



NACKT YOGA ÜBEN ALS EMPOWERMENT

»Man ist total im Moment und denkt an nichts anderes«

Kann Yoga zu einer offeneren und diverseren Gesellschaft beitragen? Es gibt viele gute Gründe, die dafürsprechen. Ich möchte hier eine Praxisform vorstellen, die oft selbst als ungewöhnlich und »divers« wahrgenommen wird: der Nackt-Yoga – also das Üben ganz ohne Bekleidung.

Text: Dr. Andreas Heilmann

Die Auffassungen darüber sind in der Yoga-Community nach meiner Wahrnehmung geteilt, wenn nicht sogar kontrovers. Wer »nackt« und »Yoga« in Google eingibt, stößt auf eine große Anzahl von sexualisierten Angeboten, die Yoga nur als Vorwand nutzen, um Bilder nackter Menschen (meistens Frauen) zugänglich zu machen. Andererseits wird Nackt-Yoga als neuer Trend in der US-amerikanischen Yoga-Szene gefeiert. Um es gleich vorwegzusagen: Niemand muss nackt Yoga üben. Aber wer sich unbefangen darauf einlässt, kann damit positive Erfahrungen sammeln und einen selbstbewussten und offenen Umgang mit Diversität einüben.

Zu Sinn und Unsinn von Nackt-Yoga liegen bisher keine wissenschaftlichen Untersuchungen vor. Aktuell wird oft auf eine »Studie« der Barmer Krankenkasse von 2021 verwiesen, ein Online-Artikel, der auf die gesundheitlichen Vorteile unbedeckter sportlicher Betätigung – darunter explizit auch Nackt-Yoga – hinweist.¹ Ernsthaftige Auseinandersetzungen mit dieser Form des Übens reichen von Bedenken, die Aufmerksamkeit der Übenden würde von der eigentlichen Yoga-Praxis auf den nackten Körper hin abgelenkt, bis hin zu der ganz gegenteiligen Erfahrung intensiver Fokussierung und Leibverbundenheit. Teilnehmende an Nackt-Yoga-Kursen berichten davon, dass sie durch das bekleidungsfreie Üben einen entspannteren und selbstbewussteren Zugang zu ihrem Körper und zu sich selbst finden.

Ich selbst leite Nackt-Yoga für geschlechtlich diverse Gruppen in einem Berliner Familiensportverein an, der sich der Pflege der emanzipatorischen und antidiskriminierenden Freikörperkultur nach dem sozialdemokratischen Reformpädagogen Adolf Koch (1897 bis 1970) widmet.² Mangels wissenschaftlicher Befunde möchte ich einen Beitrag zur Meinungsbildung leisten, indem ich hier ganz subjektive Erfahrungen und Sichtweisen auf die Chancen einer emanzipativen Wirkung von Nackt-Yoga teile.

Geschönte Werbebilder präsentieren Idealkörper

In der Öffentlichkeit finden wir heute einen ambivalenten Umgang mit Nacktheit: einerseits sinken in der kommerziellen Werbung und im Internet/Social Media die Hemmschwellen, nackte Körper zu zeigen – andererseits steigen die damit verbundenen gesellschaftlichen Anforderungen an die öffentliche Darstellung des eigenen Körpers. Weit

verbreitet ist das Ideal des fitten und makellosen »schönen« Körpers, das einen enormen Erwartungs- und oft auch Leidensdruck erzeugt. In aller Regel genügen wir den Idealkörpern nicht, die uns in den geschönten Werbebildern oft auch auf Yoga-Webseiten präsentiert werden – wir fühlen uns zu dick, zu klein, zu unförmig, zu alt. Das nährt das Gefühl von Minderwertigkeit, ein falsches Verständnis von uns selbst und somit eine Ausprägung des leidverursachenden klesha asmitā (YS 2.3). Für manche kann das ein Grund sein, das nächstgelegene Yoga-Studio zu meiden. Gegen diese sozialen Normierungen wehren sich emanzipative Kräfte wie die Body-Positivity-Bewegung³ oder das Kollektiv »Gleiche Brust für alle«⁴. Sie plädieren für die wertungsfreie Anerkennung körperlicher Vielfalt und das gleiche Recht auf öffentliche Sichtbarkeit.

