



Foto: © sör alex / Photocase

KLESHA IN DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Das Absolute und das Konkrete

Yoga-Psychologie ist die Verbindung zwischen dem Absoluten und dem Konkreten. Yoga befasst sich mit der Verwirklichung des Absoluten. Die Psychologie sucht dagegen nach Lösungen von Problemen im Konkreten. In der Yoga-Psychologie schafft das eine die Voraussetzung für das andere. Sie versucht unsere Verstrickungen im Konkreten zu lösen, damit wir uns dem Absoluten anvertrauen können.

Text: Martin Witthöft

Im diesem Text möchte ich das Modell der klesha von Patañjali mit der Charakteranalyse nach Wilhelm Reich verbinden, um das Eine im Anderen sichtbar zu machen.

Yoga: Das Absolute – Die Trennung vom Selbst

Das Modell der klesha ist den meisten von uns bekannt. Sie stehen bei Patañjali für das, was uns vom Selbst, drashtā, ātman

oder puruṣha, trennt. In fünf einfachen Schritten skizziert Patañjali den Weg aus der Verbundenheit mit dem Ganzen hin zur Angst vor dem Tod:

1. Avidyā – Unwissenheit:

Im Yoga ist das Absolute die Wahrheit und damit Quelle von Liebe und Freiheit. Der erste klesha beschreibt die Verwechslung zwischen dem Absoluten und dem Konkreten. Aufgrund dieser

Verwechslung suchen wir Befreiung und Liebe in den Dingen. Avidyā ist die verursachende Grundlage, auf der sich die gesamte Dynamik der folgenden klesha entwickelt.

2. Asmitā – Identifikation, Ichheit:

Wenn die Wahrnehmung, das Erkennen der ungeteilten Einheit, endet, zerfällt die Welt vor unseren Augen in gegensätzliche Teile: Eben waren wir

noch vollkommen und eingebunden, nun sind wir Fragment, getrennt und sterblich. – In der Bibel entspricht dies der Vertreibung aus dem Garten Eden. Mit dem Kosten der verbotenen Frucht werden wir uns selbst bewusst. Die Dualität entsteht und mit ihr fallen wir aus dem Paradies der Verbundenheit. Mit rāga und dvesha, den beiden folgenden klesha, probieren wir nun verzweifelt Schlüssel um Schlüssel, doch keiner von ihnen will passen – die Tür zum Paradies bleibt uns verschlossen.

3. Rāga – blindes Verlangen:

Aus der Perspektive des begrenzten Ich streben wir nach Gedanken, Gefühlen, Tätigkeiten und Dingen, die unser verlorenes Glück kompensieren sollen.

4. Dvesha – blinde Abneigung:

Gleichzeitig vermeiden wir Gedanken, Gefühle, Tätigkeiten und Dinge, von denen wir fürchten, dass sie unseren Schmerz der Trennung noch verstärken.

5. Abhivivesha – Angst vor dem Tod:

Wenn wir uns als Teil oder Fragment des Ganzen sehen, leben wir mit dem Wissen um unsere Vergänglichkeit. Denn nur das Ganze ist in unsterblicher, beständiger Erneuerung, während seine Teile entstehen und vergehen. Abhivivesha ist die Angst vor dem Tod.

Frei nach Heinrich von Kleist führt von hier kein Weg zurück. Das wäre auch regressiv. Der Cherubim, der göttliche Wächter des heiligen Gartens, liegt hinter uns. Nun müssen wir den Weg durch die Welt wagen, um zu sehen, ob das Paradies von der anderen Seite für uns offen steht.

Die Überwindung der klesha zielt immer auf die Verbindung mit dem Absoluten. In ihrer einfachen Klarheit können wir erkennen, auf welche Weise wir uns in Identifikationen verstricken und damit den Blick auf das Ganze verlieren. Als Orientierung für die Bewältigung von Problemen im Konkreten sind die klesha jedoch nicht immer geeignet.

Hier braucht es auch unser starkes Ich, den Willen etwas zu erreichen und unsere Fähigkeit zur Abgrenzung.

