

Die Anfänge des Yoga in der Schweiz

Reinhard Palm

Zu den Büchern «Yoga auf dem Weg nach Westen» (1998) von Karl Baier und «Yoga in Deutschland» (1990) von Christian Fuchs gesellt sich seit dem Jahr 2000 eine Studie von Martin Merz über die «Geschichte des Yoga in der Schweiz». Im Gegensatz zu den beiden erstgenannten Werken ist das letztgenannte nicht im Buchhandel erschienen. Martin Merz hat mit dieser Arbeit sein Oberlehrer-Diplom an der Universität Basel erworben, er ist zudem diplomierter Yogalehrer (YS) und studiert derzeit Indologie an der Universität Zürich. Als Basis für die folgende Besprechung dient das Typoskript der Diplomarbeit, eine elektronische Version ist auch auf der Website www.martinmerz-yoga.ch in Lang- und Kurzfassung zu finden. Der vollständige Titel der Arbeit lautet: «'Ich weiss, dass das alles unglaublich tönt...' Zur Geschichte des Yoga in der Schweiz 1900–1960.»

In der Geschichte der weltweiten Verbreitung des Yoga hat die Schweiz respektable Pionierleistungen und faszinierende Persönlichkeiten aufzuweisen, und sie verdient in der globalen Betrachtung dieses andauernden Kulturtransfers ihren ganz besonderen Platz. Möglicherweise ist aber der Begriff des «Kulturtransfers» – aus der Kulturanthropologie und den «Postcolonial Studies» der 1980er-Jahre stammend – in Bezug auf den Yoga zu weit gefasst, denn er beinhaltet eher eine Wechselbeziehung («Reziprozität») als ein einseitiges Übernahmephänomen. Wo immer aber Yoga geübt oder über Yoga gesprochen wird, geht es um grösstmögliche Authentizität, d.h. um die «reine» Vermittlung eines «ursprünglichen» Yoga, der sich auf indische Lehrer und indische Schriften stützt. Und die Konkurrenz unter den zahlreichen Yoga-Schulen und -Stilen entbrennt – wenn auch in gebotener Unterschwelligkeit – meist um die Frage, wer näher am «Original» ist. Jedoch können sich die wenigsten westlichen Vertreter diverser Yoga-Stile auf ein traditionelles Guru-Schüler-Verhältnis berufen und stützen sich daher auf Schriften wie Patañjali's «Yogasutras» oder auf die Basis-Schriften des Hathayoga («Hathayogapradipika», «Gherandasamhita», «Shivasamhita»). So wertvoll, hilfreich und anspornend diese Bücher auch sein mögen: der Yoga der Yogis spielt sich jenseits des Geschriebenen – und

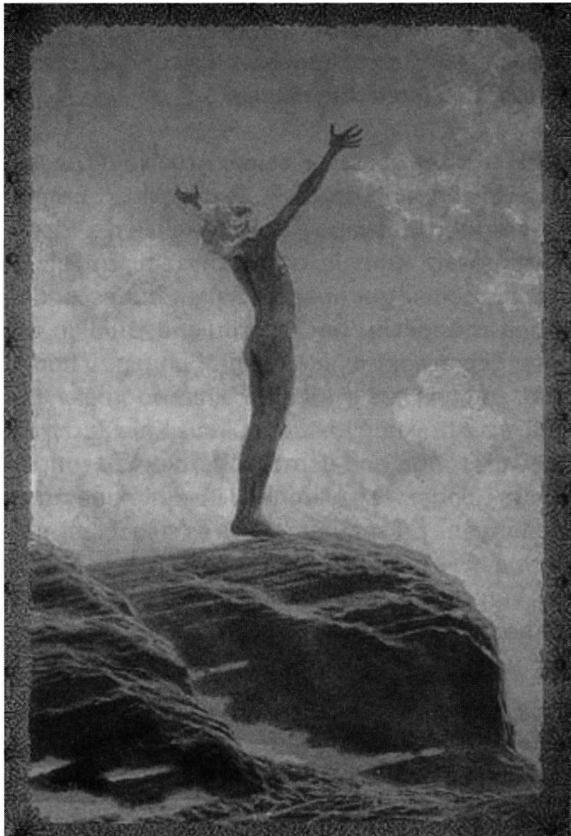
letztlich jenseits des Sagbaren – ab und ist, streng genommen, «geschichtslos».

Der Historiker ist aber in seiner Arbeit auf Quellen angewiesen, und das sind Texte, Bilder, Erinnerungen von Zeitzeugen, materialisierte Ideen. Martin Merz führt in der sechsseitigen Bibliographie seiner gut hundert Seiten umfassenden Arbeit mündliche und schriftliche Quellen an, unter denen auch einige Ausgrabungen zu finden sind, so etwa das Kuriosum eines «Joghis», der 1935 als Attraktion mit dem Circus Knie durch die Schweiz tourte und gemäss Werbetext «sonderbarste Gliederverrenkungen» in «unbequemsten Stellungen» präsentierte. Dass es sich dabei eher um einen Fakir gehandelt haben dürfte, gehört zu den Vorurteilen früher Reiseschriftsteller, die lange prägend für die europäische Vorstellung vom Yoga waren.

Von der Lebensreform zur Selbstreform

Jedoch nahm die Geschichte des Yoga in der Schweiz ihren Anfang bereits Ende des 19. Jahrhunderts im Zuge der Reformbewegungen, die gegen die zunehmende Industrialisierung aufbegehrten und eine frühe Alternative zu Kapitalismus und Kommunismus bieten wollten. Auch an der Schweiz ging ja die europäische Entwicklung von der Agrarkultur zum Industriestaat nicht vorüber. Viele Menschen wechselten aus der Landwirtschaft zur Fabrik- und Büroarbeit, was zu beengten Wohnverhältnissen (vor allem in den Städten) und drückenden Arbeitsbedingungen führte. Dieser Entwicklung traten die Lebensreformer entgegen; sie stammten mehrheitlich aus dem deutschen Bildungsbürgertum und entwarfen emsig eine umfassende Utopie, die Umwelt und Heimat, Gesellschaft und Gemeinschaft, Wirtschaften und Wohnen, Erziehung und Bildung, Kunst und Kultur, Religion und Spiritualität mit einschloss. Das schwärmerische «Zurück zur Natur!», das bereits mehr als hundert Jahre zurücklag, wurde nun mit reformerischen Siedlungsexperimenten (so z.B. in Bülach die Kolonie Heimgarten), dem Entwurf ganzer Gartenstädte und

der Gründung zahlreicher spezifischer «Bewegungen» in Angriff genommen: Wandervogel-, Jugend-, Frauen-, Antialkohol-, Vegetarier-, Land-erziehungs-, Naturheil-Bewegung usw.



Das «Lichtgebet» von Fidus war die Ikone der Lebensreformbewegung. In mehreren Varianten gemalt und in vielen Techniken gedruckt, schmückte sie Zimmerwände, Buchdeckel, Kassetten und kam in Reklamen zum Einsatz.

