



ALLTAG ALS TRANSFORMATIONSPROZESS

## Das Chakren-Modell in der Yoga-Psychologie

Im abschließenden Teil dieser zweiteiligen Reihe kommen wir zu einem yoga-psychologischen Modell des Chakren-Systems. Auch hier geht es darum zu verstehen, wie die Ebenen des Denkens, Fühlens, Wahrnehmens und Handelns zugeordnet sind. Diese Perspektive ermöglicht eine innovative und praxisorientierte Lesart für die Beratung von KlientInnen sowie für den eigenen Weg der Persönlichkeitsentwicklung.

Text: Martin Witthöft

Das Modell der Chakren hat seine Wurzeln im tantrischen Yoga. Im Gegensatz zu vielen anderen Traditionen wird der Körper hier nicht als etwas Minderwertiges betrachtet. Vielmehr werden die uns umgebende Welt, unser Körper, die Emotionen und der Geist in ihrer gegenseitigen Wechselwirkung als Ausdruck eines lebendig pulsierenden Ganzen betrachtet. Innere Zyklen sind hier Ausdruck des göttlichen Rhythmus, unsere Liebe ein Zeichen der vollkommenen Verbundenheit.

Die Chakren, welche in enger Verbindung zu den kosha stehen, verkörpern hier sieben archetypische Lebensfelder. Dabei werden sowohl ihre jeweilige Verortung

im Körper, die Verbindung zu psychologischen Themen, zu Mantrien, Mudras, Farben, Symbolen und Anderem sehr genau beschrieben. Nicht zuletzt werden auch die einzelnen Elemente, die Wahrnehmungsorgane (jñānendriya) und Handlungsorgane (karmendriya) den Chakren zugeordnet, womit wir bei der Verbindung zu Sāṅkhya und den embryologischen Keimschichten angekommen sind (Witthöft, 2018).

### Das Blockade- und Ressourcenmodell in der Yoga-Psychologie

In der Yoga-Psychologie arbeiten wir unter anderem mit dem Modell der Neuen und Alten Gestalt aus der MAP Sadhana

(Brandt, Witthöft. 2018). Es spielt eine zentrale Rolle dabei, individuell Muster zu verstehen und zu verändern.

Die Alte Gestalt (AG) entsteht durch negative biographische Prägungen, die zu körperlichen, emotionalen und geistigen Mustern führen, welche uns vom wahren Selbst und seinem Ausdruck trennen. Fehlte es uns in der Kindheit beispielweise an Anerkennung, erleben wir uns vielleicht auch als Erwachsene noch manchmal hässlich und klein, fühlen uns ängstlich und niedergeschlagen und unser Geist ist erfüllt von Misstrauen und Zweifel. Die Inhalte der Alten Gestalt verstehen wir als erstarrte Biographie.

Unsere Neue Gestalt (NG) als Ressourcenmodell besteht dagegen aus unterstützenden Qualitäten, welche wir nicht ausreichend erfahren haben, sodass sie uns nur eingeschränkt zugänglich sind. Auch sie setzt sich aus körperlichen, emotionalen und geistigen Inhalten zusammen, wie sicher, stabil, freudvoll, selbstbewusst, ruhig, klar.

Pratipaksha-bhāvanā: In der yoga-psychologischen Praxis geht es immer darum, genau jene Qualitäten zu finden, welche der Alten Gestalt diametral gegenüberstehen. Im Yoga-Sūtra nennt sich dieser Perspektivwechsel pratipaksha-bhāvanā (YS. 2.33). Eine nachhaltige Integration dieser neuen Qualitäten kann die von der Alten Gestalt verursachten Blockaden lösen und damit einen freien Ausdruck des Selbst ermöglichen. So findet das Selbst in seine natürliche Form, es bewegt uns, generiert Energie, verbindet, drückt sich aus, erkennt und unterscheidet. In Kontakt mit unserer Essenz erleben wir uns vollständig und eingebunden in das Ganze.

