

Yoganomics (Dr. Bettina Wentzel, Ettlingen)

Zitat:

„Yoganomics beschreibt die Vereinbarkeit gängiger Yogaphilosophien mit ökonomischen Denken. Anders ausgedrückt 'the choice to be happy'“

Um eine solche Vereinbarkeit aufzuzeigen, ist es jedoch nötig im Vorfeld die einzelnen Begriffe Yoga und Ökonomie mit den jeweiligen Grundzügen getrennt einzuführen. In folgendem werden daher zuerst die Ideen des Yogas, dann die der Ökonomen und zum Schluss die Vereinbarkeit beider aufgezeigt.

Yoga

Yoga: Herkunft, Bedeutung und Formen

Yoga bedeutet übersetzt soviel wie Verbindung oder Einheit. Es wird daher oft verschieden definiert. Das Lehrbuch meint damit die Vereinigung Körper, Geist und Seele. Andere Interpretationsansätze gehen zu einer Theorie der Entspannung in der Anstrengung oder meinen schlicht, dass man sich so Verhalten soll, dass man es später nicht bereut. Man kann Yoga aber auch als eine Art Lebensphilosophie verstehen, mit Hilfe derer das Individuum zur inneren Freiheit und Glückseligkeit geführt werden soll.

Auch wenn der Begriff Yoga Einheit bedeutet, so umfasst er doch eine Vielfalt an Themengebieten. Yoga ist praktisch überall. Es ist ein Zustand, eine Lebenseinstellung, eine Ethik, eine Philosophie, eine Kunst, ein ganzheitliches Gesundheitssystem, aber auch ein Geschäftszweig und vieles mehr.

Yoga kann daher nicht als eine einzige Sache gesehen werden. Aufgrund dieser Vielseitigkeit haben sich daraus fünf Yoga Arten entwickelt, die aber alle das gleiche Ziel verfolgen. Es sind Techniken und Methoden, die als Weg angesehen werden und zur Glückseligkeit und innerem Frieden führen sollen. Die bekannteste Yoga Art ist das Hatha Yoga. Es ist stark körperorientiert und wird auf Matten ausgeübt. Zudem enthält es aber auch die Ideen der nachfolgenden Yoga Arten. Eine weitere Methode ist das Raja Yoga, welches überwiegend den Geist durch Meditation trainiert. Das Bhakti Yoga hat Emotionen als Schwerpunkt. Karma Yoga ist eine in den Alltag integrierte Form, die versucht das Handeln in eine selbstlose Richtung des Dienens zu steuern. Als fünfte Technik gibt es das Jnana Yoga. Diese Form zielt auf ein Selbststudium über sich ab und kann auch als Wissenschaft gedeutet werden. Zentral hier sind alten Schriften, welche zur Erkenntnis führen sollen.

Geschichtlich betrachtet hat sich das Yoga ständig weiterentwickelt. Erstmals erwähnt ist es etwa 500 v.Chr durch die Upishaden. Später wandelt es sich über Bhagavad Gita zu Yoga Sutras des Patanjali, welche für eine eigen Lebensphilosophie steht. Diese beiden bilden Bestandteile des Raja Yoga. Das Bhagavad Gita dagegen ist ein Yoga der Hingabe, welches als eine Art Bibel für die Yogaphilosophie verstanden wird. Es ist daher die Grundlage des Karma Yogas. Von den bisher Bestehenden Formen beeinflusst entwickelt sich ab ca. 500 n.Chr das Hatha Yoga. Hier wird erstmals der Körper mit Einbezogen und als Potential gesehen. Das Jnana Yoga steht zwischen allen Formen. Die heute praktizierten Übungsformen sind ein weiterer Schritt in der Entwicklung des Yogas und wird durch alle Formen maßgeblich geprägt.