Lebensreform hiess aber auch Selbstreform, und die griff in Gewohnheiten wie Ernährung, Kleidung, Sexualität ein. Die Lebensreformer widersetzten sich der materialistischen Auffassung vom Körper als Kohlenstoff-Sauerstoff-Maschine mit einer Betriebstemperatur von 37° Celsius. So wurde der Begriff der «Lebenskraft» gegen die rein materialistischen Physiologen ins Feld geführt und zu einem zentralen Faktor in der Alternativmedizin, die sich zunehmender Popularität erfreute. Licht, Luft, Wasser, Pflanzen kamen gezielt als Heilkräfte zum Einsatz und sollten präventiv angewandt werden. Das Kräuterbüchlein des appenzellerischen Laienheilers Jakob Gyr-Niederer (1886–1941) erreichte eine Auflage von über 200'000 Exemplaren, und «Chrut und Uchrut» des St. Galler Kräuterpfarrers Johann Künzle (1857–1945) wurde gar ein Millionenseller. Zu dieser gleichsam hausgemachten Reformbewe-

gung deutschsprachigen Ursprungs kam ab der Jahrhundertwende eine andere westliche Lehre, die ihren Siegeszug um die Welt – jedoch ausgerechnet aus Indien – antrat: die Theosophie.

Theosophie und Praxis

Die ursprünglich stark spiritistisch gewichtete Lehre der Gründerin Helena Blavatsky (1831–1891) wurde nach deren Tod von ihrer Nachfolgerin Annie Besant (1847–1933) zunehmend mit buddhistischem und hinduistischem Gedankengut angereichert. Im deutschen Sprachraum bestand ein enger Kontakt zwischen Reformbewegung und Theosophie, und das Interesse verlagerte sich von der Diätetik des Körpers hin zur Diätetik des Geistes. Bei ihrer Propagierung des Yoga trugen die Theosophen wesentlich dazu bei, dass der Hatha-Yoga wegen seiner angeblichen Gefährlichkeit gegen den Raja-Yoga des Patañjali ausgespielt wurde. In Buchform erschien die erste deutsche Übersetzung von dessen «Yogasutras» im Jahr 1904, sie basierte auf der englischen Übersetzung des Theosophen der «ersten Stunde» William Q. Judge (1851–1896). Wie aber William Q. Judge sich nach Blavatsky's Tod mit Sir Henry Olcott und Annie Besant überwarf, so spaltete sich später, 1913, auch in Deutschland ein prominenter Theosoph vom «Zentrum» ab: Rudolf Steiner (1861–1925). Besonders die deutschschweizer Sektionen der Theosophie folgten Rudolf Steiner und seiner Anthroposophie, ganz im Gegensatz zur westschweizer Sektion mit ihrem Sitz in Genf.



Stimmungsbild vom Monte Verità 1907, mit Hermann Hesse (2. v.l.).

Die rasche Verbreitung der Theosophie in der Schweiz vollzog sich vor allem «in den Kreisen der Gebildeten»; dementsprechend ging es primär um ein intellektuelles Fürwahrhalten der gelesenen Lehren. Auf den Stufenweg der «Yoga-sutras» übertragen heisst das, dass die Theosophen bei der «concentration» (dharana) begannen, die für sie als «effort de l'intelligence» wirkungsvoll genug war, um eine authentische Gotteserfahrung zu erlangen und um «gut zu sterben und gut zu leben». Praxisbezogener ging es hingegen auf dem Monte Verità bei Ascona zu, dem grössten lebensreformerischen Experiment der Schweiz. Hier wurde «nachweislich auch Yoga praktiziert», wie Martin Merz feststellt. Es war eine Gruppe von Zivilisationsmüden, die sich im Herbst 1900 aus München auf den Weg machte, um eine Siedlung fern «aller konventionellen Lebenslüge» zu gründen. Die Siedler erwarben das Land von Alfredo Pioda, dem freisinnigen Nationalrat, der einer der ersten Schweizer Theosophen war. Alfredo Pioda wollte ursprünglich ein theosophisches Laienkloster auf dem «Berg der Wahrheit» gründen. Die neuen Besitzer planten nun eine Naturheilanstalt, Lebensschule, Künstlerkolonie, doch ganz einig war man sich nicht. «Wilde Ehen», strenger Vegetarismus, Kleiderreform und Freikörperkultur gingen den Utopisten und «Naturmenschen» nicht weit genug: diese hegten einen Widerwillen gegen das Leben in gebauten Häusern, suchten Höhlen auf, verzichteten auf Geld – und zogen einige tausend «Kurgäste» und neugierige Touristen an.



Ein Montevertitaner, hier der Buchhalter der Anstalt, Raphael Salomonson: «Die Schande hat uns gekleidet, die Ehre wird uns wieder nackt machen.»

Die «Pfleger indischer Übungen» auf dem Monte Verità

1907 kam auch Hermann Hesse (1877–1962) auf den Monte Verità zum «Höhlenbewohner» Gustav Gräser (1879–1958), der sogar als sein «Guru» galt und in seinem Roman «Demian» aus dem Jahr 1919 verewigt ist. Mit verschlüsselttem Hinweis auf die Suchenden des Monte Verità fehlten hier unter den «allerlei zarten und verwundbaren Menschen» – den Anarchisten, Pflanzenessern, Nudisten, Tolstojüngern, Weiss- und Schwarzmagiern, Buddhisten, Künstlern, Traumdeutern – auch die «Pfleger indischer Übungen nicht». Ja, Max Demian wird selbst einmal in einem samadhi-ähnlichen Zustand beschrieben. «Er hatte die Arme regungslos hängen, die Hände im Schoss, sein etwas vorgeneigtes Gesicht mit offenen Augen war blicklos und erstorben, im Augensterne blinkte tot ein kleiner, greller Lichtreflex, wie in einem Stück Glas. Das bleiche Gesicht war in sich versunken und ohne anderen Ausdruck als den einer ungeheuren Starrheit, es sah aus wie eine uralte Tiermaske am Portal eines Tempels. Er schien nicht zu atmen.»



Hermann Hesse's Guru Gustav «Gusto» Gräser: Monte Gioia – Monte Verità. Er gilt als «Wieder-Erfinder» des Stirnbandes (siehe auch Raphael Salomonson).

Als verbürgt gilt ein Russe namens Nicolai, der auf dem Monte Verità unter dem Namen «der Yogi» lebte: «Die ersten bezeugten ‚Yogis‘ auf Schweizer Boden», konstatiert Martin Merz, waren «eher ohne Schweizer Pass: Wer immer sie waren, was auch immer genau sie praktizierten und warum, woher auch immer sie ihr Wissen über Yoga bezogen, sie fühlten sich offensichtlich durch die Atmosphäre des Monte Verità angezogen. Vielleicht fanden sie hier einen nötigen Freiraum, um mit Yoga zu experimentieren, und Bestärkung durch ähnlich Gesinnte.»



Romain Rolland und Gandhi in Villeneuve, Dezember 1931.

