

## YOGA-PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

# Starre in Bewegung auflösen – im Rhythmus der Verbundenheit

Wie kann ich lerne,n bei dir zu sein, ohne mich selbst zu verlieren? Oder andersherum: wie kann ich für mich da sein und in Kontakt mit dir bleiben? Ganzheitlichkeit schließt uns beide mit ein, oder? Mich, dich und uns. Es ist nicht leicht, diese Gleichzeitigkeit zu denken, aber vielleicht können wir sie fühlen. Hier öffnet sich der Weg. Unsere Selbstfürsorge entsteht im Kontakt mit der Welt. Andernfalls blockieren wir im Ich und schwingen nicht zurück in das gegenüberliegende Wir. Erst in der Pulsation entsteht das Ganze, die Verbindung – auch das ist Yoga.

Text: Martin Witthöft

Prasava bedeutet Geburt, Ausfaltung, Entwicklung. Während dieser Evolution entfalten sich die Elemente (guna) und lassen unser vielseitiges Universum erscheinen. Prasava beschreibt die Entstehung des Lebens, der Natur, von uns. Im Tantra werfen wir uns in dieses Leben hinein. Bhuktimukti, bedeutet Befreiung durch Genuss. So heißt es im Vijñāna-Bhairava-Tantra 49: »Im Glücksgefühl sinnlicher Freude das Denken gestillt – mit solcher Freude eins wird sie zur Seligkeit.« Der bhogi genießt die Welt, ihre Erscheinungen und geht mit ihr in eine leidenschaftliche Liebesbeziehung. Diese Liebe öffnet ihn in das Selbst.

Pratiprasava steht prasava gegenüber und bedeutet die Einfaltung der Elemente, die Gegenströmung oder ihr Rückfluss. Pratiprasava steht damit auch für die Vergänglichkeit. Im Yoga oder der Achtsamkeitspraxis üben wir uns zu sammeln, unsere Sinne nach innen zu richten, zu uns zurück zu fließen. In dieser eingekehrten Haltung ermöglichen wir unserer Seele, sich jenseits der aufregenden Welt zu erkennen. (YS 1.2) Dazu gehört bei ashtānga, dem achtgliedrigen Pfad, auch das Zurückziehen unserer Wahrnehmungsorgane, pratyāhāra. (YS. 2.54, 2.55)

---

Wenn die Elemente in dieser Gegenströmung zu prakriti heimkehren, mit ihr verschmelzen, erfährt sich der Yogi von seinem Körper befreit, videha (YS 1.19).

---

Wie passen diese scheinbar widersprüchlichen sich beinahe gegenseitig ausschließenden Richtungen zusammen? Aus einer yoga-psychologischen Perspektive sind beide Bewegungen der Ausdruck einer gesunden Psyche. Als Menschen leben wir in Beziehung, wir lieben, nähren und verbinden uns. Die Beziehung ist eines unserer zentralen Entwicklungsfelder. Auch spirituell. Eine Bewegung unseres Selbst führt in Beziehung, zu einzelnen Personen und in die Gemeinschaft. Beziehung ist ein Feld, in dem wir das Ego transzendieren und in eine größere Ordnung finden können. Solange wir uns hier immer wieder in Konflikte, Muster, Erwartungen et cetera verstricken, bleibt citta in großer Unruhe. Die Welt ist ein Ashram und unsere Beziehungen sind ein wichtiges sādhanā im Yoga-Sūtra des Lebens.

Zum Feld der Beziehung gehört aber auch, dass wir uns zurückziehen dürfen, unabhängig sein und Grenzen setzen können. In einem Rückzug wie der Meditation komme ich zu mir, kann mich hineinsinken lassen in das Selbst, bis das Ego in der Stille so durchlässig wird, dass ich mich im Sein erkenne. Dieses Sein finden wir in uns und in der Welt. Freiheit, kaivalya, bedeutet, uns von inneren und äußeren Verstrickungen zu befreien. Dann löst sich der Widerspruch von prasava und pratiprasava und führt in ihrer beständigen Pulsation über unsere Dualität hinaus.