Das Menschenbild des Yoga

Im Yoga wird von einem mehrschichtigen Aufbau des Menschen ausgegangen. Jeder Mensch hat eine solche Struktur. Um das Ziel der Glückseligkeit im inneren des Kreises zu erreichen, müssen vorher die Anforderungen der vier anderen Schichten erfüllt sein. Das Überspringen einer Stufe ist nicht möglich. Von außen nach innen beginnt das Kosha System mit dem Annamaya Kosh, einer physischen Schicht. Gemeint ist hier unter anderem der aktive



und passive Bewegungsapparat. Die nächste Schale wird durch das Pranamaya Kosh beschrieben. Dies ist eine Schicht der Lebensenergie, also der inneren Organe wie Herz- Kreislaufsystem, Drüsen usw. . Manomaya Kosh die mittlere Stufe enthält Gedanken und Gefühle. Sie zielt auf einen guten Mentalen Zustand ab. Als letzte Schicht vor der Glückseligkeit kommt das Vigyanmaya Kosh, welche für Intuition und Bauchgefühl steht. Zentrales Ziel ist dann das Anandamaya Kosh als Zustand völliger Glückseligkeit.

Es kommt beim durchlaufen der Stufen zu einer Entfernung von außen hin zum inneren. Also von unserem Makro hin zum Mikrokosmos, wobei der eine den anderen stark beeinflusst. Derartige Phänomene gibt es nicht nur beim Menschen, sondern auch in der Natur.

Ökonomik

Definition

Es gibt mehrere Ansätze Ökonomik zu definieren. Ein solcher ist: „Die Ökonomik ist die Wissenschaft der Wirtschaft“, ein anderer „Ökonomik ist die Wissenschaft, die menschliches Verhalten untersucht, als eine Beziehung zwischen Bedürfnissen und knappen Mitteln, die unterschiedliche Verwendung finden können“

Geschichte

Den Ursprung nahm die Idee der Ökonomik in der Klassik. Adam Smith führte die Theorie der Ethischen Gefühle ein. Demnach hat jeder Mensch eine Eigenliebe. Er zeigt aber auch Mitgefühl für den Schmerz und das Glück anderer. Um das Handeln eines Menschen unter diesen Grundsätzen zu erklären führt Smith den Begriff des „unparteiischen Beobachters“ ein der diese steuert.

Während des Utilitarismus rückt die Eigeninteresse und das streben nach Glück stark in den Vordergrund. Die Antriebskräfte sind Lust und Unlust, welche für Schmerz und Freude verantwortlich waren.

Zur Zeit der Neoklassik entwickelt sich ein neues Menschenbild des homo oeconomicus. Es ist bestimmt durch zweckrationales Handeln. Markttransparenz und Voraussicht werden immer wichtiger, genauso wie die Reaktion auf Datenänderungen und die Gewinn bzw. Nutzenrationalisierung. Ab dieser Zeit wird Glück mit Geld bemessen. Es entstanden Marktgesetze, Gleichgewichte, Preise und Märkte. Die Volkswirtschaft wird zur Wissenschaft und somit entpsychologisiert, was die Probleme von Kognitiven, motivationalen und institutionellen Defiziten mit sich bringt. Becker verallgemeinert dies dahin zu „Alles hat seinen Preis und Nutzen“. Je nach Preis passt sich das Handeln an. Damit ist die Ökonomik eine Theorie der Religion, Moral, Kriminalität, Krieg und Friedens und vieler anderer Dinge. Die These die dahinter steht ist, dass alles Verhalten sich als Reaktion auf die Änderung der Restriktionen erklären lässt.