«Siddhartha» und «Gandhi»

Hesse's Erfolgsroman «Demian» endet mit dem Krieg, in den der Freund und Führer des Ich-Erzählers, die Titelfigur Max Demian, als Leutnant zieht, als nähme der sich ein Beispiel an Arjuna's Schicksalsentschluss aus der «Bhagavad-Gita»: «Es wird jetzt jeder von uns in das grosse Rad hineinkommen.» Im Gegensatz zum schicksalsgefügen Demian wurde Hermann Hesse jedoch, seit 1912 in der Schweiz niedergelassen, zu einem der prominentesten Kriegsgegner, zusammen mit einem anderen Weltbürger, der 1915 in die Schweiz gezogen war: Romain Rolland (1866–1944). Sofort entstand eine tiefe Freundschaft zwischen den beiden Literaten, die nicht nur durch die einhellige, im damaligen nationalen Denken alles andere als gesellschaftsfähige Kriegsgegnerschaft verbunden waren, sondern auch durch ihr Interesse an der indischen Geistes- und Lebenswelt. Hesse, der Enkel eines gelehrten Indienmissionars, überwand durch seine Asienreise die romantische Indienverklärung, indem er aufhörte, «Europa im Herzen zu befeinden». Rolland stiess in seinem engagierten Suchen nach Möglichkeiten, wie in Zukunft Kriege zu vermeiden wären, über das yogische Gebot der Gewaltlosigkeit (ahimsa) auf die geistigen Führer Indiens: Rabindranath Tagore, Mahatma Gandhi, Vivekananda, Ramakrishna. Mit ihnen stand er teils in brieflichem, teils in persönlichem Kontakt oder machte sie und ihre Lehren durch Biographien bekannt. 1922 erschien Hermann Hesse's «indische Dichtung» «Siddhartha»; das Buch war Romain Rolland gewidmet und erreichte seither weltweit eine zweistellige Millionenaufgabe. Sein Erfolg zeugte aber bereits bei seinem Erscheinen vom «Asienboom» in den gebildeten Kreisen. Ein Jahr nach dem «Siddhartha», 1923, erschien die deutsche Übersetzung von Romain Rolland's Gandhi-Biographie im Zürcher Rotapfel-Verlag. Rolland hatte 1915 den Nobelpreis für Literatur erhalten, Hesse sollte 1946 mit dieser Auszeichnung folgen.

C. G. Jung – der erste Schweizer Yoga-Übende...

Wir haben es hier also mit höchst prominenten Pionieren der Verbreitung des Yoga zu tun, zumindest was dessen Gedankengut betrifft. Der Dritte im Bunde dieser illustren Wegbereiter des Yoga auf Schweizer Boden war Carl Gustav Jung (1875–1961), der Begründer der Tiefenpsychologie. Jung hat sich in seiner Deutung östlicher Texte speziell mit Yoga beschäftigt und Seminare abgehalten, so z.B. ein Kundalini-Seminar im Jahre 1932 oder ein Seminar über Tantra-Yoga und Buddhismus 1938/39. Doch hat Jung nach eigenen Angaben bereits während seiner heftigen Krise mit dem Unbewussten, vor allem 1914, Yoga geübt. Wie er sich später erinnerte, war er zu dieser Zeit so «aufgewühlt», dass er «die Emotionen durch Yogaübungen ausschalten musste». Leider erzählt Jung nicht näher, durch welche Übungen konkret er sich die nötige «Ruhe» und «Kontrolle» schuf, um seine Forschungsarbeit mit dem Unbewussten wieder aufzunehmen. Es waren immerhin Übungen, und so gilt Jung gemäss Martin Merz als der erste «namentlich bekannte Schweizer, der Yoga praktiziert hat».



C. G. Jung, hier mit Familie, 1917: «Ich war oft so aufgewühlt, dass ich die Emotionen durch Yogaübungen ausschalten musste.»

In seinem Buch «Yoga auf dem Weg nach Westen» widmet Karl Baier C.G. Jung den Hauptteil des Kapitels über die tiefenpsychologische Rezeption des Yoga (fast 40 Seiten). Baier analysiert Jung's Yoga-Rezeption jedoch hauptsächlich mit dessen eigenen Mitteln, indem er grosses Gewicht auf die von Jung mitgeteilten frühkindlichen Prägungen und Indienträume legt. Merz

dagegen konzentriert sich in seiner historischen Studie folgerichtig auf die äusseren Fakten von Jung's Beschäftigung mit dem Yoga, wie sie sich in den «Eranos-Tagungen» manifestierte. Die Eranos-Tagungen fanden ab 1933 in Ascona statt, organisiert von Olga Froebe-Kapteyn (1881–1962), einer wohlhabenden Holländerin, die der Theosophie anhing und auch auf dem Monte Verità verkehrte. Zwischen 1933 und 1951 hielt Jung bei den Eranos-Tagungen 14 Vorträge. Thema der ersten Tagung war: «Yoga und Meditation im Osten und im Westen», ein namhafter Redner war hier auch der Indologe Heinrich Zimmer. Froebe-Kapteyn hatte C.G.Jung in der Darmstädter «Schule der Weisheit» des Grafen Keyserling kennengelernt, der die europäische Auseinandersetzung mit asiatischem Denken propagierte, jedoch auf eine neue, «pragmatische» Weise.

Hermann Graf Keyserling (1880–1946) war ein Privatgelehrter, der vor allem mit seinem «Reisetagebuch eines Philosophen», das im Jahre 1919 nach seiner Weltreise 1911/12 erschien, weite Leserkreise und Intellektuelle wie Hermann Hesse oder Thomas Mann faszinierte. Allerdings wurde er von vielen auch verspottet oder mindestens kritisiert. In Auseinandersetzung mit der Theosophie, deren Okkultismus und «verweiblichende» Nebeneffekte (Autoritätsglaube, Gehorsam, Dienstwilligkeit) den Menschen lebensuntüchtig machen, warb Keyserling für die Yoga-Praxis und ihre willensstärkende, männliche Kraft. Die durch den Yoga erzielte Konzentrationsfähigkeit soll in Europa, das über ein grosses «psychisches Kapital» verfügt, zur Steigerung der Produktivität eingesetzt und «in den Plan jeder Erziehungsanstalt aufgenommen» werden.

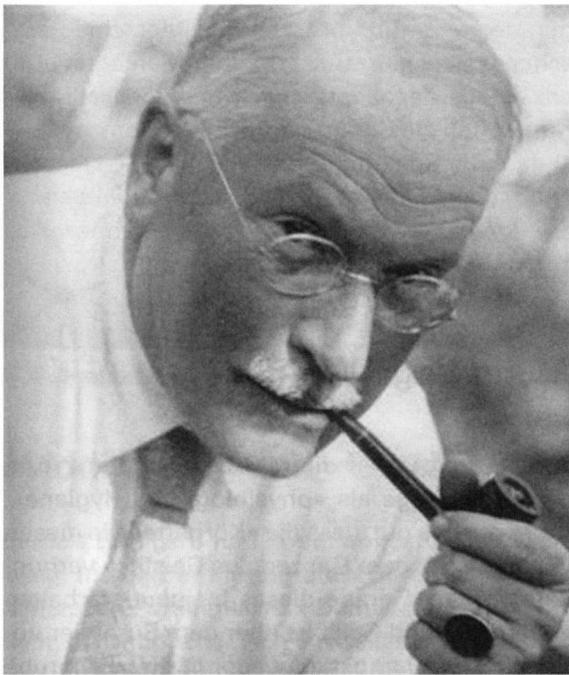
So wichtig Keyserling als Person für die Begegnung zwischen Froebe-Kapteyn und Jung war, so wenig scheint sein Yoga-Verständnis auf die Eranos-Tagungen abgefärbt zu haben. Denn während Keyserling chauvinistisch auf der Fortschrittlichkeit des Westens bestand und einem – aristokratischen, nicht faschistischen – Herrenmenschentum das Wort redete, erstrebte man mit den Eranos-Tagungen eine «Vermittlung zwischen Ost und West» und eine «harmonische Erneuerung unseres Lebens». Vor allem aber entwickelte sich C.G.Jung's Yoga-Verständnis gänzlich anders. Für Keyserling war die Konzentrationskultur des Yoga nicht an indische Verhältnisse gebunden, ja er sah in der europäischen Entwicklung der Tiefenpsychologie sogar neue Möglichkeiten seiner «Ausgestaltung». Dagegen arbeitet C.G.Jung in seinem Aufsatz «Yoga und der Westen» (1936)

gerade den unüberbrückbaren Unterschied zwischen westlichem Geist und der Mentalität Indiens heraus, der hauptsächlich im rationalistischen Sündenfall des abendländischen Denkens besteht. «Die Spaltung des westlichen Geistes verunmöglicht daher schon von allem Anfang an die adäquate Verwirklichung der Intentionen des Yoga.»

