



© guilietta73 / photocase.com

YOGA-PSYCHOLOGIE

Handeln aus innerer Verbundenheit

In den ersten beiden Artikeln unserer dreiteiligen Reihe stellten wir eine yoga-psychologische Perspektive bei der Begleitung von Klesha-Verwicklungen vor. Dabei standen das Verstehen von Blockaden und die Entwicklung eigener Ressourcen im Fokus. Der abschließende Artikel setzt sich nun mit den Fragen und Möglichkeiten nach dem Durchschreiten einer schwierigen Lebensphase auseinander und zeigt Entwicklungsperspektiven jenseits einer primären Duhkha-Dynamik auf.

Text: Steffen Brandt, Martin Witthöft

Zur Veranschaulichung stellen wir ein leicht verändertes, anonymisiertes und verdichtetes Fallbeispiel vor.

Clara: Der ursprüngliche Grund für die yoga-psychologische Begleitung von Clara, einer langjährigen Teilnehmerin einer Yoga-Gruppe, waren Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft nach der Geburt ihrer Tochter. Durch die gemeinsame Arbeit gelang es Clara, ihre Bedürfnisse besser zu spüren und zu lernen, sich klarer abzugrenzen. Dafür etablierten sich in der neuen Gestalt Qualitäten von Mut, Freude und Vertrauen.

Gegen Ende des verabredeten Begleitungszeitraums und dem nahenden Ende

ihrer Elternzeit tauchte immer häufiger eine Lustlosigkeit bei dem Gedanken an die Rückkehr in ihren alten Beruf auf. Nach dem Abitur hatte sie nach der Einzelhandelslehre in ihrem Lehrbetrieb bis zu ihrer Schwangerschaft weitergearbeitet. Wir verabredeten weitere Einzelsitzungen, um der Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen. Im gemeinsamen Reflexionsprozess folgten der Frage, wie es beruflich weiter gehen soll, rasch Fragen nach neuen Perspektiven und Lebenssinn. Deshalb ergänzten wir ihr yoga-psychologisches Übungsprogramm, das sie zuhause regelmäßig übte, um Reflexionen (svādhyāya) nach der Meditation: »Wer bin ich? Wo will ich hin in meinem Leben?« Ein Gedanke, der dabei immer wieder auftauchte,

war die Erinnerung an einen lang vergessenen Kindheitstraum: »Ich möchte Lehrerin werden«.

Svabhāva und svadharmā – Ausdruck des höheren Selbst in der Welt

In der Bhagavad-Gita spricht Krishna zu Arjuna einen bemerkenswerten und zugleich häufig überlesenen Satz. Er wiederholt ihn beinahe wortgleich in zwei Kapiteln (BG 3.35, 18.47).

**Shreyān svadharmo vigunah
paradharmāt svanusthitāt
svabhāvanīyatam karma
kurvan nāpnoti kilbisam
»Besser ist die eigene Pflicht,
(sogar) ohne Verdienst, als**

die richtig erfüllte Pflicht eines anderen. Wer die Pflicht erfüllt, die die Natur ihm auferlegt hat, sündigt nicht.« BG 18.47 (Sivananda, 1998)

Svabhāva beschreibt unsere Persönlichkeit, unser individuelles Wesen. Eine geklärte Persönlichkeit ist nichts, was wir noch zu überwinden haben. Im Gegenteil: sie steht für unsere Individualität, unseren Charakter, Quelle unserer Fähigkeiten. Der Begriff Sva-dharma beschreibt demnach die Pflicht oder Notwendigkeit, der eigenen Persönlichkeit treu zu bleiben, uns nicht zu übergehen oder zu verraten.

