


Yoga und Bedürfnisse



Warum ist es ein Bestandteil des spirituellen Weges, unsere Bedürfnisse achtsam zuzulassen? Wie können wir sie in der Welt vertreten, und wie unterscheidet man echte Bedürfnisbefriedigung von Kompensationsverhalten? Eine Perspektive der Integrativen Yogapsychologie

Text • Martin Witthöft

Der Blick auf die Bedeutung unserer Bedürfnisse hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Und schönerweise erweitert er sich von der Wahrnehmung eines rein egoistischen Selbstaustauschs hin zu etwas, das viel mehr mit der Ganzheit und unserem psychoorganischen Eingebundensein zu tun hat, als wir zunächst vermuten.

Tatsächlich beinhalten authentische Bedürfnisse immer auch das Wohl der anderen, unserer Umgebung, der Natur, der Pflanzen, der Tiere und des Planeten. Wenn mein Kind krank ist, habe ich das Bedürfnis, bei ihm zu sein. Wenn jemand hungert, möchte ich mein Essen mit ihm teilen. Wenn das Ökosystem unseres Planeten bedroht ist, entsteht die Motivation, meinen Konsum zu reduzieren. Bedürfnisse sorgen damit sowohl für das Innere als auch für das Äußere, beides gehört untrennbar zusammen. Sie organisieren sich systemisch und reichen über das Individuum hinaus. So heißt es bei Martin Buber: „Bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden, bei sich anfangen, aber sich nicht selbst zum Ziel haben.“ Auf welche Weise können wir das Phänomen der Bedürfnisse mit der Perspektive des Yoga verbinden?



PURUSHARtha - BEDÜRfnISSE IN DEN VEDEN

Das Thema Bedürfnisse taucht schon in den frühen Veden auf. Der hier verwendete Begriff *Purushartha* setzt sich zusammen aus „puru-sha“ (Mensch) sowie „artha“ (Ziel) und bedeutet wörtlich so viel wie „Ziele des Menschen“. Hinter diesem Begriff steht die frühe Einsicht, dass der Mensch durchgängig von einigen Grundbedürfnissen geleitet wird. Diese sind weder gut noch schlecht, sondern eine feststehende Realität der menschlichen Natur.

- ~ *Dharma*: das Bedürfnis nach Gerechtigkeit und Ordnung
- ~ *Artha*: das Bedürfnis nach Wohlstand, Reichtum und Sicherheit
- ~ *Kama*: das Bedürfnis nach Sinnesbefriedigung, Freude und Vergnügen

Erst in dem letzten und mystischen Buch der Veden, den Upanishaden, kommt ein viertes Bedürfnis hinzu:

- ~ *Moksha*: das Bedürfnis nach Freiheit und Selbstverwirklichung.

B.K.S. Iyengar schreibt in seinem Kommentar zum letzten Vers des *Yogasutra*: „Mir scheint (...), dass die *Yogasutras* diese vier Ziele und Haupttätigkeiten des Lebens allgemein zum Hintergrund haben.“ (aus: *Der Urquell des Yoga*)

Aber auf welche Weise lässt sich die Verbindung zwischen dem Yoga des Patanjali und unseren Bedürfnissen verstehen? Der Grundgedanke des Yoga wird im *Yogasutra* gleich zu Beginn genannt, hier heißt es: „Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen unserer Psyche in eine dynamische Stille übergehen.“ Das meint, dass es in erster Linie die Erregung und die Identifikation mit dieser Erregung sind, welche uns vom Erleben eines inneren Friedens trennen.

Doch was bindet uns an diese Erregung? Die psychologische Forschung findet dafür eine einfache Formel, und auch sie hat mit unseren Bedürfnissen zu tun: Wenn es uns nicht gelingt, die eigenen Bedürfnisse zu vertreten, gerät unsere Psyche in Not. Sie vibriert sozusagen in Erregung (*Chitta-Vrtti*) und macht darauf aufmerksam, dass unsere innere Balance gestört ist.