...und Yoga-Warner

Jung würdigt zwar die rein körperlichen Prozeduren des Yoga als «physiologische Hygiene», weiss aber zu gut, dass die «Körperteile in diesen Übungen mit dem Ganzen des Geistes» verbunden werden. Gerade dieses Ineinanderarbeiten von Körper und Geist ist aber dem Europäer unmöglich. Er plumpst entweder in die «Fallgrube des Glaubens» oder stolpert über seine «wissenschaftliche Kritik». Da Yoga für Jung soviel wie «Kontrolle» und «psychologische Disziplinierung» bedeutet, ist der Europäer, der ohnehin zu stark kontrolliert und diszipliniert ist, dadurch noch mehr gefährdet. «Es ist dem Inder eine Wohltat, um eine Methode zu wissen, welche ihm hilft, die Allgewalt der Natur innen und aussen zu beherrschen. Für den Europäer ist es Gift, seine bereits verstümmelte Natur noch gänzlich zu unterdrücken...». Aus diesem Grund kann Jung dem Europäer nicht noch mehr Kontrolle, nicht noch mehr Macht über die Natur wünschen, sondern eine Einsicht in das Unbewusste, das für ihn «grosse Teile der Persönlichkeit enthält». Da der Yoga sich aber «ausschliesslich an das Bewusstsein und an den bewussten Willen» richtet, so Jung, kommt dem Europäer sein Unbewusstes ständig in die Quere. Deshalb wendet er in seiner Psychoanalyse die Methoden des Yoga «prinzipiell nicht an, weil im Westen dem Unbewussten nichts aufgedrängt werden darf». Der Europäer müsse «sein Subjekt» erst kennenlernen, d.h. das Unbewusste zu Bewusstsein bringen, bevor er sich davon befreien könne. – Es wäre eine lohnende Aufgabe, Jung's Yoga-Verständnis mit der Auffassung des Unbewussten in der Yogalehre zu konfrontieren.

Martin Merz vermutet, dass Jung's Ablehnung einer westlichen Yogapraxis seine Erfahrungen mit der deutschsprachigen Yoga-Szene widerspiegelt, die von den Theosophen und vom Keyserling-Kreis geprägt wurde, und er stimmt Karl Baier darin zu, dass Jung's Kritik «nicht einfach aus Geringschätzung des Yoga» kommt, sondern



C. G. Jung, 1935 in Ascona: «Ich sage, wem ich kann: Studieren Sie den Yoga. Sie werden unendlich viel daraus lernen, aber wenden Sie ihn nicht an...»

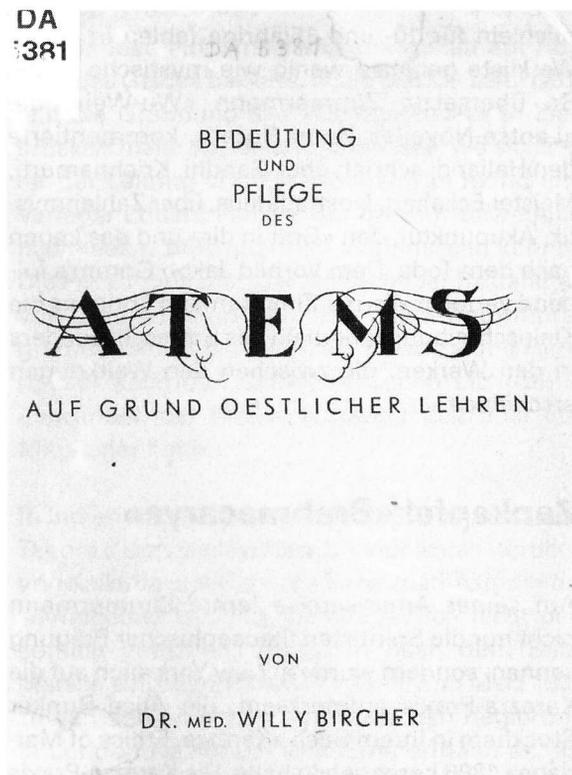
gerade aus einem Ernstnehmen desselben. In seinem Vortrag «Zur Psychologie östlicher Meditation» im Frühjahr 1943 betonte Jung noch einmal: «Und insbesondere möchte ich warnen vor der so oft versuchten Nachahmung und Anempfindung östlicher Praktiken. Es kommt dabei in der Regel nicht mehr heraus als eine besonders künstliche Verdummung unseres westlichen Verstandes. Ja, wer es fertigbrächte, in jeder Hinsicht auf Europa zu verzichten und wirklich auch nichts anderes zu sein als ein Yogin mit allen ethischen und praktischen Konsequenzen, und im Lotussitz auf dem Gazellenfell unter einem staubigen Banyanbaum dahinzuschwinden und seine Tage in namenlosem Nichtsein zu beschliessen, einem solchen würde ich es zugestehen müssen, dass er den Yoga auf indisch verstanden hat. Wer das nicht kann, der soll auch nicht tun, als ob er den Yoga verstünde.»

Jedenfalls wäre das immense Werk C. G. Jung's ohne die spezifische Rezeption östlicher Weisheitslehren und Religionen nicht denkbar, da es diesen «die wertvollsten Vergleichsmaterialien für die Deutung des kollektiven Unbewussten» verdankt. Und so betont Jung auch, dass er die Errungenschaft des Yoga «für etwas vom Grösssten» hält, «was menschlicher Geist je geschaffen hat». C. G. Jung's tiefenpsychologische Würdigung des Yoga kann also für die Verbreitung von dessen Gedankengut kaum hoch genug geschätzt werden.

Atempflege – das erste schweizerische Yoga-Lehrbuch

C. G. Jung beklagte einmal, dass ihm «nur» die Psychoanalyse zur Verfügung stünde und nicht andere «Erziehungsmittel», wie sie sein Landsmann, der berühmten Schweizer Lebensreformer Dr. Max Bircher-Brenner (1867–1939) einsetzen konnte. Dem Pionier der Vollwertkost und Erfinder des «Birchermüesli» war es gelungen, trotz seiner Ächtung durch die Ärztesunft ein Naturheilsanatorium am Zürichberg aufzubauen, wo er mit Hilfe seiner Ernährungsreform, angereichert durch Luft- und Sonnenbäder, grosse Erfolge erzielte. Ohne dass Jung darauf Bezug nähme, sollte Bircher jedoch auch den Begriff des Yoga auf seine ihm eigene Weise erweitern. In seiner 1924 gegründeten Zeitschrift «Der Wendepunkt im Leben und im Leiden» stellte er die «Gandhi»-Biographie Romain Rolland's begeistert vor und referierte 1931 über den Yoga aus dessen «Vivekananda»-Buch. Die vier Yogawege – Karma-, Bhakti-, Jñana-, Raja-Yoga – ergänzte Bircher bei dieser Gelegenheit durch einen fünften Yoga, den Yoga seiner Ernährungslehre. In Fragen der Ernährung habe, so er, «das Abendland dem Morgenland nach bitteren Erfahrungen etwas Neues zu sagen». Der Yoga der Ernährung sei «ebenso wichtig» wie die vier anderen.

