



GRUNDLAGEN DER YOGA-PSYCHOLOGIE

Integration des Lebens

Für eine relevante und moderne Yoga-Psychologie gehört es zu unseren Aufgaben, die Tradition immer wieder in den Kontext einer modernen und fachübergreifenden Forschung zu stellen.

Text: Martin Witthöft

Ein solches offenes und prozessorientiertes Arbeiten muss zugleich auf einem stabilen Fundament stehen, welches sich in der Tradition verwurzelt und der Erkenntnis verpflichtet fühlt. Als Beispiel möchte ich in zwei aufeinanderfolgenden Artikeln die Verbindung zwischen Sāṅkhya und der Entwicklungsbiologie sowie eine yoga-psychologische Perspektive auf das Chakren-System vorstellen, um aufzuzeigen, wie eine Erweiterung unserer Perspektive für das Unterrichten, aber auch

für die eigene Praxis spannend und relevant sein kann.

»Nach dem Tod wirst du sein, was du vor deiner Geburt warst.«

Arthur Schopenhauer

Die Wissenschaft vom Sein

Sāṅkhya ist eine zentrale Säule des vielseitigen Reichtums der indischen Philosophien. Man vermutet Kapila als ihren

Begründer, welcher vor etwa 2500 Jahren ihre Grundlagen entwickelte. Wegen der nüchternen und präzisen Klarheit dieser Perspektive sollten ihre Einsichten später in die Bhagavadgītā im Rahmen des Mahābhārata einfließen und zur zentralen Grundlage des Yoga-Sutra von Pāṇtanjali werden. Die etwa 400 nach Christus von Īshvarakrishna verfasste Sāṅkhya-Kārikā gehört noch heute zu einem der wichtigsten und einflussreichsten philosophischen Texte des indischen Subkontinents.

Die Entwicklungsbiologie hingegen ist eine verhältnismäßig junge Wissenschaft. Sicherlich haben Menschen immer danach gestrebt, zu entschlüsseln, wie aus der Verbindung von Mann und Frau ein neuer und ganz eigener Mensch entstehen kann. Zuletzt hat uns die moderne Medizin einen erweiterten Einblick in diese Welt ermöglicht.

Welchen Bezug gibt es also zwischen diesen beiden Betrachtungsweisen? Was Sāṅkhya und die Entwicklungsbiologie auf den ersten Blick verbindet ist, dass sich beide mit der Entstehung des Menschen und damit eines ganzen Kosmos befassen: wie kommt unser Bewusstsein aus einem scheinbaren Nichts in die Welt? Wie inkarniert die Seele in einem Körper, der es ihr ermöglicht, sich in dieser Welt zu verwirklichen? Georg Feuerstein nennt Sāṅkhya »die Wissenschaft vom Sein« (Feuerstein 2009), eine Beschreibung, die sicherlich mit gleichem Recht auf die Entwicklungsbiologie zutrifft.

Der Schöpfungsakt

Sāṅkhya: Sowohl Sāṅkhya als auch die Entwicklungsbiologie beginnen mit dem Blick auf den Schöpfungsakt. Bei Sāṅkhya stehen sich hier zwei Grundprinzipien gegenüber:

- puruṣa (Sanskrit: Mann, Mensch, Menschheit, Urseele), das allgegenwärtige und ewige Bewusstsein
- und sein Gegenstück prakṛiti (Sanskrit: Materie, Natur), die veränderliche und unbewusste Grundlage der Natur und all ihrer Erscheinungen.

Der Ausdruck von prakṛiti entsteht aus dem Zusammenspiel dreier fundamentaler Qualitäten, den guṇa. Ihnen liegen alle materiellen und psychischen Phänomene zugrunde: sattva, das helle, leichte und heitere Prinzip, rajas, das stimulierende, leidenschaftliche und bewegliche Prinzip und tamas, das unbewegliche, verbergende und stoffliche Prinzip. Aus dem Mischungsverhältnis dieser drei entfaltet sich die gesamte für uns bekannte und unbekannt Welt.

