

Inhalt

Yoga und Bewusstsein.....	2
Jede Übung in Yoga ist therapeutisches Yoga.....	3
Körperarbeit	4
Asanaarbeit.....	4
Entspannungsarbeit.....	5
Pranayama.....	6
Meditation.....	7
Pratyahara (Das Zurückziehen der Sinne!?)	7
Dharana (Die Konzentration).....	8
Dhyana (Die Meditation)	8
Samadhi (Die Vollendung des Übergangs)	9
Yama und Niyama.....	10
Konklusion 1	10
Exkurs: Definition eines brauchbaren Begriffs von Bewusstsein	10
Belastung als Potenz und Spannung	12
Die Werkzeuge des Yoga	12
Rein physische Belastungen:	12
Psychische Belastungen, die körperliche Störungen hervorrufen:	12
Übungsalltag.....	14
Allein und zu Hause üben oder in der Gruppe?	14
Der Beginn einer Übungsstunde	15
Aufbau und Struktur einer Übungsstunde	15
Einblicke in das Innenleben einer Asana	16
Einsichten in das Innenleben und die Möglichkeiten von Pranayama.....	18
Die Unterrichtsgestaltung der Meditation	18
Exkurs: Die zwei Seiten der modernen Eventkultur im Yoga	18
Konklusion 2	19
Ich wünsche mir eine andere Welt.....	20
Kann Meditation genutzt werden?	20
Wohin wird die Reise gehen?	21
Ich möchte nur xy erreichen.....	21
Fazit	21

Yoga und Bewusstsein

Wenn wir uns mit Yoga beschäftigen in seiner ganzheitlichen Form, in der der Mensch als Einheit betrachtet wird als Körper und Geist/Seele behaftetes Wesen, dann kommen wir nicht um die Aufgabe herum, unseren Ist-Zustand zumindest orientierungsbezogen in ein Bewusstseinschema einzuordnen. Denn nicht alle Menschen dieser Welt ticken gleich. Sehr groß sind die Unterschiede schon innerhalb eines Volkes (die Bayern, die Hessen). Geht man darüber hinaus und betrachtet diese Eigenschaften auf Völkerebene, bietet sich uns ein äußerst verwirrendes Bild (die Deutschen, die Europäer, die westliche Welt, die östliche Welt, die wilden Welten). Was wir somit brauchen ist zunächst ein System, in das sich unsere Bewusstseinsausprägung einordnen lässt.

Ein solches System bietet grundlegend die Einteilung der Bewusstseins Ebenen von Jean Gebser, die ich um ein paar Details ergänzt nachfolgend kurz umreißen möchte:

Wenn wir uns eine Graphik vorstellen, in der eine komplexere Ebene immer die weniger komplexen Ebenen umschließt, und wir dieses Modell auf unsere Bewusstseins Ebenen anwenden, können wir sagen, dass in der Evolution wir nicht von einer Ebene zur nächsten wechseln, sondern uns lediglich eine zusätzliche Ebene aneignen, ohne die bisher vorherrschenden Ebenen zu verlieren. Das Bewusstsein wird mit anderen Worten ausgedrückt komplexer, nicht besser, höher oder weiter.

Die inneren zwei sowie die äußere Ebenen in eine virtuellen Graphik haben wir als Menschen weitestgehend verlassen (archaisch, magisch) beziehungsweise sind dort noch lange nicht angekommen (diaphan), trotzdem sind sie der Vollständigkeit halber mit aufzuführen. Die Menschheit bewegt sich seit langer Zeit (>2500 Jahre) zwischen der mythischen, der mentalen und der integralen Ebene, wobei persönliche, kulturelle und volkstümliche Eigenheiten eine zusätzliche Rolle spielen. Weiterhin möchte ich die mentale Ebene, auf der sich das Gros der Menschheit bewegt, mit einer untersteigenden (rational) und einer übersteigenden Ebene (intuitiv) zusätzlich unterteilen, um feinere Nuancen abbilden zu können.

Weitere bewusstseins-relevante Motive bilden die Sprachen, die sich in unterschiedlichen Ebenen kristallisieren und natürlich auch die psychologischen Ausprägungen einzelner, die von Krankheitsbildern bis zu Neigungen und Gewohnheiten reichen können.

Ein Blick auf die Sprachen wird uns verdeutlichen, dass verschiedene Sprachen auch in verschiedenen Bewusstseins Ebenen angesiedelt werden müssen. Man betrachte nur die Schwierigkeiten, mit denen die englische Weltsprache zu kämpfen hat, soll sie mythische (z.B. aus Japan), intuitive (z.B. aus der Esoterik) oder integrale Inhalte (z.B. Yoga oder Meditation) auskleiden, da sie ihren Gehalt überwiegend aus rational/mentalen Bildern bildet. Nicht viel anders geht es den anderen westlichen Sprachen. Östliche Sprachen hingegen drücken sich weit mehr in mythischen Bildern aus, wie in der japanischen oder chinesischen Form leicht zu sehen ist.

Die psychologischen Ausprägungen einzelner Menschen ändern sich mit jeder Veränderung innerhalb des Bewusstseinsgefüges, dass ja wie schon erwähnt nicht aus Schubladen, sondern aus stufenlosen oder auch diskontinuierlich Übergängen bestehen. Man denke z.B. an das Krankheitsbild der Hysterie, das um 1900 häufig anzutreffen war und heute sehr selten geworden ist. Dafür gibt es neue Beschreibungen wie Borderline und Burnout, die früher eigentlich keine großen Rollen spielten. Trotzdem bilden sich alle innerhalb der großen mentalen Bewusstseins Ebene ab.

Zusammenfassend kann man somit schreiben, dass sich heute zum Yoga kommende Menschen sich in nachfolgender Bewusstseinsstruktur wiederfinden:

- Überwiegend mythische Prägungen mit mentalen Einströmungen (mehr wir als ich)
- Überwiegend mental-rationale Prägungen mit mythischen Einströmungen (mehr ich als wir)
- Überwiegend mental-intuitive Prägungen mit integralen Strömungen (alles wird gut)
- Überwiegend integrale Prägungen mit deutlichen mentalen Restmotiven (souverän, mitfühlend und vielseitig)

Zusätzlich müssen die Störungsbilder (s.o.) der heutigen Zeit mit in die Betrachtung aufgenommen werden. Betrachten wir nun die Arbeit in Yoga unter den benannten Gesichtspunkten:

Erläuterung/Definition: Wenn ich nachfolgend von therapeutischer Yogaarbeit spreche, meine ich damit nicht Haltungsdetails innerhalb der Asanas oder die Vorgabe anderer Meditationsinhalte, sondern die Zusammenführung von Asana-, Pranayama- und Meditationstechniken zu einer gemeinsam wirkenden therapeutischen Intervention. Es steht nachfolgend immer die Eigentherapie im Vordergrund. Natürlich hat jeder Lehrer Einfluss und Gestaltungsraum, jedoch sollte größte Zurückhaltung und Demut die Arbeit jedes Lehrers prägen. Die Veränderung der Bewusstseinsordnung ist ein bedeutender Eingriff in das Sein jedes Menschen. Nicht immer ist in diesem Zusammenhang komplexer besser oder gar einfacher vorteilhaft. Die neue Ordnung muss passen auf Lebensgefüge, Alltag und Belastbarkeit, muss Freude und Glück ermöglichen und solle den Betroffenen nicht überfordern.

