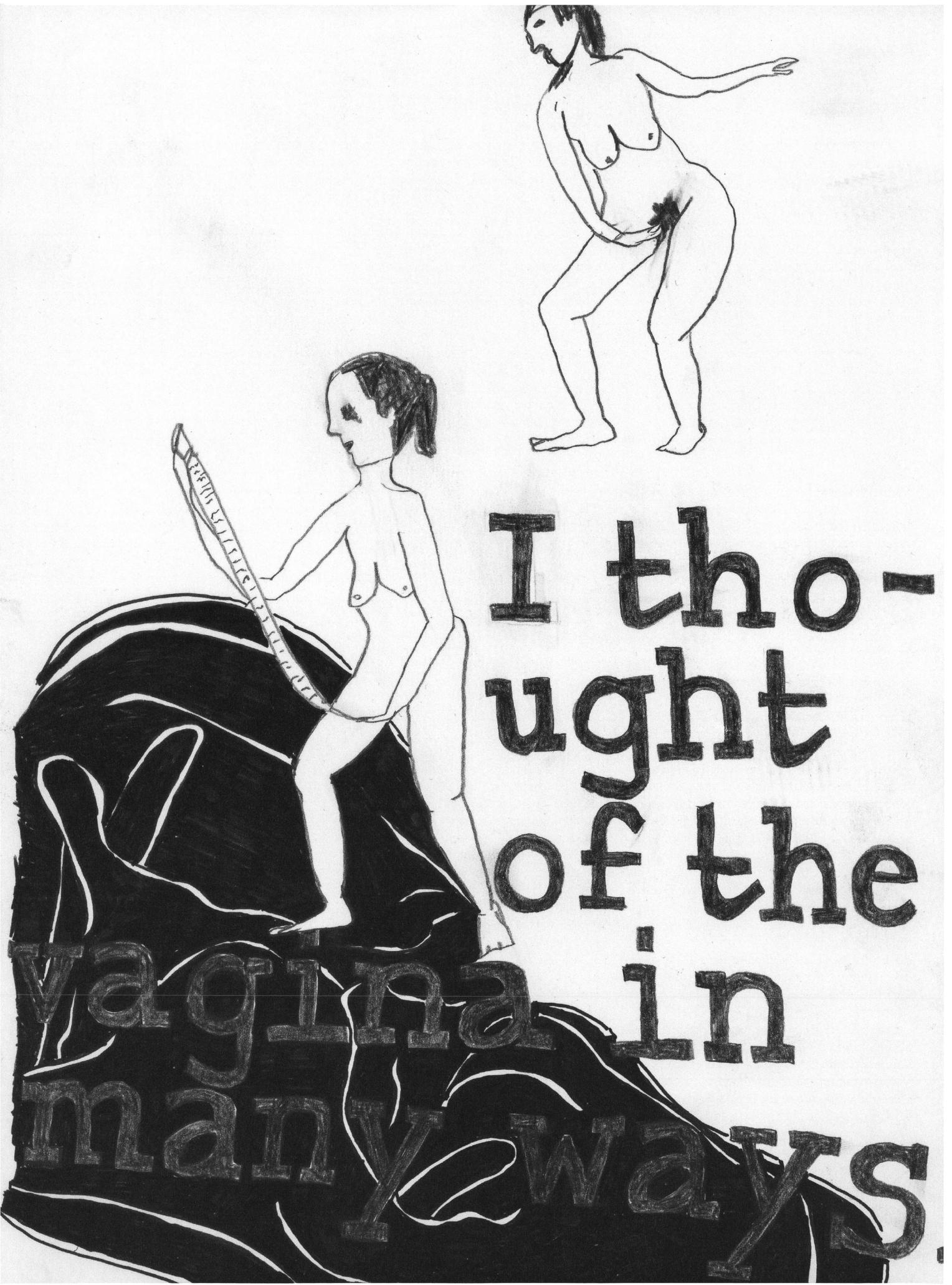
Meine Freundin ist als treue Hippie-tochter schon länger mit von der Partie. Einmal war dann in ihrem Yogastudio, im Yogastudio von Roland in Amriswil, Tag der offenen Tür. Wir fuhren hin. In einem Hinterhaus am Bahnhof bewunderten wir die neuen Holzböden und die neuen gelben Vorhänge. Weil sie auch Bauchtanz anbieten im Studio, schwang dann eine mit mostindischer Herkunft ihre Hüften. Ich sagte, Freundin, ich warte drüber im Bahnhofscafé. Das Lokal war verraucht, der Kaffee stark und die Sonntagszeitung schlecht wie üblich. Ich war beruhigt.