Bircher stand ganz in der Tradition der Lebensreform, wie auch der Name Reformkost verrät. Im streng geordneten Tagesablauf seiner Heilanstalt nahmen zudem die Übungen zur «körperlichen Ertüchtigung» einen zentralen Platz ein. Thomas Mann, einer der vielen prominenten Kurgäste, bezeichnete das Sanatorium in einem Brief sogar als «hygienisches Zuchthaus», andere sprachen auch von «Kaserne». Bircher's Institut hiess «Lebendige Kraft» und wurde von ihm in patriarchalischer Manier als Familienunternehmen geführt. Seinem Sohn Willy Bircher blieb es vorbehalten, das – gemäss Martin Merz – «erste schweizerische Yoga-Lehrbuch» zu verfassen. Es trug den Titel «Bedeutung und Pflege des Atems auf Grund oestlicher Lehren» und erschien 1932 im Wendepunkt-Verlag. Die Ernährungsreform wird nun durch eine Atemreform ergänzt, und obwohl diese nur einen «kleinen Teil» der yogischen «Lehre von der inneren Befreiung des Menschen» ausmacht, würdigt der Autor ihre Bedeutung für die «Veredelung des Körpers» und für die Schaffung der «inneren Ruhe».



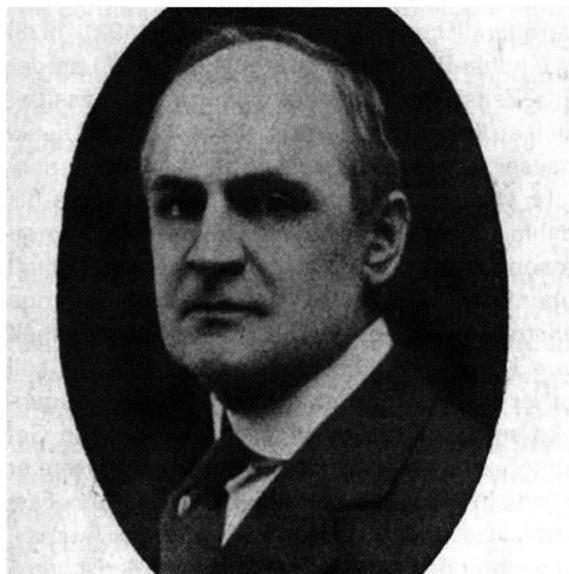
Willy Bircher, 1932: «eine Auswahl von Yoga-Originalübungen».

Nach einer 8 Seiten umfassenden Einleitung beschreibt Willy Bircher auf den nächsten 20 Seiten seines Büchleins die «Yoga-Originalübungen», deren Wert er «in längerer, ärztlicher Beobachtung erprobte». Stützte er sich bei der Einleitung auf eigene medizinische Kenntnisse und Forschungen des Indologen J.W. Hauer, so folgt er in der Beschreibung der Atemübungen dem Buch eines gewissen Yogi Ramacharaka mit dem Titel «The Hindu-Yogi Science of Breath», das 1903 in London erschienen war. Hinter dem Yogi Ramacharaka verbarg sich der amerikanische Anwalt William Walker Atkinson (1862–1932), der sich nach einer persönlichen Krise dem Yoga zuwandte und ein Pionier der «New Thought»-Bewegung wurde. Neben der yogischen Vollatmung werden vor allem Varianten des Reinigungsatems (Ausatmung «durch die enge Mundöffnung mit grosser Kraft») dargestellt; der Atemrückhalt, rhythmisches Atmen und eine Meditationsanleitung bilden den Abschluss der Übungen.

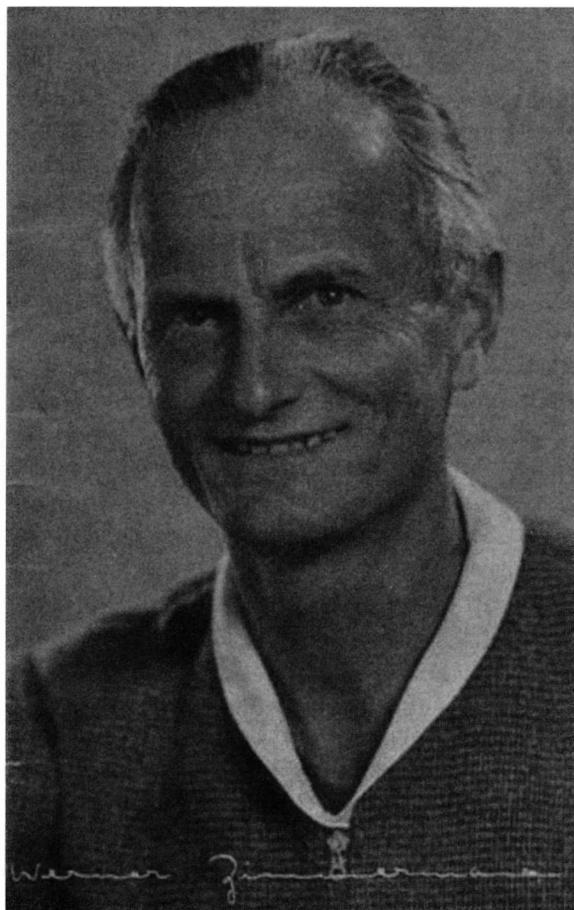
Weltvagant und Volkserzieher

Der wohl faszinierendste Lebensreformer war der im bernerischen Lyss geborene Werner Zimmermann (1893–1982). Obwohl er als Kind schwach

und kränklich war, entwickelte sich Zimmermann in der Pubertät zu einem begeisterten Turner und fühlte sich früh zum Lehrberuf hingezogen. Durch seinen Lehrer, Direktor Dr. Ernst Schneider (1878–1957) am Lehrerseminar in Bern, kam er in den Jahren 1909–1913 mit der Reformpädagogik in Berührung. Schneider strebte eine umfassende kulturelle Erneuerung durch «Bildung des ganzen Menschen von innen heraus» an, und das hiess Abschaffung von Examensdrill und Prügelstrafe. Als Anhänger der Psychoanalyse setzte er sich zudem für Sexualaufklärung ein, was den Berner Regierungsrat nach heftigen Polemiken durch die konservative Lehrerschaft dazu bewog, ihn 1916 zu entlassen. In diesem Klima der Anfeindungen durch den «schulmeisterlichen Durchschnitt» ist es umso bemerkenswerter, dass der junge Werner Zimmermann bereits 1915 in Interlaken einen Vortrag über «Psychoanalyse in der Schule» hielt. Auch propagierte er mit dem «Freiland-Freigeld»-Gedanken einen «Sozialismus», der in der Zeit des ersten Weltkriegs und der Oktoberrevolution vielen suspekt war. So gut Zimmermann als Lehrer mit schwierigsten Schulklassen zurechtkam, so sehr muss ihn das pädagogische Establishment vom Schuldienst entfremdet haben. Im Frühjahr 1919 brach er zu einer Amerikareise auf, die er sich als Kohlenschaufler auf einem Ozeandampfer verdiente, und bis zum Herbst 1920 bereiste er Nordamerika als Wanderarbeiter. Zurück in der Schweiz, beschrieb er seine Erlebnisse in dem Buch «Weltvagant» und hielt Vorträge über Reformpädagogik an Volkshochschulen, die er in dem Buch «Lichtwärts. Erlösende Erziehung» veröffentlichte.