Körperliche Schönheitsideale folgen historisch gewachsenen patriarchalen Machtstrukturen und sind daher vom dominanten Blick und den Interessen »gesunder« weißer heterosexueller Männer geprägt. Sie fördern ein falsches Verständnis der Welt, im Yoga-Sūtra bezeichnet als klesha avidyā (YS 2.3). Zwar leiden auch Männer unter diesem gesellschaftlichen Erwartungsdruck, jedoch ist die Norm aus einer männlichen Perspektive gesetzt. Daher sind alle anderen Personen von Körpernormen oft in weitaus größerem Ausmaß diskriminiert. Dies gilt insbesondere für Menschen mit sichtbaren körperlichen Besonderheiten und für die große Gruppe der FLINTA-Personen, also Frauen, Lesben, Inter- und Transgeschlechtliche Personen, sowie Menschen, die sich als nicht-binär (männlich/weiblich) oder asexuell verstehen.

Reale Körper als normal erleben

Nach dem Verständnis des Viniyoga soll die Yoga-Praxis an die Grenzen und Möglichkeiten der Übenden – so auch an ihre individuellen Körper – angepasst werden. Das setzt voraus, den Körper in seiner Individualität erst einmal wahrzunehmen und anzunehmen. Das Üben ohne Kleidung macht die Besonderheiten des Körpers für die Person selbst und andere einfacher sicht- und wahrnehmbar. Körpernormen werden dadurch weniger relevant gesetzt, denn wir sehen einander so, wie wir tatsächlich gebaut sind. Die Erfahrung, dass der eigene Körper von einem selbst und auch von anderen so angenommen werden kann, wie er ist, stärkt die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und das eigene Selbstwertgefühl. Dazu ist paradoxerweise gerade

der Vergleich in der Übungsgruppe hilfreich, weil er als eine Art Realitätscheck wirkt. Übende meiner Nackt-Yoga-Gruppen berichten von der Erfahrung, dass der Vergleich des eigenen Körpers mit den »unvollkommenen« Körpern der anderen Übenden dabei hilft, die Angst vor dem Scheitern an einem Körperideal zu nehmen. Das entfaltet entstressende Wirkung. Der im Alltag belastende Erwartungsdruck, einem unerreichbaren Idealbild genügen zu müssen, schwindet rasch, wenn die realen Körper, so wie sie sind, als normal erlebt werden können. Diese Erfahrung kann im Kontext gemeinschaftlicher Nacktheit in einer Sicherheit gebenden Bezugsgruppe gemacht werden. Alle zeigen sich ganz so, wie sie tatsächlich sind: »Mehr sein dürfen, weniger scheinen müssen« (eine Teilnehmerin). Das erfordert gegenseitiges Vertrauen und die Überwindung der kulturell erlernten Scham vor dem Nacktsein.

Scham bezeichnet das tiefsitzende Gefühl, irgendwie falsch zu sein. Für den Trauma-Therapeuten Gopal Klein lassen sich solche Gefühle in der Gruppe in einer heilsamen Kombination von Körper- und Beziehungserfahrung überwinden, indem biografisch erworbene stress-triggernde Beziehungsmuster überschrieben werden: Angst und Scham, sich zu zeigen, wandeln sich um in Sicherheit und Wohlbefinden im Kontakt mit anderen Menschen.⁵ Manche meiner Kursteilnehmenden haben sich an das Üben ganz ohne Bekleidung zunächst einzeln im geschützten Privatraum herangetastet, bevor sie den Sprung in eine nackt übende Yoga-Gruppe gewagt haben.

Warum aber gleich ganz unbekleidet Yoga üben? Schließlich gilt die Bedeckung des Genitalbereichs oder der weiblichen Brust in der Öffentlichkeit noch immer als kulturelle Norm. Die Frage relativiert sich, wenn wir an Orte denken, in denen soziales Nacktsein als normal wahrgenommen wird, etwa der Badesee oder die gemeinschaftliche Sauna. Diese Orte sind abgegrenzte Teil-Öffentlichkeiten, in denen der gesellschaftliche Bekleidungsdruck legitim ausgesetzt ist. Warum kann nicht auch der Yoga-Übungsraum bei gegenseitigem Einverständnis zu einem solchen teilöffentlichen Raum gemacht werden? Einige Gründe sprechen dafür: Etwa machen wir die Erfahrung, dass der gänzlich nackte Körper eine geringere erotisierende Ausstrahlung besitzt als ein nur spärlich bekleideter Körper. Was verdeckt wird, wird oft erst dadurch sexuell betont. Wer also befürchtete sexuelle Spannungen eher reduzieren möchte, kann getrost die