Gewiss, dass alle Frauen Yoga machen, ist weit übertrieben. Aber ich habe in Bars wirklich schon den Yoga-Test gemacht: Sprich eine Frau an und frage, ob sie Yoga mache. Die Chance auf ein Gesprächsthema steigt markant.

## Unerreichbare Körper

Vor kurzem rief dann die Redaktion an. Sie fragte: «Feminismus?» Ich sagte aus Versehen: «Yoga.» So kam es. Doch ich muss noch vorausschicken: In jenen Tagen, als die Redaktion anrief, sass ich in der Bibliothek. Ich hatte begonnen, ein gutes Buch zu lesen: «Fleisch und Stein» von Richard Sennett. Der amerikanische Soziologe schildert darin die Wechselwirkung des Körpers und der Stadt in der westlichen Zivilisation. Eine Stelle über das alte Athen hatte es mir da aber auch besonders angetan: Es ging um die «Thesmophoria», ein Fest zu Ehren der Erdgöttin Demeter.

Die athenischen Frauen, politisch ohne jede Macht, schreibt Sennett, legten am Anfang jeden Frühlings geschlachtete Ferkel in Höhlen. Hier sollten die toten Tiere verwesen. Am ersten der drei Tage der Thesmophoria stiegen die Frauen und ihre Töchter in die Höhlen und mischten Saatkörner unter die feuchten Überreste der Ferkel. Dann stiegen sie hinauf in spezielle Hütten, dunkel und voller Weidezweige, deren Geruch die sexuelle Enthaltsamkeit fördern sollte. In den Hütten kauerten die Frauen auf den Boden, nahmen eine unbewegliche Haltung ein und schimpften und fluchten über den Tod von Demeters Tochter. Schliesslich holten sie die mit Korn-



saat angereicherten Schweinereste und mischten sie als heiligen Kompost in die Erde. Richard Sennett sieht in der städtischen Ausgestaltung der Thesmophoria weit mehr als ein Fruchtbarkeitsritual. «Im Verlauf der Thesmophoria erfuhren die Frauen – den Gestank der Schweine und Weiden einatmend, auf dem Boden kauernd – eine rituelle Verwandlung.» Sie gewannen an Selbstdisziplin und Stärke, waren nicht mehr wie draussen schwach und unterlegen. Als sie aus den Hütten traten, wirkten ihre Körper mysteriös, unerreichbar für Männer. «Dies waren Körper, die eine neue Würde angenommen hatten.» Dass die dunklen Hütten gleich neben dem offenen Theater lagen, in dem die Bürger ihre politische Verhandlungen führten, unterstreicht dies: Nahe dem Raum der Macht, den die Männer besetzt hielten, hatten sich die Frauen einen städtischen Raum für sich selbst geschaffen.

Ich legte das Buch zur Seite, es war Freitagabend geworden. Unterwegs kaufte ich im Globus Wohnen ein Badetuch und fand mich pünktlich um 17.25 Uhr in der Migros Klubschule am St.Galler Hauptbahnhof ein.