Entwicklungsbiologie: Auch in der menschlichen Schöpfung beginnt alles mit der Begegnung von zwei gegenüberliegenden Polen:

- das männliche Prinzip
- das weibliche Prinzip

Die sexuelle Vereinigung beider ermöglicht, dass sich der männliche Samen mit der weiblichen Eizelle verbindet. Und bereits in den ersten 24 Stunden nach der Empfängnis beginnt die Zellteilung in der befruchteten Eizelle.

Georg Feuerstein vergleicht die guṇa mit dem physikalischen Prinzip von Atom, Energie, Materie (Feuerstein, 2009) und Ralf Skuban bezeichnet sie in seinem Buch »Die Psychologie des Yoga« als »Schöpfungsmasse« (Skuban, 2014). So können wir sagen, mit dem Moment der Befruchtung der Eizelle entfalten die guṇa ihr kreatives und zugleich hochgradig strukturiertes Potential.

»Es ist unmöglich, zu wahrer Individualität zu gelangen, ohne im Ganzen verwurzelt zu sein.«

David Bohm

Die Inkarnation

Sāṅkhya: Mit dem Beginn der Aktivität der guṇa erscheint bei Sāṅkhya unser geistiges Potential: Bewusstsein verbindet sich mit der Materie. Die verschiedenen Eigenschaften des Bewusstseins werden in antaḥkarana, dem »inneren Organ« zusammengefasst. Dazu gehören buddhi, die Intelligenz, ahaṁkāra, die Fähigkeit der Identifikation, und manas, die Fähigkeit der Wahrnehmung, des Denkens und Fühlens.

Entwicklungsbiologie: Auf der embryologischen Ebene öffnet sich parallel dazu das Feld der »Gastrulation« (von griechisch gaster, Gefäß). Aus dem ursprünglichen Zellkeim entwickeln sich drei unterschiedliche Schichten oder Keimblätter. Und in jeder dieser winzigen Zellschichten ist bereits das Potenzial für die Ausgestaltung