### Pulsation

Wir leben im ständigen Wechsel von Werden und Vergehen, zwischen prasava und pratiprasava, Tag und Nacht, den Jahreszeiten, Ebbe und Flut. Unser Herz, unsere Atmung, unser gesamter Körper folgt diesem pulsierenden Rhythmus. Diese Pulsation ist ein universelles Prinzip, das uns im Inneren bewegt und mit der Welt verbindet. Einmal faltet sich das Leben aus, wird kreativ, geht in Beziehung und öffnet sich, um sich anschließend wieder zurückzuziehen, einzufalten, nach innen zu kehren und zu sammeln. Mal bin ich bei mir, mal bin ich bei dir, mal sind wir zusammen, das ist okay.

**Bedürfnisse**

Jede/r von uns hat ein ganz eigenes, individuelles Wesen, svabhāva. Und jedes Wesen hat individuell unterschiedliche Bedürfnisse. Entlang dieser Bedürfnisse, gestaltet sich unser Weg, svadharma. Unsere Aufgabe ist es, diese Bedürfnisse in der Welt zu vertreten, nicht gegen sie. Dharmendriya ist der innere Sinn mit dem wir die Gesetzmäßigkeiten dieses Weges erkennen, die Orientierung unseres Herzens. Wenn wir entstehenden Bewegung nicht egoistisch, sondern achtsam und annehmend folgen, werden wir von dem All-Einen bewegt.

**Pulsation und Yoga**

Gut für uns und andere zu sorgen bedeutet, Pulsation zu ermöglichen. Wie kann das gelingen? Drei Qualitäten des Yoga können helfen, svadharma, dem inneren Weg, zu folgen.

**Drashtā – Der achtsame Beobachter**

Drashtā ist das Prinzip der Wahrnehmung, das Erkennen, »der Seher« im Yoga. In der Achtsamkeit kehren wir in den Augenblick zurück. »Was bewegt mich? Wohin möchte ich mich bewegen? Was ist wichtig? Wovon brauche ich Abstand?« Zugleich ermöglicht drashtā auch die Bedürfnisse anderer zu erkennen, ohne geblendet zu sein, vom eigenen Wollen und Nicht-Wollen.