letzten Hüllen fallen lassen. Etwas in einer Gruppe von sich zu zeigen, was gemeinhin als intim gewertet wird, erfordert nicht nur das Vertrauen in die Gruppe, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl. Diese besondere Qualität des Gemeinschaftserlebens wird immer wieder von Teilnehmenden in Nackt-Yoga-Gruppen berichtet. Als weiteres Argument wird oft angeführt, dass die Teilnehmenden mit den letzten Kleidungsstücken auch die Markierungen ihres sozialen Status ablegen. Noch das letzte Kleidungsstück steht oft als Symbol dafür, was ich mir leisten kann. »Ganz ohne« begegnen sich die Übenden mehr auf Augenhöhe und erkennen das menschlich Gemeinsame jenseits von Rang und Klasse. Sie machen sich symbolisch zu Gleichberechtigten – und treten doch in ihrer unverstellten Individualität hervor.

Herausforderung und Empowerment für FLINTA-Personen

Für FLINTA-Personen sind die Hemmschwellen beim unbekleideten Üben verständlicherweise hoch – gleichzeitig können sie durch körperliche Selbstakzeptanz und gestärktes Selbstbewusstsein mehr gewinnen. Wenn wir Yoga-Praxis mit Blühdorn⁶ als ganzheitliche »Leibesübungen« verstehen, als wissenschaftlich begründbaren Wirkzusammenhang von Körper, Geist und Seele, kann das Nackt-Yoga gerade für FLINTAs einen Beitrag zur Selbstbemächtigung/Empowerment leisten. (Als cis-männlicher Autor möchte ich mir hier nicht anmaßen zu definieren, was FLINTA ermächtigt; meine Absicht ist, die wertvollen Erfahrungen von FLINTA-Personen an Nackt-Yoga-Kursen einzubeziehen, die mir dazu ihre Einwilligung gegeben haben.) Als Empowerment definiert Herriger »Prozesse, in denen Menschen mehr Macht in der Gestaltung ihrer Lebensumstände gewinnen. Empowerment beschreibt Mut machende Prozesse der Selbstbemächtigung, in denen Menschen in Situationen des Mangels, der Benachteiligung oder der gesellschaftlichen Ausgrenzung beginnen, ihre Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen ...«.⁷

Nackt-Yoga-Gruppen bleiben für FLINTAs jedoch – und insbesondere für die Teilgruppe der Inter-, Trans- und Non-Binary-Personen – eine besondere Herausforderung: »Werde ich so angenommen, wie ich bin, oder hat jemand ein Problem mit meinem Transkörper?« (ein Teilnehmer*). Die Angst vor der Transphobie, vor den abwertenden Blicken Anderer und im schlimmsten Fall vor

tätlichen Angriffen sitzt tief in einer Gesellschaft, die von heterosexuellen und geschlechtlich eindeutigen (heteronormativen) Körperrnormen und der Norm des Bekleidungszwangs geprägt ist. Um FLINTA-Personen für das Nackt-Yoga einen sicheren Rahmen zu bieten, sind daher »Safe and Brave Spaces« hilfreich und notwendig, die einen exklusiven und geschützten Raum nur für FLINTA-Personen bereitstellen. Zum Beispiel bietet der Berliner Familiensportverein Adolf Koch eine eigene FLINTA-Gruppe und exklusive Veranstaltungen nur für FLINTA-Personen an.⁸ Bei gemischten Gruppen ist eine besondere Sensibilität der Übungsleitenden und der Teilnehmenden für die Belange von FLINTAs wichtig. Es können explizite Verhaltensregeln vereinbart werden, die aufgeschrieben und für alle transparent gemacht werden. Als hilfreich hat sich die Wahl einer Awareness-Ombudsperson erwiesen, die im Bedarfsfall ansprechbar ist.