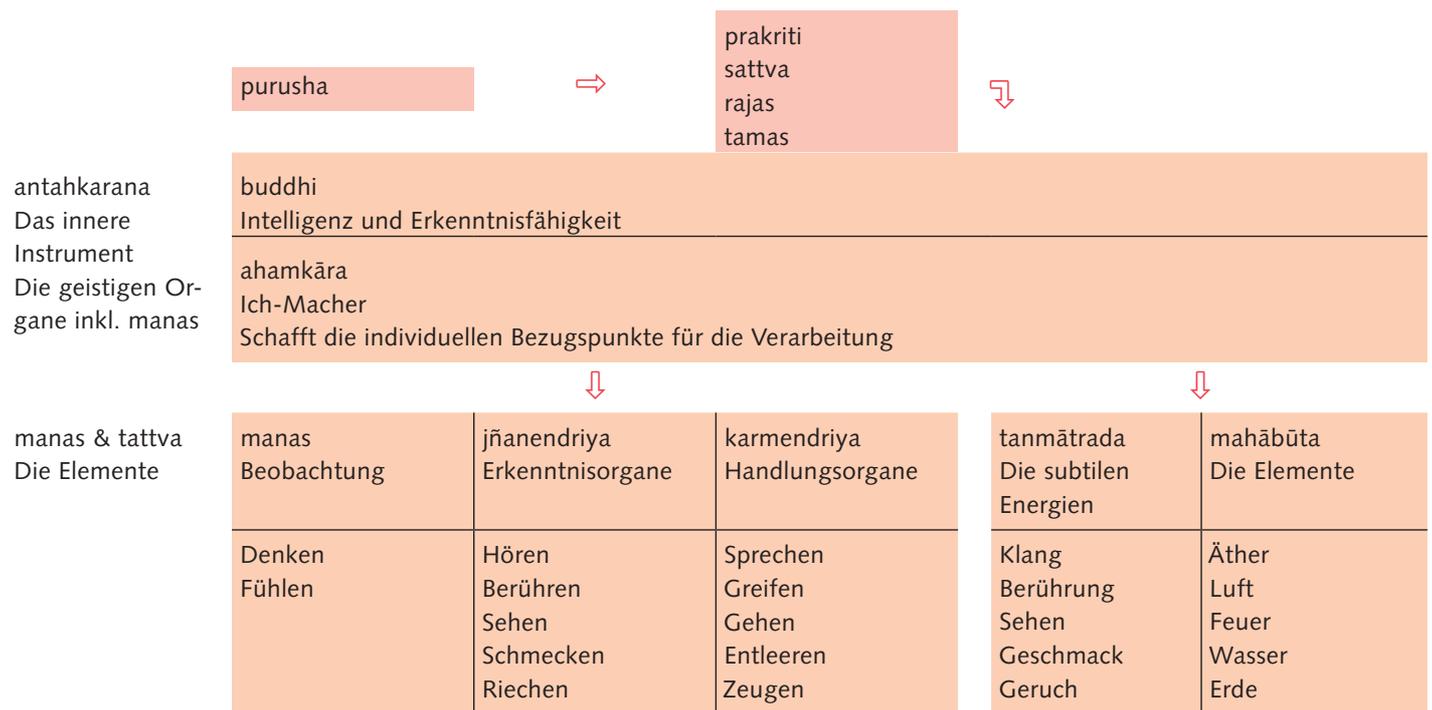
unseres gesamten Körpers enthalten. Auch wenn wir in diesem Stadium noch nicht von Intelligenz, Ego, Fühlen und Denken sprechen können, kann man doch sagen, dass hier das Feld der pränatalen Psychologie beginnt. Alles, was von nun an geschieht, kann Spuren in uns hinterlassen. Unser Denken, Fühlen und die Identifikation mit beidem sind jetzt zumindest angelegt. Dem britischen Entwicklungsbiologen Lewis Wolpert wird folgendes Zitat über die Gastrulation zugeschrieben: »Es ist nicht die Geburt, die Hochzeit oder der Tod, sondern die Gastrulation, welche in Wirklichkeit der wichtigste Zeitpunkt in deinem Leben ist« (Wolpert, 1998).

Die Differenzierung

Das entstehende Leben braucht nun einen eigenen Körper, um sich in der Welt ausdrücken zu können. Im folgenden Prozess der weiteren Ausdifferenzierung offenbart sich in beiden Schöpfungstheorien eine bemerkenswerte Parallelität. Die Grafiken auf der kommenden Seite geben zu den Ausführungen einen Überblick.

Sāṅkhya: Hier entsteht eine Differenzierung, die faszinierender Weise den entwicklungsbiologischen Prozessen recht genau entspricht. Beschrieben werden:

- Die Wahrnehmungs- und Erkenntnisorgane – jñānendriya
Zu ihnen gehören zum einen manas, mit den inneren Funktionen von Denken und Fühlen, aber auch die äußeren Wahrnehmungsorgane mit der Fähigkeit zu Hören, Sehen, Riechen und zu Schmecken.
- Die Handlungsorgane – kamendriya
Zu ihnen gehört die Fähigkeit zu greifen, zu gehen, sich zu entleeren und zu zeugen.
- Die Energie – tanmātra und mahābhūta
Die tanmātra werden als feinstoffliche Elemente oder subtile Form der Energie beschrieben. Aus ihnen gehen die mahābhūta, verkörperte, grobstoffliche Energie in Form der Elemente von Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, hervor. In der Traditionellen Chinesischen Medizin haben die Elemente



Sāṅkhya

Wasser, Feuer, Erde, Holz und Metall einen direkten Bezug zum Organ und Drüsensystem des Endoderm.