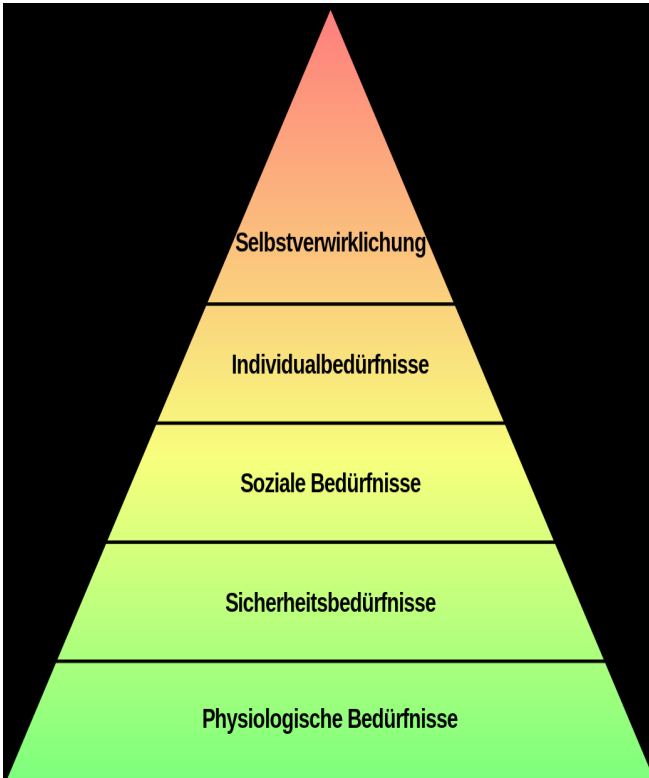
Eine moderne Entwicklung ist die immer wichtiger werdende psychologische Wirtschaftswissenschaft. Hier werden solche Entscheidungen des Einzelnen durch verschiedene Spiele, wie das Ultimatum oder Diktatorspiel getestet und analysiert. Die Spieltheorie geht davon aus, dass Verhaltensanomalien zu Regelmäßigkeiten führen.

Die letzte Stufe der Entwicklung ist die Neuroeconomic. Zentrales Thema hier ist das Trolley Problem. Die Fragestellung hierbei ist, warum kann man einmal einen Menschen töten, wenn man einen Hebel bewegen muss um fünf Leben zu retten, aber warum kann man es nicht wenn man dazu einen aktiv von einer Brücke stoßen müsste. Aus Sicht der Ökonomen ist es das Gleiche. Das Problem hierbei ist die Moral. Ein Faktor, der Ökonomen bei der Planung vor Probleme stellt, da sie nicht berechenbar sind. Sie werden von Emotionen, Vertrauen, Gefühlen der Moral und Reputationen gelenkt und wissen keine Struktur auf. Auch die von Glücksforschern bestätigte Theorie „Geld macht nicht glücklich“ widerspricht dem ökonomischen Gedanken. Stattdessen wird Glück durch Faktoren wie das soziale Umfeld, Familie, Gesundheit, Freiheit usw. beeinflusst.

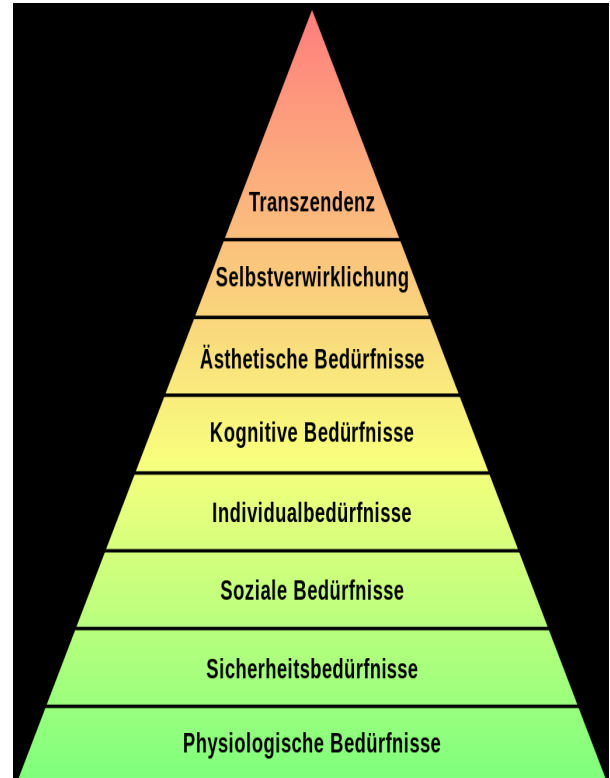
Yogaphilosophie und Ökonomie

Maslow verknüpft die Ideen des Yoga mit denen der Ökonomie in einer Bedürfnispyramide. Sie

stellt eine Erweiterung zum Kosha Modell dar. Jeder Mensch hat demnach das Ziel der Selbstverwirklichung, das über allen Bedürfnissen steht.