### **Es atmet**

«Hatha-Yoga für Anfänger», die erste Stunde. Es war die Chance, nicht aufzufallen. Im Gymnastiksaal ob der Eisenbahnhalle brannte eine Duftlampe. Wir waren zwölf, darunter drei Männer, jeder mit einer Ausrede: Ich hatte zu schreiben, der zweite war Physiotherapeut an einem Spital, der dritte war hier, weil seine Frau verhindert war. Von der Yoga-Lehrerin Beatrice nach ihren Beweggründen gefragt, antwortete die sportliche Blonde: «Der Stress der Zeit. Da sind wir doch alle froh um Ruhe.» Die vergnügte Kroatin hatte Rückenschmerzen. Auch die junge Bürolistin neben mir: Eben erst die Stelle angetreten, Rückenschmerzen, auf Rat der Kollegin hier. Eine weitere Teilnehmerin hatte zu Weihnachten ein Yoga-Buch geschenkt bekommen, von der Chefin. Soso, dachte ich. So gebt ihr Frauen also euer Geheimwissen weiter. Wir legten uns längenlang hin und begannen zu atmen. Erst unten im Bauch, dann hinauf in den Brustkorb, bis an die Lungenspitzen. All das mit den Händen nachtasten. Die Augen schliessen, und von vorne.

«Atmen ist ganz wichtig», hörte ich Beatrice sagen. «Zu spüren, wie es mit dir atmet.» – «Jetzt einmal die ganze Woche ausatmen, mit einem lauten Seufzer.» – «Auch zuhause bewusst atmen.» – «Am Abend vor dem Einschlafen und am Morgen vor dem Aufstehen.» – «Atmen.» So atmete ich, und bald begann ich, mich auf Beatrices Anweisungen zu dehnen und zu strecken. Erst die Arme über den Kopf. Dann das Bein hoch. Schliesslich über

den Rücken abrollen. Ich atmete wieder. Und wie ich so atmete, sah ich plötzlich vor dem geistigen Auge meinen Kanti-Turnlehrer, erschlagen von seinem Kraftmaschinenpark. Ein Wohlbefinden stellte sich ein. Ich atmete aus, und wandte mich wieder den Frauen zu. Nach der Stunde waren sie nicht eben gesprächsbereit. Als ich sagte, die Redaktion hätte mich zum Yoga «verknechter», blickte mich die Blonde bloss an, so: wenn da einer ein Problem hat, dann wohl du.

Beatrice, die Yogalehrerin mit dem Silberhaar, erklärte mir dann wenigstens das Ziel des Yoga. Das mit dem «verknechtet» bestätigte sich insofern, als dass Yoga wörtlich «unter ein Joch bringen» heisst. Der Mensch habe zwei Energiekanäle, einen männlichen und einen weiblichen, erklärte Beatrice. Die Energiekanäle würden bei je einem Nasenloch

---

## Dass es nicht mehr einfach tut mit mir! Dass ich bewusst lebe und Eigenverantwortung übernehme!

---

enden, links der weibliche. «Das Yoga soll die beiden Energien nun ins Gleichgewicht bringen: Dass es nicht mehr einfach tut mit mir! Dass ich bewusst lebe und Eigenverantwortung übernehme!» Warum praktizieren nun vornehmlich Frauen Yoga? «Sie schauen besser auf sich. Fragst du sie, wie es ihnen geht, sagen Männer: «Gut.» Fragst du Frauen: «Nicht schlecht.» Frauen trinken Tee, bevor sie ganz krank sind. Und vor allem: Frauen müssen viel mehr unter einen Hut bringen, den Beruf und die Familie. Sie haben mehr Stress.» Beatrice gibt auch Yoga speziell für schwangere oder asylsuchende Frauen.

Zwischenzeitlich rief ich Marie-Louise Jöri vom Schweizerischen Yogaverband an, einem von zwei Berufsverbänden. Wie hoch der Frauenanteil unter den Yoga-Praktizierenden sei, wollte ich wissen. – «100'000 Menschen machen in der Schweiz Yoga. Ich schätze, dass 80'000 davon Frauen sind.» – Gibt es da keine Ausnahmen? – «Doch, das Kundalini. Da geht es um die Lenkung der Energie, auch der Sexualenergie. Da ist die Hälfte Männer.» –

Wie erklären sie sich den hohen Frauenanteil? – «Frauen respektieren ihre Grenzen. Ich gebe selbst in Firmen Yoga. Es ist aussichtslos, das oberste Kader kriegen Sie nicht auf die Matte.»