Jede Übung in Yoga ist therapeutisches Yoga

Was können oder sollten wir uns unter therapeutischem Yoga vorstellen? Im Kontext unserer westlichen Kultur(en) ist mit Therapie immer die Rückführung aus Krankheit in Gesundheit beschrieben, zumindest soweit dies noch möglich ist oder zumindest auf der Basis unseres Wissens als möglich erscheint. Hier erscheint also Krankheit als Einschränkung, Verletzung oder Verlust eines Normalen, das wieder in die Standardform zurückgeführt oder in eine Annäherung gebracht wird. Therapeutisches Yoga kann auch in dieser Form arbeiten, sofern Krankheitsbilder vorliegen, die mit Verspannung und Verkrampfung, mit Ungleichgewichten oder mit Bewegungseinschränkung beschrieben werden können. Hier ist die Entspannungsfähigkeit, die mit Yoga geformt und gelehrt werden kann, das Mittel der Therapie.

Schaut man in die Yogastudios hinein, wird man dort aber nicht viele dieser Krankheitsbilder erkennen. Meist sind die Übenden kerngesund, beweglich und eigentlich mehrheitlich in die Gruppe der Normalen einzuordnen. Viele suchen Bewegung, Ausgleich und sportliche Betätigung auch im Yoga und das ist gut so. Auch unsere Arbeitswelt erscheint oft als so aufreibend, dass eine regelmäßige Entspannungseinheit durchaus angesagt und nützlich erscheint. Auch diese Betrachtung ist gut, richtig und durchaus empfehlenswert.

Aber Yoga kann mehr, viel mehr! Denn Yoga in seiner Gesamtheit enthält wesentlich mehr Motive als nur Entspannung, Bewegung und Ausgleich. Und die Bilder, zu denen oder gegen die Yoga zusätzlich zu den bereits Erwähnten etwas anzubieten hat sind eben nicht im Krankheits- oder Verlustbereich angesiedelt, sondern diese werden allgemein als normal, üblich, durchschnittlich oder sogar als gewünscht erachtet. So ist zum Beispiel der Mutige - und dabei meine ich nicht den Wagemutigen, der seine Gesundheit, seinen Wohlstand oder seine Freiheit riskiert, um zu gefallen, um anzugeben oder um einfach nur „In“ zu sein, sondern ich meine den Mutigen, der sein einfaches Leben lebt und für sich und andere nach Verbesserungen der Lebensinhalte strebt – doch wohl etwas aus der Mode gekommen. Oder wie erklärt es sich, dass viele und ganz besonders jüngere Menschen heute unwiderrspochen und ohne Gegenwehr sich wirtschaftlich derart ausbeuten lassen. Dann sehen wir doch täglich unendlich viele Aufmerksamkeitsdefizite - nein, eben nicht nur bei Kindern - sondern bei

ganz normalen und gesunden erwachsenen Menschen. Ob in der Fußgängerzone, dem Bürgersteig, der Treppe, der Straße, dem Laden oder wo sonst sich Menschen begegnen, die Unaufmerksamkeit ist allgegenwärtig. Und wie steht es mit Selbstverantwortlichkeit, Engagement und Motivationsfähigkeit, wie mit Selbstbestimmtheit und innerer Freiheit, wie mit sozialer Verantwortung, Toleranz und Beständigkeit, wie steht es mit der Ausweitung des Wissens und der Lebenserfahrung, wie mit der Entwicklung und Evolution des Seins? Hier gibt es nach wie vor und für alle auch sichtbar Defizite ohne Ende. Nach dem Sinn des Lebens möchte ich hier in diesem Zusammenhang erst gar nicht fragen und dies dann doch lieber in dem wissenschaftlich Abseits belassen, in dem die anspruchsvollen Geisteswissenschaften mittlerweile angesiedelt sind. Und all diese Motive in ihrer Gesamtheit können, sollten und müssen Inhalte eines therapeutischen Yoga sein. Genau dafür nämlich ist Yoga ursprünglich gemacht. Ich verweise auf die Sutren und Epen, in denen dezidiert auf diese Inhalte hingewiesen wird. Und ich verweise auf die Beschreibung der Bewusstseins Ebenen, in denen deutlich wird, dass die Inhalte dieser Schriften heute nicht mehr den Stand unseres Wissens darstellen können und daher nicht wortwörtlich umgesetzt werden sollten. Sie müssen angepasst und auf den Stand unseres heutigen Bewusstseins umgearbeitet werden.

Und jetzt ist vielleicht deutlich geworden, dass Yoga und Bewusstsein nicht zwei verschiedene Dinge sind, sondern Yoga ist eine Bezeichnung für die Arbeit am Bewusstsein, ist eine Technik, um am eigenen Bewusstsein zu arbeiten, wobei das Wort „eigen“ klar im Vordergrund zu stehen hat. Jeder kann an seinem Bewusstsein arbeitend tätig sein, und Yoga stellt dazu ein Übungssystem zur Verfügung. Und es sei nochmals klargestellt, nicht Yoga arbeitet mit dir, sondern du nutzt Yoga als System zur Arbeit an deinem Selbst. Und jetzt ist es Zeit, sich mit dem Wort „Bewusstsein“ etwas auseinander zu setzen, denn klar definiert ist dieser Begriff heute schon lange nicht mehr. Wenn eine Politikerin gestern sagte „das sage ich ganz bewusst“ meint sie, dass aus ihren Worten ihre Überzeugung spricht. Und wenn ich „bewusst“ etwas tue, meine ich damit, dass ich vorher nachgedacht habe und ganz klar zu diesem Tun stehe. Bewusstsein ist aber viel mehr als Überzeugung und Sicherheit im Tun. Es beschreibt vielmehr den gesamten Teil meines Seins, den ich wahrnehmen kann. Wer sich aufmerksam unter Menschen bewegt wird sehen, dass oftmals Sein und Wissen um das eigene Sein in krassen Gegensätzen zueinander stehen können. Wir bemühen dabei dann gerne die Wortungetüme „Unterbewusstsein“ und „Unbewusstes“, um so diese Widersprüchlichkeiten zu erklären, aber seinen wir doch ehrlich, überzeugend ist das bisher nicht gelungen. Was Unter- und Unbewusst ist kennen wir nicht und wissen tun wir daher diesbezüglich eigentlich gar nichts.

Yoga ist also Arbeit am Bewusstsein. Bewusstsein ist ein Überbegriff, der Unbewusstes, Unterbewusstes und Bewusstes umfasst. Die Arbeit daran versucht, Un- und Unterbewusstes ins Bewusste zu transformieren, um darüber Wissen zu erhalten. Und Yoga ist dabei ein System, dass dieses Arbeiten ermöglicht und beschreibbar macht. Und wenn wir die beiden Unworte weglassen, würde es heißen, das mit Yoga sich zusätzliches Wissen von sich selbst bilden lässt, also Wissen, von dem man bisher nichts wusste und das von mir selbst handelt.