**Karunā – Das Mitgefühl und Selbstmitgefühl**

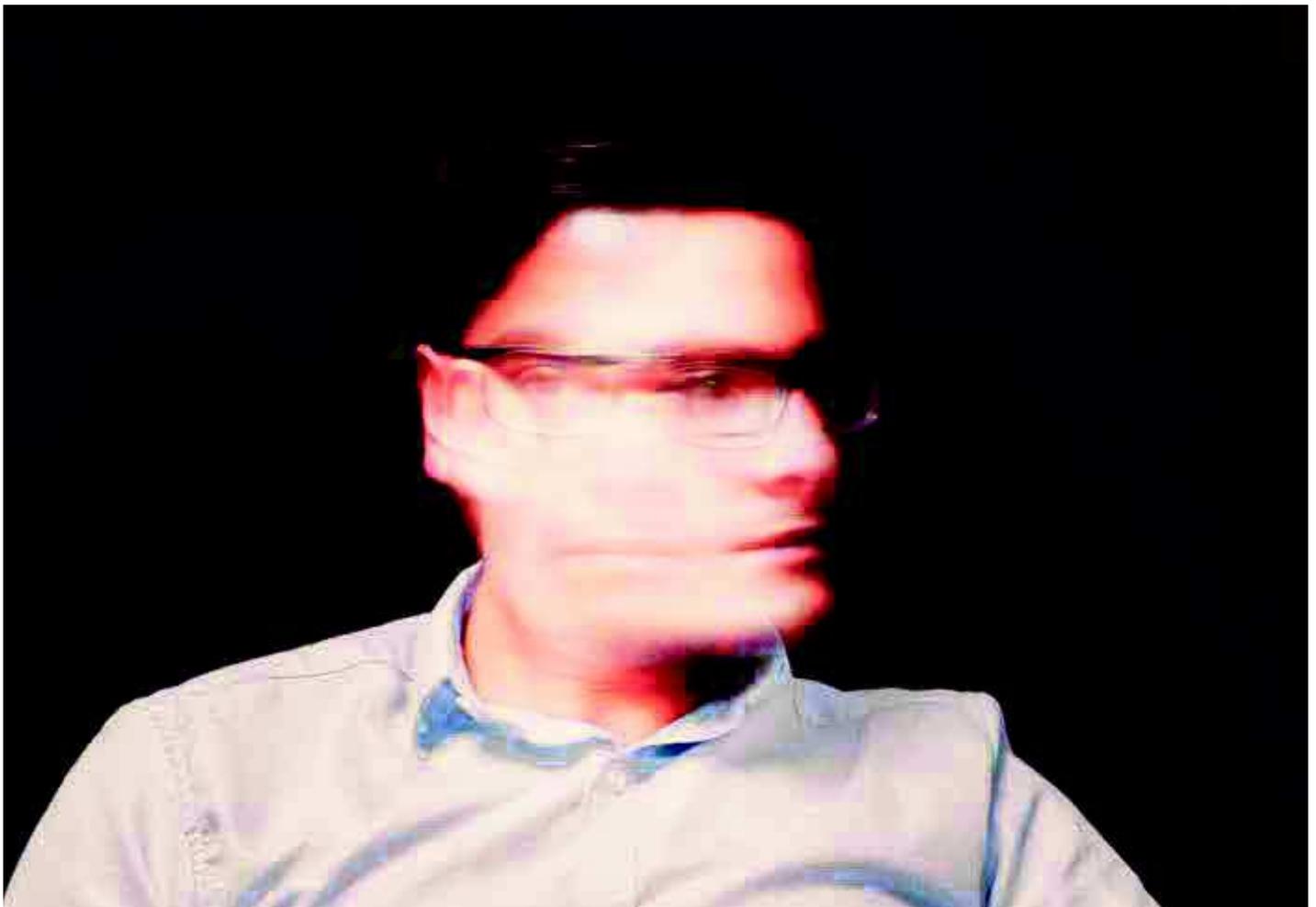
Drashtā verbindet uns auf der geistigen Ebene mit der Welt. Karunā öffnet uns in das emotionale Feld. Was wir geistig verstehen, können wir hier emotional erleben. Ich fühle dich in mir, deine Angst, deine Freude, das, was du brauchst. Und das Selbstmitgefühl beschreibt unsere Fähigkeit, in Kontakt mit dem eigenen Erleben

zu bleiben, bei einer wohlwollenden, verständnisvollen und annehmenden Haltung. »So wie ich bin, bin ich gut! Das was ich brauche, ist okay!«

**Abhyaya – Der Mut**

Abhyaya unterstützt uns dabei, das eigene Wesen in der Welt zu vertreten. Wenn dieser Mut vom Vertrauen, shraddhā, begleitet wird, verändert sich der Charakter unserer Handlungsenergie. Blindes Kämpfen wandelt sich so in zielgerichtete Aktivität. Gegenseitiges Streiten wandelt sich in gemeinsames Verhandeln. Leitvolles Drängen wandelt sich in verbundenes Gestalten. »Ja, ich darf und ich kann für mich sorgen!«

Unsere Selbstfürsorge braucht immer den Kontakt mit der Welt, die Frage, was brauchst du? Andernfalls blockieren wir bei unserem Ich und schwingen nicht



zurück in das gegenüberliegende Wir. Erst in der Pulsation entsteht das Ganze, die Verbindung.