### Ein Chakren-Modell der Yoga-Psychologie

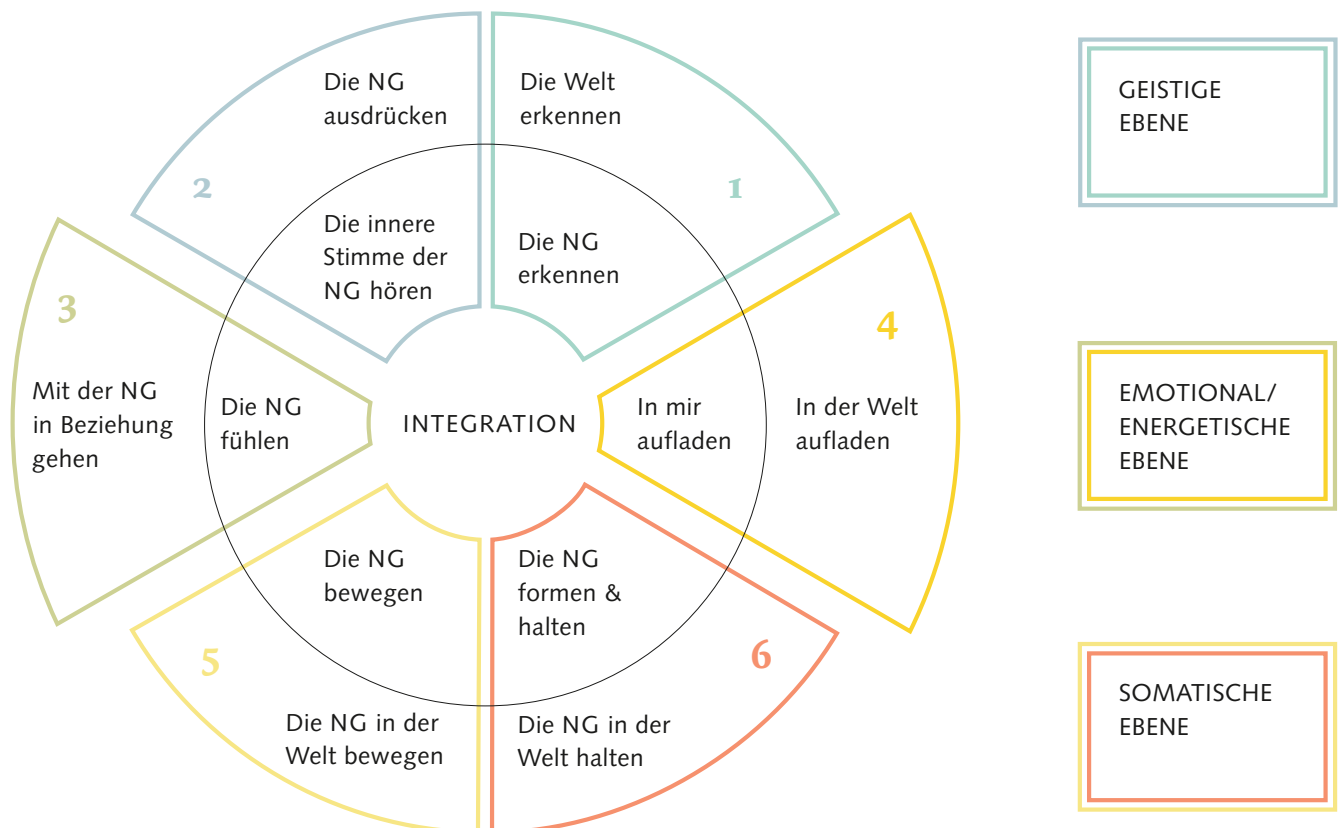
Der folgende Abschnitt mit seinem Blick auf die Chakren möchte traditionelle Darstellungen weder in Frage stellen noch mit ihnen konkurrieren. Vielmehr geht es um eine Perspektive, welche die psychologische Dimension der Chakren erweitert, vertieft und die Möglichkeit einer praxisnahen Anwendbarkeit aufzeigt.