Der «Yogi Ramacharaka» alias William Walker Atkinson (1862–1932)



Werner Zimmermann, Verlagsphoto 1943: «Es gibt keinen teil des körpers, der nicht unter der herrschaft des geistes stände...»

Als unermüdlicher «Volkserzieher» in allen Lebensbereichen füllte er grosse Säle im In- und Ausland, veröffentlichte Bücher, Übersetzungen, zahlreiche Broschüren, gab 153 Monatshefte der Zeitschrift «Tau»/«Tao» (1924–1937) heraus und veröffentlichte sieben Jahre lang (von 1931–1938) «Gandhi»-Briefe, wirkte (von 1928–1933) an der FKK-Zeitschrift «die neue zeit» mit. Gemäss der kleinen Festschrift, die sein Verleger Eduard Fankhauser für ihn zum 50. Geburtstag 1943 ausrichtete, kam die Gesamtauflage seiner Werke bis dahin auf eine halbe Million Exemplare. Zimmermann wusste nur zu gut, dass die «Meisterschaft über Leib und Schicksal», wie sie auch der Yoga anstrebte, im Westen zuerst einer «Gesundheit von Kopf, Fuss und Rücken» bedurfte. Er soll meist «halsfrei, barfuss oder in Sandalen» gegangen sein. Um die geistige und körperliche Gesundheit des Menschen zu stärken, verfasste er Büchlein wie «Heisses Baden», «Heilendes Fasten», «Gesunde Kleidung», «Kräfte des Atems», «Leuchtende Liebe», «Durchsonnte Menschen», «Befreiung der Frau», «Wahrheit und Güte», «Feindesliebe», «Befreites Turnen». Aufklärungs-

büchlein für 10- und 15jährige fehlen in seiner Werkliste genauso wenig wie mystische Texte. So übersetzte Zimmermann «Wu-Wei», die «Laotse-Novelle» Henri Borel's, kommentierte den Heliand, schrieb über Gandhi, Krishnamurti, Meister Eckehart, Nostradamus, über Zahlenmystik, Akupunktur, den «Gott in dir» und das Leben nach dem Tode. Dem Vorbild Jakob Grimm's folgend verfocht Werner Zimmermann übrigens die Kleinschreibung innerhalb des Satzes, besonders in den Werken, die zwischen den Weltkriegen erschienen.

Zankapfel «Brahmacarya»

Auf seiner Amerikareise lernte Zimmermann nicht nur die Spiritisten theosophischer Prägung kennen, sondern wurde in New York auch auf die Karezza-Praxis aufmerksam, die Alice Bunker Stockham in ihrem Buch «Karezza. Ethics of Marriage» 1896 beschrieben hatte. Die Karezza-Praxis besteht in einer Meisterung der «Schlussekstase» beider Partner beim Geschlechtsverkehr, dient der «Steigerung des Lustempfindens», «des Zusammengehörigkeitsgefühls der Ehepartner», vor allem aber der «Erhaltung der schöpferischen Energie». Diese an bestimmte Yoga-Mudras erinnernde Technik wurde von der Lebensreformbewegung für die «Reform-Ehe» propagiert. Werner Zimmermann übersetzte Stockham's «Karezza»-Buch 1924 unter dem Titel «Ethik der Ehe» und schrieb selber ein Buch zur Liebesreform mit dem Titel «Liebesklarheit» (1927); 1930 folgte die Übersetzung der «Karezza-Praxis» von William J. Lloyd. Zimmermann selbst hat aus «höherer Bejahung» lange auf Liebe und Ehe verzichtet, und er gibt über die Umstände, die ihn dazu brachten, freimütig Auskunft.

Als «Berner in langer Ahnenreihe» hielt Zimmermann auf Berndeutsch Radiovorträge in den Studios Basel, Zürich und Bern, leitete Skiwochen und führte Bergtouren. Eisgipfel und Vulkane erkletterte er auch auf seiner nächsten Reise 1929–1931, wenn es sich ergab: den Popocatepetl und denkwürdig den Fuji-Yama. Diese Reise führte ihn nach Panama, Mittelamerika, Mexiko durch die USA nach Kanada; von dort weiter nach Hawaii, Japan, China, in die Mongolei, zurück nach Japan, auf die Philippinen, Java, Bali, quer durch Indien und über Palästina in die Schweiz zurück. Hier gründete er 1932 die «Freiland»-Siedlung Schatzacker bei Bassersdorf, und 1934 war er Gründungsmitglied des Wirtschaftsringes WIR,

dessen Idee auf Umlaufsicherung statt auf Hor- tung des Geldes basierte. In die gleiche Zeit, 1937, fällt die Gründung des «Lichtgeländes» in Ziel- brücke/Thielle am Neuenburger See, wo sich un- ter der Leitung von Zimmermann's Freund und Verleger Eduard Fankhauser die FKK-Bewegung nach vielen Anfeindungen niederlassen konnte. Die Freikörperkultur war ein wichtiger Bestandteil von Zimmermann's umfassendem Reformpro- gramm, zehn Jahre zuvor, 1927, hatte er mit Fank- hauser auch den Schweizerischen Licht-Bund gegründet, der binnen kürzester Zeit über 800 Mitglieder hatte.

In Indien hatte Zimmermann 1930 Rabindranath Tagore's Universitätsstadt Shantiniketan nördlich von Kalkutta und Gandhi's Sabarmati-Ashram bei Ahmedabad besucht, Gandhi jedoch nicht per- sönlich getroffen, da dieser nach dem Salz- Marsch eingesperrt war. Als Gandhi im März 1931 zu Verhandlungen mit der britischen Regierung in London weilte, bot sich Zimmermann an, für ihn eine Vortragsreise auf dem Kontinent zu orga- nisieren und dabei als Übersetzer tätig zu sein. Gandhi kam dann tatsächlich in die Schweiz, je- doch nicht zu Zimmermann, sondern zu Romain Rolland nach Villeneuve, bei dem er vom 6.– 11. Dezember 1931 zu Gast war. Es war Rolland selbst, der Gandhi vor den «nudistes suisses alle- mands» schützen wollte, und es gingen wohl auch Briefe an Gandhi über Zimmermann's «schlechten ruf», da er «für nacktkultur, für freie liebe» sei. Auf Vermittlung Edmond Privat's kam es im Zug nach Genf zu einer Aussprache zwi- schen Gandhi und Zimmermann. Nicht in puncto Nacktheit hatten die beiden wohl Differenzen (die «Windgegürteten» haben in Indien schliesslich eine Tradition), sondern in Fragen der Sexualität: Gandhi legte das «Brahmacarya»-Gebot strikt als «Keuschheit» aus, wohingegen Zimmermann darin die Forderung nach «Reinheit» sah: «ge- geschlechtsliebe ist ideal, schön, heilend und stär- kend, ja, wer religiöse ausdrucksformen liebt, mag sie als göttlich bezeichnen».

