



EINE PERSPEKTIVE DER INTEGRATIVEN YOGA-PSYCHOLOGIE

Selbstwert: Bindeglied zwischen dem Konkreten und dem Absoluten

Als YogalehrerIn, Coaches oder PsychotherapeutInnen begegnen uns immer wieder SchülerInnen und KlientInnen, deren Verhalten und Erleben von einem verletzten Selbstwert und den damit zusammenhängenden Schwierigkeiten geprägt ist. In der Regel kennen wir verschiedene Aspekte des Themas auch in uns und üben so ein Leben lang, diese besondere Verbindung zu verstehen, zu schützen und zu heilen. In welcher Beziehung steht Selbstwert zur Spiritualität und zum Yoga?

Text: Martin Witthöft

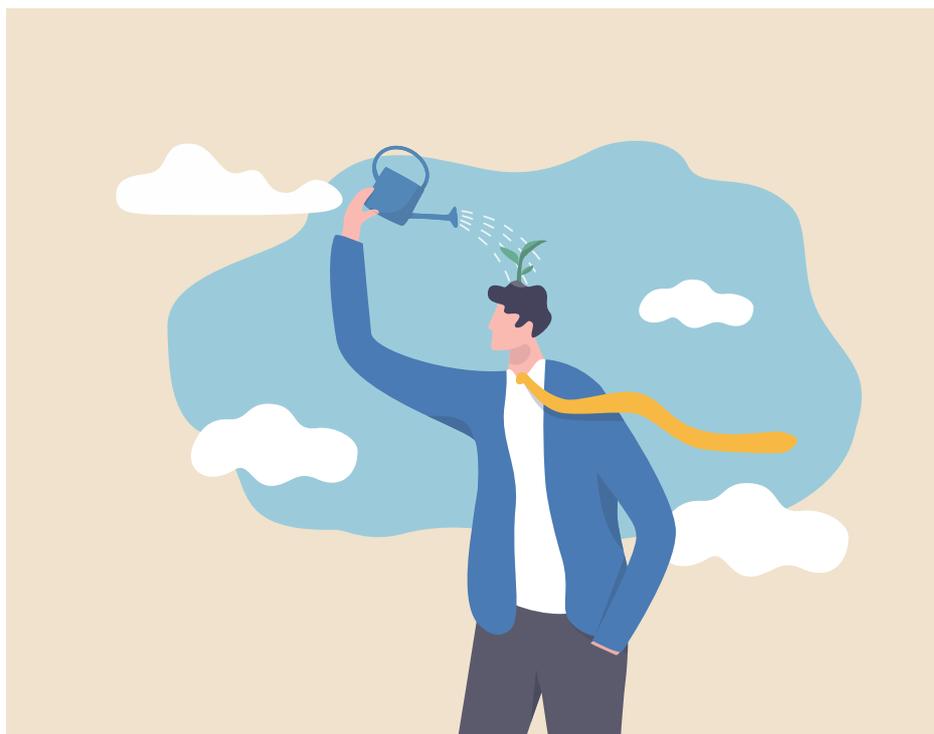
Unser Selbstwert bedeutet, dass wir in uns erleben, richtig zu sein. Dieses Richtigsein ist tief mit unserer Essenz verbunden. Bei ihm geht es nicht um einen Wert, der sich vergleichen lässt im Sinne von mehr oder weniger richtig. Wenn wir von Selbstwert sprechen, meinen wir die Anbindung an einen absoluten Wert. Dieser Wert ist ein Ausdruck der Schöpfung, des Lebens und der Liebe. Wenn wir uns mit diesem Wert verbunden fühlen, spüren wir das Recht geliebt zu werden und uns selbst zu lieben. Selbstwert erwächst aus der liebevollen Identität mit unserem Selbst, das rhythmisch zwischen innen und außen pulsiert.

