

INTUITIVER YOGA

Von innen bewegt – Teil 3

Im abschließenden Teil dieser dreiteiligen Serie über den Intuitiven Yoga geht es um zwei weitere Grundpositionen: den Vierfüßlerstand und den aufrechten Stand. Wie auch bei den bisher beschriebenen Positionen haben wir entlang der Meilensteine unserer motorischen Entwicklung körperliche Erfahrungen und Bindungserfahrungen aus der frühesten Kindheit abgespeichert, die bis heute einen tiefen Einfluss auf unser Erleben und Verhalten entfalten können. Auf welche Weise können wir uns heute von den limitierenden Anteilen solcher Prägnungen befreien?

Text: Martin Witthöft

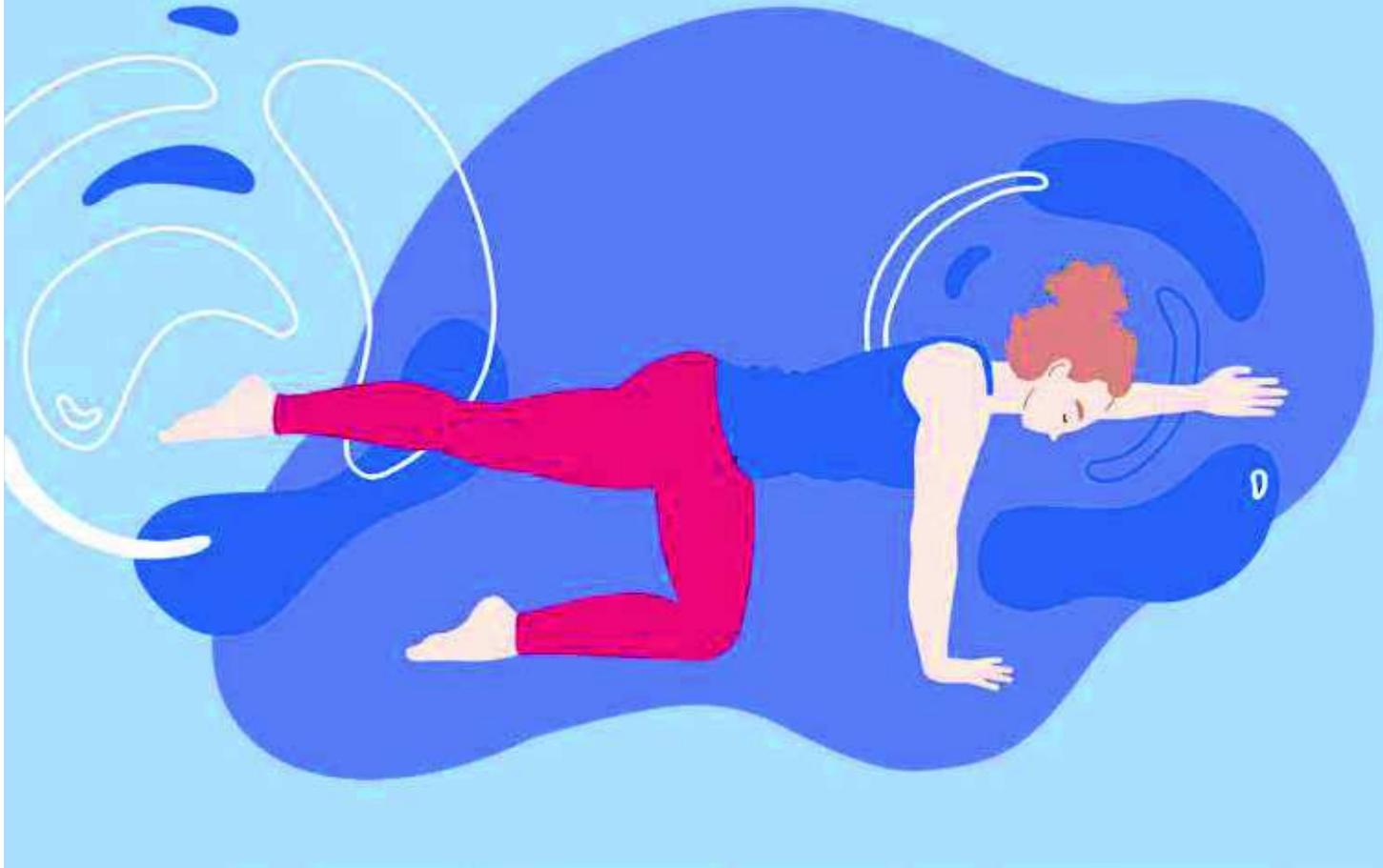
In der Praxis des Intuitiven Yoga geht es darum, wieder mit der organischen Impulsqualität unseres evolutionären Selbst in Kontakt zu kommen. Vor diesem Hintergrund lassen wir uns durchgehend und zirkulierend von folgenden Fragen begleiten: Welches Erleben steht gerade im Vordergrund? Welche Gefühle sind mit diesem verbunden? Welche Beziehung hast Du zu dieser Erfahrung? Tut Dir das gut? Gibt es eine Veränderung, die Du versuchen möchtest? Von wo stammt der Impuls? Wo hat er seine Quelle? Magst Du Dich diesem Handlungs- oder Bewegungsimpuls anvertrauen? Dabei vertrauen wir uns dem Körper und allen aufkommenden Bedürfnisimpulsen vollkommen an. Es spielt keine Rolle, ob die Impulse von einem Gefühl ausgehen, in unserer geistigen Neugier beginnen, in einem inneren Bild erscheinen oder unmittelbar aus der organischen Struktur unseres Körpers auftauchen. Wenn wir uns dem Bedürfnis hingeben, werden wir von dem All-Einen bewegt. Es braucht keinen anderen Fokus.