In der unten abgebildeten Grafik fällt sofort ein markanter Unterschied zu allen herkömmlichen Darstellungen des Chakren-Systems ins Auge. Wir sehen hier kein vertikales, hierarchisch angeordnetes Modell, sondern einen Aufbau, in welchem die einzelnen Ebenen gleichberechtigt zueinanderstehen. Auf diese Weise sind alle Felder ebenbürtig mit dem Zentrum, unserer inneren Essenz, verbunden. So lässt sich gut darstellen, dass es, wie in der Haltung des Tantra, kein Höheres oder Niederes gibt, sondern nur unterschiedliche Ausdrucksformen im Gewebe des Ganzen.

Das System der sieben Haupt-Chakren stellt zugleich alle menschlichen Ausdrucksformen dar:

- Wir können denken und erkennen: ājñā-chakra.
- Wir können uns mitteilen und sprechen: vishuddha-chakra.
- Wir können uns verbinden: anāhata-chakra.
- Wir speichern Energie und können fühlen: manipūra-chakra.
- Wir können uns bewegen: svādhīsthāna-chakra.
- Unser Körper kann eine Form annehmen: mūlādhāra-chakra.
- Das sahasrāra-chakra steht für unsere Fähigkeit der Integration.

Erinnern wir uns an das Ressourcen-Modell der Neuen Gestalt: für die Integration ihrer Eigenschaften ist es hilfreich, sie auf möglichst vielen Ebenen unseres Seins zu üben. Je konsequenter wir das tun, umso effektiver werden ihre Qualitäten neuronal vernetzt und damit nachhaltig wirksam.



## Die Arbeitsfelder der Yoga-Psychologie

Für die yoga-psychologische Praxis ergeben sich sechs klar definierte Arbeitsfelder. Jedes Feld ermöglicht eine differenzierte Orientierung auf dem Weg unserer Entwicklung. Uns als Yogalehrenden gibt das aber auch in der yoga-psychologischen Praxis die Möglichkeit, ganz gezielt jede Ebene und ihre Ressourcen anzusprechen und zu unterstützen. Wir können zum Beispiel mehrteilige Übungsprogramme entlang dieser Ordnung aufbauen oder darauf achten, in einer Yoga-Stunde möglichst zu jeder Ebene Kontakt herzustellen. Nicht zuletzt bauen diese Arbeitsfelder eine praxisnahe Brücke in den Alltag: Wir können lernen, Yoga zu denken, zu sprechen, zu fühlen, zu laden/entspannen, zu bewegen und zu formen. So schaffen wir ein ganzheitliches Bewusstsein und sorgen für die lebendige Verbindung zwischen Körper, Gefühl und Geist.

Die Felder, ihre Themen und mögliche Aufgaben:

- 1 Erkennen: Themen der inneren Blockaden und Ressourcen, Wille und Vision
- 2 Tönen: Themen des Ausdrucks unserer Erfahrungen und Bedürfnisse
- 3 Fühlen: Themen der Emotionen, Beziehung und Grenzen
- 4 Laden: Themen der Energie und des Vegetativen Nervensystems
- 5 Bewegen: Themen der Bewegung und Handlungsmöglichkeiten
- 6 Formen: Themen der körperlichen und inneren Haltung

Integration: Themen des Mitgefühls, der Achtsamkeit und Pulsation

### 1 Erkennen: ājñā-chakra

AG: Dies ist die Ebene der Unterscheidungsfähigkeit, viveka. In der yoga-psychologischen Arbeit geht es um unser Vermögen, die bisher unbewussten Muster der Alten Gestalt zu erkennen, um nicht länger aus ihnen heraus zu handeln und ihre leidbringenden Verstrickungen (dukha) fortzuführen.