Selbstwert lernen mit den Eltern

In der konkreten Welt erscheint diese Anbindung über die Liebe. Es ist die ewig weitergegebene Segnung der Eltern an ihr Kind. Aber es ist nicht ihre Liebe, die sie übertragen, sondern DIE Liebe. Das ist wichtig. Die Liebe, über die wir unseren Selbstwert erkennen, ist frei von Voraussetzungen, Erwartungen oder Begründungen: »So wie du bist, bist du gut!« Persönliche Liebe knüpft sich an Bedingungen. Wenn unser Wert an Bedingungen geknüpft wird, erleben wir das als eine Kränkung. Dann ist er nicht mit dem Absoluten verbunden, sondern abhängig von unserer Anpassung, unserer Leistung, davon dass wir gefallen und wie wir auf andere wirken.

In der sichtbaren, verkörperten Welt nährt sich unser kindliches Wesen an dieser bedingungslosen Liebe auf drei Arten: körperlich, emotional und geistig.

- Für dieses ozeanische Gefühl des Angebundenseins brauchen wir das körperliche Erleben von Sicherheit, Geborgenheit und zärtlicher Nähe. Die liebevolle Berührung gleicht einer Einladung, uns voller Freude im eigenen Körper zu Hause zu fühlen. Jede Zelle füllt sich mit Liebe, mit der wir dann ein Leben lang in Verbindung bleiben.
- Emotional brauchen wir neben der Liebe selbst das Gefühl der Annahme, ganz gleich, wie sich das Leben in uns ausdrückt, ob ich traurig bin und weine,



© Grafik: Nuthawut / Adobe Stock

wütend tobe oder ängstlich zurückweichen. Wenn wir uns in unserem individuellen Ausdruck angenommen fühlen, erleben wir das darunterliegende Selbst als bestätigt.

- Auf der geistigen Ebene ist es wichtig, dass wir uns gesehen fühlen. Dabei ist ein wertschätzendes Lob ebenso wichtig wie wohlwollende Kritik. Im Licht des Gegenübers lernen wir, uns selbst zu erkennen. Ich weiß, wer ich bin. Ich weiß, wer ich nicht bin. Ich bin mir meiner selbst bewusst. Ich bin selbstbewusst.

Die Verbindung heilen

In der Zeit unseres Erwachsenwerdens, oft schon beginnend im Mutterleib, wird unser absoluter Wert immer wieder erschüttert, infrage gestellt, verletzt oder gekränkt. Die Folge ist, dass wir beginnen, die entstehende Trennung vom Selbst zu kompensieren. Wir erleben nicht mehr, wer wir sind (avidyā), sondern versuchen herauszufinden, wer wir sein sollten, um uns entsprechend anzupassen. In diesem getrennt sein vom Selbst bildet sich das Ego (asmitā) und möchte haben (rāga), möchte vermeiden (dvesha) und bleibt

doch in Angst (abinivesha), da es sich isoliert erlebt.¹

Das vielleicht bekannteste Buch von Nathalién Branden, einem US-amerikanischen Psychotherapeuten und Autor, handelt von den sieben Säulen des Selbstwertgefühls. Interessanterweise haben die von ihm beschriebenen Säulen einen starken Bezug zum indischen Chakren-System. Nachfolgend habe ich seine Selbstwertachsen in die kreisförmige Darstellung des Chakren-Systems der Integrativen Yoga-Psychologie eingebunden.³ Dabei werde ich mich im Wesentlichen auf die mahābhūta oder Elemente beziehen. Diese bewusste Vereinfachung und Zuspitzung dienen der Verdeutlichung und Orientierung eines grundsätzlichen und im Chakren-Modell angelegten Prinzips.

Ein Verständnis über die Selbstwertaspekte innerhalb des Chakren-Systems, kann uns helfen zu erkennen, wo wir begonnen haben einen verletzten Selbstwert zu kompensieren, aber auch wie wir lernen können, wieder in Verbindung mit dieser besonderen Kraft zu leben.