### **Von Moment zu Moment**

Am nächsten Montag, früh um Neun, begab ich mich in die «Yogaschule Rolf Heim» vis à vis vom Neumarkt. Es roch nach Monte Vérita, nach alter Schule: In einem Kabäuschen sass Lehrerin Susy, um sich herum Fachbücher und Kraftsteine. Der Saal selbst war mit beige Teppichen ausgelegt, die Decke getäfert, Räucherstäbchen duft. Susy setzte sich vorne in einen Korbstuhl und eröffnete die Stunde mit einem Vortrag, den sie demnächst einer Schulkasse halten wird: «Was ist Yoga?» Dann begann für die vier Teilnehmer sowie die zwölf Frauen, alle mittleren Alters, das rhythmische Auf und Ab, Vor und Zurück der Körperübungen. Dabei ging es, von einem Schritt zum nächsten, um die so genannte «Affirmation». Also um die Lenkung der Energie an bestimmte Körperstellen. Susy sprach: «Mein äusseres und inneres Gleichgewicht entwickelt sich, von Moment zu Moment.» Oder: «Meine Nervenkraft entwickelt sich, von Moment zu Moment.» Und: «Ich beherrsche meinen Körper, ich beherrsche mein eigenes Leben.» Das riss mich etwas abrupt aus dem angenehmen Singsang.

Nach der Stunde erklärte mir Susy die Herkunft des Yogas. In der indischen Philosophie gebe es vier Yoga-Wege. Die Liebe, die Tat, die Erkenntnis. Das Raja Yoga ist der Weg der Innenschau, das Hatha-Yoga sei ein Teil dessen. «Es bezeichnet die Körperübungen, die Asanas, die den Körper erst bereit machen für die Meditation.» Sprich, bequem für den Schneidersitz. In den Westen gebracht hat das Yoga Selvarajan Yesudian. Der Inder ging nach Ungarn, um Medizin zu studieren, floh vor den Kommunisten in die Schweiz: Hier schrieb er Lehrbücher, gründete Schulen, darunter auch jene in St.Gallen.» In Indien praktizieren Männer also genauso Yoga – warum ist das hier anders? «Der Mann funktioniert doch linear, die Frau kreisförmig. Wir haben ein Gespür für feinstoffliche Angelegenheiten», meinte Susy. Herr Yesudian übrigens hat Susy und ihrem Mann den Schlüssel zum Yogastudio noch persönlich überlassen. Als ich es verliess, fiel mir auf, dass es direkt über der kantonalen Frauenzentrale liegt.

Zwischenzeitlich rief ich auch noch auf der Annabelle-Redaktion an und verlangte die für Yoga zuständige Redaktorin. Es knackte in der Leitung, und Helene Aecherli meldete sich. Ob das Yoga im Auf- oder Abschwung sei, wollte ich wissen. – «Das Thema ist zwar nicht mehr brandaktuell, aber der Trend unge-

brochen: Yoga ist die Basic für die Meditationsfitness, die immer wieder neue Formen findet, etwa Power-Yoga oder das Rückentraining Pilates.» – Und warum beim Yoga so viele Frauen? – «Frauen sind neugieriger.» – Was ist der letzte Fitness-Schrei? – «Ehrlich gesagt nichts, was mit Yoga zu tun hat: Strip-tease-Training an der Stange.»

**Hinauf in den Hund**

So beschloss ich, auch noch ins Power-Yoga zu gehen. Die Lektion fand bereits am nächsten Mittag statt, in einer Häuserzeile neben dem Palace. Im Studio «Room 4» fanden sich sechs Frauen ein, dazu Yoga-Lehrer Daniel. Die ganze Stunde über säuselte eine indische Meditations-CD. Auf die Atempausen wurde verzichtet, dafür gab es eine Ausgangsstellung, zu der Daniel die Teilnehmerinnen immer wieder aufforderte: «Und jetzt ufä in Hund, wo noch abä liegt!» Als solcher Hund hatte man die Arme und Beine abgestützt, das Gesäß in der Höhe, den Rücken gerade. Von da aus ging es in weitere Formen, «Brett» genannt oder «Krieger». «Und wieder ufä in Hund, wo noch abä liegt!» Irgendwann war ich so verschwitzt, dass ich andauernd die linke und die rechte Seite verwechselte. Überhaupt musste ich einsehen, dass ich viel zu ungelenk war für die meisten der vorgezeigten Formen. Ich legte meine eigenen Atempausen ein, was niemand beachtete.