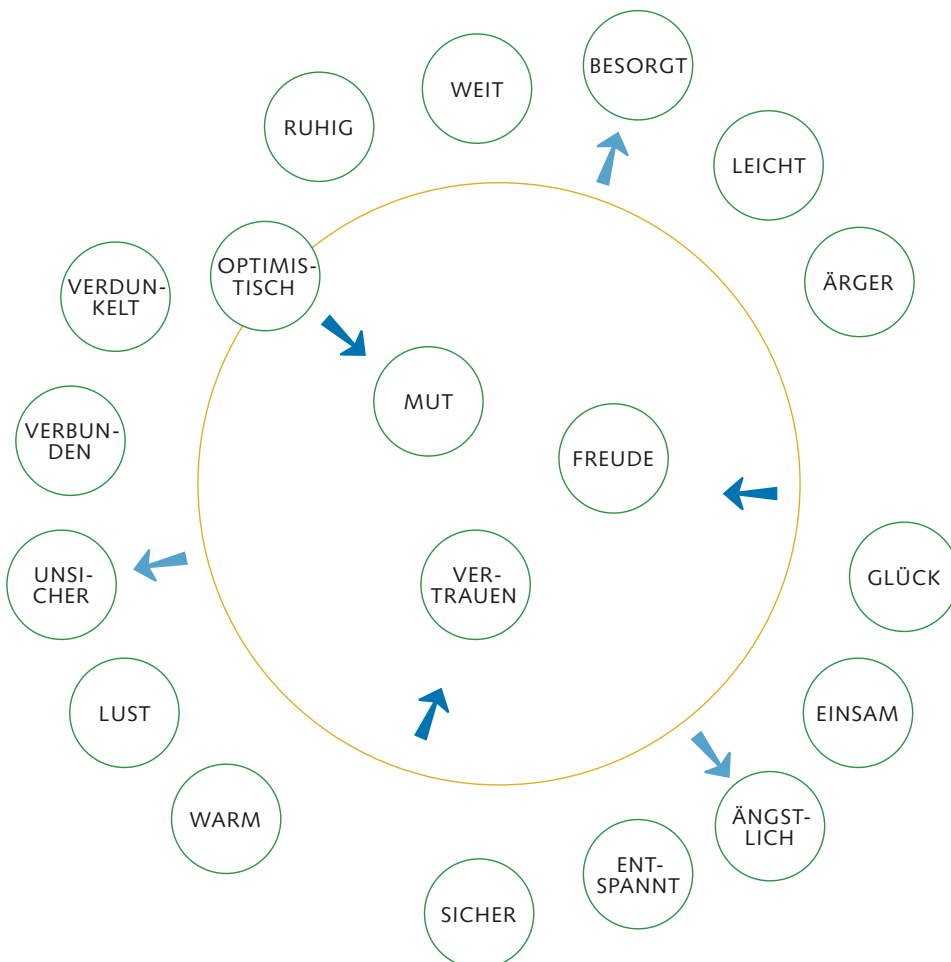
Aber woraus setzt sich svabhāva, unsere Persönlichkeit, zusammen? Eine mögliche Erklärung lautet so: Entsprechend einer

äußeren Herausforderung werden verschiedene Persönlichkeitsanteile (bhāva = Gefühl, Wesen) in uns aktiviert. Ist eine Situation erfolgsversprechend, reagieren wir beispielsweise mit Mut, Freude und Vertrauen, ist sie gefährlich, werden wir uns eher ängstlich, besorgt oder unsicher erleben. Aus den jeweils dominantesten Komponenten entwickeln wir dann Motivation und Handlungsenergie, um der Angelegenheit zu begegnen (siehe Grafik). Entsprechend unserer Veranlagung und Biographie werden wir dabei zu manchen Reaktionen eher neigen als zu anderen. Das ist kein Problem. Wichtig ist, dass wir nicht vollständig in einem Reaktionsmuster blockieren (siehe alte Gestalt), damit svabhāva, unser Wesen, in der Lage bleibt, frei und spontan in der Welt zu pulsieren (Witthöft, 2010).

In der yoga-psychologisch begleitenden Arbeit entsteht eine Dynamik, in welcher die Klientin oder der Klient immer mehr Vertrauen in svabhāva und seinen Ausdruck, svadharmā, entwickelt. Doch auch wenn dieser Prozess in Richtung Selbstannahme, Selbst-Vertrauen und Selbst-Wert führt, ist er oft noch empfindlich und leicht zu irritieren. Kränkungen, Verletzungen und ähnliche Gefühle können Muster aktivieren, die wieder in die Blockaden der alten Gestalt führen. Daher kann es hilfreich sein, diesen Prozess noch eine Zeitlang yoga-psychologisch zu begleiten. Drei wichtige Prozessqualitäten sind hier Vertrauen, Gelassenheit und Ausdauer.