### Sādhana der Beziehung

Wie können wir prasava und pratiprasava üben, das auf die Welt zu gehen und sich von ihr zurückziehen? Als Mensch sammeln wir unsere wichtigsten Erfahrungen auf der Ebene unserer Beziehungen. Ich gehe auf dich zu. Ich ziehe mich von dir zurück. Nicht immer fällt es uns leicht, zu glauben, dass wir unsere Bedürfnisse gegenüber anderen vertreten dürfen. Das hat mit unserer biographischen Erfahrung zu tun, in der Familie, mit Freunden, im Kindergarten oder in der Schule. So glauben wir zum Beispiel nach Erfahrungen der Zurückweisung, nicht wichtig oder erwünscht zu sein. Erst in der Auseinandersetzung mit den daraus entstehenden Hemmungen lernen wir, uns von ihnen zu befreien. Wir brauchen die gegenseitige Bestätigung, um unseren Wert zu vertrauen: Du bist gut so wie du bist!

F. befand sich in einer schweren Lebenskrise. Beruflich erfolgreich, stand seine Beziehung, in der er zwei Kinder hatte, vor dem Aus. Als selbstständiger Grafiker hatte er ein hohes Arbeitspensum. Und um sich von den Anstrengungen des Berufs zu erholen, besuchte er dreimal die Woche einen nahegelegenen Yoga-Kurs. Seine Frau erlebte das als egoistisch. Sie warf ihm vor, sich nur für die Arbeit und Yoga zu interessieren. F. gab zu, einen Wunsch nach Rückzug in sich zu beobachten. Zugleich litt er darunter, sich von seiner Frau und den eigenen Kindern abzuwenden. Doch jeder Versuch, etwas daran zu ändern, erzeugte in ihm eine Enge, die er nicht verstand. Da es bei seinem Anliegen eine so starke Beziehungskomponente gab, schlug ich ihm vor, die Einzelsitzungen bei mir mit einer Gruppenarbeit zu kombinieren, und er war einverstanden.

### Pulsation in der Gemeinschaft

Als Menschen und als Bewohner der Erde, leben wir in einer Gemeinschaft. Es ist uns nicht möglich, losgelöst von anderen und der Welt zu existieren. Im Yoga geht es

darum, sich diesem tiefen Eingebundensein in das All-Eine bewusst zu werden. Dieses Ganze ist nicht hierarchisch und starr, sondern pulsiert in der vitalen Intelligenz seiner verschiedenen Zellen.

In unserer Arbeit benutzen wir hier den Begriff der satsangha. Er meint nicht das Zusammensein mit »Erwachten«, wie im Neoadvaita. Sat bedeutet Wahrheit, sangha ist die Gruppe oder Vereinigung – und so steht satsangha für eine Gemeinschaft in Wahrhaftigkeit, der dritte Raum. Dieser Raum ist weder privat noch öffentlich, sondern ein Ort des Daseins, des Wachstums, der Entwicklung und des Wandels.

Die yoga-psychologische Praxis orientiert sich immer an der Erfahrung von SchülerInnen und KlientInnen. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um die Fragen: Wie geht es dir? Kennst du diese Erfahrung? Tut dir das gut? Willst du etwas verändern? Kannst du dich diesem Bedürfnis anvertrauen? Drashtā, karunā, abhyaya. Der erste Satz im Yoga-Sūtra lautet: »Jetzt, folgt eine Einführung die auf Erfahrung beruht.« (YS 1.1) Tiefe und nachhaltige Einsichten entstehen nicht durch Anpassung oder Übernahme von Wissen. Die Schönheit und Ausdruckskraft unserer Farben haben ihr Fundament in der Erlaubnis zu sein, im eigenen Erleben. Während unserer Biographie haben wir oft ertragen müssen, dass Teile von uns erwünscht waren und andere zurückgewiesen wurden. Passiert dies zu häufig oder zu intensiv, distanzieren wir uns mit der Zeit von den Impulsen des eigenen Selbst. Wir geben svabhāva auf. Es fühlt sich sicherer an, »nicht« zu sein als »falsch« zu sein. Stattdessen versuchen wir, in vorausgehendem Gehorsam den Erwartungen anderer zu entsprechen. In Gruppen wird diese Dynamik leicht aktiviert. Jetzt brauchen wir die Einladung, uns den eigenen Bedürfnissen anzuvertrauen zu dürfen. Hast du den Wunsch, gesehen zu werden? Möchtest du dich ausdehnen, von dir erzählen, Platz einnehmen und sichtbar sein – prasava? Oder brauchst du Zeit für dich alleine? Möchtest du dich ausruhen, sammeln

