



*Yoga und*  
**Gefühle**

**Gefühle aus dem Blickwinkel der Integrativen Yogapsychologie: über Emotionen als Färbungen des Raumes unserer Wahrnehmung, ein breites Gefühlsspektrum als Aspekt psychischer Gesundheit und die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit den eigenen Schatten**

Text • Martin Witthöft

**I**n unserer Kindheit und Jugend erleben wir uns häufig in einem schillernd bunten Nebel aus unterschiedlichen Gefühlen, Empfindungen und Bedürfnissen. Alles ist, wie es ist. Schön, traurig, überwältigend, herausfordernd. Irgendwann entsteht dann die Frage: Wer bin ich in diesem Strom ständig wechselnder Erfahrungen? Und wenn ich mir meiner selbst klarer werde: Wie kann ich mich anderen zeigen, sichtbar und verständlich werden?

Der Zugang, welcher sich mir für diese Suche öffnete, führte zunächst über die Kunst. Künstler bringen sich nicht nur zum Ausdruck, vielmehr ist ihre Arbeit oft ein Ausdruck ihrer Suche nach sich selbst. Und wie bei der Selbstfindung geht es in der Kunst nicht um Schönheit oder Gefallen. Es geht um die Frage: Wie kann man das Wesen der Dinge, also auch sein eigenes, zum Ausdruck bringen?

Der frühere Ministerpräsident von Frankreich, Georges Clemenceau, sagte über seinen Freund Claude Monet: „Er hat das Licht gewählt, was nicht schlecht ist.“ Man könnte meinen, dass diese Perspektive eine sehr heilsame Wirkung hat. So heißt es bei Patanjali auch: „Unsere Psyche (*Chitta*) wird klar, wenn wir uns auf das innere Licht besinnen, welches vom Leiden unberührt ist.“ (YS I.36) Monet ergänzte seinen Freund Clemenceau an anderer Stelle. „Ich atme Blau ein und Rosa aus, was will man mehr?“

Die Gefahr in der Kunst ist, dass man sich zu sich selbst aufmacht, aber auch bei sich endet. So war Monet dafür bekannt, vor seiner Leinwand zu toben, zu schreien und zu weinen und zuletzt viele seiner Bilder zu zerstören. Wenn wir unsere Identität ergründen und dabei der Wahrheit treu bleiben wollen, müssen wir auch lernen, von uns loszulassen. Das Ich ohne Du und Wir ist eine Illusion. Erst im Loslassen entsteht das gesamte Bild. So erweiterte ich meine Suche und fand zum Yoga. Welche Rolle spielen unsere Gefühle bei dieser Selbsterforschung? Sind sie ein Hindernis, oder gehören sie zum individuellen Ausdruck der Ganzheit? Trennen Gefühle mich nicht geradezu vom Selbst? Da gibt es ja nicht nur die verbindende Liebe, die lebendige Freude oder den unterstützenden Mut. Warum sollte ich meinen verzweifelten Ängsten nahe sein wollen, der zerstörerischen Aggression, der besitzergreifenden Eifersucht oder dem missgünstigen Neid? Ich möchte ja der Liebe nahe sein, nicht meiner Angst. Zugleich aber gilt: Solange wir unseren Schatten fürchten, wagen wir uns nicht in das Licht.

Auf der Reise zu uns selbst müssen wir uns mit den eigenen Gefühlen, Neigungen und Bedürfnissen vertraut machen. Ein T.K.V. Desikachar zugeschriebenes Zitat lautet: „Man hat sich von sich selbst entfernt, und Yoga bringt einen zurück zu sich selbst. Das ist alles.“ In seinen Worten sagt der Professor für Psychiatrie und Gestalttherapeut, Arnold Beisser: „Veränderung findet dann statt, wenn du das wirst, was du bist (Beisser 1997).“ Und B.K.S. Iyengar empfiehlt in einem Kommentar zum *Yogasutra*, die „unangenehmen“ Gefühle nicht einfach gegen angenehme auszutauschen, sondern ganz in der Tiefe und in Ruhe und Geduld nach der Herkunft ihrer Aspekte zu forschen (B.K.S. Iyengar: *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, The Aquarian Press 1993).