Vertrauen und Widerstände

Dazu Patañjali (YS 1.20): »Es ist das Vertrauen, das uns die notwendige Kraft gibt,



Svabhāva

Sva: eigen, eigene
Bhāva: Sein, Zustand, Gefühl, Wesen (Huchzermeyer, 2015)

Svabhāva beschreibt unsere Persönlichkeit jenseits von einschränkenden Blockaden durch die alte Gestalt oder den Entwicklungsprozess mit Hilfe der neuen Gestalt. Svabhāva ist der gesunde und individuelle Ausdruck unseres Wesens.

Widerstände erfolgreich zu überwinden und weiterzugehen, ohne die Richtung aus den Augen zu verlieren« (Desikachar, 1997). Aus dem Vertrauen (shraddhā) resultiert Handlungsbereitschaft (virya), und das aktive Erinnern (smṛti) an das gewählte Thema unterstützt unser Fokussiert-Sein. Vertrauen ist prozesshaft und hilft bei Zweifeln und Rückschlägen. Im Vyāsa-Kommentar zu diesem Sutra heißt es: »Tiefes Vertrauen lässt den Geist gelassen werden. Es stützt den Yogi so wie eine fürsorgliche Mutter« (Dalmann und Soder, 1997).

Ausdauer und Gelassenheit

Im Zusammenhang mit abhyāsa (Y.S. 1.12-13; beharrliches Üben; Dabeibleiben, bei einem Thema) werden von Patañjali (YS 1.14) Kontinuität, innere Zustimmung, Mut und Durchhaltevermögen (Dalmann und Soder, 1996) als wichtige Aspekte unseres aktiv-willentlichen Handelns genannt. Ergänzt um vairāgaya – Gleichmut, Gelassenheit, die Fähigkeit, sich nicht von außen vom eigenen Ziel ablenken zu lassen (Sriram, 2006) – ergibt sich ein ganzheitlicher Blick: Beharrlichkeit und eine Distanz von dieser Beharrlichkeit. Beide Konzepte vereinen Tun und Lassen, willentliches Handeln und Geschehen lassen.

Clara: Mit der Begeisterung für den Lehrberuf entstand ein Zugang zu einem vergessenen Wesensaspekt. So erinnerte sich Clara – die in einer Lebensgemeinschaft aufwuchs – daran, schon früh sehr gerne spielend in die Lehrerinnenrolle für die Jüngeren geschlüpft zu sein. Neben der entfachten Leidenschaft für das Lehrerinnensein tauchten aber auch Selbstzweifel über das eigene Leistungsvermögen – »kann ich das überhaupt?« – und Ängste vor dem Studium auf. In der Schule hatte sie lange unter selbstgemachtem Leistungsdruck gelitten.

Die tägliche Yoga-Praxis in Verbindung mit der Vertiefung ihrer »neuen Gestalt« (Deutsches Yoga-Forum 2/18) stärkte Claras Vertrauen in den Ausdruck ihres svabhāva. Immer weiter reifte so die von innen kommende Überzeugung und die

Entschlossenheit, dass das Lehramtsstudium die richtige Entscheidung ist. Clara berichtete von einem »tiefen Berührt-Sein« und davon, dass es wachsendes Verlangen gab, diesen Weg zu gehen – svadharmā.

In der Vorbereitung zu ihrer ersten Prüfung fühlte sich Clara mutig in der Auswahl des Themas und begeistert von den Inhalten. In der mündlichen Prüfung hatte sie das Gefühl »über sich hinaus zu wachsen«. Statt prüfungsängstlich erfuhr sie sich wach und leidenschaftlich. Das sehr gute Prüfungsergebnis war dann – für sie ein wenig überraschend und anders als in der Schule – nur noch nebensächlich. Sie erlebte sich ohne rāga – vairāgaya.