Auf dieser Reise werden wir immer wieder auch unserer Alten Gestalt¹ begegnen. Dieser besorgte,

ängstliche und damit vermeidende Anteil unserer Psyche steht dem freien und lebendigen Ausdruck gegenüber: plötzlich enden Bewegungen, unser Bewusstsein schweift ab, was sich eben noch verbunden anfühlte, ist jetzt leer und mechanisch. Auch hier können wir uns von den oben beschriebenen Fragen zurück in den Fluss führen lassen. Manchmal geschieht es, dass sich dabei aufgestaute und schwere Gefühle lösen wie zum Beispiel Trauer, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder Wut. In der Regel kontrolliert, öffnen sie sich nun in die möglich gewordene Erfahrung, schaffen sich Raum, entladen ihre aufgestaute Energie und klingen aus. Für diese Praxis gilt: Was in der Bewegung unserer Bedürfnisse entsteht, ist willkommen

1. Vierfüßler, Krabbeln

Unser körperliches Bedürfnis nach Bewegung ist zu dieser Zeit enorm und vermittelt der Tiefenwahrnehmung immer neue und differenziertere Informationen. Wir lernen zu unterscheiden, wie es sich anfühlt, wenn wir einen Teil von uns anspannen



oder entspannen. Immer deutlicher spüren wir dabei unsere Muskeln, Gelenke, Knochen und Organe. Im freien Sitzen können wir jetzt mit Gegenständen hantieren und sie betrachten. Wenn wir unseren Kopf nach unten hängen lassen, füllt er sich mit Blut und es entsteht ein Druck. Im Liegen können wir uns nun mit den Händen nach vorne ziehen und mit den Füßen abstoßen. Aus derselben Haltung drücken wir uns hinauf in den Kniestand und wippen lustvoll vor und zurück. Von hier ist es nur noch ein kleiner Schritt bis zum Krabbeln. Jede dieser neuen Bewegungen öffnet unseren Körper in bisher nicht dagewesene Erfahrungen. Die Krabbelbewegung wird von dem Bedürfnis initiiert, etwas mit der Hand zu erreichen. In ihr lagert sich der Schwerpunkt des Körpers nach vorne, bis wir das entgegengesetzte Bein nachholen, um unser Gleichgewicht wiederherzustellen. Dabei stimuliert die kontralaterale Bewegung die Vernetzung unserer beiden Hirnhälften. In der Vierfüßlerposition erleben wir unseren Körper noch einmal neu. Zwar liegen unsere Organe wie beim Liegen horizontal im Rumpf, aber jetzt werden sie nicht mehr passiv vom Boden gestützt,

sondern aktiv von der eigenen Muskulatur in Bauch und Brustkorb gehalten.