Entwicklungsbiologie: Auf der entwicklungsbiologischen Ebene entfaltet sich der Mensch aus den drei oben genannten Keimblättern. Diese heißen Ektoderm, Mesoderm und Endoderm. Ihr Potenzial gestaltet sich folgenderweise:

- Die Wahrnehmungsorganen – Das Ektoderm
Aus diesem Keimblatt entwickeln sich Ohren, Augen, Nase, Haut, Zunge und das zentrale Nervensystem mit den Funktionen von Denken und Fühlen.
- Die Handlungsorgane – Das Mesoderm
Aus dem Mesoderm entfalten sich unsere Handlungsorgane wie Arme, Beine, Muskeln, Knochen, Wirbelsäule, Herz und Geschlechtsorgane.
- Der Energiespeicher – Das Endoderm
Aus dem Endoderm entstehen unser Energiespeicher, die Lunge, die Organe des Rumpfes und die der Verdauung. Aber auch unser Drüsensystem wie Pankreas, Schilddrüse und Thymus.

»Die Kraft, die den Körper erschaffen hat, kümmert sich auch um ihn.«

Nisargadatta Maharaj

Integration

Das Ziel des Yoga beschreibt Patañjali gleich zu Beginn des Yoga-Sutra: yogah cittavritti-nirodhah: Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen unserer Psyche in eine lebendige Stille übergehen (YS. 1.2). Wodurch aber gerät citta aus seiner Ruhe? Sowohl bei Sāṅkhya als auch in der entwicklungsbiologischen Beschreibung der Keimblätter stehen unser Fühlen/Denken, Wahrnehmen und Handeln nebeneinander. Und auch wenn sie aus derselben Quelle stammen, ist ihre Verbindung untereinander verletzlich. Führt ein äußerer Einfluss dazu, dass ihre Verbindung gestört oder blockiert wird, fließt unser Denken/Fühlen, Wahrnehmen und Handeln nicht länger aus einem gemeinsamen Zentrum. Wir erleben uns als fragmentiert. Wenn unsere innere Ganzheit zerbricht, verlieren wir auch leicht den Kontakt zur äußeren Realität und das Vertrauen, in ein ganzheitliches Aufgehoben sein, geht verloren. Das Wort Yoga kann mit »verbinden

oder vereinigen« übersetzt werden: cittavritti, die aufgebrachten Wellen unserer Psyche, kommen erst zur Ruhe, wenn unsere Seins-Ebenen miteinander verbunden sind. Dann können wir die Identifikation mit diesen lösen und zurückkehren zu unserer Quelle. So ist eine erweiterte Definition des Yoga die Lehre von der Integration unserer Lebensfelder: Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Handeln und Energie.

»Sind Sie im Herzen, dann wissen Sie, dass das Herz weder der Mittelpunkt noch der Umfang ist. Es gibt nichts getrennt von ihm.«

Ramana Maharshi

Fazit

Nach dieser Fahrt auf dem zweiadrigen Strom von Philosophie und Biologie möchte ich einen Moment innehalten, um zu würdigen und zu staunen. Es ist undenkbar, dass Kapila vor 2500 Jahren oder Īshvarakrishna, der wenig später Kapilas Lehre in den Sāṅkhya-Kārikā zusammenfasste, ein Wissen über die Embryogenese oder die Entwicklung der Keimblätter haben konnte. Sie ist eine Entdeckung des

Keimschichten	Ektoderm	Wahrnehmungsorgane	Mesoderm Handlungsorgane	Endoderm Energiespeicher
ausgebildet in der 3. Woche	Denken Fühlen (Gehirn)	Ohren Haut Augen Zunge Nase	Arme Beine Muskeln Skeletts Knochen Wirbelsäule Herz Geschlechtsorgane	Innere Organe des Rumpfes wie Lunge und Verdauung. Sowie unser Drüsensystem wie Pankreas, Schilddrüse und Thymus

Entwicklungsbiologie der Keimschichten

ausgehenden zwanzigsten Jahrhunderts. Damit ist die Entwicklungsbiologie eine späte und unerwartete, aber auch besonders schöne Bestätigung von Kapilas Einsicht in die Ordnung des Seins.