Betrachten wir nachfolgend die Methoden und Übungselemente, mit denen Yoga arbeitet, und lehnen wir uns hierfür zunächst weitestgehend an die Einteilung des Patanjali Yoga Sutras an:

Körperarbeit

Asanaarbeit

Die Fragestellung, was Asana eigentlich ist, wie die Übung wirkt und welchen Zweck körperliche Übungen in diesem Sinne haben, wird oft gestellt und ist auch sehr berechtigt. Eine weitere

Fragestellung, die in diesem Zusammenhang oft gestellt wird ist die, was Yogaübungen eigentlich unterscheidet von anderen Körperarbeitsformen wie Stretching oder Gymnastik.

Im Zusammenspiel mit den bereits erwähnten Brücken zum Bewusstsein und seinen Ausprägung fällt die Antwort relativ leicht. Yogaübungen können alle Übungen genannt werden, in deren Fokus die Ausbildung und Weitung von Bewusstsein liegt, wo einfach ausgedrückt das was man tut und dessen Wahrnehmung aus einem inneren Bild heraus im Vordergrund steht. Yoga findet also nur dann statt, wenn der Übende auf die innere Wahrnehmung seines Tuns sich fokussiert. Yogaübungen, die nicht in diesem Sinne durchgeführt werden sind also kein Yoga, obwohl sie oft so genannt werden, und gymnastische Übungen mit diesem Fokus sind Yoga, obwohl sie andere Namensgebungen tragen.

Wenn wir Yoga in diesem Sinne betrachten, wird schnell klar, dass Yogaübungen nur dann Yoga genannt werden können, wenn sie für den Übenden beherrschbar geworden sind. Übungen, bei denen der Fokus noch auf die korrekte Ausführung gelegt werden muss, sind also vorbereitend für Yoga und daher wichtig. Aber Yoga beginnt wirklich erst in der Beherrschbarkeit oder, wie Patanjali es beschreibt, in Festigkeit und Mühelosigkeit. Alles davor ist Vorbereitung, Prä-Yoga sozusagen. Jeder Übende, auch der Fortgeschrittene, wird also Yoga- und Prä-Yogaübungen in seinem Repertoire haben. Weiterhin wird so ganz klar, dass die ausschließliche Konzentration auf die sogenannten klassischen Übungen, die meist eine hohe körperliche Gewandtheit erfordern, für das Gros der Übenden zum Einstieg nicht in Frage kommen kann. Jede Übung, auch das einfache Sitzen auf einem Stuhl, kann Yoga sein. Trotzdem sind korrekte Ausführung und Haltung wichtig, da nur so das Motiv der Übung, sei es das Gefühl für eine Körperregion, einen energetischen Zustand oder ein körperliches Fehlverhalten, getroffen werden kann. Und es ist ersichtlich, dass nur Derjenige eine neue Übung für ein Motiv kreieren kann, der das Bewusstsein für das Ziel dieser Übung bereits realisiert hat. Der klassische Fokus auf die Notwendigkeit eines kompetenten Lehrers wird hier ebenso nachvollziehbar wie die Aufforderung, in Ermangelung desselben an den klassisch überlieferten Übungen, die über Jahrhunderte sich bewährt haben, sich zu reiben.

Was wir vorfinden, ist somit ein klassisches Geflecht von Abhängigkeiten, das dem modernen Sinn einer logischen Vorgehensweise (Wissen, Theorie, Verifikation) widerspricht. Es ist Erfahrungswissenschaft und hat weniger mit aneignen, Lernen und Wissen als mit erfahren, erdulden und akzeptieren zu tun. Aus der Erfahrung heraus werden sich neue Wege eröffnen, die nicht immer gleich und automatisch zum Besseren führen müssen. Auch hier muss immer wieder kritisch hinterfragt werden. Yoga will etwas bewirken, von dem der Übende keine Vorstellung oder Wahrnehmung, kein Bewusstsein hat. Dazu bedarf es eines kompetenten Lehrers, ausgesuchten Übungen, Mut und aufmerksamer Skepsis, die zusammen zum gewünschten Ziel führen.

Entspannungsarbeit

Wenn man sich mit Entspannungsarbeit beschäftigt und sich bewusst macht, wie dieses Motiv in aller Regel Anwendung findet, wird man schnell zu der Überzeugung kommen, dass eine bequeme Lage in vollkommener Gelöstheit zu Beginn und zum Ende einer Yogastunde das sein müsse, was mit Entspannungsarbeit gemeint ist. Und doch findet diese Kombination von Entspannung und Arbeit eigentlich wenig Zuspruch, denn entweder arbeite ich oder ich bin entspannt.

Unter dem Aspekt von Bewusstheit ist diese entweder/oder Haltung nicht wirklich hilfreich. Entspannung würde ja die Abwesenheit von Spannung bedeuten und wir sollten zunächst einmal klären, was Spannung eigentlich ist. Spannung beschreibt die Aufwendung an Kraft und Energie, die notwendig ist, um in einem System eine Bewegung zu erzeugen. Bei Entspannung sinkt dieser Aufwand, bei Anspannung steigt dieser Aufwand und bei Verspannung ist dieser Aufwand zu groß

und generiert dabei eine als negativ empfundene Zusatzleistung. Optimaler Weise sollte eine Spannung genau so groß sein, wie das zu tragende System es benötigt, um stabil bleiben zu können, da Stabilität das Ziel eines beliebigen Systems ist. Wenn ich mich also als Mensch in der Rückenlage entspanne, löse ich Spannung doch nicht vollständig auf? Das System bleibt doch stabil, muss atmen und die Lebensprozesse aufrechterhalten, also kann die Lösung nicht vollständig sein. Eine mögliche Lösung aus dieser begrifflichen Konfusion wäre die Einführung eines Begriffes, der genau die Grenzlinie beschreibt, in der ein System in optimaler Form stabil ist. Ich schlage dafür das Wort „Tonus“ vor. Das würde dann bedeuten, dass Spannung die Form eines Überbegriffes einnimmt, wobei Verspannung ein zu viel, Anspannung ein mehr, Entspannung ein weniger und Untertonus ein zu wenig an Spannung beschreiben würde. Ziel von Entspannungsarbeit wäre es dann, in einer Haltung, sei es eine Lagerung, ein Sitzen oder Stehen, in Richtung Tonus zu gehen und genau auf dieser Linie, diesem Punkt sozusagen zu landen.