#### **DER GEFÄRBTE RAUM**

Eine Bedeutung von *Rajas* ist „der gefärbte Raum“. Eine sehr schöne Beschreibung für das, was Emotionen tun: Sie färben den Raum unserer Wahrnehmung. „Ich atme Blau ein und Rosa aus.“ Zugleich sind Gefühle aber auch immer Träger von Handlungsenergie, und so verkörpert *Rajas* im *Sankhya* Leidenschaft, Bewegung und Aktivität.

Mittlerweile hatte ich meine Ausbildung zum Yogalehrer mit einer fünfjährigen Ausbildung

in „Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie“ ergänzt. Hier hatte ich gelernt, dass jedem Gefühl eine Handlungsenergie innewohnt. Das verweist auf die Beziehung zwischen unseren Gefühlen und unseren Bedürfnissen. In der Regel sind Gefühle eine sehr effektive und kompetente Steuerung. Zu 99 % geschieht dies unbewusst. Fühle ich mich wohl, möchte ich bleiben. Bin ich traurig, geht es darum, etwas loszulassen. Bin ich wütend, kommt mir etwas zu nah, und so weiter. So lässt sich verstehen, warum Aggressionen meist mit einer starken, oft unangemessenen Ladung verbunden sind. Entwicklungsgeschichtlich war die Verteidigung von Grenzen überlebenswichtig. Werden Grenzen angegriffen, mobilisiert das unsere gesamte Energie. Es geht um alles. Rajas, der Raum, färbt sich ein, und in diesem Fall sehen wir nicht Rosa oder Blau, sondern Rot.

So können starke Gefühle (*Chittavruti*) eine Realität vortäuschen, entweder wenn ihre Ladung nicht zur Situation passt, oder wenn unsere Gefühle nicht zu der Situation im Hier und Jetzt gehören, sondern zu einer früheren, zum Beispiel in der Kindheit gemachten Erfahrung. Im *Yogasutra* wird diese Verwechslung *Avidya* genannt.

### DAS REINE LICHT

In seinem Film *Die Macht der Gefühle* sagt Alexander Kluge: „Wenn jedes Gefühl wüsste, wohin es gehört (...), behaupte ich, hätten sie folgende Eigenschaften: Sie lügen nie; innerhalb der Erfahrung, die sie überblicken, irren sie sich weniger als jede andere menschliche Kraft.“ Und

Welche Rolle spielen unsere Gefühle bei dieser Selbsterforschung? Sind sie ein Hindernis, oder gehören sie zum individuellen Ausdruck der Ganzheit?

tatsächlich ist die Fähigkeit, ein breites Spektrum unterschiedlicher Gefühle entwickeln zu können, ein Aspekt psychischer Gesundheit. All ihre Farben sind wichtig. Erst wenn Gefühle häufig in einem unangebrachten Kontext auftauchen, sich nicht angemessen regulieren lassen oder eine Intensität erreichen, welche durch die auslösende Situation nicht gerechtfertigt ist, führen sie uns in die Irre.

Wie aber können wir verhindern, von unpassenden Gefühlen oder ihrer Ladung getäuscht zu werden? Noch während meiner Ausbildung in Körperpsychotherapie habe ich begonnen, die Schnittstellen zwischen Spiritualität und Psychologie intensiv zu erforschen. Und immer da, wo eine gemeinsame Achse sichtbar wurde, habe ich sie in das Modell der *Integrativen Yogapsychologie* überführt.

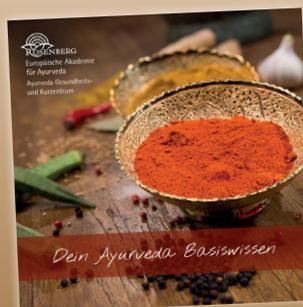
ANZEIGE



Kostenloser  
Infotag mit  
Vorträgen am  
**16. Oktober  
2022**

Ganzheitliche Gesundheit mit  
**ayurveda**

Medizinische und Regenerations-Kuren  
inkl. Workshops, Yoga und Meditation



Deine Ayurveda-  
Basiswissen-Broschüre



Broschüre  
jetzt **gratis**  
bestellen!

