Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 75 (1997)

Heft: 7-8

Artikel: Anjali Devi Anand, Yogalehrerin, Pro Senectute in Fribourg : "denn im Atem ist Leben..."

Autor: Kletzhändler, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724621

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: 13.07.2025

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

Anjali Devi Anand, Yogalehrerin, Pro Senectute in Fribourg:

«Denn im Atem ist Leben ...»

«... denn alles ist Karma ...» Nach einem Leben in Indien und Paris hat sich für Anjali Devi Anand ein Kreislauf vollendet: Nun lehrt sie Yoga im Alterszentrum in Fribourg.

Foto: kl

Von Marcel Kletzhändler

Mitten auf der Stirn ein kleiner roter Punkt: Das «Dritte Auge» der Sicht nach innen. Am Hals ein goldenes Medaillon, Ganesha darstellend. Ganesha?

Jeder Tag beginnt für Anjali Devi Anand mit einem Mantra: «Om Sri Ganeshaya namaha ...» Einer kurzen Verinnerlichung. Einem Gruss an den elefantenköpfigen Gott der Weisheit («ein Symbol natürlich») und Überwinder aller Hindernisse. Dem Liebling des Volkes, dessen Statue in Indien mit Gesang und Tanz an farbenfrohen Prozessionen vorangetragen wird: «Oh, Ganesha, Quelle von allem Licht, schenk doch allen Lebewesen Glück ...» Auch Anjali hat den mythologischen Sohn Shivas und Parvatis mit dem gemütlich runden Schmerbauch oft tanzend in ihrer indischen Heimat beschrieben. Doch was meint Heimat, wenn das Ziel heisst, in Harmonie und Frieden mit sich und mit seiner Umwelt zu leben? Denn das lehrt Anjali Devi Anand, Professorin für Yoga, hier im Tageszentrum der Pro Senectute in Fribourg. Yoga, Ganesha in Fribourg?

«Immer haben mein Mann und ich in grossen Städten gelebt, in Madras, Bombay, Delhi und in Paris. Doch für unseren Ruhestand wollten wir an einen ruhigen Ort im Grünen ziehen, mitten in der Natur. Das finden wir in Fribourg.» Es ist, wenigstens für Anjali Devi Anand, auch eine Rückkehr, denn sie wurde in der Schweiz geboren. Ihr Weg nach Indien, dann nach Paris und schliesslich wieder hierher zurück an die Saane – alles ein einziger Kreislauf. Eine karmische Entscheidung. In der Öffentlichkeit würde sie zwar lieber von «innerer Inspiration» sprechen, denn sie will die Menschen hier mit ihrem Glauben an das Karma nicht überfordern und sie womöglich vor den Kopf stossen. «C'est très catholique ici, vous savez ...»

Ist es wirklich wichtig? Denn was Anjali Devi Anand lehrt, ist Gesundheit. Gesundheit im Körperlichen und Gesundheit im Seelischen. «Die Menschen, die zu mir ins Centre kommen, suchen sich von Belastendem zu befreien, von den Mühen ihres Alltags und von Ängsten.» Und manchmal suchen sie im Yoga auch das, was man so gemeinhin den Sinn des Lebens nennt.

Sehr jung war sie, als ihr eigener Weg sie nach Indien führte. Schon damals als Anjali Devi Anand? «Ich heisse so, auch in meinen offiziellen Papieren», wehrt sie mit jenem Selbstbewusstsein ab, das kein weiteres Hinterfragen duldet. Und fügt bei: «Und schreiben sie einfach ‹geboren in der Schweiz›.» Denn was bedeuten schon exakte Zeit- und Ortsbegriffe angesichts des geheimnisvollen Kreislaufes, dem alles Werden, Leben und Vergehen in seinem Streben nach kosmischer Harmonie unablässig unterworfen ist?