Bedürfnispyramide nach Maslow

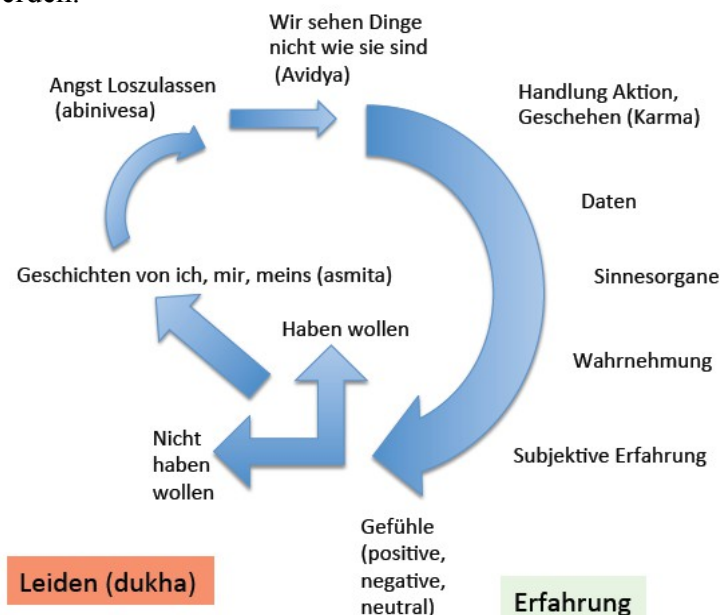


Erweiterung 1970 analog zu Kosha- Modell

Jedoch ist nicht jede Stufe getrennt zu beobachten. Sie gehen ineinander über und verändern sich im Laufe der Entwicklung eines Menschen und dessen Persönlichkeit von unten nach oben. Maslow unterscheidet drei Stadien der Persönlichkeitsentwicklung.

Die erste ist die Pre egoic state, in der man direkt nach der Geburt in einem unbewussten Zustand verweilt, nicht denkt und sich keinerlei Verbindung bewusst ist. Sobald ein Kleinkind denkt und spricht kommt es in die egoic state. Es wird sich seiner Bewusst, jedoch sind weitere Verbindungen unbekannt. In der letzten Phase der Trans-egoic state ist das Individuum sich selbst und der Verbindung zu anderen bewusst. Jedoch erreicht nicht jeder Mensch automatisch in seiner Persönlichkeitsentwicklung die dritte Stufe. Dies kann aber durch finden des inneren Potentials bewerkstelligt werden.

Patanjalis Yoga Sutra beschreibt in 195 Sutras wie dieser „Weg in die Freiheit“ gemeistert werden kann. Um frei zu werden muss allerdings das „Rad des Leidens“, welches für den Alltagsmodus steht überwunden werden.



Das Leiden beginnt hier ab der Situation des Entscheiden müssen. Um dies zu überwinden, muss der Kreis dort durch Tapas durchbrochen werden. Dies geschieht durch inneres Schauen und keine Gebundenheit an Bewertungen und Geschichten. Man muss lernen die Dinge zu sehen wie sie sind.