BEDÜRfnISSE IN DER PSYCHOLOGIE

In gewisser Weise können wir Bedürfnisse als ein Gestaltungsprinzip der gesamten Evolution verstehen. So wie sich jede Pflanze mit ihren Blättern nach Licht und mit den Wurzeln nach Nährstoffen ausstreckt, orientieren sich alle Organismen an ihren Bedürfnissen. Bedürfnisse des menschlichen Körpers werden über Empfindungen reguliert (Hunger sorgt für Nahrungsaufnahme, Müdigkeit für Regeneration usw.). Soziale Bedürfnisse werden zu einem Großteil über die Emotionen gesteuert (Das Bedürfnis nach Nähe sorgt für Beziehung, Wut vertritt unsere Grenzen usw.). Zuletzt bringt der Geist Bedürfnisse hervor, die für Entwicklung und Wachstum sorgen (Neugier schafft Ausrichtung, Erkenntnis und Tiefe usw.).

Klaus Grawe (1943–2005), Professor für klinische Psychologie und Leiter der psychotherapeutischen Praxisstelle der Universität Bern, konnte

in seiner Arbeit gut belegen, dass psychische Erkrankung vor allem dann auftritt, wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen. Wie kommt es dann aber, dass wir den Kontakt zu dieser inneren und grundlegenden Orientierung verlieren?

DIE VERTREIBUNG AUS DEM PARADIES

Eine Antwort darauf finden wir in der Entwicklungspsychologie. Optimalerweise werden in unserer Kindheit alle Bedürfnisse angemessen erkannt und liebevoll beantwortet. Damit erwerben wir emotionale Ressourcen wie Sicherheit, Vertrauen, Selbstwert und Mut für alle bevorstehenden Entwicklungsschritte.

Haben wir aber wiederholt die Erfahrung machen müssen, dass einige unserer Bedürfnisse nicht willkommen waren und wir entsprechend zurückgewiesen wurden, speichern wir diese Bedürfnisse zusammen mit den negativ erlebten Emotionen aus der entsprechenden Situation. Damit verbinden sie sich zu einem neuronalen Reaktionsmuster, welches unser zukünftiges Verhalten prägen wird (Bedürfnis nach Nähe = Angst vor Zurückweisung = Vermeidung von Kontakt).

Im nächsten Schritt beginnen wir, unbefriedigte Bedürfnisse durch Ersatzbefriedigungen zu kompensieren. Dabei kann natürlich keine nachhaltige Balance entstehen, da das zugrunde liegende Bedürfnis nach Nähe unbefriedigt bleibt.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, müssen wir zunächst lernen, unser Kompensationsverhalten von echter

Im Zentrum der Integrativen
Yogapsychologie steht ein
Ressourcenmodell, die *Neue
Gestalt*. Sie unterstützt
uns dabei, sich an die
Selbstanteile zu erinnern,
welche wir benötigen, um
uns und unsere Bedürfnisse
in der Welt zu vertreten.

Bedürfnisbefriedigung zu unterscheiden. Wie geht das? Hier gibt uns die *Katha-Upanishad* einen wertvollen Hinweis.

VIVEKA

Preya-Marga und *Shreya-Marga* – das kurzfristig Angenehme und das langfristig Wertvolle. Der Charakter dieser beiden lässt sich sehr gut am Unterschied zwischen *wollen* und *brauchen* verstehen. Im Englischen ist er mit *wants* (Wünsche, Begehren) und *needs* (Bedürfnisse) noch eindeutiger benannt als im Deutschen. Dinge, die wir *brauchen*, sind wichtig, um zurück in eine ausgewogene

ANZEIGE



FOSTAC HOLISTIC COACH Ausbildung

Werde zur Fachkraft
im Bereich
Ganzheitlichkeit, Elektrosmog,
Geobiologie und Gesundheit.

Haupt- oder nebenberuflich.

akademie.fostac.ch

Balance zu finden. Wenn wir Hunger haben, weil die letzte Mahlzeit länger zurückliegt, *brauchen* wir Nahrung. Ebenso *brauchen* wir die Nähe von anderen Menschen, wenn wir uns einsam fühlen. Wenn wir aber essen, weil wir uns einsam fühlen und die fehlende Nähe einer Beziehung mit Nahrung kompensieren, *wollen* wir essen. Solche Verwechslungen führen unweigerlich zu Leid (*Dukkha*). Um nicht in Kompensationsfallen wie diese zu geraten, ist es notwendig, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, gegenüber der Welt zu äußern und angemessen, also achtsam und mitfühlend, zu vertreten. Nicht selten begegnen wir dann den oben beschriebenen Ängsten. Wie können wir also verhindern, dass diese Ängste unser Handeln bestimmen und in ein Vermeidungsverhalten führen?