Was auch geschieht: es ist Karma, beschlossen in anderen Sphären. An Ganesha, den Friedvollen und Heiteren, gelangt auch, wer sich auf eine Reise begibt, sei es eine kleine nur oder sei es das grosse Abenteuer, das Leben heisst. Er muss für die Tochter eines gut schweizerischen Gynäkologiechirurgen für ein gutes Karma gesorgt haben, damals, als sie in der Stadt Madras am grossen Ozean zu Anjali Devi wurde, benannt nach jener Tanzstellung, die sich wie zu einer Blume öffnet.

In Madras hat Anjali den Bharata Natyam studiert, den klassischen südindischen Tanz, machte darin 1957 ihr

Diplom, brachte es zur Meisterschaft. Trat an vielen Festen und Feiern auf, in Bombay, der Handels- und Hafenstadt, in Madras vor allem, der Stadt der Tempel, in späteren Jahren dann in Paris. «Devi» nannte man sie nun voller Respekt mit dem Titel, der nur einer wirklichen Lady zusteht. Auch Gottheiten ruft man damit an.

Anjali Devi studierte auch indische Philosophie und studierte Yoga. «Die meisten Menschen hier denken dabei an den Kopfstand und an bizarre Körperverrenkungen. Sicher hat Yoga mit Bewegung zu tun, doch es ist keine Gymnastik. Was wäre denn reine Bewegung, wenn der Geist nicht den Körper kontrolliert?»

Was ist Yoga?

«Ein Weg, um in Harmonie zu leben. Eine Disziplin, die immer ein geistiges und ein gesundheitliches Ziel anstrebt. Dann wird es zur Lebensweise im Frieden mit sich selbst und in Harmonie mit der Umwelt.» Ein Strahlen geht aus von den Augen dieser charmanten Frau, das ihr Alter vergessen macht. Von der in der indischen Philosophie entwickelten «Erlösungslehre, die die Vereinigung mit der Gottheit auf dem Wege der völligen Beherrschung des Körpers durch den Geist erstrebt», spricht das Lexikon, dessen Mittel «Kontemplation und Askese» sind. Auch hier im «Centre de jours des aînés», im Tageszentrum für ältere Menschen in Fribourg?

Die Tanz-, Philosophie- und Yoga-Professorin lacht. «Ältere Menschen müssen das Yoga natürlich ihren Fähigkeiten anpassen.» Wer sich nicht sein ganzes Leben lang den strengen Regeln der Disziplin unterworfen hat, für den können viele Übungen sehr gefährlich werden. Sie selbst macht schon lange nicht mehr den Kopfstand, seitdem sie sich 1991 von ihrer Yogaschule, die sie zusammen mit ihrem Mann in Paris leitete, zurückgezogen hat. «Für die Pro Senectute habe ich das Yoga modifiziert: die Körperstellungen sind einfacher, denn ältere Menschen könnten sonst leicht ihr Gleichgewicht verlieren und umkippen.» Schritt für Schritt geht es zu den kleinen und von allen gesunden älteren Menschen gefahrlos zu bewerkstelligenden Atemgrundübungen. «Atem ist die Basis. Atem ist das Leben. Ohne richtigen und gesunden Atem

Anjali Devi als junge Tempeltänzerin

gibt es kein gesundes Leben in Harmonie und im Einklang mit sich selbst.»

Einatmen, Ausatmen. Von gegensätzlich fliessenden Kräften ist das Leben bestimmt. Sie zur Harmonie zu bringen ist die Aufgabe. «Es gibt 85-, 86jährige, die die Übungen leicht vollziehen. Andere und weit jüngere müssen zuerst lernen, auf den Boden abzusitzen und abzuliegen – und auch, wieder aufzustehen.» Yoga kennt viele Formen des Atmens. In den Pro-Senectute-Kursen lehrt Anjali Devi Anand ihre Schülerinnen («meistens sind es Frauen») aber vor allem ein sanftes, tiefes, regelmässiges, rhythmisches Atmen. «Das ist der Weg zur Gesundheit, das bringt den Körper ins Gleichgewicht, hilft ihm, die inneren Schwingungen zu harmonisieren, was wiederum Voraussetzung dafür ist, um mit weiteren Verinnerlichungs- und Konzentrierungsübungen fortzufahren.»