📷 [rosenberg.ayurveda](https://www.instagram.com/rosenberg.ayurveda)

📘 Rosenberg Ayurveda

[www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)

Schon lange zuvor hatte ich mich gefragt, warum so wenig von den Entdeckungen der Psychologie in die spirituellen Wege integriert wurde. Vielleicht, weil wir uns dann mit den eigenen Untiefen und Schatten beschäftigen müssen?

Der österreichische Psychologe und Psychotherapeut Prof. Dr. Willi Butollo schreibt in seinem Beitrag in dem Buch *Angst als Ressource und Störung*: „Es ist (vorübergehend) notwendig, auch sehr unangenehme Gefühle wie Einsamkeit, Ohnmacht, Versagen, innere Leere ertragen zu können, um aus diesen Gefühlen heraus, gleichsam im Hier und Jetzt der lebendigen Erfahrung, neue Ausdrucksmittel zu entwickeln.“ So heißt es auch siebenhundert Jahre zuvor bei Meister Eckhart: „Wenn du deinen Frieden gemacht hast, sind die Dämonen, die dich umgeben, in Wirklichkeit Engel.“ Dafür braucht es Verständnis, Annahme und Liebe.

Eine der gemeinsamen Achsen von Psychologie und Spiritualität ist unser Mitgefühl. Mitgefühl ermöglicht uns den Zugang zum gesamten Spektrum möglicher Emotionen – zu meinen eigenen Gefühlen im Selbstmitgefühl oder zu denen meines Gegenübers.

So nehmen auch in der Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT) die Qualitäten von Güte, Mitgefühl, Offenheit und Bereitwilligkeit eine zentrale Rolle ein (Eifert und Forsyth 2008). Eine direkte und schöne Verbindung zwischen der Verhaltenstherapie und dem *Yogasutra*. Hier heißt es: „Unsere Psyche wird allmählich klar, wenn wir uns aus innerer Überzeugung jeweils gütig, mitfühlend, begeisterungsfähig und verzeihend gegenüber Menschen verhalten, die sich in Situationen des Glücks, des Unglücks, des Lobenswerten oder des Ächtenswerten befinden.“ (YS I.33)

Für das Mitgefühl mit anderen Personen ist es notwendig, dass wir unsere eigene Identität, zumindest vorübergehend, zurückstellen können. Persönliche Färbung, Rajas, schränkt die Fähigkeit zum Mitgefühl ein. Wenn wir mit starken Wertungen von „richtig“ und „falsch“ identifiziert sind, kann nicht genügend Raum für die vorhandenen Gefühle entstehen. Das gilt auch für unser Selbstmitgefühl. Selbstmitgefühl beschreibt die Fähigkeit, in Kontakt mit dem eigenen Erleben zu bleiben, bei einer wohlwollenden, verständnisvollen und annehmenden Haltung.

Im Selbstmitgefühl urteilen wir nicht mehr über unsere Gefühle, sondern begleiten uns selbst durch sie hindurch. Diese Liebe ist frei von der Anhaftung des *Samyoga* und bildet kein starres Ich, gleich *Asmita*. Die Wärme des Selbstmitgefühls führt uns über das Ich hinaus, hinein in Selbstwert und Selbst-Vertrauen. Hier erleben wir Blau und erfahren Rosa, ohne es zu sein. Mitgefühl ist das beständige Licht hinter den Farben unserer Emotionen. So bleibt die Psyche (*Chitta*) klar und ermöglicht es unserer Wahrnehmung (*Drashtr*), in die Wirklichkeit des Seins zu erwachen. •



**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](http://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:

- Arnold R. Beisser: *Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter*, Peter Hammer Verlag
- Willi Butollo: *Integrative Therapie der Angst*, in: Frank-Matthias Staemmler, Rolf Merten (Hg.): *Angst als Ressource und Störung*, Junfermann Verlag
- Georg H. Eifert, John P. Forsyth: *Akzeptanz- und Commitment-Therapie für Angststörungen*, dgvt-Verlag
- Klaus Grawe: *Neuropsychotherapie*, Hogrefe
- Alexander Kluge: *Die Macht der Gefühle*, Episodenfilm (1983)
- François Prodomidès (Regie): *Die Seerosen – Claude Monets Vermächtnis*, Dokumentation
- Christoph Schlingensiefel: *So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!* Kiepenheuer & Witsch (heute btb)
- R. Sriram: *Patanjali – Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung*. Theseus Verlag