spielte sie eine Yoga-Lehrerin. Sportlehrer Daniel zum Boom: «An der HSG führen wir zwei voll gefüllte Hatha- und zwei Power-Stunden.» Und warum die vielen Frauen? «Beim Unisport beobachte ich, dass die Studenten lieber spielen. Hauptsache, sie machen etwas für die Gesundheit. Wobei da ein Wandel im Gang ist. Die Männer merken, dass Yoga auch gut ist für die Konzentration. Auch bei Prüfungen.» Auf nächsten Herbst plant man an der Rosenbergstrasse deshalb eine Werbeoffensive speziell für Männer. Schon beim Kommen hatte ich bemerkt, dass das Studio über der Modelagentur «Look» liegt – und sehe beim Hinausgehen, das Büro der Miss-Ostschweiz-Wahl liegt direkt daneben.

## **Moderne Thesmophoria**

Das also waren meine drei Yogastunden und zwei Yoghäfen in fünf Tagen. Gut gestreckt trat ich auf die Strasse und den Heimweg an. Ich überlegte mir, was ich zu Handen der Redaktion und dem von ihr beauftragten feministischen Korrekturkommando schlussfolgern könnte.

Dass die Yoga-Studios direkt über anderen städtischen Frauen-Räumen liegen (Frauen-Zentrale, Miss-Ostschweiz-Büro, sofern das kein Männer-Raum ist) – das führt direkt zu Richard Sennett. Und tatsächlich ist das importierte, adaptierte Yoga doch ein zeitgenössisches Ritual, vergleichbar mit der Thesmophoria in Athen: Die Frauen gehen hinaus in die Studios. Und sie kommen mit veränderten, gestärkten, selbstbewussten Körpern zurück. Wobei einzuwenden ist, dass die Frauen in diesem Staat an der politische Macht teilhaben, und somit gar nicht auf das Ritual angewiesen wären. Der Yoga-Boom ist demnach ein Sympton, dass unsere Gesellschaft und speziell die Wirtschaft gar nicht gleichberechtigt sind. Weil es sonst kein Ritual zum Ausgleich braucht.

Dass die Frauen eben über eine grössere Fürsorge zu sich selbst verfügen, widerspricht dem nicht. Es ist ja nicht so, dass Männer von männlichen Strukturen nur profitieren. Einige gehen ja bereits ins Yoga. Viel mehr wäre die Frage zu stellen, ob Yoga bewahrend sei oder subversiv. Ob im ständigen Bewusstsein des eigenen Bewusstseins nicht das politische Bewusstsein verloren geht. Die Entspannung also den Verhältnissen, die Stress schaffen, zudent. Oder ob gerade die veränderten Körper diese Strukturen veränderten. Ja, so würde ich das ungefähr schreiben. Und meine eigene Meinung würde ich unter der Matte behalten. Seit fünf Tagen atmete ich so gut wie selten je.

**Kaspar Surber**, 1980, studiert Geschichte in Zürich.  
Feminismus definiert er so:  
«Feminismus heisst Attacke.»

«Die meisten Leute kriegen Angst, wenn sie andere nicht kategorisieren können, sei es nach Rasse, Alter oder besonders nach ihrem Geschlecht» (Nan Goldin, Fotografin)

