



Foto: © ChrisVanLennepPhoto / Photocase

YOGA-PSYCHOLOGIE

Wir sind einander – Yoga und Beziehung

Citta-vritti, die unruhigen, verzerrenden und leidbringenden Wellen unserer Psyche, werden maßgeblich von der Qualität unserer Beziehungserfahrungen geprägt. Gleichzeitig haben Beziehungen das Potenzial, unser Vertrauen, inneren Frieden, Liebe und Annahme maßgeblich zu fördern.

Text: Martin Witthöft

Uns von der Welt als getrennt zu erfahren ist eine der grundlegendsten und verheerendsten Täuschungen. Der Jesuiten-Pater und Zen-Meister Ama Samy schreibt dazu: »Die Welt/der Andere ist das Selbst, das Selbst ist die Welt/der Andere. Es gibt kein Selbst getrennt vom Anderen. Gleichzeitig gilt es, den Anderen anders sein zu lassen, die Welt die Welt sein zu lassen. Es ist die ursprüngliche Liebe, die den Anderen bestätigt: Es ist gut, dass du bist.«¹ Die Bedeutung von Beziehung auf dem eigenen Weg des Yoga ist kaum zu überschätzen. Daraus erwächst eine besondere Verantwortung für die heilsame und sensible Verbindung zwischen YogalehrerInnen und YogaschülerInnen.

In diesem Text möchte ich besonders prägende und zugleich allgegenwärtige Aspekte in der zwischenmenschlichen Beziehung beleuchten. Dazu führe ich in die von Winnicott geprägten Begriffe »falsches und wahres Selbst« ein, bringe sie in den Kontakt mit zwei Sūtras von Patañjali, um sie zuletzt mit dem Tridentitätsmodell der Leibtherapie zu verbinden.

YogalehrerInnen wirken, ob es ihnen bewusst ist oder nicht, immer auch auf der psychologischen Ebene. Per Definition ist Psychologie die Lehre vom Fühlen, Denken und Verhalten. Eine besondere Qualität des Yoga ist, dass er jede dieser drei Ebenen berührt, miteinander verbindet und harmonisiert. Denn erst im Zentrum dieser drei fühlen wir uns vollständig und heil.

Autoritäre YogalehrerInnen, die hierarchische Strukturen pflegen und/oder grundsätzlich das eigene Wissen über die Erfahrung der SchülerInnen stellen, mögen vielleicht gut für eine perfekte Haltung sein, aber vor allem fördern sie unser falsches Selbst und die Wiederholung von alten Mustern der Anpassung. Die Tradition des Yoga hat ihre Wurzeln nicht selten in hierarchischen und patriarchalen Strukturen. Häufig wurden diese aus Ergebnisse für den entsprechenden Guru einer Linie bis heute nicht hinterfragt oder sogar idealisiert. Damit entsteht eine ungewollte

Anfälligkeit für die Übertragung von limitierenden Beziehungsmodellen, die dem inneren Anliegen des Yoga von Verbindung und Heilung entgegenwirken.

Das falsche Selbst

Das Drama unserer Kindheit war, dass unser freier, lebendiger und gesunder Selbst-Ausdruck immer wieder zurückgewiesen wurde. Bei einigen nur wenig und selten, bei anderen aber häufig, gewaltsam, manipulativ oder sogar traumatisierend. Das bedeutet nicht, dass alle Menschen psychisch beeinträchtigt, neurotisch oder krank sind. Aber beinahe jede/r von uns trägt Spuren aus dieser Zeit. Die unmittelbare Folge einer solchen Zurückweisung ist, dass ein Kind seine ursprünglichen Bedürfnisse zum Beispiel nach Nähe, Selbstständigkeit, sich zu behaupten und durchzusetzen, nach Liebe oder danach geliebt zu werden, verbirgt oder sogar ganz aufgibt. Stattdessen kriecht es ein falsches, angepasstes Selbst oder Ich-Ideal.² Dieses falsche Selbst hat lernen müssen zu erfüllen, was von ihm erwartet wurde. Anstatt selbstbestimmt, spontan, unabhängig und kooperativ zu leben, wurde es bemüht liebenswert, zuvorkommend und freundlich, genügsam, unkompliziert und angepasst.