Turnen und Atmen

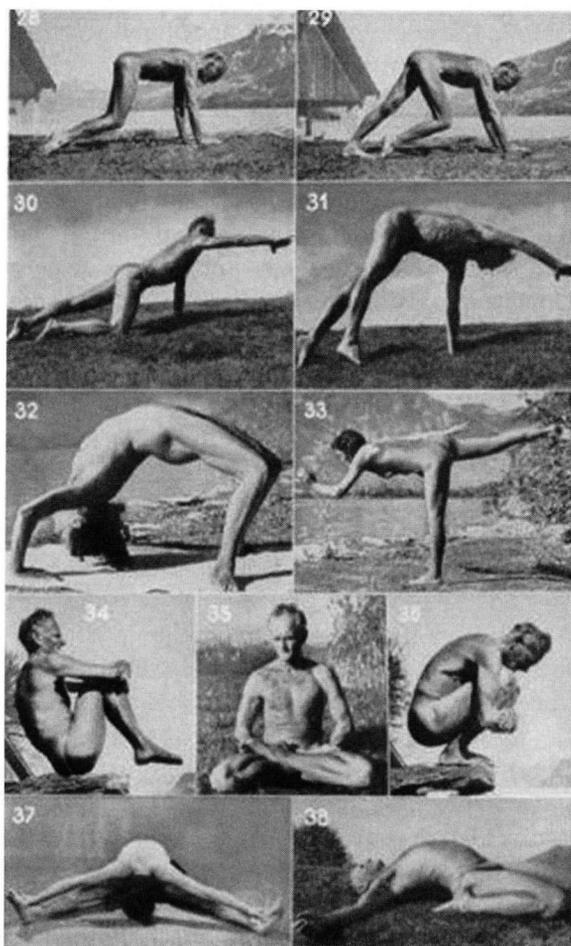
Ohne dass ausdrücklich von Yoga die Rede wäre, finden sich in Zimmermann's Schriften viele Aspekte des Yoga und der östlichen Geisteswelt, und Martin Merz attestiert seiner «weltanschau- lichen Grundhaltung» eine «grosse Affinität zur Yogaphilosophie». Wiederholt ist in allen seinen Schriften von geistigem Wachstum, Liebesent-

faltung, Meditation die Rede. Aus dem Gedanken, dass Lebensreform zugleich radikale Selbstreform bedeutet, die sich auf die Gruppe, die Gemein- schaft und die Gesellschaft ausdehnt, speist sich das ganze Leben und Wirken Werner Zimmer- mann's. Dabei blieb es aber nicht beim «Pre- digen», Schreiben oder Vortraghalten, als «Körpermensch» suchte er immer wieder nach Umsetzungs- und Ausdrucksmöglichkeiten für seine Ideen. «Nur Taten können von Grund auf befreien», heisst es in «Leuchtende Liebe». Seine Suche war keine Flucht, und Edmond Privat cha- rakterisiert ihn trefflich als «grand ouvrier de l'unité spirituelle».

Mit Büchern wie «Wir turnen», erstmals 1940 und in späteren Auflagen unter dem Titel «Befreites Turnen» erschienen, sowie mit «Kräfte des Atems», das 1948 herauskam und laufend erwei- terte Auflagen erlebte, wurden die Bezüge zum Yoga immer expliziter. Wandte sich Zimmermann in «Befreites Turnen» gegen «gedankenlose Sportlerei» zugunsten von «Selbstbeobachtung» und «Beharrlichkeit im täglichen Leben», so er- wähnt er in «Kräfte des Atems» den «Yogaatem» bereits im Untertitel. Hier beschreibt er ebenfalls die Übungen des «indischen Yogi Ramacharaka», der die «abendländische Wissenschaft» beherr- sche und diese «durch das innere Schauen» kröne. Durch diesen Bezug schlägt Zimmermann mit «Kräfte des Atems» gleichsam die Brücke von Willy Bircher's erstem Yogalehrbuch aus dem Jahr 1932 zum Buch eines Yogalehrers, der die Schweizer Yogalandschaft ab 1948 nachhaltig prägen sollte, Selvarajan Yesudian, und er schreibt: «Seit 1948 erteilt in Zürich und anderen Schwei- zer Städten ein Yogi aus Indien Unterricht. Er hat ein reich gebildetes, ausgezeichnetes Lehrbuch veröffentlicht: Selva Raja Yesudian, Sport und Yoga.» Dass Zimmermann selber ab den frühen fünfziger Jahren auf dem Naturistengelände von Thielle Yogakurse geleitet hat, belegt Martin Merz durch seine Recherchen aus erster Hand.

Nach der Weltreise 1930 führten ihn weitere Rei- sen 1949 und 1953 nach Japan, das er nicht nur als «geistiges Nippon» wahrnahm. In dem von der Atombombe zerstörten Land bewunderte er «trotz der schweren Niederlage noch einen festen innern Zusammenhalt». Der Frage, ob die Atom- kraft ein Segen oder Fluch sei, widmete Zimmer- mann 1972 sein letztes Buch «Bis der Krug bricht».

In seinen späten Jahren, heiratete Werner Zimmer- mann seine Sekretärin und wurde 1964 noch Vater.



Eine Seite aus «Befreites Turnen» von Werner Zimmermann, 4. Auflage 1957. «Auch da: Liebe und Beharrlichkeit, nicht Gewalt!»

Ein «Meilenstein» der Schweizer Yoga-Geschichte

Die Ankunft von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich in der Schweiz im November 1948 bezeichnet Merz als einen «Meilenstein» in der Geschichte des schweizerischen Yoga. Diesem Paar widmet Merz ein ausführliches Kapitel seiner Forschungsarbeit. Da Reto Zbinden in der vorliegenden Zeitschrift (Yogajournal Nr. 3, September 1998) diesen «Meilenstein» – «ein halbes Jahrhundert Yoga-Geschichte in der Schweiz» – ausführlich gewürdigt hat, verzichten wir hier auf eine weitere Darstellung. – So sehr die Schule von Yesudian/Haich mit ihren Filialen in Bern, St. Gallen, Genf, Basel, Aarau und Luzern, nebst der Sommerschule in Ponte Tresa, die Schweizer Yoga-Szene dominierte, es gab doch auch andere Strömungen, die teils in der Tradition der Theosophie, teils in jener des Hatha-Yoga standen. Merz würdigt in seiner Arbeit Georges Tripet, Anne Brügger-Lenz, Anne Morier u.a. Die beiden

letzten genannten waren im Frühjahr 1968 Gründungsmitglieder der «Schweizerischen Yoga Gesellschaft», mit der Yesudian/Haich «nichts zu tun haben wollten», wie Merz feststellt.

Hat der Yoga eine Geschichte?

Martin Merz hat mit seiner Diplomarbeit einen bahnbrechenden Beitrag zur Geschichte des Yoga in der Schweiz geleistet, interessante Funde gehoben und kenntnisreiche Analysen beige-steuert. Deutlich geht aus dieser Arbeit hervor, dass die Anfänge des Yoga in der Schweiz eng mit der vornehmlich in Deutschland erwachten Gegenkultur der Lebensreformer verbunden sind. Diese nach Gemeinschaft suchenden Aussteiger setzten der absehbaren Dekadenz des Industriezeitalters die Wiedergewinnung einer ursprünglichen Lebenskraft entgegen, welche sie mit den Mitteln der Naturheilkunde, der Körperbejahung und der Erneuerung religiöser Erfahrung erlangen wollten.