Kaivalya – Verbundene Freiheit

Nachdem Clara sich auf diese Weise mit ihrem Wesen verbunden fühlte, entstand in ihrer Yoga-Praxis eine gänzlich neue Ausrichtung. Sie wollte lernen, ihrem Wesen auch in Zukunft treu zu bleiben und sich diesem Zentrum und seinen Impulsen beständig anzuvertrauen. Sie hatte erlebt, dass es ihr möglich ist, selbstbestimmten Impulsen zu folgen, ohne sich dabei von den Mustern ihrer Vergangenheit in die Irre leiten zu lassen. Ein solcher Prozess führt uns letztendlich in kaivalya, was wir mit Freiheit oder Erlöstheit übersetzen können. Im Zustand von kaivalya gibt es kein Zweifeln, Hadern oder ängstliches Vermeiden aus dem Muster einer alten Gestalt. Sogar die Identifikation mit svabhāva und svadharmā ist hier vollständig überwunden. Stattdessen erwächst aus dem Vertrauen in »unser« geklärtes Sein eine Handlung, welche sich jenseits der Illusion eines persönlichen Willens entfaltet.

Einige Lehrer haben eine solche Erfahrung mit ihren ganz eigenen Worten beschrieben. So lesen wir bei Mahatma Gandhi: »Gott erscheint uns nie als Person, sondern immer in der Tat« (Fischer, 1995). Die alte Gestalt kann nur fragmentierende Handlungen hervorbringen, sie existiert in der Identifikation mit ihren unterschiedlichen Teilen und wird von entsprechenden

Glaubenssätzen zusammengehalten: »Das innere Anliegen des Denkens verhindert das Handeln« (Krishnamurti, 2009).

Der Zustand von kaivalya dagegen ist unpersönlich, ungeteilt. So kann sich durch eine absichtslose Handlung die vollkommene Schöpfung von prakṛiti entfalten. Diese Schöpfung entspringt und erschafft sich selbst immer wieder neu, in jedem Augenblick. Es braucht keine Identifikation mit der alten, nicht einmal mit der neuen Gestalt, um unseren Körper am Leben zu halten, ihn zu pflegen, zu ernähren und so weiter. »Warum sollte ich mir Sorgen machen. Es ist nicht meine Angelegenheit, an mich zu denken. Meine Angelegenheit ist es, an Gott zu denken. Es ist Gottes Sache, an mich zu denken« (Weil, 2009). Nisargadatta Maharaj beschreibt es aus seiner Erfahrung so: »Im Körper gibt es einen Strom von Energie, Zuneigung und Intelligenz, der den Körper leitet, unterhält und energetisiert. Entdecken Sie diesen Strom und bleiben Sie dabei« (Maharaj, 1997).

Wenn wir genügend Vertrauen haben, um uns dieser Essenz zu überlassen, werden wir von ihr geleitet. Auf diese Weise verschmilzt der Erfahrende mit seiner Erfahrung hinein in einen zustandslosen Zustand, jenseits von Dualität. »Lebenskraft, Liebe und Bewusstsein sind von der Essenz her alle eins« (Maharaj, 2009).

Wir sollten uns davor hüten, solche Beschreibungen als unerreichbar abzutun. Unterstützender ist es, wenn wir uns jener Momente bewusst werden, in denen wir schon heute aus dieser verbundenen Mitte bewegt werden. So wie Clara machen wir im Großen oder im Kleinen jeden Tag ganz ähnliche Erfahrungen. Unsere Aufgabe ist es, sie als das zu erkennen, was sie sind: pulsierender Ausdruck unseres Eingebundenseins in die Gesamtheit des Lebens.

Hintergrund und Ausblick

In den letzten Artikeln haben wir Aspekte des Yoga-Sutras, der Upanishaden und der Bhagavad-Gita in Verbindung mit der zeitgenössischen Psychologie gebracht. Unser

Ziel war, einen Einblick in die Praxis einer angewandten Yoga-Psychologie zu vermitteln und zu zeigen, wie sich Begriffe der unterschiedlichen Traditionen mit einem gegenwärtigen Verständnis verbinden lassen.