BHAVANA – WIR BRAUCHEN EINE NEUE GESTALT

Im Zentrum der Integrativen Yogapsychologie steht ein Ressourcenmodell, die *Neue Gestalt*. Sie unterstützt uns dabei, sich an die Selbstanteile zu erinnern, welche wir benötigen, um uns und unsere Bedürfnisse in der Welt zu vertreten. Statt der blockierenden Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Ohnmacht oder Scham unterstützt diese Praxis daher das Erleben von Sicherheit, Freude, Klarheit, Verbundenheit oder Lust. Diese emotionale Haltung vertiefen wir dann in der Meditation, verbinden sie mit unserem Atem, erforschen ihre Wirkung auf den Ausdruck unseres Körpers usw.

Aus welchen Qualitäten sich die Neue Gestalt zusammensetzt, ist individuell sehr verschieden. Immer aber motivieren ihre Eigenschaften unser Annäherungsverhalten, ermutigen uns, für uns da zu sein. An die Stelle einer Erwartung von „Sicherlich werde ich wieder verletzt und zurückgewiesen!“ wächst im Laufe dieser Übungspraxis unsere Einsicht: „Ich darf dieses Bedürfnis erleben, und ich werde es achtsam und liebevoll in der Welt vertreten!“ – „Ich bin gut so, wie ich bin!“

YOGASH-CHITTA-VRITTI-NIRODHAH

Unser individuelles So-Sein mit all den Impulsen des lustvollen Ausstreckens und bewahrenden Zurückziehens ist ein Teil des All-Einen. Die schöne Aufgabe in der Yogapsychologie ist es, solche Bewegungen als das zu erkennen, was sie sind:

pulsierender Ausdruck unseres Eingebundenseins in die Gesamtheit des Lebens. So neigt sich Krishna in der *Bhagavadgita* sanft zu uns vor und spricht: „Wisse, dass Handlung von Brahma kommt, und Brahma kommt vom Unvergänglichen. (...)“ (BG III.15, übersetzt nach Swami Sivananda).

Bedürfnisse zu haben, ist nicht egoistisch. Im Gegenteil: Wenn es gelingt, unsere Bedürfnisse achtsam und mitfühlend zu vertreten, können sich die Wellen der Erregung, die Chitta-Vritti, endlich beruhigen. In der Yogapsychologie geht es nicht darum, sich von der Welt abzuwenden. Der Weg zur Befreiung führt durch unsere Welt hindurch. „Bei sich beginnen, aber sich nicht selbst zum Ziel haben.“ Auf diese Weise werden das Wahrnehmen, Annehmen und Zulassen zum integralen Bestandteil eines spirituellen Weges. •



Martin Witthöft, Autor, Coach, Gründungsmitglied und Leiter des *Instituts für Yogapsychologie* in Berlin. Über Rückmeldungen und Fragen zum Artikel oder die Yogapsychologie freue ich mich sehr.

www.yogapsychologie.com



Zum Weiterlesen:

Martin Witthöft: *Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie*, Arbor Verlag, 2021: ein Grundlagenwerk über die Verbindung von indischer Yoga-Philosophie und westlicher Psychologie sowie Psychotherapie zu einer yogabasierten Psychotherapie

Weitere Quellen:

- Martin Buber: *Der Mensch wird am Du zum Ich*, Grin Verlag
- Eknath Easwaran (Hrsg.): *Die Upanischaden*, Goldmann Verlag
- Klaus Grawe: *Neuropsychotherapie*, Hogrefe Verlag
- B.K.S. Iyengar: *Der Urquell des Yoga*, O.W. Barth
- Stephen M. Johnson (deutsch von Bernhard Maul): *Charaktertransformation. Erkennen, Verändern, Heilen, Transform* Verlag
- Swami Sivananda: *Bhagavad Gita*, Mangalam Books / dtsh. Ausgabe: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum München
- R. Sriram: *Patanjali – Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung*, Theseus Verlag