EINE YOGAPSYCHOLOGISCHE ERMUTIGUNG

Hinter dem Widerstand wird es lebendig

© MashaB / Adobe Stock

Text Martin Witthöft

Viele Gespräche, ob zwischen Freunden, in unseren Gruppen oder im Rahmen von Coaching und Therapie, sind derzeit von tiefer Verunsicherung, Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Sinnfragen geprägt.

Keine Zukunftsperspektive scheint verlässlich, das Erreichen der Klimaziele in weiter Ferne und Frieden nur mit Krieg zu sichern. Und je näher wir diversen Kipp-Punkten kommen, umso stärker entfalten sich Abwehrmechanismen wie Leugnung, Projektion oder Regression in kindliches Verhalten – mitunter auf offener Weltbühne. Wie können wir dieser Entwicklung begegnen, ohne zu resignieren oder mit der eigenen Aggression zu antworten?

Es ist selten hilfreich, Abwehrmechanismen zu bekämpfen, wenn wir nicht verstanden haben, warum sie auftreten. Egoismus, Rücksichtslosigkeit, Verachtung sind meist ein Zeichen von Angst und Mangel an Selbstwert. Und je stärker wir die Abwehr einer Person attackieren, umso mehr wird sich diese verhärten. Aus Schutz vor Gefühlen, von denen wir glauben, ihnen nicht gewachsen zu sein. Wenn wir nicht mehr fühlen, fühlen wir auch keine Verzweiflung, keine Einsamkeit, Trauer und Verunsicherung. Elon Musk sagte jüngst: »Die grundlegendste Schwäche der westlichen Zivilisation ist Empathie.« Hier spricht eine Abwehr ganz offen von ihrer Angst, berührt zu werden und verletzlich zu sein.

Das Besondere an der Psychologie des Yoga ist, dass sie Gesundheit und Heilung immer als eine Form der Verbundenheit versteht. Und umgekehrt Leid als ein Ergebnis von Trennung und Täuschung sieht. Natürlich ist es eine sehr große Herausforderung, unser Mitgefühl auch jenen gegenüber offen zu halten, die verächtlich sind, verletzend und aggressiv. Und es kann dabei notwendig und wichtig sein, Grenzen zu setzen, um uns selbst und andere zu schützen. Im Mitgefühl zu bleiben, bedeutet nicht, jedes Verhalten zu akzeptieren. Es geht um unsere Bereitschaft, die hinter einem Verhalten stehenden Bedürfnisse zu verstehen. Denn da, wo diese besondere Bereitschaft auftaucht, wird Widerstand überflüssig, durchlässig und Veränderung möglich.

Yoga bedeutet, dass wir lernen, nicht mehr aus der eigenen Verletzung, der eigenen Wut, dem eigenen Schmerz zu antworten. Yoga bedeutet, das Alte in uns enden zu lassen, damit eine neue Welt den Raum findet, um zu entstehen. Hinter dem Widerstand wird es lebendig.

Über Rückmeldungen und Fragen zu diesem Text oder die Yoga-Psychologie allgemein freue ich mich sehr.

info@yogapsychologie.com

MARTIN WITTHÖFT

Autor des Buches »Verkörperter Wandel« und Herausgeber des gleichnamigen Podcasts. Ausbildung in »Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie«. Yogalehrer seit 1995. Psychologische Beratung und Coaching seit 2004. Ausbildungsleitung, Gründungsmitglied und Leitungsteam des Instituts für Yogapsychologie.
www.yogapsychologie.com