Die Herausforderung, der wir uns dabei immer wieder stellen, ist, aktuelle Forschungsergebnisse vor dem Hintergrund der alten Yoga-Tradition zu verstehen und angemessen einzuordnen. Damit eine Synthese der beiden Wissenschaften gelingen kann, braucht es eine kritische, gründliche aber zugleich auch offene und kreative Herangehensweise. Dabei wollen wir keine leicht konsumierbaren und unrealistischen Versprechen für einen oberflächlichen Yoga-Markt produzieren. Vielmehr fühlen wir uns der Aufgabe verpflichtet, einen Standard zu setzen, der dieser verantwortungsvollen Aufgabe gerecht wird.

Yoga-Psychologie kann Verschiedenes sein: therapeutische Unterstützung bei der Behandlung von psychischer Erkrankung, Begleitung und Beratung auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung und tiefe, ernsthafte spirituelle Praxis. Letztendlich aber handelt es sich nur um verschiedene Ausgangspunkte für die Reise auf ein und demselben Fluss.

Eine auf diese Weise unternommene Reise endet nicht bei uns, sie reicht weit über uns hinaus. Im dialogischen Prinzip (Buber, 2007) verbindet sich unsere innere Welt auf lebendige Weise mit der äußeren Umgebung. Wo wir uns zuvor fragmentiert und getrennt erlebt haben, entsteht nun die Erfahrung von Zugehörigkeit, Gemeinschaft und dem Eingebundensein in ein unteilbares Ganzes, vollständig und heil: Yoga.

Literatur

Buber, M. (2007): »Der Mensch wird am Du zum Ich.« München: Grin Verlag
Brandt, S.; Witthöft, M. (2018): »Purus-hartha – Vollständig sein, um über sich hinausgehen zu können.« Deutsches Yoga-Forum, Heft 2
Dalman, I.; Soder, M. (1996): »Nagelbrett



© guilietta73 / photocase.com

und Erdbeereis«. Viveka, Nr.7

Dalman, I.; Soder, M. (1997): »Was Berge versetzt.« Viveka, Nr.9

Desikachar, T.K.V. (1997): »Über Freiheit und Mediation. Das Yoga Sutra des Patañjali.« Petersberg: Via Nova

Fischer, L. (1995): »Gandhi – Prophet der Gewaltlosigkeit.« München: Heyne Verlag

Huchzermeyer, W. (2015): »Das Yoga-Lexikon.« Karlsruhe: Verlag W. Huchzermeyer

Krishnamurti, J. (2009): »Das Notizbuch.« Frankfurt am Main: Fischer Verlag

Maharaj N. (1997): »ICH BIN II.« Bielefeld: Context Verlag

Maharaj N. (2003): »ICH BIN III.« Bielefeld: Context Verlag

Sivananda, Swami (1998): »Bhagavad Gita.« Lautersheim: Mangalam Verlag S. Schang

Sriram, R. (2006): »Patañjali – Das Yoga-sutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung.« Bielefeld: Theseus

Weil, S. (2009): »Der andere Advent.« Herausgeber: »Andere Zeiten e.V.«

Witthöft, M. (2010): »Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation.« Energie und Charakter, Zeitschrift für Biosynthese



STEFFEN BRANDT

Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer BDY/EYU und zertifizierten Yogatherapeuten am Berliner Yoga Zentrum (BYZ), Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002. Seit 2014 in privater Praxis, zuvor unter anderen tätig als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V. mit dem Behandlungsschwerpunkt der Präsenzorientierten Psychotherapie und der Integration von Yoga und Meditation in die psychotherapeutische Begleitung. www.steffenbrandt.com

MARTIN WITTHÖFT

Ausbildung in »Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie« bei David Boadella. Yoga Teachers Training im Sivandanda Ashram Neyyar Dam. Ausbildung zum freien Maler und Bühnenbildner. Arbeitet seit 1995 als Yogalehrer und begleitet Menschen seit 2004 in eigener Praxis für transpersonale Psychologie. Referent/Dozent für Yoga-Psychologie. Leitung von Gruppen, Seminaren und Weiterbildungen. Entwicklung einer Synthese von Psychologie und Spiritualität zum eigenständigen Ansatz, der »MAP Sadhana«. Aus der MAP Sadhana stammt das hier vorgestellte Ressourcen- und Blockadmodell der neuen und alten Gestalt. www.yogapsychologie.com