Zusammen mit ihrem Mann Sri Ananda hat sie viele Jahrzehnte lang in Paris Yoga und den klassischen südindischen Tanz gelehrt. Hat mit ihm zusammen auch Bücher verfasst. Eines davon scheint ganz von ihrem Vater, dem Gynäkologen, der auch ihr erster grosser Förderer gewesen war, inspiriert zu sein: «Yoga – Procréation et Maternité. Comment mettre au monde un enfant sain et heureux» (Laffont-Seghers, Paris, 1984, und auf Englisch «Yoga for Easier Pregnancy and Natural Childbirth», Vision Books, New Delhi, 1988).

Laubblätter und Früchte, Elefantennahrung also, bringt man Ganesha als Gabe dar. Keine Opfer also, für die Lebendiges geschlachtet werden müsste. Ob ich selbst auch an die Wiedergeburt glaube, will Anjali Devi Anand von mir wissen.

Für die praktizierende Hinduistin heisst das auch, jedes Leben, egal wie hoch oder wie niedrig, zu respektieren. Doch das Karma macht auch vor jenen nicht halt, die ihr Leben dem Yoga widmen. Und es stellt sie jetzt vor schwere Herausforderungen ihres Gewissens. Die fortschreitenden Lebensjahre haben ihrem Manne ihren Tribut abverlangt. Nicht mehr besitzt er die körperliche Beweglichkeit von einst, ist gar zunehmend auf die Hilfe seiner engsten Lebensgefährtin angewiesen. Und mit dem Nachlassen seiner Sehkraft wurde sie ihm zur schreibenden Hand. Sollen sie sich jetzt angesichts der Beschwernisse mit medizinischen Behandlungen einverstanden erklären, im Wissen, dass viele der leidenmindernden und lebensverlängernden Medikamente dank Tierversuchen entwickelt worden sind? «Um uns selbst zu heilen, dürfen wir unseren schwächeren Mitlebewesen keine Leiden zufügen», sagt Anjali Devi Anand mit Bestimmtheit.

Der Verstand will das eine. Der Glaube befiehlt das andere. Die vordem scheinbar so fest und sicher in ihrem inneren Gleichgewicht ruhende Yoga-Professorin sieht mich auf einmal hilfesuchend an. «Ein schweres Karma ist uns auferlegt. Hat es wohl mit in früherer Existenz Geschehenem zu tun?» Dem Karma hat man sich zu fügen. Doch das, was es den Menschen lehrt und welche Folgerungen er daraus zu ziehen hat, das bleibt ihm als Pflicht und Aufgabe. «Der Meister zeigt den Weg, du aber musst ihn alleine gehen. Mein Mann besitzt jetzt Zeit im Übermass, um sich nun dem zu widmen, wofür er früher kaum Zeit hatte: Meditation, Kontemplation, Versenkung in Konzentration und Gebet. Sein Karma will es, und es ist gut und richtig so.»

Auch jene, deren Reise mit zunehmenden Jahren neuen Übergängen zusteuert, vertrauen sich im Alter Ganeshas Schutz und Weisheit an, auf dass sie sich beizeiten auf das Kommende vorbereiten. «In der Jugend soll man so leben, dass man im Alter glücklich sein wird. Im Alter aber soll man so leben, dass man in einem anderen Sein glücklich wird», hat Anjali Devi Anand ganz zu Beginn unseres Gespräches die Weisheit aus dem Mahabharata zitiert. Täusche ich mich, oder hat die Yogameisterin damit wieder zu ihrem zauberhaften Lächeln zurückgefunden? ◆