Geistige Ebene

Emotionale/energetische Ebene

Somatische Ebene

1. SELBSTWERT BRAUCHT DIE VERBUNDENHEIT MIT DEM EIGENEN KÖRPER – MŪLĀDHĀRA-CHAKRA

Das mūlādhāra-chakra steht mit dem Erdelement in Verbindung. Unser stofflicher, materieller Körper ist die Grundlage für unser inneres Erleben, unsere Gefühle, unseren Geist. Zugleich ist er die Brücke des inneren Selbst zur äußeren Welt und dabei viel mehr als nur eine Bedingung, eine bloße Voraussetzung. Fehlt die Verbindung zu unserem Körper, fehlt auch dem Selbst die Sicherheit und das Vertrauen, mit der Realität verbunden zu sein. Eine solche Abspaltung führt zu verschiedenen Formen von ängstlicher Instabilität, Zweifel, Verwechslung und Täuschung.

Entsprechend fördert besonders eine einfühlsam, achtsam und bewusst ausgeführte Āsana-Praxis die Entwicklung unseres Selbstwerts auf dieser Ebene. Aus der Verbindung mit der Sicherheit und Stabilität unseres Körpers, seiner organischen Intelligenz, Spontanität und Intuition, die

auf die Erfahrung der gesamten Evolution zurückgreifen, erwächst ein tiefes und freudvolles Vertrauen in das ursächliche Selbst. Der indische Lehrer Nisargadatta Maharaj sagt in einem Gespräch über die Bedeutung unseres Körpers: »Im Körper gibt es einen Strom von Energie, Zuneigung und Intelligenz, der den Körper leitet, unterhält und energetisiert. Entdecken Sie diesen Strom und bleiben Sie dabei.«⁴ Unser Selbstwert benötigt das liebevolle und warme Eingebunden sein in unsere zelluläre Existenz. Erst in dieser annehmenden Verbundenheit mit dem Konkreten offenbart sich auch unser Eingebundensein in das Absolute.

2. SELBSTWERT BRAUCHT EIGENVERANTWORTLICHES HANDELN – SVĀDHISTHĀNA-CHAKRA

Aus der Perspektive einer körperorientierten Psychologie beschreibt das Wasserelement, das dem svādhisthāna-chakra zugeschrieben wird, dass sich die bisher erdige, feste und stabile Struktur des

mūlādhāra zu verfeinern beginnt, dynamisiert und in Bewegung setzt. Im dritten Chakra, manipūra, wird sich diese Essenz dann zum Element des Feuers transformieren. Zunächst aber geht es mit den fließenden, weichen, schnellen, sprudelnden, trägen und leichten Eigenschaften des Wassers um die Qualität unserer Bewegungsimpulse.

Achtsam, bewusst und zielorientiert ausgeführte Bewegung nennen wir Handlung. Für die stabile Entwicklung unseres Selbstwerts ist es von besonderer Bedeutung, dass wir lernen die Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen. So geht es hier um unser eigenverantwortliches Leben. Die Übernahme von Verantwortung verbindet uns mit der Quelle von Kraft, Stärke und Selbstwirksamkeit. Vermeiden wir es, die Verantwortung für unsere Handlungen zu übernehmen, erleben wir jedes Gelingen und Scheitern als bloßen Zufall. Handlungsimpulse können sich auf allen Ebenen/Chakren

ausdrücken, körperlich, emotional, verbal oder kognitiv. Aber erst im Bekenntnis zu diesen verschiedenen Handlungen stabilisiert sich das Selbst in seinem eigenen Wert.