Interessanterweise lässt sich das Modell der klesha gut mit einem entwicklungspsychologischen Modell nach Wilhelm Reich kombinieren. In dieser yoga-psychologischen Verbindung wird deutlich, welchen Einfluss die klesha auf die Entwicklung unserer Persönlichkeit haben. Dieses Verständnis kann uns helfen, zu erkennen, warum uns das Ich nicht nur angemessen in der Welt vertritt, sondern immer wieder auch narzisstisch, egoistisch oder rigide agiert.

Bevor wir uns nun der Verbindung des Absoluten mit dem Konkreten zuwenden, möchte ich anhand des Modells der Charakteranalyse die Entstehung des Egos aus Sicht der Reichianischen Psychologie vorstellen.

Das Konkrete – Entstehung der Charakterpanzerung

Wilhelm Reich (1897–1957) gilt heute als den Vater der somatischen Psychologie im Westen. Mit der Integration des Körpers in die psychotherapeutische Praxis ist sein Modell der Charakteranalyse entstanden. Reich führt den Begriff der Charakterpanzerung ein und definiert diesen als spezifisches Abwehrbeziehungsweise Anpassungsmuster der Psyche. Solche Anpassungen werden notwendig, wenn uns in der Kindheit wichtige Bezugspersonen feindselig oder unpassend behandelt haben beziehungsweise wenn sie nicht ausreichend zur Verfügung standen.

Die herausragenden Bedürfnisse eines Kindes sind je nach Alter sehr unterschiedlich. Und die passende Versorgung jedes dieser Bedürfnisse ist eine wichtige Etappe bei der Entwicklung unseres stabilen Selbst. Wenn die Befriedigung zentraler Bedürfnisse zurückgewiesen wird, entwickeln wir je nach Alter, Vermögen und Umgebung verschiedene Strategien, um diesen Mangel zu kompensieren. Benötigen wir diese Kompensation über einen längeren Zeitraum, werden sie zum Teil

unserer manifesten Persönlichkeitsstruktur, die Reich als Charakterpanzer bezeichnet.

Nach welchen Gesetzmäßigkeiten entstehen nun die verschiedenen Typen dieser Panzerung? Stephen M. Johnson, Professor der Psychologie in Oregon sowie Psychotherapeut und Autor unterschiedlicher Fachliteratur zu diesem Thema, beschreibt eine sehr einfache und überzeugende Grundstruktur der Charakterentstehung nach Reich. Dabei gliedert er die Entwicklung des Abwehrbeziehungsweise Anpassungsanzers in fünf Stufen der Charakterbildung:

1. Selbstbestimmungsphase

Mit der Selbstbestimmungsphase beschreibt Johnson unsere unmittelbaren, spontanen und angemessenen Bedürfnisse: unser Recht auf freien Selbstausdruck, auf Beziehung, auf das Recht sich zu trennen, sich durchsetzen zu dürfen, zu lieben und sexuell aktiv zu sein.

2. Negative Reaktion der Umwelt

In der zweiten Phase wird der Ausdruck unserer Lebenskraft, unserer Bedürfnisse, wiederholt und unangemessen zurückgewiesen oder unterdrückt. In Form von Bestrafung, Liebesentzug, Desinteresse und so weiter wird der Ausdruck unseres Selbst entkräftet und entwertet.

3. Reaktion des Organismus

Wird der Ausdruck unserer Lebenskraft anhaltend verhindert, reagieren wir mit Wut, Trauer, Schmerz, Schrecken, Scham und anderem. Diese Gefühle und ihre Äußerungen sind ein wichtiges Signal an die Umwelt, ihr Verhalten zu überprüfen und anzupassen. Tut die Umwelt dies nicht und halten Zurückweisung, Unterdrückung, Ignoranz oder anderes an, lenkt das Kind seine Energie um und richtet sie gegen das eigene Selbst.

4. Selbstverneinung

Führt ein Selbstausdruck wiederholt zu Schmerz, Frustration und Verlassen-

heit, werden wir diesen vermeiden. In der Folge drängen wir die Lebenskraft zurück und unterdrücken die eigenen Bedürfnisse. Entsprechende Wünsche nach Nähe und Liebe, nach Unabhängigkeit oder Ablösung werden wir verbergen: vor der Umwelt und schließlich auch vor uns selbst.