In meiner Praxis begegnen mir häufig Yoga-SchülerInnen mit einer starken Idealisierung ihrer LehrerInnen. In hierarchisch geordneten Beziehungsstrukturen entsteht dann die Tendenz, dass sich in der Kindheit gelernte Anpassungsprozesse wiederholen. Anstatt die Möglichkeit zu nutzen, sich wertfrei wahrzunehmen, liebevoll anzunehmen und zu akzeptieren, erwacht das zurückgewiesene innere Kind und versucht »richtig« zu sein, der jeweiligen Lehrerin oder dem jeweiligen Lehrer zu gefallen und vermuteten Erwartungen zu entsprechen. Autoritäre und narzisstische Anteile von YogalehrerInnen begünstigen diese Verwechslung besonders. Ein unbewusst ausagiertes Bedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung und Größe sorgt dafür, dass sich SchülerInnen im Verhältnis kleiner fühlen, und triggert so ihre regressiven Muster. Autorität wirkt

bewundernswert, aber auch einschüchternd. Aufgesetzte Freundlichkeit wirkt manipulativ. Alexander Lowen schreibt in seinem Buch »Körperausdruck und Persönlichkeit« dazu: »Wir beurteilen diejenigen nicht, die wir lieben und jene, die wir beurteilen müssen, lieben wir nicht. Es ist demütigend für ein Lebewesen, wenn es spürt, dass seine Sicherheit und sein Angenommensein von der Unterwürfigkeit abhängen.«³ All das unterstützt die Identifikation mit dem falschen Selbst und blockiert den freien Ausdruck des wirklichen oder wahren Selbst der SchülerInnen.

Der Begriff des »falschen Selbst« beschreibt nach dem Objekt-Beziehungs-Theoretiker Winnicott unsere Anpassungsmuster, die zwischen den eigenen, authentischen, persönlichen Bedürfnissen und einer sie zurückweisenden Umwelt entstehen. Das falsche Selbst verkörpert eine Kompromissidentität. Mit ihrer Hilfe können wir uns von unseren tieferliegenden Bedürfnissen abspalten, sie leugnen und/oder verdrängen. Das falsche Selbst bildet so einen Schutz gegen den Schmerz erneuter Zurückweisung.²

Aus meiner Perspektive der Yoga-Psychologie führt ein Weg der Befreiung vom Ego immer auch über die Befreiung vom falschen Selbst. Damit gehört es zur Aufgabe und Verantwortung von uns Yogalehrenden, das falsche Selbst nicht zu unterstützen, sondern im Gegenteil einen Raum anzubieten, in dem sich das wirkliche oder wahre Selbst willkommen fühlt. SchülerInnen, die sich im Unterricht gesehen, ermutigt und angenommen fühlen, lernen, sich zu erkennen, mutiger zu werden und anzunehmen.

Das wahre Selbst

Das Wort Yoga bedeutet sich verbinden. Erst in der Verbundenheit erleben wir Tiefe und Sinn. Uns zu verbinden lernen wir als Mensch in Beziehungen. In zwei wesentlichen Sūtras seines Textes fasst Patañjali die Bedingung für die Entwicklung vom falschen Selbst sehr pointiert zusammen. So formuliert er gleich im ersten Kapitel:

»Citta (das meinende Selbst) wird allmählich klar, wenn wir uns aus innerer Überzeugung jeweils freundlich, hilfsbereit, begeisterungsfähig und verzeihend gegenüber Menschen verhalten, die sich in Situationen des Glücks, des Unglücks, des Lobenswerten oder des Ächtenswerten befinden.« (YS 1.33)⁴

Die hier empfohlene Haltung ist zutiefst geeignet, unser wahres Selbst zum Ausdruck zu bringen. Hier kann ich mich frei fühlen von der demütigenden Angst davor, beurteilt und gewertet zu werden. Stattdessen erlebe mich gesehen und verbunden, willkommen mit all meinen Eigenheiten. Die Wellen meiner ängstlich erregten Psyche, citta-vritti, kommen endlich zur Ruhe. Die von Patañjali empfohlenen Qualitäten bedeuten aber nicht, dass wir nun schutzlos und ohnmächtig der Willkür einer äußeren Welt ausgeliefert sind. Noch einmal Ama Samy: »Sei sanft und demütig im Herzen! Das bedeutet nicht, dass du nicht »nein« sagen darfst, nicht fest und bestimmt sein darfst. In der Freiheit, »ja« und »nein« zu sagen, wie immer es den Umständen entspricht, in dieser Freiheit lebst du ein erleuchtetes Leben. Dein Selbst ist Offenheit für andere und für die Welt, was aber nicht bedeutet, keine Grenzen zu kennen. Du musst wissen, wo deine Grenzen sind und sie hüten. Wichtig ist nur, dass das Ja und Nein aus der inneren Stärke des Selbst und aus erleuchtetem Mitgefühl entspringt.«⁵ Damit wird es möglich, spontan zu handeln, von Augenblick zu Augenblick, verbunden mit meinen eigenen Bedürfnissen bei gleichzeitigem Kontakt mit der Umwelt. Nicht länger entweder oder, gespalten und fragmentiert, sondern sowohl als auch in Beziehung.