In einer von Selbstwert getragenen Handlung geht es darum, sich den Impulsen des eigenen Selbst anzuvertrauen. Wenn wir lernen, aus der eigenen Selbstverantwortung zu handeln, also von ganzem Herzen, führt uns eine solche Handlung über die Dualität hinaus. »Es geschieht in der Tat und im Handeln, dass man Dualismen und Trennungen überschreitet. Es muss ein Tun aus ganzem Herzen sein, eine selbstlose Selbst-Darstellung. In solch einem Tun wird das gesamte Selbst, werden Körper, Geist, Gefühle ganz und gar vereint und vergessen.«⁵

3. SELBSTWERT BRAUCHT EIN ZIELGERICHTETES LEBEN – MANIPŪRA-CHAKRA

Im dritten Chakra wandelt sich der elementare Prozess von der stabilisierenden Erde über das bewegliche Wasser hin zur Energie des Feuers und transzendiert damit seine grobstoffliche Grundlage. Aber die Energie des Feuers bleibt für das Selbst ohne Wirkung, wenn wir nicht bereit oder in der Lage sind, sie auf ein Ziel ausrichten. So gibt es auf dieser Ebene zwei wichtige Aufgaben. Zum einen das Regulieren, Ausgleichen und Anpassen der Energie und zum anderen die Ausrichtung auf ein Ziel, das einem Selbstbedürfnis entspringt, also keine kompensatorischen Absichten verfolgt.

Samkalpa bedeutet so viel wie Verlangen, Wunsch, Wille oder Vorsatz und beschreibt sowohl die Ausrichtung als auch die Quelle einer Energie. Fehlt uns die Fähigkeit, die eigene Energie auf ein Ziel auszurichten und in dieser Ausrichtung zu halten, bleibt unsere Energie zerstreut und wirkungslos. Und mit dem Ausbleiben der Erfahrung von Selbstwirksamkeit erleben wir uns entmutigt.

Für ein Gelingen gibt Nisargadatta Maharaj einige Hinweise, die auch auf die noch

folgende Bedeutung von Integrität verweisen: »Es ist äußerst wichtig, von Widersprüchen frei zu sein: der Weg und das Ziel dürfen nicht auf verschiedenen Ebenen liegen, das Leben und das Licht dürfen nicht miteinander im Streit liegen, die Verhaltensweisen dürfen nicht den Glauben hintergehen. Nennen Sie es Anständigkeit, Ehrlichkeit, Ganzheit. Sie dürfen nicht zurückgehen, dieses Terrain, das Sie gewonnen haben, zerstören oder aufgeben. Beharrlichkeit bezüglich Ihrer Absichten und Ehrlichkeit bei der Ausführung werden Sie zum Ziel bringen.«⁴

Letztlich sind es sowohl das Erfahren der Lebensenergie als auch die Freude, ein Ziel bewusst gesetzt und erreicht zu haben, die uns im manipūra-chakra mit dem Selbstwert verbindet.

4. SELBSTWERT BRAUCHT SELBSTANNAHME – ANĀHATA-CHAKRA

Mit dem anāhata-chakra und dem Element der Luft wechseln wir nun auf eine noch leichtere, empfindsamere aber auch verletzlichere Ebene des Selbst. Die Feinheit von anāhata finden wir in den Qualitäten von Annahme, Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Offenheit und Toleranz.

In diesem Feld geht es um den liebevollen, verständnisvollen und annehmenden Blick auf mich selbst, wer ich bin, was ich brauche, fühle, denke und tue. Diese Selbstannahme meint keine unkritische, selbstgerechte oder selbstverliebte Haltung, sondern eine bedingungslos wohlwollende. Hier muss ich mich nicht bemühen, um genug zu sein. Das anāhata-chakra ist mir Zuhause und Zuflucht. Hier bin ich mir selber ein Freund, eine Freundin. Diese wertschätzende, bedingungslose Freundschaft ist für unseren Selbstwert von großer Bedeutung.