NG: Zugleich finden wir im ersten Feld, mithilfe von Vorstellung und

unterstützenden Bildern, die Verbindung zu einem starken Willen (samkalpa). Eine vom Willen generierte Kraft ist notwendig, um alten, gewohnten Mustern zu widerstehen und sich auf die Qualitäten der Neuen Gestalt ausrichten zu können.

### 2 Tönen: vishuddha-chakra

AG: Unser Ausdruck kann sehr stark von der Alten Gestalt beeinflusst sein. Was wir sagen, wie wir es sagen, aber auch welchen Klang unsere Stimme hat, ist häufig von biographischen Anpassungsmustern geprägt.

NG: Die Aufgabe der Neuen Gestalt ist es, unsere Bedürfnisse zu äußern. Zu sagen, was wir wollen, und zu sagen, was wir nicht wollen. Mitzuteilen, was wir erlebt haben und wie wir uns damit fühlen. Zu sagen, wer wir sind, welche Meinungen und Werte wir haben, aber auch, wer wir werden wollen und was wir überwinden möchten. Die Art, wie wir uns fühlen, beeinflusst dabei den Klang unserer Stimme. Umgekehrt gilt das genauso: die Art wie wir unserer Stimme einsetzen und klingen lassen, wirkt sich auf unsere Psyche aus.

### 3 Fühlen: anāhata-chakra

AG: Unsere Gefühle sind das zentrale Element unbewusster Verhaltensmuster, denn sie vertreten unsere Bedürfnisse – lange bevor der Verstand sie interpretieren und beurteilen kann. Biographisch geprägte Gefühle der Alten Gestalt haben einen tiefen und vorbewussten Einfluss auf unser Denken und Handeln.

NG: Am direktesten können wir mit den Gefühlen der Neuen Gestalt auf der Beziehungsebene arbeiten. Hier geht es einerseits um Bedürfnisse von klaren Grenzen, ausreichend Abstand und einem sicheren Raum. Auf der anderen Seite begegnen wir hier den Bedürfnissen nach unterstützendem Kontakt, warmer Geborgenheit und erreichbarer Nähe: Wie kann ich in Kontakt gehen und ein Bedürfnis nach Nähe jenseits von Schuld und Scham vertreten?

### 4 Laden: manipūra-chakra

AG: Im vierten Feld kommen wir auf die Ebene unseres vegetativen Ausdrucks. Dazu gehören alle Muster des Umgangs mit unserer Energie. Wie geht die Alte Gestalt mit meiner Energie um? Verbrauche ich mehr als mir zur Verfügung steht? Gibt es eine dahinter liegende, vielleicht biographisch begründete Motivation von »verdienen müssen«?

NG: Noch wichtiger aber: Wie reguliert die Neue Gestalt meine Energie? Wie atmet die Neue Gestalt? Wie pulsiert sie zwischen Aktivität und Entspannung? Mit dem Sympathikus und Parasympathikus, welche dieses Verhältnis regeln, haben wir zugleich eine enge Beziehung mit dem emotionalen Feld.

### 5 Bewegen: svādhīsthāna-chakra

AG: Mit dem fünften Feld betreten wir die Ebene unserer Bewegungen, Handlungen und Taten. Welche Handlungen begehe ich oder unterlasse ich aus der Identifikation mit der Alten Gestalt? Der Bewegungscharakter der Alten Gestalt ist häufig vermeidend, indirekt, ausweichend, verlangsamt. Welchen Charakter hat die Qualität meiner Bewegungen, wenn ich mit der Alten Gestalt in Kontakt bin?

NG: Wenn ich lerne, die Bewegungsqualitäten meiner Neuen Gestalt zu üben, komme ich mit ihren emotionalen und geistigen Qualitäten in Kontakt. Wie kann ich mich von Freude, Mut, Stabilität, Ruhe, Klarheit bewegen lassen? Zu welchen Handlungen fühle ich mich in der Lage, wenn ich mich mit den Eigenschaften der Neuen Gestalt verbinde?