«Ein halber Mann», «kein richtiger Mann», «die ist ja keine Frau»: Die Umgangssprache kennt genug Bezeichnungen, die andeuten, dass mit den Geschlechtern nicht immer alles so eindeutig ist. Sie sind alle abwertend, mit einer Ausnahme: «en halbe Buel». Da schwingt Bewunderung mit, die kann klettern, tschutteln, Bogen schießen, ist nicht so weich wie die anderen Mädchen. Der Junge, der gern bei den Mädchen ist, mit Puppen und Stofftieren spielt und rosarote Kleider will, wird hingegen so schnell Opfer von Gespött, dass er bald aufhört damit. Und auch der halbe Bueb hat nur eine Gnadenfrist bis zur Pubertät, dann soll er/sie bitte eindeutig werden. Sonst wird es kompliziert (und hässlich, wie das grauenhafte Wort «Mannweib» andeutet, das früher in solchen Fällen gebraucht wurde). «Ein kletterndes Mädchen wird von der Umwelt als Junge identifiziert, was sich in seinem Selbstbild niederschlagen wird. Es lernt, dass solch aufregende Bewegungsaktivität mit der weiblichen Geschlechtsrolle unvereinbar ist.» (Anné Beer und Priska Fritschi, Mädchentreffleiterinnen)

Doch einige gibt es, die wollen einfach nicht eindeutig werden. Mit den meisten kann die Gesellschaft heute umgehen. Um sie einzordnen, werden schlicht Körper und Geist vollständig getrennt (wie wenn so etwas möglich wäre): Sie sind eben «im falschen Körper geboren». Nach einem langwierigen Prozedere dürfen sie ihr Geschlecht operativ wechseln. Natürlich ist diese Möglichkeit ein grosser Fortschritt, aber dass es zwei Geschlechter mit festen Eigenschaften gibt, wird dabei nicht in Frage gestellt. Die Wechselwilligen müssen beweisen, dass sie auch wirklich «männlich» oder «weiblich» denken und fühlen – doch wer legt fest, was das bedeutet? Und was ist mit denen, die nicht eindeutig werden wollen? Die halbe Bueben bleiben und nicht ganze werden wollen? In den letzten Jahren haben die Uneindeutigen akademische Unterstützung bekommen: Die Geschlechterforschung unterscheidet heute zwischen biologischem Geschlecht (sex) und kulturellem Geschlecht (gender). Viele «traditionelle» Feministinnen reagieren misstrauisch auf die Queer-Bewegung und die «Gender-Feministinnen», die nicht an klare Geschlechtergrenzen glauben. Aber eigentlich sollten sich die beiden ergänzen. «Gender» macht den «traditionellen» Feminismus keinesfalls überflüssig – den Kampf für Lohngleichheit, die Anerkennung der Hausarbeit etc. Aber es gibt Menschen, die sich vom «traditionellen» Feminismus, der Frauen von Männern häufig strikt abgrenzt, unverstanden und ausgeschlossen fühlen. Es gibt für beide Seiten etwas zu lernen. Das Ziel ist Emanzipation für alle – für Frauen, Männer und jene, die beides oder keins von beidem sind. **Bettina Dyttrich**

Leslie Feinberg. Stone Butch Blues. Alyson Books 2003  
(Erste Auflage: 1993). Auf Deutsch: Träume in den erwachenden Morgen. Krug und Schadenberg 1996.

- Kaspar Surber versucht sich im Genreschreiben. Ich lese zurzeit gerade einen Krimiautor. Der schreibt auch so.
  - Läck! Hab gar nicht gewusst, dass Kaspar so cool ist.
  - Liest sich gut. Aber im letzten Abschnitt habe ich viele Fragezeichen gesetzt.
  - Ich auch. Rechnen wir das mal nach: Die Frauen machen Yoga und sind sich deshalb dem eigenen Bewusstsein bewusst. Davon geht er aus. Dann stellt er aber die Frage, ob in diesem bewussten Zustand nicht das politische Bewusstsein verloren gehe.
  - Auf die Spitze getrieben würde das doch heissen: Frauen sind unpolitisch.
  - Achtung, Männer! Macht nicht zuviel Yoga, sonst werdet ihr noch unpolitisch!
  - Das schwing zumindest im Subtext mit.
  - Mich würde interessieren, wieso er «Schwarze-Block-Girl» schreibt? Er mag doch sonst keine englischen Worte in seinen Texten.
  - Das ist halt ein Zitat von Guz.
  - Aha, Oliffr M. Guz. Womit wir wieder bei den Idolen wären und der selbst gebastelten Wunschfamilie.