Zugleich geht es hier auch um meinen annehmenden Blick auf die äußere Welt, nicht unkritisch, sondern erneut wohlwollend, annehmend und freundlich. Das ursprüngliche Wesen des Selbstwerts erwächst, im Gegensatz zu seiner

narzisstischen Kompensation, nicht aus der Erhöhung über andere, sondern aus der Verbindung, dem Eingebundensein. So werden Widersprüche hier nicht als Bedrohung wahrgenommen, sondern als Ausdruck der Vielgestalt der einen, liebenswerten Welt. Der deutsche Philosoph und Zukunftsforscher Maik Hosang schreibt in seinem Buch *Eves Welt*: »Diese Kunst, scheinbar gegensätzliche Kräfte und Ideen im Herzen zu verbinden, statt immer wieder die eine oder andere Seite abzulehnen, ist vielleicht das eigentliche Geheimnis einer neuen Welt.«⁶

Ein Selbstwert jenseits dieser annehmenden Liebe ist vielleicht denkbar, wenn überhaupt, aber niemals fühlbar und somit immer unvollständig. Der wahrhaftige Wert des Selbst aber ist immer absolut und damit unteilbar.

5. SELBSTWERT BRAUCHT SELBSTSICHERE BEHAUPTUNG – VISHUDDHA-CHAKRA

Das letzte den Entwicklungsfeldern zugeordnete Element ist der Äther oder Raum. Im vishuddha-chakra finden wir seine körperliche Entsprechung auf der Ebene unserer Kehle. Hier geht es um die für den Selbstwert so wichtigen Themen des Selbstausdrucks und der Selbstbehauptung.

Selbstbehauptung im Bezug zum Selbstwert bedeutet, uns achtsam und im Mitgefühl gegenüber der Welt vertreten zu können. Das vishuddha-chakra ist die Stimme des Selbst. Um sie zu erheben brauchen wir die Gewissheit: »Ich habe das Recht zu leben, mein Leben gehört mir, ich muss nicht die Erwartungen meiner Eltern erfüllen, ich darf Ja sagen, wenn ich Ja sagen will, ich darf Nein sagen, wenn ich Nein sagen will.« Selbstsichere Behauptung braucht die starke und zielgerichtete Energie von manipūra, in Verbindung mit der emotionalen Kompetenz des anāhata.

Wenn wir uns im Selbstwert des eigenen Ausdrucks erleben, können wir über die Identifikation mit vorhandenen



© Grafik: Good Studio / Adobe Stock

Ich-Anteilen hinaus gehen. Ama Samy findet dafür ein sehr schönes und ermutigendes Bild: »Man wird gerufen, man antwortet, man wird angesprochen und antwortet in passender Weise. Im Gerufen werden und Antworten verliert man sich und findet sich. Durch diese Offenheit für die Welt und für den Anderen verwirklichst du dein Selbst als Leerheit... Es ist das Selbst, das dem Selbst antwortet.«⁷

Bleibt diese Stimme stumm oder kann sich kein angemessenes Gehör verschaffen, erleben wir das als eine Ohnmacht des Selbst. Unser Selbstwert braucht die Verbindung mit dem Innen und Außen.

6. SELBSTWERT BRAUCHT EIN BEWUSSTES LEBEN UND INTEGRITÄT – ĀJÑĀ-CHAKRA

Zur Ebene unseres Bewusstseins, dem ājñā-chakra, gibt es keine elementare Entsprechung. Deshalb ist es wichtig, dass wir unser ājñā-chakra immer mit den anderen Chakren und ihren Qualitäten verbinden. Ohne diese Verbindung bleibt unser Bewusstsein von der sinnlichen Wahrnehmung getrennt, wirkungslos, ohne Kraft und Ziel, abgeschnitten von einer nährenden Wärme unserer Liebe und ohne Stimme gegenüber der äußeren Welt. Die Qualität der geistigen Ebene ist, dass sie unser Leben und all seine Ausdrucksmöglichkeiten mit Bewusstsein erfüllt.