Diese Forderung wäre dann zu stellen für jede Stufe der Arbeit innerhalb eines Übungssystems wie Yoga, sei es in Asana, Pranayama oder Meditation. Bei Asana bedeutet das, dass wir eine Haltung einnehmen, selbige einrichten und gegebenenfalls korrigieren und sich dann in Richtung Tonus zu bewegen, um dort zu verweilen. In Pranayama würden wir unsere Atemarbeit durchführen, um dann in der Nachklingzeit (Atemverhalten, Nachspüren) uns bewusst in Richtung Tonus zu bewegen oder aber, und das ist eine sehr wenig geübte Form, es dem Körper zeitlich und energetisch ermöglichen, selbst wieder zum Tonus zurückzufinden und ihn dabei zu beobachten. In der Meditation wäre es dann die Aufgabe, eine Haltung im Tonus zu finden, die durch ihre Stabilität ermöglicht, ganz dem Denken, Fühlen und Wollen zugewendet zu sein.

Entspannungsarbeit ist also, kurz und bündig zusammengefasst, das Auffinden und Einstellen eines Tonus, der es erlaubt, mit geringstem Aufwand die größtmögliche Wirkung zu entfalten. Und Entspannungsarbeit zieht sich durch alle Übungen und Formen des Yoga und sollte auch im ganz normalen Alltag Anwendung finden.

Pranayama

Wenn man über Pranayama redet meint man in der Regel Atemübungen. Die erste Frage, die sich dann aufdrängt, ist die, ob wir überhaupt eine Übung, die eine Verbesserung, Veränderung oder Optimierung des Atems im Sinne hat, durchführen sollten und woher wir die Zuversicht und das Wissen nehmen, um diese Arbeit sinnvoll zu gestalten. Atmen gehört zum autonomen System der Körperfunktionen, und bei den meisten Menschen funktioniert dieses über viele Jahrzehnte wunderbar und vollkommen zufriedenstellend. Oftmals wird auch die Annahme geäußert, dass hinter der Atembewegung eine energetische Bewegung liege, die durch und mit dem Atem geübt und verbessert werden könne. Ob diese Annahme stimmig ist und ob wir deshalb fröhlich drauflosüben sollten, halte ich für eine sehr berechtigte Frage. Schauen wir uns daher das Thema Atem und seine Ausformungen einmal etwas genauer an.

Zunächst einmal glauben wir in der Regel, dass wir beim Atmen Luft in den Körper einziehen und wieder hervorbringen. Das kann man so sehen und ist auch möglich, aber so atmen wir nur dann, wenn wir beschließen, die Luft bewusst einzuziehen und dabei vielleicht ein Geräusch zu produzieren. Im Alltag aber atmen wir anders. Die ganz normale Atmung funktioniert so, dass der Körper einen inneren Raum zur Verfügung stellt und ein Fenster öffnet, in das die Luft selbstständig einströmt; und wenn der innere Raum verkleinert wird, strömt das Zuviel an Luft wieder aus. Womit der Körper arbeitet im Atem ist innerer Raum. Geweitet und geschlossen wird dieser Raum durch

Muskelbewegungen, die nicht nur autonom gesteuert werden, sondern die zusätzlich auch dem Willen unterliegen. Nur abstellen kann der Wille die Atmung nicht.

Wenn wir Pranayama üben, arbeiten wir also mit unserem Atemraum über die Muskel- und Knochenkonstruktionen, die diesen Raum beeinflussen können. Dabei sind, wie jeder Übende bestätigen wird, sehr viele Muskeln betroffen. Beim Stehen zum Beispiel hat sogar der vordere Fußballen einen direkten Einfluss auf die Atmung. Beim Sitzen spielen Beckenkipfung, Arm-, Kopfhaltung und selbst die Ablage der Beine eine große Rolle. Sogar im Liegen sind solche Phänomene sehr anschaulich zu beobachten, wenn das Bewusstsein in dieser Beobachtung geschult ist.

Nun wird man einwenden wollen, dass, wenn das Bewusstsein nicht geschult sei, man den Atem und seine Ausprägung ja gar nicht beobachten könne. Das ist richtig, zunächst, aber wir könnten doch jetzt sagen, dass im Umkehrschluss auch das Bewusstsein sich über bestimmte Atemübungen unter geschulter Anleitung schulen ließe. Genau das tun wir in der Übung des Pranayama, mehr noch, wir gehen sogar weit darüber hinaus, denn der Atem ist nicht nur mit dem Raum, sondern auch mit dem Gestimmtsein, der Aufmerksamkeit und dem Sich-Fühlen verbunden. Wir schlagen so eine Brücke zwischen dem Körper und dem Geist-Seele-Bereich, in den die letztgenannten Motive ja gehören.

Den Zusammenhang zwischen Atem und Gestimmt sein kann jeder an sich selbst oder an Anderen beobachten. So sind Stimmungen wie Trauer, Wut, Freude oder Nachdenklichkeit den meisten Menschen, besonders wenn sie uns bekannt oder vertraut sind, leicht anzumerken. Da nahezu der ganze körperliche Muskelapparat an der Atemraumbildung beteiligt ist, muss sich der Raum des Atems im Ausdruck einer Stimmung zumindest um Nuancen mit verändert haben. Mit etwas Übung und Geduld wird sich diese Annahme auch in oder während der Atembeobachtung auffinden lassen. Und das sich Stimmungen direkt auf das Fühlen auswirken ist eigentlich ganz normales Alltagswissen. Dass die Aufmerksamkeitsfähigkeit ebenfalls durch das Gestimmtsein beeinflusst wird, ist zumindest medizinisches Allgemeinwissen. Stress zum Beispiel vermindert das Aufmerksamkeitsvermögen radikal und wird allein darum bereits als Krankheitsbringer angesehen.

Kurz und bündig zusammengefasst beschäftigt sich Pranayama also mit der Verbindung zwischen Physis und Psyche oder einfach gesagt mit dem Gestimmtsein.

Meditation

Pratyahara (Das Zurückziehen der Sinne!?)

Pratyahara wird allgemein als das Zurückziehen der Sinne und seiner Organe bezeichnet. Allein dieses wird für sich genommen sehr schwierig, bemerkt man doch beim Versuch, eine meditative Haltung über einen längeren Zeitraum zu tragen, dass die Lautstärke der Sinne mehr zu- als abnehmen. Außerdem lassen sie sich, und das gilt besonders für das Hören, gar nicht wirklich abziehen. Wie ist also diese Übung oder Aufforderung zu verstehen?

Im alltäglichen Leben nehmen wir sehr viele Reize aus einem körperlichen Bedürfnis heraus oder aus unserer direkten oder indirekten Umgebung auf und setzen diese direkt und ungefiltert in Handlung, Ausdruck oder Sprache um. Diese Reaktionen erfolgen unmittelbar und nahezu zeitgleich. Ärger und Freude zum Beispiel werden direkt in Ausdruck oder Sprache umgesetzt, Hunger und Durst setzen uns in Bewegung, Müdigkeit und Erschöpfung fordern sich auszuruhen. Die Liste dieser Reaktionen ist lang und neben den natürlichen Einbindungen auch kulturellen Zwängen unterworfen. Die Aufforderung Pratyahara zu üben bedeutet daher, eine Möglichkeit zu suchen, diese Automatismen zu unterbrechen, wobei mit unterbrechen mehr ein Aushalten als ein Abschalten gemeint ist. Diese

Automatismen sind ja im Grunde für das Leben wichtig und notwendig. Was wir lernen ist die Wahl zu haben, den Impulsen zu folgen oder sie zu ignorieren. Nur wenn wir Gewohntes auch abstellen können, können wir zu einer Veränderung im Lebendigen kommen. Pratyahara ist sozusagen die Ausbildung eines Schalters, der Impulse sich ausdrücken lässt oder nicht.