Dass die Lebensreformer nicht leere Traumtänze aufführten, zeigt ihre spektakuläre Renaissance in der Hippie- und Alternativkultur. Zuvor hatten aber auch der Anarchismus und der deutsche Faschismus einzelne ihrer «Bewegungen» übernommen und ihren Zwecken dienstbar gemacht. Weniger auffällig, gleichsam von den grossen Kriegen verschont, ist das Weiterleben einzelner lebensreformerischer Projekte in der Schweiz geblieben: so z.B. finden die Eranos-Tagungen weiterhin alljährlich in Ascona statt; am Naturistengelände in Thielle werden im Sommer nach wie vor Kurse in Hatha-Yoga angeboten; die WIR-Bank verweist auf ihrer Homepage stolz auf ihren Mitbegründer Werner Zimmermann; der US-amerikanische Film «The Secret» greift das Thema der «gedanklichen Anziehungskraft» auf, das der in der Schweiz so gründlich rezipierte Yogi Ramacharaka alias William Atkinson 1906 in seinem Buch «Thought Vibration» beschrieben hatte; und vermutlich geht der im Neo-Tantrismus geübte «big draw» (das «Grosse Emporziehen» der Sexualekrete) eher auf die Karezza-Praxis zurück als auf die entsprechenden, in vielen Ausgaben zensurierten Yoga-Mudras.

Es bleibt dem eigenen Ermessen überlassen, welche Aspekte der Lebensreform man bereit ist, als Aspekte des Yoga zu betrachten. Was aber hat vor der Lebensreform, bereits im 19. Jahrhundert der in Genf tätige Indologe Paul Deussen zum Yoga

in der Schweiz beigetragen? Welche Übungen hat der erste Schweizer Yoga-Übende C. G. Jung gemacht, dass sie ihn zwanzig Jahre später dazu bewogen, dringend davor zu warnen? Kann man die heilkundliche Atempflege bereits als Prana-

yama bezeichnen? Und müsste statt von Yoga nicht viel mehr von Yoga-Rezeption die Rede sein? Solche Ermessensfragen offenbaren die grundsätzliche Heterogenität des Yoga-Begriffes, die er auch in seinem Ursprungsland hat: Erlö-





Monte Verità einst...

sungslehre, philosophisches System, Übungstechnik, und alles das in reichhaltigen Formen, vielfältigen Stilen, hoch differenzierten Schulen.

«Yoga», sagt Heinrich Zimmer, «ist ein einsames Geschäft. Wer sich ihm ergibt, entzieht sich dem Geflecht der Welt». Und im Gegensatz zur Geschichte, die sich aus Ereignissen zusammenfügt, feiert der Yoga die Dauer. Der Historiker, der sich mit Yoga befasst, muss sich mit den Dokumenten begnügen, die vom «einsamen Geschäft» seines Forschungsgegenstandes übrigbleiben, indem er dem Dauernden das Zeitliche entreisst. Das mag – mit Schopenhauer zu sprechen – *sub specie aeternitatis* (unter dem Gesichtspunkt der Ewigkeit) nicht viel sein, als *principium individuationis* (Verschiedenheit des Gleichartigen durch Raum und Zeit) jedoch reichen Stoff bieten, an dessen Fülle sich, wer will, erfreuen kann.

Am Schluss seines Buches «Yoga auf dem Weg nach Westen» hat Karl Baier seinerzeit bedauert, dass «die Geschichte des Yoga in den einzelnen Ländern noch ganz unzureichend bearbeitet» sei. Was die Geschichte des Yoga in der Schweiz betrifft, so hat Martin Merz diesem beklagten Mangel eine erste Abhilfe geschaffen, die sich durch klare Systematik und gründlichen Sachverstand auszeichnet.



...und heute.

Verwendete Literatur:

- Baier, Karl: Yoga auf dem Weg nach Westen. Beiträge zur Rezeptionsgeschichte, Würzburg: Königshausen & Neumann, 1998
- Bair, Deirdre: C.G. Jung. Eine Biographie, München: Knaus, 2005
- Bircher, Willy: Bedeutung und Pflege des Atems auf Grund oestlicher Lehren, Zürich: Wendepunkt Verlag, 1932
- Fuchs, Christian: Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie, Stuttgart u.a.: Kohlhammer, 1990
- Hesse, Hermann: Rosshalde, Knulp, Demian, Siddhartha, Sämtliche Werke Band 3, hrsg. von Volker Michels, Frankfurt / Main: Suhrkamp, 2001
- Jaffé, Aniela: Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung, Zürich und Düsseldorf: Walter Verlag, 10. Aufl., 1997
- Jung, C.G.: Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion. Gesammelte Werke Bd. 11, Olten: Walter Verlag, 1971
- Kerbs, Diethart; Reulecke, Jürgen (Hrsg.): Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933, Wuppertal: Hammer, 1998
- Linse, Ulrich: «Der alte Shinto-Geist» und die «Lebensreform»: Der Deutsch-Schweizer Werner Zimmermann (1893–1982) und seine drei Japan-Reiseberichte über das «geistige Nippon», in: Pohl, Inken; Zinser, Hartmut (Hrsg.): Zen, Reiki, Karate. Japanische Religiosität in Europa, Hamburg: Lit Verlag, 2002, pp. 211–247
- Merz, Martin: «Ich weiss, dass das alles unglaublich tönt...» Zur Geschichte des Yoga in der Schweiz 1900–1960, Basel: Typoskript, 2000
- Müller, Hermann (Hrsg.): Gusto Gräser. Aus Leben und Werk, Knittlingen, Wilfried Melchior Verlag, 1987
- Müller, Hermann: Der Dichter und sein Guru: Hermann Hesse – Gusto Gräser: Eine Freundschaft, Werdorf: Lotz Verlag, 2. Aufl., 1979
- Ramacharaka, Yogi: The Yogi-Science of Breath, London, Fowler & Co., 1903, elektronische Ausgabe auf verschiedenen Webseiten, so z.B. www.arfalpha.com/ScienceOfBreath
- Schopenhauer, Arthur: Die Welt als Wille und Vorstellung, Gesamtausgabe in zwei Bänden, hrsg. von H.G. Ingenkamp, Stuttgart: Reclam, 1987
- Stockham, Alice B.: Ethik der Ehe. Karezza, übersetzt von Werner Zimmermann, Jena und Bern: Die neue Zeit, 1925
- Szeemann, Harald: Monte Verità. Berg der Wahrheit, Ascona: Electa Editrice, 1978
- Weber, Kaspar: «Es geht ein mächtiges Wehen durch unsere Zeit». Reformbestrebungen der Jahrhundertwende und Rezeption der Psychoanalyse am Beispiel der Biografie von Ernst Schneider 1878–1957, Bern u.a.: Lang, 1999
- Wehr, Gerhard: C.G. Jung mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 20. Aufl., 2003
- Zbinden, Reto: Selvarajan Yesudian und ein halbes Jahrhundert Yoga-Geschichte in der Schweiz, in: Yoga Journal Nr. 3, September 1998, pp. 6–17
- Zimmer, Heinrich: Yoga und Buddhismus. Indische Sphären, Frankfurt/Main: Suhrkamp, 1990
- Zimmermann, Werner: Kleine Biographie, Zielbrücke-Thielle: Verlag Fankhauser, 1943
- Zimmermann, Werner: Leuchtende Liebe. Liebesklarheit, München: Drei Eichen, 1953
- Zimmermann, Werner: Befreites Turnen, Zielbrücke-Thielle: Verlag Fankhauser, 4. Aufl., 1957
- Zimmermann, Werner: Kräfte des Atems. Atemsysteme, Yogaatmen, Stimmbildung, München: Drei Eichen, 6. Aufl., 1962
- Zimmermann, Werner: Bis der Krug bricht. Atomkraft – Segen oder Fluch?, Bern: Viktoria, 1972

Internet; Wikipedia