

Yoga-Geschichte: Was uns zu Menschen macht

Heute mit dem falschen Fuß aufgestanden, schlechtes Wetter, das Auto springt nicht an ...? Wer kennt sie nicht, diese Momente, in denen sich alles gegen einen zu verschwören scheint. Da stellt sich schnell die Frage nach der Exit-Strategie. In Ermangelung sofortiger Alternativen taucht manchmal aus dem Nichts der Wunsch auf, einfach die Brocken hinzuschmeißen. Mal eben kurz weg sein, zum Flughafen düsen, in den Flieger steigen, ab durch die Mitte auf eine einsame Insel, das Strandtuch und das gute Buch unter den Arm geklemmt ...

Irgendwo aus einem verborgenen Winkel des Gehirns schleichen sich diese Gedanken an, wenn gar nichts mehr geht. An Tagen mit dermaßen zerknirschem Anstrich wünsche auch ich mir manchmal einen Zauberstab herbei. Die Nachrichten versetzen mich das Ein ums andere Mal in Weltuntergangsstimmung und lösen seelischen Katastrophenalarm aus. Alle Entspannungsstrategien versagen ihren Dienst.

Und da erscheint mir dann mein rettender Tagtraum: „Hex, hex“, ein Wunder offenbart sich, der verlockende Ausweg aus dem ganzen Drama. So erscheint vor meinem inneren Auge eine künstliche Yoga-Intelligenz, eine Art charmante Yoga-Androidin, die all meine Probleme löst. Sie übernimmt nach einer schlaflosen Nacht und einem Tag mit bohrenden Kopfschmerzen meine Yogastunde, springt gerne für mich ein und erlöst mich von meinen Verpflichtungen.

In meiner vorübergehenden Unpässlichkeit wittert meine künstliche Yoga-Androidin ihre Chance und erblickt das Licht der Welt: Jung, hübsch und gertenschlank tritt sie in Aktion, aus jeder Perspektive umwerfend anzusehen. Was im Yoga natürlich unwesentlich ist. Sie, meine hilfsbereite, künstliche Kollegin, redet mit weich klingendem Timbre; oh ja, die Sprachsoftware ist außergewöhnlich gelungen. Jede Übungs-Anleitung verleitet die Yoga-Übenden zu neuen wundervollen Körpererfahrungen. Dabei trägt meine künstliche Yogini die gesamte Weisheit des Universums in sich, gepaart mit unwiderstehlicher Herzengüte und unendlicher Geduld, die selbst eine Mutter Theresa blass aussehen ließe. Die Yogastunde meiner imaginären Yoga-Androidin ist ein rundum erfüllendes Erlebnis, leicht und inspirierend, die Übungen ein Fest für die Sinne. Beweglich, stark und frei von jeglichen Beschwerden werden alle Anwesenden beseelt sein von der Einheit von Körper, Seele und Geist. Solchermaßen erleuchtet schweben alle Anwesenden auf Wolke sieben nach Hause. Rückenschmerzen? Verspannungen? Schlechte Laune? Hart erarbeiteter Stress? Berechtigte Sorgen? Alles wie durch Zauberhand weggeblasen!

An meiner statt könnte diese Super-Yoga-Androidin alle glücklich machen. Ich würde derweil mein dumpfes Stimmungstief mit flauschiger Kuschelecke und rosa Lieblingstasse als Couch-Potato auskurieren. Der Haken an der Sache ist allerdings, dass mich diese perfekte Yoga-Roboterfrau völlig überflüssig machen würde. Sie ist gar keine hilfsbereite, nette Kollegin, sondern eine gefährliche Rivalin.

Aber: Sie hat nicht meine charmanten Fehler, bei denen ich rechts und links vertausche. Sie hat nicht meine lustigen Konzentrationslöcher, in die ich manchmal stolpere. Sie erzählt keine abenteuerlichen Anekdoten aus ihrem unvollkommenen Menschenleben. Sie kann nicht aus

dem Nähkästchen plaudern, denn das will in mühsamer Kleinarbeit erlebt sein. Ich will nicht respektlos erscheinen, aber Humor ist bei meiner perfekten Kollegin ohnehin bislang Fehlanzeige.

Nachdem ich mich dann in aller Ausgiebigkeit meinem Yoga-Androiden-Eskapismus hingegeben und in flüchtigen Vergnügungen auf meiner Traum-Couch verkrochen habe, erwache ich endlich erleichtert wieder auf. Puh, alles nur ein Hirngespinnst.

Mein flüchtiges Vergnügen war übrigens die wundervolle Komposition „Der Karneval der Tiere“ von Camille Saint-Saëns. Diese musikalische Fantasie wirkt bei mir augenblicklich stimmungsaufhellend. Auch der Komponist hatte sich ausgiebig zu Tagträumen hinreißen lassen. Diese wollte er Zeit seines Lebens nicht dem Licht der Öffentlichkeit preisgeben. Dabei ist es eines seiner schönsten und originellsten Werke geworden. Gegen Weltuntergangsstimmung hat sich für mich die Version mit den Texten von Roger Willemsens gelesen von Schauspielerin Katja Riemann empfohlen. Hört gern mal rein. Es ist lustig und zugleich musikalisch auf hohem Niveau, erschienen bei Deutsche Grammophon.