Voraussetzung und Grenze des angeleiteten Nacktübens in der Gruppe ist immer: Sicherheit und Awareness müssen gewährleistet sein. Die Übungsleitende Person trägt dabei eine besondere Verantwortung, den Teilnehmenden einen sicheren Rahmen zu bieten. Es darf kein Zwang zur Nacktheit entstehen. Entweder kann der Raum jederzeit verlassen werden, oder es werden andere niedrigschwellige Breakout-Gelegenheiten angeboten. Ist das gewährleistet, kann Nackt-Yoga zu einer intensiven Erfahrung ganzheitlicher Präsenz beitragen – ganz im Sinne der Grundidee des Yoga-Sūtra, den unruhigen Geist zu fokussieren (YS 1.2). Denn entgegen der verbreiteten Befürchtung, die Gedanken würden auf den nackten Körper hin abgelenkt, machen viele Teilnehmende in Nackt-Yoga-Gruppen die Erfahrung einer sehr intensiven leiblichen und mentalen Präsenz. Gleichzeitig stellt sich über die unverhüllte Haut als einem zentralen Wahrnehmungsorgan eine tiefe Weltverbindung im Hier und Jetzt (Grounding) her – eine gute Basis für einen konzentrierten Geist. Eine Teilnehmerin: »Es ist wie bei einem nächtlichen Waldspaziergang. Hören, Riechen, Tasten – alle meine Sinne sind geschärft, mein Geist ist maximal konzentriert, ich fühle mich lebendig und verbunden.« Darüber hinaus lässt sich erfahren: Wer gemeinschaftlich nackt übt, spielt auch mit persönlichen und mit kulturell gesetzten Grenzen. Mit der Erkundung der eigenen Grenzen wachsen das Verständnis und die Akzeptanz für die Grenzen Anderer – eine soziale Übung in Toleranz und Akzeptanz von Diversität.

Ich danke den Teilnehmer*innen meiner Yoga-Stunden im FSV Adolf Koch e. V. für die Offenheit, ihre Erfahrungen mit Nackt-Yoga zu teilen, sowie Ilka Pracht (BDYoga) und Stefan Morgner (FSV Adolf Koch) für kritisches Gegenlesen und hilfreiche Hinweise.

Literatur

1. **Barmer Krankenkasse:** Ein Hoch auf die Nacktheit – Warum nackt sein gut für Körper und Psyche sein kann. Link: www.barmer.de/gesundheit-verstehen/lebensrezepte/nacktheit-1070820#1_Nackt_baden_Zufriedener_mit_dem_eigenen_Körper-1070820 – abgerufen am 29.11.2022
2. **Familiensportverein Adolf Koch.** Link: www.adolf-koch.de – abgerufen am 04.09.2023
3. **Hauke, Alexandra:** Body Positivity. In: Anja, Herrmann; Kim, Tae Jun ; Kindinger, Evangelia; Mackert, Nina; Rose, Lotte; Schorb, Friedrich; Tolasch, Eva; Villa, Paula-Irene (Hg.): Fat Studies – ein Glossar. Bielefeld: transcript Verlag 2022
4. **Kollektiv »Gleiche Brust für alle«.** Link: www.facebook.com/people/Gleiche-Brust-für-Alle/100076252622974/?ref=page_internal – abgerufen am 04.09.2023
5. **Klein, Gopal Norbert:** Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung. München: Gräfe und Unzer 2022
6. **Blühdorn, Annette:** Warum āsana und prānāyāma Leibesübungen sind. In: Deutsches Yoga-Forum 02/2023
7. **Herriger, Norbert:** Socialnet. Link: www.socialnet.de/lexikon/Empowerment – abgerufen am 10.08.2023
8. **FLINTA-Gruppe im Familiensportverein Adolf Koch.** Link: www.adolf-koch.de/ueber-uns/flinta/ – abgerufen am 10.08.2023

DR. ANDREAS HEILMANN

ist promovierter Sozialwissenschaftler. Er wurde am Berliner Yoga-Zentrum bei Dr. med. Imogen Dalman und Martin Soder ausgebildet und praktiziert seit 2011 als Yogalehrender BDY/EYU. Als DGSv-zertifizierter Supervisor, Coach und Mediator verbindet er in seiner Praxis in Berlin Beratungsangebote für Einzelpersonen und Teams mit yogapraktischen Übungen. Im traditionsreichen Berliner Familiensportverein Adolf Koch leitet er Gruppen im Nackt-Yoga an. www.praxis-heilmann.com