In einer solchen Beziehung kann es niemals um Unterwerfung gehen, um oben oder unten, groß oder klein, richtig oder falsch. Solange wir uns mit diesen Attributen identifizieren, werden wir uns selbst und/oder andere verletzen, weil wir das falsche Selbst in der Welt bestätigen. Viel mehr brauchen wir uns als Gegenüber. Ohne den liebevollen Spiegel einer

Beziehung auf Augenhöhe bleiben wir in der eigenen Perspektive gefangen. Der Philosoph Rudolf Bahro erweitert das Prinzip bis in den spirituellen Raum: »Nicht entbehren kann der Mensch, der seine eigene Mitte finden will, den anderen Menschen: als Spiegel, mehr: als Freund, mehr: als Geliebten, mehr: als Gehilfen zur Gottheit. Hier ein Gleichgewicht zwischen Abhängigkeit und Freiheit, Bedürftigkeit und Selbstgenügsamkeit zu finden, ist die endlich unentrinnbar gewordene Aufgabe der Kultur ...«.⁶ Worum es geht, ist die lebendige, freie und spontane Pulsation in Achtsamkeit und Mitgefühl.⁷

Beziehung im Yoga

Beziehung im Geist des Yoga bedeutet, das wahre Selbst unseres Gegenüber willkommen zu heißen und ihm einen Raum anzubieten, in dem es sich erkennen, annehmen und vertreten kann. Für eine solche Selbst-Erkenntnis braucht es im Wesentlichen drei Beziehungsangebote. Udo Baer und Gabriele Frick-Baer nennen dieses entwicklungspsychologische Modell in ihrer Arbeit »Tridentität«⁸, da sich gesunde, unabhängige und Selbst-Bewusste Identität erst in der Erfahrung dieser Qualitäten entwickeln kann:

1. Ein Spiegel sein/gespiegelt werden
2. Ein Gegenüber sein/ein Gegenüber haben
3. Nähren und Teilen/genährt und versorgt werden

Wie wir gesehen haben, sind Beziehungen anfällig für Manipulation, Grenzübertretungen, Ausbeutung und so weiter. Patañjali wusste wohl um diese Bedeutung. Darum ergänzt er die zuerst genannten Qualitäten (YS.1.33) in einem weiteren Sūtra mit »yama«, den zwischenmenschlichen Verhaltensregeln:

»Yama (die Disziplin im zwischenmenschlichen Verhalten) umfasst Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Handeln im Bewusstsein des

Brahma(der Allseele) und Anspruchslosigkeit.«

YS II.29⁴

Damit nennt Patañjali insgesamt neun Qualitäten, die es dem Selbst ermöglichen, sich in der zwischenmenschlichen Beziehung zu offenbaren:

Maitrī: Freundlichkeit, Liebe,

Karunā: Mitgefühl, Hilfsbereitschaft

Muditā: Bestärkende Zuwendung, Enthusiasmus, Begeisterungsfähigkeit, Ermutigung

Upekshā: Verständnisvolles Abstandhalten, vergebungsvolles Hinwegschaun

Ahimsā: Nicht Verletzen (in Gedanke, Wort und Tat)

Satya: Die Wahrheit sagen, Wahrhaftigkeit

Aparigraha: Nicht nehmen, nicht horten, nicht ergreifen, Besitzlosigkeit, Freiheit von Habgier, Anspruchslosigkeit

Asteya: Nicht stehlen

Brahmacharya: Im Bewusstsein des Brahma (der Allseele) handeln (das Wandeln in brahman)

Wenn wir lernen, uns dieser bei Patañjali genannten Qualitäten bewusst zu bleiben, nicht oberflächlich oder zur Schau getragen, sondern zutiefst verpflichtet aus der Einsicht ihrer Bedeutung, wird die Trinität von »Spiegeln, Gegenüber Sein und Nähren« zu einem Feld der Heilung.

1. Spiegel sein

Spiegeln bedeutet, dass wir unserem Gegenüber rückmelden, was wir sehen und wahrnehmen.

Die Qualitäten des Spiegelns sind: satya (die Wahrheit sagen), maitrī (Freundlichkeit), ahimsā (Nicht Verletzen), karunā (Mitgefühl).

Auf diese Weise bleibt der zwischenmenschliche Spiegel frei von schmerzhaften Verzerrungen durch Beurteilung, Wertung oder Analyse. Das ermöglicht, inneres Erleben und seine äußere Wirkung in Beziehung zu setzen. Auf diese Weise können wir uns in der gegenseitigen

Wahrnehmung erden und mit der Realität verbinden.