Dharana (Die Konzentration)

In dem Verständnis von Pratyahara haben wir simplifizierend von einem Schalter gesprochen. Seine Existenz ist grundlegend für das Ausüben der Konzentration. Da Körper und Energiesystem still und ohne Impulsreaktion in entspannter Sitzhaltung eingerichtet sind, kann sich das Bewusstsein vollkommen auf die Gedankenwelt konzentrieren. Konzentration, Sanskrit: Dharana, meint, dass sich der Geist allein und daher vollkommen auf einen einzigen Inhalt beschränken kann. Nur wer schon einmal versucht hat, diese Aufgabe zu meistern, wird sich der Schwere in ihrer praktischen Ausführung bewusst sein können.

Es gibt in der Meditationsbeschreibung Werkzeuge, die zur Konzentration führen sollen. Das Mantra sei dabei genannt, das Mandala oder Verse und Zitate berühmter und angesehener Menschen zählen dazu. Ich finde es einen Irrtum, diese Motive dauerhaft und permanent zu verfolgen, da sie mit den wirklich wichtigen Inhalten der eigenen Gedankenwelt nur wenig zu tun haben. Sie sind und bleiben Vorstellungen von außen. Sie fördern wie Litaneien Verdrängungsprozesse und wirken daher mehr wie eine Besetzung als wie eine Befreiung. Ich finde sie daher nur dann geeignet, wenn andere dominierende Gedanken zum Versiegen gebracht werden müssen und auf anderen Wegen eine Befriedung nicht möglich erscheint.

In Dharana versuche ich, mir zunächst einmal meiner dominanten Gedankeninhalte bewusst zu werden, sie zu bemerken und zu verstehen. Dabei kann es notwendig sein, immer wieder zu einem Inhalt zurückzukehren, da der Geist die Neigung besitzt, abzuschweifen und vieles gleichzeitig zu behandeln. Um dieses heillose Durcheinander zu beruhigen, komme ich daher immer wieder, ruhig und ohne zetern, zu den Inhalten zurück, für die ich mich eingangs entschieden habe. Diese Wendung zu einem Inhalt, dieses zurück, ist meine Definition von Dharana, der Konzentration.

Dhyana (Die Meditation)

Bis hier hatte jede Art der Intervention einen Charakterzug der Arbeit. Wir tun etwas, um..., wir lösen auf..., wir packen etwas, sei es ein Tun, ein Motiv oder eine Vorstellung, an und setzen um. Diese uns gewohnte Form müssen wir erstmals in der Meditation verlassen. Es gibt einen schönen Weisheitsspruch, der ganz deutlich beschreibt, was geschieht:

Ändere und forme, was änderbar und formbar ist. Akzeptiere und finde dich mit Motiven ab, die nicht veränderbar sind. Weiterführend halte Ruhe in Frieden in deiner Seele.

Wir lernen, richten ein, stellen nach, formen und verändern, soweit wir dazu in der Lage sind und lernen die Motive zu akzeptieren, die nicht formbar sind. Auf den genannten Satz bezogen beschreiten wir von Asana bis Dharana den Übergang von Satz eins zu Satz zwei. Mit Dhyana dann beschreiten wir jetzt den Übergang von Satz zwei zu Satz drei. Wir haben uns Werkzeuge geformt, mit denen wir die Verbindung von Körper und Geist unterbrechen und wir haben gelernt, den Geist zu konzentrieren. Was in diesen Arbeitsphasen unerwähnt blieb ist die mittlerweile erworbene Fähigkeit, unsere Bewusstseinstätigkeit beim Tätig sein zu beobachten, uns also selbst beim Denken zuzuschauen. Dieses Motiv entwickelt sich nämlich nur beim Üben, sozusagen als Nebeneffekt, kollateral, da diese Fähigkeit nicht bewusst angestrebt werden kann. Ohne zu denken, also ein Ziel zu formulieren, geht lernen nicht, sondern eine gegenseitige Beeinflussung von Subjekt und Objekt würde zwangsläufig auftreten und damit ein anerkanntes Naturgesetz erfüllen, das Heisenberg

„Unschärfe“ genannt hat.

Wenn wir jetzt zu beschreiben versuchen, was im Üben von Dhyana geschieht, können wir folgendes sagen:

Meditation, Sanskrit: Dhyana, ist die Fähigkeit, sich ohne Einwirkung auf das Geschehen selbst beim Denken zuzuschauen. Dazu verwendet der Übende eine bildhafte Betrachtungsweise, die das Gesehene, Wahrgenommene und Gedachte weder kommentiert noch beurteilt. Da Worte in der Bildhaftigkeit überflüssig sind bleibt der Strom der Beobachtung ununterbrochen. Der Übende sieht, wie er denkt über einen längeren Zeitraum (Minuten) hinweg und bekommt eine Vorstellung über das Chaos, das ganz normal und üblich in einem Kopf herrscht und erkennt somit die Motive, die seinem alltäglichen Denken zugrunde liegen. In der Sprache der Psychologie würde das „Einsicht ins Unbewusste“ heißen. Diese Einsichten sind nicht anstrengend, auch nicht mühsam oder als Arbeit zu betrachten, im Gegenteil, sie sind spannend, manchmal sogar lustig und äußerst unterhaltsam. Und sie zeigen Lösungen auf, die auf der Basis des Wissens und Lernens, also des Nachahmens, nicht entwickelt werden können, denn sie sind neu und vollkommen auf das Individuum zugeschnitten, das da meditiert.

Samadhi (Die Vollendung des Übergangs)

Mit einer Beschreibung der Vollendung müsste ich mich entweder auf die Ebene der Spekulation oder aber auf den Glauben an fremde Inhalte einlassen. Jeder der mich kennt wird wissen, dass ich beide Wege nicht beschreiten werde. Was ich allerdings tun kann ist die bereits beschriebenen Motive fortschreiben und so eine Vorstellung zu entwickeln, die allerdings im Konjunktiv II (würde, wäre) bleiben muss.

Diese Vorstellung beruht auf einem Bild aus der praktischen alltäglichen Wirklichkeit:

Wir stellen uns vor, nach 20 Jahren in unserem Haus Platz schaffen zu müssen, da weitere Familienmitglieder mit all ihren Sachen einziehen wollen. Beim Versuch, einiges aus der Wohnung zu entfernen, stehen zwei Alternativen zur Verfügung:

Erstens kann ich Sachen wegwerfen und somit für immer entfernen.

Zweitens kann ich diese Sachen, weil sie zu schade zum Entsorgen oder noch durchaus zu gebrauchen sind in den Keller räumen.