5. Anpassungsprozess

Anstelle des eigenen, freien Selbst tritt nun ein angepasstes »Ich-Ideal«. Von nun an wird das Kind seine Umwelt beobachten, um zu verstehen, welches Verhalten am ehesten zur Befriedigung seiner Bedürfnisse führt. Innerhalb dieses Anpassungsprozesses identifiziert sich das Kind mit diesem »falschen Selbst«.

Yoga-Psychologie: Die klesha in der Charakterbildung

Nachfolgend möchte ich das Modell der klesha mit dem der Charakteranalyse verbinden. Die dafür notwendigen Anpassungen sind nur gering und ich glaube, dass sie das Anliegen ihres jeweiligen Ursprungs nicht verraten, sondern verdeutlichen.

Die Verbindung beider Modelle liefert eine differenzierte Erklärung, warum wir uns nicht mehr als pulsierenden Teil des Ganzen erleben. Sie helfen uns zu verstehen, wie wir aufgrund der eigenen Biographie in leidvolle Identifikationen geraten und was wir heute brauchen, um uns von ihnen zu lösen. Eine solche Lösung ist die Voraussetzung, um uns wieder liebevoll mit dem eigenen Selbst zu verbinden. So endet Trennung und Heilsein beginnt. In der Erfahrung von »ich bin gut wie ich bin« kommt citta-vritti zur Ruhe und unser eigentliches Wesen kann sich offenbaren. Stellen wir die einzelnen Stufen beziehungsweise störenden Kräfte zusammen, ergibt sich folgendes Bild.

Selbstbestimmungsphase

Die Selbstbestimmungsphase geht den klesha voraus. Die Essenz des Kindes und die Essenz der Welt befinden sich in einem pulsierenden Gleichgewicht. Je nach Entwicklungsphase und Alter steht hier ein

anderes Bedürfnis im Vordergrund. Bedürfnisse äußern sich frei und spontan. Dabei geht es nicht nur um die Befriedigung von Bedürfnissen, sondern auch um den Umgang mit ihnen in gegenseitiger Wertschätzung und der Bereitschaft zur Kooperation.

1. Avidyā – negative Reaktionen der Umwelt:

Zunächst wird das »gesunde« Bedürfnis des Kindes zurückgewiesen oder nicht angemessen beantwortet. Das Kind wird nicht gesehen, nicht erkannt. In der Folge kann sich auch das Kind selbst nicht mehr erkennen. Im Spiegel der gegenseitigen Beziehungen ergibt sich kein klares Bild. Bisher war die Welt selbstverständlich. Jetzt erscheint sie verwirrend, verstörend oder ängstigend. Innen und außen passen nicht zusammen. Es entsteht avidyā – Nicht-Wissen und Verwechslung.

2. Asmitā – Reaktion des Organismus:

Das dynamisch pulsierende Selbst des Kindes erstarrt und verdichtet sich zu einem erschrockenen Ich. Es entsteht asmitā (Ichheit), das Ego. Dieses Ich reagiert nun mit einer Gegenreaktion auf den entstandenen Mangel. Psychologisch betrachtet ist die Fähigkeit zur Selbstbehauptung eine wichtige Kompetenz. Die entscheidende Frage wird sein, ob dieses Ich etwas erreicht. Wenn die Reaktion des Kindes verstanden und respektiert wird, kann dessen Ich wieder in den Hintergrund treten und Platz für das dynamische eingebundene Selbst machen.

3. Dvesha – Selbstverneinung:

Eine chronische Frustration durch die Reaktionen der Umwelt führt zum Verstummen der unwirksam gebliebenen Gegenreaktion des Ich. Jede dauerhafte Zurückweisung ist schmerzhaft. Zugleich möchte der Organismus die Ungleichheit von innerem Erleben und äußerer Reaktion wieder ausgleichen, um die so entstandene Verwirrung zu beenden. Daher wird aus Gründen des Selbstschutzes nun der ursprünglich gesunde Selbstausdruck als unpassend

und falsch bewertet. Das, was wir wirklich sind, unser eigentliches Wesen, svabhāva, wird verleugnet. Es entsteht die »blinde« Abneigung gegen das eigene Selbst – dvesha.