2. *Gegenüber sein*

Im Gegenüber stellen wir uns die jeweils eigenen Positionen gegenseitig zur Verfügung. Das heißt bereit zu sein, die eigenen Ideen, Werte und Gedanken zu teilen. Wofür wir offen sind und was unsere Grenzen überschreitet. Was uns gut tut, uns freut und unterstützt, aber auch, was uns ärgert, traurig macht und blockiert. Gegenüber sein bedeutet auch, da zu bleiben, nicht wegzubrechen, wenn uns eine Beziehung fordert.

Qualitäten des Gegenüber Seins: ahimsā (Nicht-Verletzen), karunā (Mitgefühl), Satya (Wahrhaftigkeit), maitrī (Freundlichkeit), upekshā (Nachsicht, Geduld).

Mit dem Spiegeln werden wir uns selber sichtbar, im Gegenüber erkennen wir den Anderen. Beide Erfahrungen braucht es für die Entstehung von Vertrauen, Stabilität und Halt.

3. *Nähren und Teilen*

Beim Nähren geht es um die Bereitschaft, für die Bedürfnisse unseres Gegenübers offen zu sein und zu überprüfen, ob wir bereit und in der Lage sind, sie zu erfüllen. Bedürfnisse betreffen nicht nur stoffliche, sondern auch geistige, emotionale und soziale Wünsche.

Qualitäten von Nähren und Teilen: aparigraha (Freiheit von Habgier, Anspruchslosigkeit), asteya (Nicht stehlen), satya (die Wahrheit sagen), maitrī (Freundlichkeit), upekshā (Geduld), karunā (Mitgefühl), muditā (Begeisterungsfähigkeit, Ermutigung).

Diese Qualitäten kreieren einen warmen Raum des kooperativen Gebens und Teilens, jenseits der Prinzipien von Schuld und Pflicht.

Alle drei Aspekte und ihre Qualitäten durchdringen und bereichern sich gegenseitig. In ihrem Zentrum finden wir dann die Voraussetzung für die Entstehung



eines lebendigen Selbst im pulsierenden Eingebundensein des Ganzen. Wenn wir den Weg des Yoga gehen, entsteht aus unseren Beziehungen ein wichtiger Raum für Selbst-Erkenntnis, Selbst-Erfahrung und Selbst-Verwirklichung. Als YogalehrerInnen tragen wir daher eine besondere Verantwortung für seine bewusste Gestaltung.

Wir werden aus dem All-Einen, ursächlichen Ganzen in die Einheit der Vielheit geboren. Erst avidyā verursacht die schmerzhafteste Isolation, dukkha, das Leid über die Identifikation mit dem falschen, entfremdeten Selbst. Unsere Geburt ist die Einladung zur Annahme, zu Respekt, Toleranz, Wahrhaftigkeit und Liebe. Nach innen, wie nach außen. Wonach wir suchen, wer wir in Wahrheit sind, können wir überall in Verbundenheit finden. Yoga.

Meiner Freundin und Kollegin Astrid North (1973 – 2019)

Über Rückmeldungen und Fragen zu dem Artikel oder die Yoga-Psychologie freue ich mich sehr.

Literatur

- 1 **Samy, Ama:** Praxis und Dialog. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag 2007
- 2 **Winnicott, Donald W.:** Reifungsprozess

und fördernde Umwelt. Frankfurt: Fischer 1988

- 3 **Lowen, Alexander:** Körperausdruck und Persönlichkeit. München: Kösel Verlag 1981
- 4 **Sriram, R.:** Patanjali – Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Bielefeld: Theseus Verlag 2006
- 5 **Samy, Ama:** Zen. Erwachen zum ursprünglichen Gesicht. Berlin: Theseus Verlag 2002
- 6 **Hosang, Maik:** Eves Welt. Hamburg: Phänomen 2008
- 7 **Witthöft, Martin:** Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation. Energie und Charakter: In: Zeitschrift für Biosynthese 2010
- 8 **Baer, Udo:** Kreative Leibtherapie – Das Lehrbuch. Berlin: Semnos Verlag 2012 Neukirchen-Vluyn



MARTIN WITTHÖFT

Ausbildung in »Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie« bei David Boadella. Yogalehrer seit 1995. Arbeitet in eigener Praxis für Einzelarbeit, Paare und Gruppen seit 2004. Gründungsmitglied und Ausbildungsleitung des »Instituts für Yogapsychologie« in Berlin. Autor verschiedener Artikel zum Thema Yoga und Psychologie.
www.yogapsychologie.com,
info@yogapsychologie.com