

Elisabeth Haich und Selvarajan Yesudian machten die Schweiz mit Yoga bekannt.



Das Vermächtnis der Grande Dame

Ab Mitte des 20. Jahrhunderts besuchte man als Esoteriker in der Schweiz Kurse bei **Haich-Yesudian**. Die beiden prägten hierzulande die indische philosophische Lehre des Yoga.

Von Martin Frischknecht

Elisabeth Haich (1897–1994) war eine Institution. Als die ungarische Künstlerin mit ihrem esoterischen Wissen 1948 in die Schweiz kam, war sie begleitet vom indischen Yogalehrer Selvarajan Yesudian. Die beiden fuhren dort weiter, wo sie in Budapest durch das kommunisti-



Raffael Boriés: «Elisabeth Haich. Das Vermächtnis». Aquamarin Verlag, 256 Seiten, ca. Fr. 31.90.

sche Regime unterbrochen worden waren. Zehn Jahre, nachdem sie in Ungarn die erste Yogaschule des Landes begründet hatte, eröffnete Haich in mehreren Städten der Schweiz Yogaschulen. Bald darauf leitete sie mit Yesudian auch Sommerkurse in Ponte Tresa im Tessin.

Generationen von Yogalehrerinnen und Yogalehrern der

Schweiz durchliefen diese Schulung. Der Einfluss von Elisabeth Haich beschränkte sich jedoch längst nicht auf den Schulungsweg des Yoga. Mit ihrem mystisch-biografischen Roman «Einweihung» stellte sie klar, dass ihre Kenntnisse auch tief in der abendländischen Esoterik wurzelten. In diesem Klassiker erzählt sie aus einem ihrer früheren Leben als Pharaonentochter am Nil. Damals wurde sie nicht allein auf die Thronfolge vorbereitet, sondern auch mit mystischen Geheimnissen der altägyptischen Priesterschaft vertraut gemacht.

Wenn Elisabeth Haich in ihrer Schule unterrichtete, hing die Zuhörerschaft gebannt an ihren Lippen. Es konnte vorkommen, dass sie den Vortrag unterbrach, gedankenverloren ins Publikum blickte und unvermittelt die Frage stellte: «Kennen wir uns nicht?» Gemeint war ein Zusammenhang aus einem früheren Leben; wer sich angesprochen wähnte, den durchfuhren ahnungsvolle Schauer.

Raffael Boriés stiess in den Siebzigerjahren als junger Mann zu diesem Kreis. Noch heute blickt der geistige Heiler und Trauerbegleiter dankbar zurück auf das, was er damals lernen durfte. «In allem, was Elisabeth Haich schrieb und sprach, war mir bewusst, dass sie mit ihrer Arbeit der Erfüllung einer Mission folgte, den Menschen zu helfen, sich selbst zu erkennen», schreibt er in dem aus Kursnotizen zusammengestellten neuen Buch «Elisabeth Haich: Das Vermächtnis». Die Botschaft ist angekommen. ✿

SITZEN, ATMEN, NICHTSTUN – SO GESUND

Wenn es um ihre Gesundheit geht, stürzen sich viele Menschen in Aktivitäten: Joggen, das Fitnessstudio besuchen, Vitamine schlucken. Das alles und noch viel mehr soll guttun und vorbeugend wirken. Eine neue Studie von Forschenden an der University of Florida zeigt, dass es auch andersrum geht. Meditation, und zwar eine Form des ruhigen Sitzens mit Achtsamkeit auf den Atem, stand im Mittelpunkt einer Untersuchung an 106 weiblichen und männlichen Probanden im Durchschnittsalter von 40 Jahren. Vor und nach der Übung

wurde den Untersuchten eine Blutprobe entnommen, und diese wurde einer Genaktivitätsanalyse unterzogen. Der Befund spricht für sich: Nicht weniger als 220 Gene, die entscheidend sind für die Immunabwehr, hatten durch die Meditation ihre Tätigkeit hochgefahren, ohne dass im Körper hätten Entzündungen bekämpft werden müssen. Allerdings meditierten die Probanden in absoluter Stille während acht Tagen je zehn Stunden. Auf alltagstaugliche Studienbedingungen müssen wir in dessen noch warten.

Gruppenmeditation: Achtsamkeitsübungen tun der Gesundheit gut.



TEXT: MARTIN FRISCHKNECHT; FOTOS: AQUAMARIN VERLAG, GETTY IMAGES