4. Rāga – die Anpassung:

Damit orientiert sich das Kind nicht länger an seinen eigenen Bedürfnissen. Die Anstrengung gilt nun den Erwartungen der Umwelt beziehungsweise den wichtigsten Bezugspersonen zu entsprechen. In der Hoffnung auf Liebe, Glück und Freiheit formt das Kind ein »Falsches Selbst« und versucht, ihm zu entsprechen. Durch die Identifikation mit diesem Ich-Ideal entsteht eine kompensierende Stabilität. Der Selbstwert wird von der äußeren Welt scheinbar bestätigt: Rāga – die blinde Zuneigung.

5. Abhinivesha – die Angst:

Das Kind ist nun von der Stimme seines »wahren« Selbst getrennt. Die von außen kommende Bestätigung des Selbstwertes zielt nicht auf das eigentliche Selbst, sondern bestätigt lediglich das »Ich-Ideal« des Kindes und bleibt damit wirkungslos. Im Kern bleibt die Verwirrung bestehen. Auch spätere Beziehungen sind vorwiegend durch Anpassung und Vermeidung geprägt. Damit sind alle Verbindungskanäle nach innen und außen gestört oder sogar unterbrochen: der Verlust des All-Einen, der Unsterblichkeit, abhinivesha – die Angst.

Abschluss

Es ist hilfreich und interessant, zu verstehen, wie diese Klesha-Dynamik den eigenen Charakter prägt. Stephen M. Johnson beschreibt sechs Grundmuster von Charaktertypen, die sich abhängig von Alter und dem zurückgewiesenen Grundbedürfnis des jeweiligen Entwicklungsstands herausbilden können. Bezugnehmend auf Wilhelm Reich und Alexander Lowen ordnet er ihnen Haltungsmuster zu, die mit ihrer entsprechenden Muskelpanzerung den freien Ausdruck des Selbst unterdrücken. So reicht die Wirkung der klesha bis hinein in das Gewebe unseres Organismus.



Über das Verständnis der Entstehung unserer samskāra vor dem Hintergrund der klesha erweitern wir die Möglichkeit einer bewussten und verständnisvollen Abkehr von diesen schmerzhaften Wiederholungen. Das Loslassen von alten Anpassungsmustern und Ich-Idealen führt zum eigenen Selbst.

»Treffen Sie ihr eigenes Selbst. Seien sie mit Ihrem eigenen Selbst, hören Sie ihm zu, unterwerfen Sie sich ihm, ehren Sie es, behalten sie es ununterbrochen in ihrem Gedächtnis. Sie brauchen keinen anderen Führer.«

RAMANA MAHARAJ

Wir alle sind einzigartig. Das bedeutet nicht, dass wir etwas Besonderes sind. Es ist wichtig zu verstehen, wer ich bin. Doch wenn ich es erkannt und angenommen habe, wäre es eine Falle, dort zu verweilen. Im Erkennen meines Wesens kann ich meine Fixierung von ihm aufgeben. So wird sich jede starre Begrenzung einer Identifikation in spontaner und verbundener Handlung auflösen. Wir alle sind eingebunden in die Ganzheit des Seins.

Literatur

- Boadella, David:** Befreite Lebensenergie. München: Kösel Verlag 1991
- Huchzermeyer, Wilfried:** Das Yoga-Lexikon. Karlsruhe: Verlag W. Huchzermeyer 2015
- Johnson, Stephen M.:** Charaktertransformation. Erkennen, Verändern, Heilen. Oldenburg: Transform Verlag 1990
- Johnson, Stephen M.:** Der Narzistische

Persönlichkeitsstil. Köln: Edition Humanistische Psychologie 1988

Kleist, Heinrich: Über das Marionettentheater. Frankfurt am Main: Insel Verlag 1980

Lowen, Alexander: Körperausdruck und Persönlichkeit. München: Kösel Verlag 1981

Maharaj, Nisargadatta: Ich bin I. Bielefeld: Context Verlag 1989

Reich, Wilhelm: Charakteranalyse. Köln: Kiepenheuer und Witsch 1999

Sriram, R.: Patanjali – Das Yoga Sutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Bielefeld: Theseus Verlag 2006

Winnicott, Donald W.: Reifungsprozess und fördernde Umwelt. Frankfurt am Main: Psychosozial Verlag 1988

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. 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. Zurzeit entsteht ein Buch über Yoga-Psychologie.
www.yogapsychologie.com,
info@yogapsychologie.com