Der sich ausdehnende Bewegungsradius öffnet uns gleichzeitig in neue Dimensionen auf der Beziehungsebene. Es ist eine Freude, uns auf das zuzubewegen, was wir begehren, aber auch aufregend, uns unabhängig von den Bezugspersonen im Raum zu bewegen. In diesem motorischen Abschnitt der Individuationsphase erweitert sich das Übungsfeld von Weggehen-können und Wiederkommen-dürfen. All das wird begleitet von der wichtigen Entdeckung, dass Bezugspersonen, die den Raum verlassen, weiter existieren, die sogenannte Objektpermanenz. Mit den motorischen Möglichkeiten wächst auch das psychische Vermögen. So sind wir immer besser in der Lage, uns von etwas abzugrenzen, wir drehen uns weg, können aber auch bleiben und nein sagen. Innerhalb von Beziehungen beginnen wir uns auf diese Weise immer deutlicher zu behaupten. In nur wenigen Wochen machen wir den Entwicklungsschritt vom Rutschen, Schlängeln und Kriechen bis in den vierbeinigen Gang. Noch sind wir nah am Boden, stabil



und geerdet, aber zugleich in der Lage, uns schnell durch den Raum zu bewegen.

Abhängig von unseren kindlichen Erfahrungen können wir es auch als eine Erniedrigung erfahren, auf die Knie zu gehen, auf allen vieren, wie ein Tier, gedemütigt, beschämt und klein. Ist unsere Alte Gestalt stark mit dem Thema des gekränkten Selbstwerts verbunden, kann der Kontakt mit unserem sinnlich, lebendigen Es verloren gehen. In der Körperarbeit, und hier besonders in Verbindung mit dem Atem, ermöglicht die Vierfüßlerstellung, diese Achse vom Nacken bis zum Becken zu revitalisieren. Nicht selten werden wir diese Bewegung dann als lustvolle Freude erfahren. Aber auch andere Gefühle können sich lösen, die wir hier gehalten und verborgen haben.

2. Stehen

Wenn wir etwas sehen, wollen wir es erforschen. Alles erweckt unsere Neugier. Der Körper und seine Muskulatur machen es nun möglich, dass wir uns an allem, was wir zu fassen bekommen, nach oben ziehen. Ausgangsposition für die Aufrichtung ist der Vierfüßlerstand. Von hier rutschen wir zurück auf die Knie, stellen die Beine nacheinander auf, um uns, halb schiebend, halb ziehend, nach oben zu bewegen. Zunächst ist diese Haltung noch unsicher, instabil und wankend. Das Orchester von Nerven, Muskeln, Sehnen, Gelenke und Gleichgewichtssinn muss noch lernen, unseren Stand zu koordinieren. Immer wieder gleiten wir zurück, fallen hin, richten uns wieder auf und versuchen es erneut, bis wir irgendwann stehen. Von hieraus tasten und hangeln wir uns an Dingen entlang, gehen kleine Schritte, oft an der Hand unserer Eltern, und laufen schließlich unabhängig durch den Raum. Dabei vollbringt unser Gleichgewichtssinn enorme Leistungen. Laufen ist ein kontrolliertes Fallen und wieder Auffangen. Die vertikale Achse unseres Ichs bewegt sich ab jetzt dreidimensional durch den Raum mit dem hara, unserer Körpermitte, als Zentrum.

Mittlerweile fällt es uns immer leichter, die Handlungen und Absichten anderer Personen vorherzusagen. Da wir so auch die Erwartungen erkennen, die andere an uns haben, werden wir auch anfälliger für das Erleben von entsprechendem Druck. Wir erkennen, wenn uns etwas verboten wird, und erleben mitunter große oder sogar rasende Wut, wenn wir den eigenen Bedürfnissen nicht folgen dürfen. Das Erfahren-Dürfen und Verarbeiten dieser Gefühle ist ein wichtiger Teil unseres

Entwicklungsprozesses. Im besten Fall aber werden wir immer wieder von unserer Lebensfreude bewegt, der Lust, der Neugierde und der Liebe. Unterstützung, Ermutigung, Mitfreude und Lob werden zu einer wichtigen Quelle von Energie und Resilienz. Auch wenn wir beständig nach »Selbst-Ständigkeit« streben, nimmt die Bedeutung von Beziehung nicht ab, sondern differenziert sich aus und wird mit jedem Tag komplexer. Werden wir verlassen, erleben wir Trennungsschmerz, dann suchen wir die entsprechende Person und freuen uns, wenn wir sie entdecken. In anderen Situationen können wir auch ohne aufkommende Erregung alleine im Raum bleiben, denn die sogenannte Objektpermanenz ist jetzt gut ausgeprägt. All das sind wichtige Aspekte einer gelingenden Bindungserfahrung.