Kognitiv gehört zu der Entwicklung unseres Selbstwerts, dass wir uns beharrlich

bemühen, Dinge verstehen zu wollen und dabei bereit sind, alte Annahmen zu überprüfen. Aber genauso, dass wir unser Gewahrsein auf die Ebene der Gefühle und die des Körpers ausweiten und dabei in der Lage sind, Tatsachen, Interpretationen, Emotionen und Empfindungen zu unterscheiden. Nisargadatta Maharaj dazu: »Das Gewahrsein ist der Punkt, zu dem der Verstand jenseits seiner selbst hinauswächst, um mit der Realität in Kontakt zu kommen. Im Gewahrsein suchen Sie nicht nach dem, was Ihnen gefällt, sondern nach der Wahrheit.«⁸ Und Patañjali ergänzt im letzten Kapitel des Yoga-Sūtras: »Wenn wir Viveka, die Unterscheidungsfähigkeit zwischen Wirklichkeit und Schein vertiefen, wendet sich unsere Psyche in Richtung Freiheit.« (YS 4.26)

Ein weiterer Selbstwertaspekt nach Nathalien Branden ist unsere Integrität, unsere Treue zum Selbst. Es ist wichtig, dass wir unsere Ideale, Überzeugungen und Maßstäbe als einen Ausdruck des eigenen Selbst erleben, auch wenn solche Einstellungen prozesshaft und korrigierbar bleiben. Selbstwert erfahren wir nur, wenn unser Verhalten mit den eigenen Wertvorstellungen übereinstimmt. Wenn wir gegen unsere eigenen Werte leben, verraten wir, woran wir glauben, und verlieren das Vertrauen in unser Selbst und seinen Wert.

7. SELBSTWERT BRAUCHT DIE INTEGRATION DER LIEBE – SAHASRĀRA-CHAKRA

Nathalien Branden sagt über die siebte Säule seines Selbstwertmodells: »Die Energie für diese Aufgabe kann nur aus der Liebe erwachsen, die wir in unserem Leben empfangen. Die Liebe ist der Anfang der Tugend. Sie ist die Startbahn für unsere höchsten und edelsten Ambitionen. Sie ist die treibende Kraft, die hinter den Grundpfeilern steht. Sie ist die siebte Säule des Selbstwertgefühls.«²

Wenn wir das vertikale Chakren-Modell mit dem horizontalen Selbstwertmodell von Branden in der kreisförmigen

Anordnung der integrativen Yoga-Psychologie verbinden, findet sich das sahasrāra oder die Liebe in ihrem Zentrum. Auf diese Weise stehen alle Aspekte immer mit ihrer verbindenden, integrierenden Qualität in Kontakt und damit mit dem Selbst. »Es gibt niemanden, der auch nur für einen Augenblick das Selbst nicht erfährt. Niemand kann zugeben, dass er je von seinem Selbst getrennt ist. Er ist das Selbst. Das Selbst ist das Herz.«⁹

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

Literatur

- 1 **Witthöft, Martin:** Das Absolute und das Konkrete – Klesha in der Entwicklungspsychologie. In: Deutsches Yoga-Forum 6/2019
- 2 **Branden, Nathalien:** Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls. München: Pieper 2011
- 3 **Witthöft, Martin:** Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag 2021
- 4 **Maharaj, Nisargadatta:** Ich bin I. Bielefeld: Context 1996
- 5 **Samy, Ama:** Praxis und Dialog. Heidelberg/Leimen: Werner Kristkeitz 2007
- 6 **Hosang, Maik:** Eves Welt. Liebe in Zeiten des Klimawandels. Hamburg: Phänomen 2008
- 7 **Samy, Ama:** Zen, Erwachen zum ursprünglichen Gesicht. Berlin: Theseus 2002
- 8 **Maharaj, Nisargadatta:** Ich bin III, Bielefeld: Context 2003
- 9 **Maharshi, Ramana:** Sei, was du bist. Bern: O. W. Barth 1995

MARTIN WITTHÖFT

Autor, Coach, Mitgründer und Leitung des »Instituts für Yogapsychologie« in Berlin. Zum Weiterlesen über die Integrative Yoga-Psychologie: Martin Witthöft: »Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie« (2021). www.yogapsychologie.com, info@yogapsychologie.com