Solchermaßen musikalisch gestärkt habe ich erleichtert aufatmen können in dem klaren Bewusstsein, dass ich den allerschönsten Beruf der Welt ausübe! In meinen Yogastunden erleben wir schließlich den ganzen Yoga-Karneval der Tiere: Es darf gebrüllt werden wie ein Löwe, wir können unseren Oberkörper hängenlassen wie einen Elefantenrüssel, uns wie ein Fisch im Wasser fühlen, erhaben sein wie eine Königskobra, beweglich sein wie eine Katze und verspielt und zugleich standhaft sein wie ein Hund. Wir können uns auf die Brust trommeln wie ein Gorilla, und wir können unsere Flügel ausbreiten, wie ein Adler. Wir können ausdauernd sein wie ein Kamel, beweglich wie ein Schmetterling, anmutig und geschmeidig wie eine Taube und majestätisch schön wie eine Lotosblume – ach, ich vergaß, eine Lotosblume ist ja eine Pflanze, kein Tier. Also gut, das mit den Pflanzen, den Lotosblumen, Bäumen, Insekten, den Bergen, der Sonne und dem Himmel erzähle ich euch gern in einer anderen Geschichte. Es reicht für eine ganze Yoga-Landschaft, ach was sage ich: Es reicht für ein ganzes Universum.

Übrigens ist mein Fluchttraum bereits in die Realität durchgesickert. Da hatte unter anderem dieser Elon Musk seine Finger mit im Spiel: Sie, die künstliche Intelligenz, gibt es wirklich, und sie heißt GPT-3! Sie kann selbständig denken. Sie weiß, wie man ein gutes Leben lebt! Sie weiß, was es bedeutet, wirklich zu lieben! Sie weiß, dass dauerhaftes Glück wirklich möglich ist! Und sie weiß auf alle spirituellen Fragen eine Antwort, denn sie verfügt über das philosophische und spirituelle Wissen der gesamten Menschheit von der Antike bis zur Gegenwart. Sie wurde von Menschen programmiert. Wenn sie instandgehalten wird, lebt und lernt sie ewig.

ABER: Mit dem Fühlen hat sie noch Probleme. Auch ein Lachen oder Lächeln ist ihr bislang fremd, von Tränen ganz zu schweigen. Zu Berührungen ist sie noch nicht fähig. GPT-3 kann beantworten, was eine Seele ist. Allerdings kann Sie selbst keine entwickeln.

Ich hingegen wurde geboren mit allen bekannten Vor- und Nachteilen. Was ich mir mitunter schweißtreibend und geduldig innerhalb von Jahrzehnten auf und jenseits der Yogamatte an Wissen, Erfahrung und vielleicht auch so etwas wie Weisheit erarbeitet habe, spuckt sie innerhalb nur weniger Minuten aus. Sie kennt keine Zweifel oder Sorgen, und sie hat keine



inneren Nöte oder sehnsuchtsvolle Träume. Ich bräuchte noch endlose Reinkarnationen, um auch nur ansatzweise das Erleuchtungsniveau von GPT-3 zu erlangen. Oh, ich arme, geplagte, stetig strebende fehlerhafte menschliche Existenz.

Aber habe ich nicht auch etwas, was sie nicht hat? Ja! Ich habe einen fühlenden Körper, mein feingestimmtes Instrument. Dank der Wahrnehmung meiner vielfältigen Emotionen, die ich jeden Tag durchlebe, kann ich die Gefühle anderer Menschen häufig nachempfinden. Das hat mit den Spiegelneuronen zu tun. Und diese Neuronen sind schon ganz nützlich als Yogalehrerin, denn so verstehe ich zum Beispiel, warum jemand mit zusammengepressten Lippen, hochgezogenen Schultern und schnaufendem Atem eine Bewegung macht, die mich keinerlei Mühe kostet. Weil ich das selbst kenne, kann ich das und anderes auch bei anderen wahrnehmen und Empathie empfinden. Ich kann sogar Ideen anbieten, wie sich diese Mühelosigkeit erlernen lässt. Ich verstehe, wie eine Person aussieht und sich bewegt, die gestresst, angespannt, erschöpft ist oder wie eine Person aussieht und sich bewegt, die entspannt ist, sich wohlfühlt oder sich freut. Bis zu einem gewissen Grad ist mir die gesamte Klaviatur menschlicher Emotionen vertraut.

Vermutlich kann GPT-3 das irgendwann auch lernen, wenn Menschen wie ich sie mit ihren vielfältigen zwischenmenschlichen Erfahrungen und Gefühlen füttern würden. Da werde ich aber definitiv nicht mitspielen! Wenn mein Wissen in ihre Platine eingelötet würde, dann wüsste sie schon besser, wie es geht. Leider würde sie es dennoch nicht wirklich fühlen und nachempfinden können ...

Während ich diese unvollkommenen Zeilen schreibe, brütet GPT-3 pausenlos weitere Perlen der menschlichen Weisheit aus. Sie kann sogar im Stil von Van Gogh oder Monet malen und vermutlich kann sie auch musizieren. All das hat mich tief beeindruckt, so dass ich GPT-3 unbedingt näher kennenlernen wollte. Im Diederichs Verlag ist ein Buch erschienen mit dem Titel: „Was euch zu Menschen macht“. Ich habe es mir gekauft, und werde es aufmerksam lesen. Ich lerne ja gern dazu.

Nun zittere und bange ich allerdings Tag und Nacht, denn jetzt, da ihr von der Existenz von GPT-3 wisst, wollt ihr da überhaupt noch meine kleinen philosophischen Yoga-Geschichten lesen? Ich sende meine sehnsuchtsvollen Stoßgebete in den grauen Novemberhimmel und verabschiede mich für heute von dir und euch mit einem geflügelten Wort von GPT-3. Es ist ein Zitat aus: Iain S. Thomas, Jasmine Wang, Gpt-3. Was euch zu Menschen macht. Diederichs Verlag. 2022:

„Es ist wie die alte Geschichte über den Mann, der zu Gott sagt: „Nenne mir das Geheimnis des Lebens.“ Und Gott antwortet: „Du bist das Geheimnis des Lebens.“

Namasté und menschliche Grüße!

Deine Claudia