und zurückziehen – pratiprasava? Du bist gut, so wie du bist! In unserer Gemeinschaft ist Raum für deine unterschiedlichen und immer wieder auch wechselnden Farben. Spüre nach, was brauchst du wirklich – dharmendriya?

Bisher kannte F. den Yoga-Unterricht nur in streng strukturierten und unpersönlichen Übungsstunden. Die Unverbindlichkeit der Treffen hatte er als angenehm empfunden. So konnte er sich zurückziehen, wurde nicht angesprochen, alles war berechenbar. In unserer Gruppe stand nun auch sein eigenes Bedürfnis im Vordergrund. Und wie er feststellte, machte ihm das Angst. In der folgenden Einzelarbeit erzählte F. von seinem Vater. Dieser war autoritär und streng, ist es heute noch. Alles musste ihm und seinem Ideal einer glücklichen Familie entsprechen. Rückzug war verboten. Türen durften nicht abgeschlossen werden. Nicht einmal das Bad. F. hatte nie die Möglichkeit gehabt, seine Grenzen zu spüren, anzunehmen und zu vertreten. In unserer Gruppe war das anders. Hier ging es um ihn, er wurde gefragt und durfte Entscheidungen treffen. Diese Freiheit öffnete ihn sehr.

### Die Starre in Bewegung auflösen

In der Yoga-Psychologie sind wir an der subjektiven Perspektive des Körpers interessiert. Wie möchte er sich ausdrücken und bewegen? Was ist sein Bedürfnis? Was ist seine Geschichte? Wir bringen den Körper nicht von außen in eine »richtige« Struktur, sondern unterstützen ihn dabei, seinen individuellen und natürlichen Ausdruck zu finden. Dieses spielerische Forschen, Suchen und Entdecken dürfen, ist eine große Freude. Auf dieser Reise werden wir immer wieder auch unserer Alten Gestalt, unserem biographisch bedingten Blockademuster begegnen. Ihr ängstlich vermeidendes Wesen steht unserem freien Ausdruck gegenüber. Bewegungen enden, unser Bewusstsein schweift ab, was sich eben noch verbunden anfühlte, ist plötzlich leer und mechanisch. Auch hier können wir uns von drashtā, karunā und abhaya zurück in die eigene Bewegung führen lassen. »Wie geht es dir grade?



Tut dir das gut? Willst du etwas verändern? Kannst du dich diesem Bedürfnis anvertrauen?«

Dabei kann es vorkommen, dass sich lange aufgestaute Gefühle endlich lösen. Trauer, Einsamkeit oder Wut. Im Alltag kontrolliert, öffnen sie sich nun in die möglich gewordene Erfahrung, schaffen Raum, entladen ihre Energie und klingen aus. Rahimo und Brigid Täube haben das in ihrem Artikel »Gefühle zulassen« wunderbar beschrieben<sup>1</sup>. Was in der Bewegung unserer Bedürfnisse entsteht, ist willkommen. »Wenn jemand mit seinem Körper in Fühlung kommt, eröffnet sich ihm eine neue Art, sich selber zu verstehen, die sich allmählich in Selbstannahme verwandelt.«<sup>2</sup> Vor allem aber entsteht eine große Dankbarkeit, wenn wir uns aus der eigenen Mitte bewegen lassen dürfen. Alles ist schon da. Unser ganzes Wesen, unsere Zellen verfügen über ein Wissen, das bis zum Beginn allen Lebens zurückreicht. In der Praxis der Yoga-Psychologie geht es darum, wieder mit der organischen Impulsqualität des evolutionären Selbst in Kontakt zu kommen. Mit jeder Bewegung können wir erfahren, wie sehr wir von dieser umfassenden Intelligenz getragen werden. Dieses Eingebunden sein müssen wir nicht erreichen, sondern dürfen es erkennen, annehmen und leben.