Im Laufe eines Lebens räumt der Geist eines Menschen unserer Prägung (westliche Kultur) der Methode zwei folgend immer mehr Motive in den Keller, um, falls notwendig, auf diese erneut zugreifen zu können. Wir nennen es Lernen oder Wissen. Vieles davon wird vergessen, wird unbewusst. Bei Bedarf, ganz besonders in zeitarmen Situationen und unter Stress, greift der denkende Geist aber immer wieder auf diese versteckten Motive zurück. Je häufiger so etwas geschieht, umso eingefahrener werden diese Rückgriffe, sie werden sozusagen automatisiert und geschehen damit ohne jemals erneut in Frage zu stehen. Der Mensch wird damit programmiert und folgt vorgegebenen und gefühlt fast alternativlosen Vorstellungen. Seine Fähigkeit, zu neuen Lösungen zu kommen, einen anderen Weg zu beschreiten erlahmen oder verschwinden oftmals vollständig.

In der Meditation, im geschützten Umfeld der Abschirmungen vor Impulsen des Körpers sowie des Gestimmtseins (Asana bis Pratyahara) und der Fähigkeit den Geist beim Denken zuzuschauen öffnet sich die Wahrnehmung zu diesen unbewussten Motiven hin. Dieses Erkennen schafft die Möglichkeit zu entscheiden, ob wir weiter den alten Motiven folgen oder nicht besser einen anderen Weg beschreiten wollen. Wir schaffen so zu sagen die Grundlage für Neues. In unserem Bild des Kellers heißt das, dass wir mehr und mehr dazu übergehen, nicht weiter einzulagern, sondern öfters einmal etwas wegwerfen. Wenn wir dann dazu kommen, mehr wegzuwerfen als einzulagern, wird sich unser Keller zunehmend leeren. Ihn allerdings ganz leer zu bekommen, das vergleichende Denken

sozusagen vollständig abzuschalten, ist in meiner Vorstellung nicht empfehlenswert und auch gar nicht notwendig. Vollendung in meinen Verständnis ist ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen ausreichend Raum zu Neuem und dem bewusst hinterfragten Gebrauch von bewährten Motiven. Der leere Keller führte uns zurück ins alleinige Unbewusste (Höhle), der ausschließliche Rückgriff auf Wissen würde uns zurücklassen als Roboter. Die Lösung in meiner Vorstellung läge damit in der Mitte, auf den Schwellen zwischen beiden Extremen.

In meiner Vorstellung von Samadhi gibt es keine sinnvolle Beschreibung für diese wahrscheinliche Bewusstseinsstufe, die ich eingangs im Sinne Gebsters als „diaphan“ (durchscheinend) benannt hatte. Und auch der Betroffene wird sich selbst niemals als vollendet beschreiben können. Das Wesen von Samadhi liegt in der Beziehung oder auf der Schwelle zwischen Individuum und Welt. Dieser Punkt ist zeitlos und damit dem Denken unzugänglich. Wir sollten ihn nicht als ein Ziel formulieren.

Yama und Niyama

Diese beiden Stufen der Lehre des Patanjali habe ich in der Beschreibung bewusst bisher nicht beschrieben, folgen beide Motive doch einer Vorstellung von Ethik und Moral, die eindeutig den unbewussten Motiven und/oder dem Wissen zugeordnet werden müssen. Beide sind Kulturgüter und daher einer Verallgemeinerung (in diesem Fall einer Bewusstseinslehre) nicht zugänglich. Hier in diese Kategorie gehören auch Gesänge und Litaneien, religiöse Praktiken, Reinheitsgebote und Anleitungen zur täglichen Lebensführung, hierher gehören Vorschriften zu Speisen und Getränken, hierher gehören Vorschriften dem Verhalten anderen Menschen gegenüber und Anleitungen zu Übungsweisen und deren Inhalte.

Ich persönlich halte nichts von absoluten Vorschriften, auch nicht in der Übung in Yoga. Es gelten lediglich, und selbiges auch nur vorübergehend in der Phase des sich Entwickelns, die Regeln und Motive einer Schule, in der Wissen und Erfahrung vom Lehrer auf den Schüler übergeht und wo von letzteren die Motive immer weiterverfolgt und auch für sich selbst bereinigt werden müssen. Die Arbeit an sich selbst kann nicht automatisiert sein. Automation gelingt nur in standardisierten Systemen. Das ist der Mensch nicht!

Konklusion 1

Wie eindrücklich zu sehen ist die Schulung des Bewusstseins ein Grundmotiv jeder Yoga-Praxis. Trotzdem ist die Einteilung, die Patanjali vor über tausend Jahren vorgenommen hat, für heutige Verhältnisse unvollständig und zum Teil sogar gegensätzlich geprägt. Wir müssen berücksichtigen, dass heute eine andere Bewusstseinsstufe vorherrschend ist und dass die Belastungen sich verändert haben, denen Menschen in ihren Gesellschaften heute ausgesetzt sind. Weiterhin müssen wir dem Begriff Bewusstsein eine viel genauere Definition verpassen, als das eingangs notwendig erschien.

Exkurs: Definition eines brauchbaren Begriffs von Bewusstsein

Wenn wir von menschlichem Bewusstsein sprechen, verstehen wir darunter dass der Mensch die Welt wahrnimmt und auslegt, also Dinge erkennt und kategorisiert. Dazu kommt die Grundaufteilung in Ich und Nicht-Ich-bezogene Kategorien. Die Einteilung in Kategorien bedingt die Vergabe von Namen und damit der Herausbildung einer Sprache, mittels derer sich Menschen über die Welt austauschen können. Soweit die offiziell anerkannte Definition des Begriffs. Darüber hinaus entstanden vielfältige Zugaben und Einschränkungen, die sich von Weltansichten, Dogmen und Zeitgeisterscheinungen leiten ließen und die in einer Zusammenschau ein sehr unübersichtliches Bild verbreiten.

Was wir aber benötigen ist eine viel konkretere Vorstellung, was Bewusstsein sein kann, um zu verstehen, wie Yoga eben auf diese den Menschen innewohnende Fähigkeit einzuwirken versteht. Diese Definition muss sich mehr im Allgemeinen halten und sollte für alle Menschen gelten können. Sie sollte verkürzt formuliert das Menschliche im Menschen beschreiben. Versuchen wir es zunächst einmal ganz vorsichtig und in Form einer Aufzählung:

- Ein Mensch mit Bewusstsein hat die Fähigkeit, in Ich, Wir und Ihr-Kategorien zu denken und dieses in Sprache zu formulieren.
- Er versteht, dass diese Fähigkeit nicht nur ihm selbst, sondern auch anderen Menschen gegeben ist und fügt dieses Erkennen in sein Denken und Handeln ein.
- Bewusstsein ist in der Lage, den Zeitpfeil denkend zu verfolgen, der aus der Vergangenheit in die Zukunft führt und nutzt die gewonnenen Erkenntnisse daraus für den Aufbau eines funktionalen Lebensgefüges.
- Bewusstsein schließt die Fähigkeit ein, logisch, schlussfolgernd, verweisend und wertend Erinnerungen auszuwerten und daraus Wissen zu generieren.