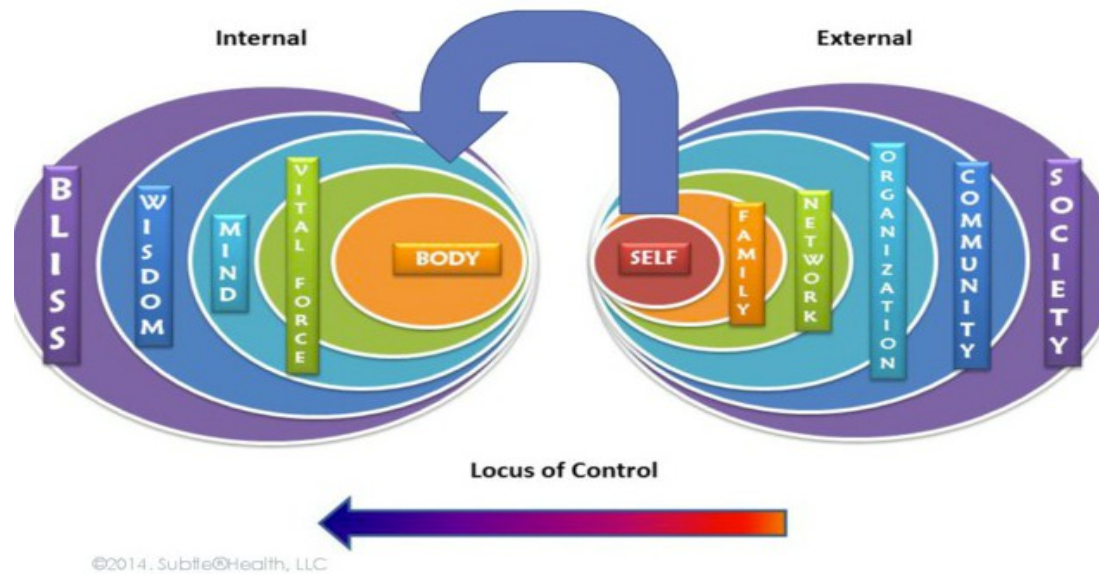


Um eine solche Sichtweise zu bekommen und sich vom Leiden zu lösen Hilft der 8 Gliedrige Pfad von Yoga. Die ersten beiden Phasen beschäftigen sich mit sich und der Umwelt. Danach folgen drei Phasen des Umgangs mit dem Körper, dem Atem und den Sinnen. Sie werden durch Körperliche Yogaübungen trainiert. Zuletzt noch drei Phasen des Umgangs des Geistes. Dies geschieht über Konzentration. Das höchste Ziel ist die innere Freiheit. Ein Faktor bedingt den anderen. Ist einer Null sind alle Null.

Diese Spirituelle Fitness kann nicht nur alleine sondern auch im Umgang mit anderen Menschen geübt werden.

Kaoverii stellt Entwickelt diese Theorien und Modelle weiter. Sie stellt das Innere und dessen Einfluss als zentralen Gedanken dar und macht eine Umkehr des Kosha Modells vom inneren zum äußeren.

Yoga Influenced Social Ecology Model



Die externen Faktoren beeinflussen danach das Ich, welches wiederum den Körper, die Gesundheit und den Geist beeinflusst. Der Mensch hat also Selbstheilende Kräfte die genutzt werden müssen. Dies könnte ihrer Meinung nach gleichzeitig eine Rettung des Gesundheitssystems darstellen.

Yoganomics

Yoganomics versucht eine Systematisierung der Interpendenzen von inneren und äußeren Teilsystemen herzustellen. Ihre Analyse beruht auf zwei großen Traditionen. Diese können sich sowohl inhaltlich als auch methodisch ergänzen. Die Grundidee dahinter ist, dass Yoga mehr in die Geschäftswelt einfließen soll und muss, da Arbeit gleich Leid bedeutet und Yoga für Entspannung steht und daher diesem entgegen wirkt. Um diesem gerecht zu werden, muss es regelmäßig praktiziert werden und alle Teilnehmer gleichgestellt sein. Geschieht dies regelmäßig kommt es zur Stärkung des eigenen Ichs in Gesundheit, Persönlichkeit, Beziehung etc.. Gleichzeitig wird aber auch ein Weg vom Ich hin zu einem Wir bewirkt. Dies führt zu einem besseren Betriebsklima, besseren Entscheidungen des Einzelnen und somit zu mehr Rentabilität.