Die Bedeutung des Stehens für unsere Autonomie ist enorm. Wir werden »selbst-ständig« und können etwas »durch-stehen«. Aggression bedeutet von der Wortherkunft auf etwas zuschreiten, sich annähern, und gehört damit zur gestaltenden Annäherungsenergie unseres Wesens. Die Ich-Erfahrung unseres Willens zentriert sich entlang der vertikalen Aufrichtung der Wirbelsäule. Aus der stehenden Position entwickelt sich unser gesamtes Spektrum an Bewegungs- und Haltungsmöglichkeiten. Zugleich bleibt hier unser Bewusstsein über den Kontakt der Füße mit dem Boden geerdet. Viele biographische Erfahrungen speichern wir als Blockaden entlang unserer Wirbelsäule. Sie sollen den spontanen und impulsiven Selbstausdruck unterdrücken. So ist es von zentraler Bedeutung, dass sich unsere Wirbelsäule unterstützt fühlt, muskulär und sozial. Der aufrechte Stand ist zusammen mit dem freien Gang die Krönung unserer motorischen Entwicklung. Vielleicht haben wir diese »Krönung« aber als eine Erwartung an uns erlebt. Dann geschah die Aufrichtung nicht aus einem intrinsischen Bedürfnis, sondern aus dem Versuch der Anpassung. Daher ist es, wie auch in den anderen Positionen der Körperarbeit, wichtig, entstehende Prozesse nicht voranzutreiben. Wenn wir stattdessen bereit sind, uns den eigenen Wachstumsimpulsen anzuvertrauen, können sich die Gefühle, der Körper und das Bewusstsein in einem stabilen Selbst verbinden.

Aus der stehenden Position wechseln wir dann meist in das Sitzen oder Liegen zurück. Manchmal tun wir das aus einer Erschöpfung heraus und sinken schon mit dem ersten Impuls in den eher unbewussten Zustand einer horizontalen Haltung. Dieses Muster können wir auflösen, wenn wir dem

Absetzen und Hinlegen achtsam folgen und dabei den Kontakt mit uns halten. Dabei helfen Fragen wie: Wo ist meine Mitte? Wie möchte ich mein Gewicht verteilen? Welche Bewegung ist für die Gelenke angenehm? Diese Präsenz wird uns helfen, in einer möglicherweise folgenden Entspannungsphase bewusst und wach zu bleiben.

Die Einladung, sich der eigenen Intuition anzuvertrauen, ist ein zentraler Aspekt yoga-psychologischer Arbeit. »Wenn jemand mit seinem Körper in Fühlung kommt, eröffnet sich ihm eine neue Art, sich selber zu verstehen, die sich allmählich in Selbstannahme verwandelt«². Mit ihr lernen wir, uns von den tief liegenden, somatischen Mustern der Anpassung zu lösen, um die Schönheit und Kompetenz des eigenen Selbst zu entdecken.

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

Zitierte Literatur

- 1 **Witthöft, Martin:** Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie, Freiburg: Arbor 2021
- 2 **Lowen, Alexander:** Depression – Unsere Zeitkrankheit. München: Kösel 1979

Weitere Literatur

- Boadella, David:** Befreite Lebensenergie – Einführung in die Biosynthese. München: Kösel 1991
- Grawe, Klaus:** Neuropsychotherapie. Bern: Hogrefe 2004
- Hartley, Linda:** Einführung in Body-Mind-Centering. Bern: Hogrefe 2019
- Sriram, R.:** Patanjali – Das Yogasutra. Bielefeld: Theosus 2006

MARTIN WITTHÖFT

Autor, Coach, Mitgründer und Leitung des »Instituts für Yoga-psychologie« 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