Alle diese Aussagen verweisen in die Breite des Denkens. Sie vermehren die Motive, die zu betrachten und zu berücksichtigen sind und zerstreuen damit den Inhalt des Begriffs ins Unübersichtliche, Unüberschaubare und Unfassbare. Wenn wir anders gedacht uns in die Tiefe anstatt in die Breite vortasten, und wenn wir das bereits gesagte als gegeben und selbstverständlich voraussetzen, wie könnte Bewusstsein dann noch gesteigert werden?

Versuchen wir uns mit einem Motiv aus der Mathematik. Um die unübersichtliche Ausstattung einer beliebigen Kurve zu verstehen wurden Ableitungen entwickelt, die das Schwierige zu vereinfachen verstehen und so gewohnte Berechnungswege ermöglichen, ohne den eigentlichen Gehalt der Kurve zu verändern.

Eine solche Ableitung zu Bewusstsein ist das Bewusstsein des Bewusstseins. Wir betrachten also unsere Fähigkeit, bewusst zu sein mit dem gleichen Werkzeug, mit dem wir die Welt auch betrachten und finden so zurück zu gut ausgetretenen Pfaden.

Wenn Menschen mit Problemen kämpfen in unseren Gesellschaften, fragen sie ausgebildete oder erfahrene Mitmenschen, die von außen auf ihr Leben blicken um Rat, lassen sich somit therapieren und befolgen deren Aussagen mehr oder weniger, um zurück in die Gemeinschaft zu finden. Leider können andere Menschen, selbst die begabtesten und fleißigsten, nicht alle Motive unseres Verhaltens erkennen. Daher verfolgen sie verallgemeinernde Strukturen wie in Psychologie und Philosophie beschrieben und legen deren Motive entsprechend aus.

Mit der Steigerung, also der Ableitung von Bewusstsein ergeben sich für den Denkenden selbst neue Möglichkeiten in der Lösung und Bewältigung von Lebensproblemen. Wir selbst, die alle Motive unseres Lebens kennen, schauen betrachtend auf dieses unser Leben herab und fragen:

- Wie haben wir selbst auf eine Problemstellung reagiert?
- Hätte es andere Möglichkeiten gegeben?
- Wie wäre unser Leben dann weitergegangen?
- Was lerne ich daraus?
- Was kann, sollte oder musste ich ändern, um...?
- Welche Konsequenzen hätte das?

Wenn wir im Yoga von Bewusstsein und dessen Steigerung, Veränderung oder Erweiterung reden meinen wir die Fähigkeit, sich beim bewusst sein bewusst selbst zuschauen zu können und daraus Wissen und Motive zu generieren, sich also dem Bewusstsein bewusst zu sein.

Belastung als Potenz und Spannung

Jede Lebensäußerung hinterlässt zwei Motive, die sich grob als Potenz und Spannung beschreiben lassen. Potenz beschreibt die Möglichkeiten, das Leben ab den Zeitpunkt „jetzt“ weiterzuverfolgen und Spannung stellt die Energie dar, die dafür besteht und für das Weitergehen verstärkt, vorübergehend gezügelt oder ausgelebt werden muss.

Die Werkzeuge des Yoga

Im Abschnitt Pratyahara haben wir gelernt, dass eine Spannung sich auszudrücken vermag und das man lernen kann, diesen Automatismus wie mit einem Schalter sozusagen abschalten kann. Zu viel Energie wird normalerweise körperlich gebunden und drückt sich in Verspannungen aus. Zu wenig Energie zeigt sich in Erschöpfung und Müdigkeit. Da unser gesellschaftliches Umfeld Regeln und Verhalten reglementiert hat, können sich energetische Entladungen, denken wir an Zorn oder Wut, nicht immer ausleben und werden daher zwangsläufig körperlich gebunden. Mit Asana setzen wir diese Energie wieder frei, wir entspannen, mit Pratyahara verhindern wir das sie erneut gebunden werden und in der Konzentration lassen wir sie sich ausleben, ohne Schaden anzurichten oder uns gesellschaftlich zu outen. Die Potenz wie weiterzugehen sei wird in der Meditation hinterfragt, energetische Engpässe werden mit Pranayama überwunden und ausgeglichen.

Wir haben gesehen, dass Bewusstsein, dessen Entwicklung, Ausprägung und Stufen, ein elementarer Bestandteil der Yogaarbeit auf allen Stufen darstellt. Wir haben gesehen, dass es Werkzeuge, Schalter und ähnliche Motive gibt, die dem Üben erst einen Nutzen geben und die Möglichkeit zur Veränderung erlauben. Und wir haben die wichtigsten Praktiken angesprochen und ihre Wirkweise zu erläutern versucht.

Trotzdem bleibt die Frage offen, wie wir beginnen können, therapeutisch mit Yoga zu arbeiten. Ich versuche daher jetzt, einen groben Ausblick auf die Verfahrensweise zu geben und beginne mit einer Aufzählung möglicher Themen, die mir bisher schon in meiner Arbeit begegnet sind und möchte eine Unterteilung vornehmen, die grundlegend sein muss, denn wir begegnen immer physischen und psychischen Belastungen.

Rein physische Belastungen:

- Belastungen durch die materielle Arbeitsumfeld wie ausschließlich sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel,
- Belastungen im handwerklichen Bereich durch schwere körperliche Arbeit,
- Einseitige Belastungen durch monotone Bewegungsabläufe usw.

Psychische Belastungen, die körperliche Störungen hervorrufen:

- Stress durch große Arbeitsbelastung,
- Stress durch das Arbeitsumfeld wie Kollegen und Vorgesetzte
- Mobbing in der Wohnsituation (Viertel, Straße)

- Stress in Beziehungsfragen und innerhalb der Familie
- Sorgen durch materielle Not
- Monotone Arbeitsanforderungen, die geistiger Abstumpfung bewirken
- Ratlosigkeit Problemstellungen gegenüber

Die genannte Aufzählung mag lange nicht vollständig sein, und so mancher Punkt sollte auch in einer der anderen Kategorien erneut genannt werden, aber mir geht es hier nicht um Vollständigkeit. Was wir sehen müssen ist erstens die Tatsache, dass sowohl äußere als auch innere Einflüsse auf unser System sich sowohl körperlich als auch psychisch auswirken können und das wir all diese Motive wahrscheinlich nicht mit ein und derselben Einwirkung und Methodik therapieren werden können. So lassen sich physische Belastungen zwar durch Yoga glätten, aber sie werden auch immer wieder zurückkehren, solange die Belastungen anhalten. Dazu zählen auch sportliche Höchstleistungen wie Marathon und ausgiebiges Radfahren. Ebenso sind psychische Belastungen - z.B. Mobbing - nicht dauerhaft mit Yoga zu lösen, ohne gleichzeitig eine Änderung des Umfeldes anzustreben. Sich für solcherlei über Yoga ein sogenanntes dickes Fell zuzulegen, solcherlei durchzustehen oder gar zu versuchen, das Schwarze wie rosarot wahrzunehmen kann auf Dauer kein Lösungsansatz sein. Auch Yoga kann sonst nicht dauerhaft und nachhaltig helfen.