### 6 Formen: mūlādhāra-chakra

AG: Im sechsten Feld begegnen wir dem Thema unserer Haltung. Die Art, wie ich denke und fühle, bestimmt meinen körperlichen Ausdruck. Und auch hier gilt umgekehrt, dass die Art meiner körperlichen Haltung großen Einfluss auf meine Gefühle und Gedanken hat: Wie formt mich meine Alte Gestalt?

NG: Was ist die Haltung der Neuen Gestalt? Wenn wir lernen, uns von der Neuen Gestalt aufrichten zu lassen und diese Haltung zu pflegen, wird sie stark auf unsere kognitive und emotionale Ebene zurückwirken. Nicht zuletzt ist das Üben einer individuell angepassten Āsana-Sequenz eine großartige Möglichkeit, die Haltung der Neuen Gestalt zu üben.

Integration: sahasrāra-chakra

Im Zentrum der Grafik geht es um die Integration unserer geklärten Persönlichkeit mit all ihren individuellen Eigenheiten. Aus der Perspektive der MAP Sadhana führen die transpersonalen Qualitäten von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation von hier über die Identifikation mit der Person hinaus in eine lebendig pulsierende Spiritualität (Witthöft, 2010).

### Fazit

Ein gutes Verständnis der beschriebenen Arbeitsfelder kann bei der Befreiung von leidbringenden, biografischen Mustern eine starke und tiefgreifende Unterstützung bieten. In der yoga-psychologischen Beratung ist es eine Grundlage für die ganzheitliche Wahrnehmung unserer KlientInnen. In der prozesshaften Wechselwirkung zwischen Gefühlen, Gedanken und Körper entfaltet die Yoga-Psychologie dabei ein breites Spektrum an

Anwendungsmöglichkeiten. Sie schafft Erfahrungsräume und damit das Potential für nachhaltige Verarbeitung, Integration und Wachstum.

### Literatur

- Boadella, David: Befreite Lebensenergie, 1997. Kempten: Kösel Verlag
- Brand, Steffen; Witthöft, Martin, 2018. Wege in die Balance. Deutsches Yoga-Forum, Heft 1.
- Brand, Steffen; Witthöft, Martin, 2018. Purushartha – Vollständig sein um über sich hinausgehen zu können. Deutsches Yoga-Forum, Heft 2.
- Brand, Steffen; Witthöft, Martin, 2018. Handeln aus innerer Verbundenheit. Deutsches Yoga-Forum, Heft 3.
- Feuerstein, Georg: Die Yoga Tradition, 2009. Wiggensbach: Yoga Verlag
- Huchzermeyer, Wilfried. Das Yoga-Lexikon, 2015. Karlsruhe: Edition sawitri Verlag.
- Oder, Daniel: Das entflammte Herz, 2009. Grafing: Aquamarin Verlag.
- Radha, Swami Sivananda: Kundalini Praxis, 1992. Freiburg im Breisgau: Verlag Herman Bauer KG
- Trökes, Anna. Die kleine Yoga-Philosophie, 2013. München: O.W. Barth Verlag
- Trökes, Anna. Yoga bei Depression, 2017. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag
- Witthöft, Martin, 2010. Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation. Energie und Charakter, Zeitschrift für Biosynthese. Bühler: Orgon Verlag

Ein besonderer Dank gilt meinem langjährigen Lehrer David Boadella. Die oben verwendete Idee einer kreisförmigen Anordnung der Chakren geht auf ihn und seine wegweisende Arbeit im Bereich der Körperpsychotherapie zurück.

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



### 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 Yoga-Psychologie«. [www.yoga-psychologie.com](http://www.yoga-psychologie.com) [info@yoga-psychologie.com](mailto:info@yoga-psychologie.com)