Ein fundiertes, fachübergreifendes Wissen über diese somatischen, psychologischen und spirituellen Zusammenhänge kann die Gestaltung und Wirkung unseres Yoga-Unterrichts wesentlich bereichern. In der yoga-psychologischen Praxis bietet diese Perspektive eine Grundlage für das ganzheitliche Verständnis unserer KlientInnen. Wenn leidbringende Erfahrungsmuster aus der Zeit vor unserer Geburt stammen und damit einen präverbale Ursprung haben, ist es zunächst unmöglich, mit ihnen auf der Ebene des Intellekts zu arbeiten. Über ein behutsames Forschen auf den Feldern unserer Wahrnehmung, unserer Handlungsimpulse und unserer energetischen Muster können wir Kontakt zu vorbewussten Themen aufnehmen, um ein annehmendes Verständnis für sie schaffen und vielleicht Worte für sie zu entwickeln. So entsteht die Möglichkeit, Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster als einen Teil unserer Identität anzunehmen oder sie als unpassend zurückzuweisen.

In der prozesshaften Wechselwirkung zwischen Gefühlen, Gedanken und Körper entfaltet die Yoga-Psychologie ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten. Sie schafft ganzheitliche Erfahrungsräume

und damit das Potential für Verarbeitung, Integration und Wachstum. Aber vor allem ist es die Fähigkeit für ein achtsames Mitgefühl jenseits von beurteilender Wertung, welches uns heilen lässt. Verständnis ohne Liebe bleibt immer kalt. Eine Technik ohne Kontakt lässt uns alleine zurück. Und eine Erfahrung ohne Beziehung bleibt frei von Bedeutung. Entwicklung beginnt sowohl im Sāṅkhya als auch in der die Biologie mit der Beziehung. Je mehr wir die Hüllen unserer Identifikationen abstreifen, umso mehr offenbart sich diese ursprüngliche Kraft und Liebe. Sie ist Eingang und Ausgang in das bedingungslose Sein, unsere wahre Natur: puruṣa.

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

Literatur

- Boadella**, David: Befreite Lebensenergie, 1997. Kempten: Kösel Verlag
Bohm, David: Wissenschaftler und Weise, 1992. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
Feuerstein, Georg: Die Yoga Tradition, 2009. Wiggensbach: Yoga Verlag
Huchzermeyer, Wilfried. Das Yoga-Lexikon, 2015. Karlsruhe: Edition sawitri Verlag.
Maharaj, Nisargadatta. Ich bin II, 1997. Bielefeld: Context Verlag
Maharshi, Ramana. Sei, was du bist, 1995. Bern, München, Wien: Scherz Verlag

Ram, Sri: Das Yogasutra, 2003. Bielefeld: Theseus Verlag.

Schopenhauer, Arthur: Sämtliche Werke, Parerga und Paralipomena, 1986. Frankfurt: Suhrkamp

Skuban, Raph: Die Psychologie des Yoga, 2014. München: Arkana Verlag

Trökes, Anna. Die kleine Yoga-Philosophie, 2013. München: O.W. Barth Verlag

Wolpert, Lewis: Principles of Development, 1998. Oxford, New York, Tokyo: Oxford University Press



MARTIN WITTHÖFT

Ausbildung in »Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie« bei David Boadella. Arbeitet seit 1995 als Yogalehrer und begleitet Menschen seit 2004 in eigener Praxis für transpersonale Psychologie. Dozent für Yoga-Psychologie. Leitung von Gruppen, Seminaren und Weiterbildungen. Entwicklung einer Synthese von Psychologie und Spiritualität zum eigenständigen Ansatz, der »MAP Sadhana«. Ausbildungsleitung, Gründungsmitglied und Leitungsteam des »Instituts für Yogapsychologie«. www.yogapsychologie.com, info@yogapsychologie.com