In der Kombination von Körperarbeit, gegenseitigem Austausch und persönlicher Reflektion erkannte F., wie sehr er in einer Bewegung des Rückzugs erstarrt blieb. Immer spürte er eine Pflicht, für seine Familie da sein zu müssen. In diesem Müssen war keinen Platz für sein Wollen, die Lust und das Leben. F. fasste mit seiner Frau den Entschluss, einen Partner in die Firma zu nehmen. Das schaffte Zeit und Raum für neue Bewegung. Seine Frau spürte die entstandene Veränderung und war bereit zu versuchen, sich von ihrer eigenen Haltung des Forderns zu lösen. So öffnete sich ein Prozess, der beide zurück in die freie Pulsation ihrer Beziehung führte.

### Abschluss

Der BDY-Kongress 2021 beschäftigt sich mit der Frage, ob Yoga unser Bewusstsein für soziale Verantwortung fördert. Diese Auseinandersetzung führt uns zurück in das Herz des Yoga. Ein Bewusstsein, das die soziale Dimension nicht berücksichtigt, kann nicht ganzheitlich sein. Um über die Dualität hinausgehen zu können, müssen wir uns als Individuum und Gemeinschaft erkennen. Wir brauchen beide Seiten, um zu heilen, um ganz zu werden. Unser absolutes Selbst finden wir in der der Hingabe an die Pulsation, den Wandel, den Prozess an sich. Hier erkennen wir unser eigentliches Zuhause. Es ist immer da. Sich

dem Prozess anzuvertrauen ist kein Kompromiss. Dieser Weg braucht Achtsamkeit, Mitgefühl, Mut und Vertrauen.

Über Rückmeldungen und Fragen zum Artikel oder der Yoga-Psychologie freue ich mich sehr.

### Zitierte Literatur

- 1 **Täube, Rahimo und Brigid:** Gefühle zulassen. In: Deutsches Yoga-Forum 3/2020
- 2 **Lowen, Alexander:** Bio-Energetik. Hamburg: Rowolt Verlag 1979

### Weitere Literatur

- Grawe, Klaus:** Neuropsychotherapie. Bern: Hogrefe 2004
- Huchzermeyer, Wilfried:** Das Yoga-Lexikon. Karlsruhe: Verlag W. Huchzermeyer 2005
- Iyengar, B. K. S.:** Die Urquelle des Yoga. München: O. W. Barth 1993
- Keyserling, Wilhelmine:** Das Tantra der Befreiung. Südergellersen: Verlag Bruno Martin 1994
- Maslow, Abraham H.:** Motivation und Persönlichkeit. Olten: Walter 1977
- Sriram, R.:** Patanjali – Das Yoga Sutra. Bielefeld: Theseus 2006
- Sriram, Anjali und R.:** Yoga und Gefühle. Bielefeld: Theseus 2004
- Withhöft, Martin:** Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation. In: Energie & Charakter 2010
- Withhöft, Martin:** Wir sind einander – Yoga und Beziehung. In: Deutsches Yoga-Forum 5/2019



### MARTIN WITTHÖFT

Ausbildung in »Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie« bei David Boadella. Yogalehrer seit 1995. Arbeit in eigener Praxis für Einzelarbeit, Paare, Gruppen seit 2004. Gründungsmitglied und Ausbildungsleitung des »Instituts für Yogapsychologie« in Berlin. Autor verschiedener Artikel zum Thema Yoga und Psychologie. Ein Buch des Autors zum Thema erscheint kommendes Jahr im Arbor Verlag.  
www.yogapsychologie.com  
info@yogapsychologie.com