Dann seien beispielhaft in der nachfolgenden Aufzählung einige Symptome und Störungen genannt, die häufig auftreten und auch bei Teilnehmern in Yogagruppen zu beobachten sind:

- Schlafprobleme, nicht einschlafen können, aufwachen, schwer/schlecht träumen
- Unruhe, nicht abschalten können, Konzentrationsmängel,
- Verspannungen verschiedener Körperregionen (Beinrückseiten, Schultern, Hals und Nacken)
- Gelenkschmerzen
- Mangel an Kondition/Ausdauer
- Mangel an Kraft in Standardsituationen
- Unbeweglichkeiten durch Schutzverspannungen (Kopf drehen, Vorbeugen, allgemeine Geschmeidigkeit)
- Wirbelsäulenkrümmungen, Beckenschiefstände
- Atemnot und Kurzatmigkeit
- Schmerzen in Organregionen
- Muskelkater und Müdigkeit durch arbeitsbedingte oder sportliche Überbelastungen
- Sportverletzungen (auch durch Yoga)

Nun behauptet man in Yogakreisen all diese Erscheinungen mit den gleichen Übungen ansprechen und lösen zu können und diese Behauptung ist sogar richtig, obwohl sie sehr unwahrscheinlich klingt. Was allerdings selten erwähnt wird ist die Fähigkeit, Übungen mit Intensionsvarianzen zu versehen, d.h. man kann innerhalb ein und derselben Übung verschiedene Schwerpunkte setzen. Eine Yogahaltung ist daher mehr als Herausforderungshaltung anzusehen, in der ein zu übendes Motiv als Lösung möglich erscheint als eine festgefügte Position, die genau so und so auszusehen hat.

Nehmen wir eine einfache Position des Kriegers, um beispielhaft zu erläutern, was ich mit Intensionsvarianz meine.

Die Position Krieger lässt sich mit nachfolgenden Schwerpunkten einnehmen:

- Erdung (Betonung auf festen Stand: Apana)
- Leichtigkeit (Betonung auf Rumpfföffnung und Weite: Prana)
- Hüftöffnung (Positionierung)
- Einsetzung und -übung von Bandhas und deren Anwendung
- Konzentration auf Krafteinsatz und Körperspannung zur Stärkung der Muskulatur
- Einübung einer Tonus Spannung zur Gewinnung von Leichtigkeit und Schnelligkeit in der Bewegung
- Einübung einer aufrechten Haltung unter Stressbedingungen (Haltungsfehler)
- Stärkung bestimmter Muskelgruppen des Rückens, z.B. bei Skoliosen
- Aufbau von Energie bei Müdigkeit, Stress und Niedergeschlagenheit
- Aufbau von Mut und Durchsetzungskraft

Die Liste ließe sich durchaus noch weiterführen und selbstverständlich sind auch Mischformen durchaus möglich und erstrebenswert. Wie das Beispiel zeigt ist die Möglichkeit, durch Konzentration, Fokus (Intension) unterschiedlich Motive in eine und derselben Übung anzusprechen sehr umfangreich, und es kommt eben sehr viel mehr auf die Intension an, wie ich eine Übung gestalte, als darauf, welche Übung ich verwende. Wichtig ist lediglich, ob ich das zu übende Motiv in einer Übung ansprechen kann oder nicht.

Übungsalltag

Allein und zu Hause üben oder in der Gruppe?

Wie aus den letzten Abschnitten deutlich wurde sind die Motive der Yogaübungen sehr vielfältig und es muss daher nicht verwundern, wenn jetzt dazu geraten wird sowohl allein zu Hause zu üben als auch zu Übungs- und Unterrichtsstunden zu gehen. Es bedeutet, dass es wichtig ist einerseits seine eigenen Motive zu betonen und andererseits aber auch Korrektur, Hilfe und Motivation in der Gruppe zu erfahren. Eine weitere Möglichkeit stellt die zusätzliche Inanspruchnahme von Einzel- oder auch Doppelstunden dar, in denen mit einem Lehrer zusammen detailliert auf die Intension von Übungen eingegangen werden kann.

Eine gute Mischung der Übungsformen wird deutlich mehr an Fahrt aufnehmen bei der Bewältigung seiner Problemstellungen als die alleinige Konzentration auf eine Form. Eine gute Mischung besteht z.B. darin, zunächst einen Gruppenunterricht zu nutzen, um in und mit den Übungen warm zu werden und dafür auch die Gruppenenergie für sich arbeiten zu lassen. Dann werden Motive auftauchen, über die im Einzelunterricht mit dem Lehrer gesprochen werden kann und dann erfolgt das Ein- und Ausüben der so gewonnenen Erkenntnisse zu Hause für sich selbst.

Das kann so aussehen, dass ich regelmäßig z.B. montags eine Unterrichtsstunde nehme und freitags eine Übungsstunde besuche. Wenn Probleme auftauchen, verabrede ich eine Einzelstunde, übe die angesprochenen Motive zu Hause, lasse die Ergebnisse in der Unterrichtsstunde verifizieren und korrigieren und genieße dann freitags wieder meine schöne und entspannte Übungsstunde. So habe ich zwei Stunden in der Woche, was einen guten Bewegungsausgleich darstellt, habe alle sechs bis acht Wochen mal eine Einzelstunde und übe zu Hause, wann immer Zeit und Lust dazu besteht.

Der Beginn einer Übungsstunde

Der Beginn einer Übungsstunde wird beginnen müssen mit der Bestimmung des Inhaltes und ist bestimmend für die Zielvorstellung, zu der diese Übungsstunde führen soll. Benötige ich Hilfe, Korrektur oder Klärung von außen, werde ich eine Unterrichtsstunde mit der geforderten Thematik aufsuchen. Hier ist es unabdinglich, dem Lehrer vor Unterrichtsbeginn meine Problematik zu schildern, damit darauf eingegangen werden kann. Unterricht ist keine Übungsstunde, sie ist durch erforderliche Erläuterungen meist etwas zerrupft und kann daher nicht im Fluss sein.

Übe ich nach Unterricht oder Einzelstunde zu Hause allein für mich, muss ich entscheiden, was ich zu tun gedenke in der zur Verfügung stehenden Zeit. Will ich den Rat oder die Korrektur einüben, sind Wiederholungen erforderlich und eine Stunde ist nach dem Aufwärmen nur von zwei bis drei Übungen gefüllt. Die schön ruhig fließenden Übungen werde ich dann eben einen Tag aufschieben müssen.

Möchte ich Ruhe und etwas Ausgleich zur Alltäglichen Belastung, werde ich eine einfache Übungsstunde aufsuchen. Hier stören langatmige Erklärungen und Erläuterungen nur und es wäre angeraten, in einen stetigen Fluss zu kommen und sich diesem anzuvertrauen. Es sind leise Stunden mit fließenden Übergängen ohne Klimbim.

Übe ich Pranayama am Ende der Stunde, sollte ich mit ruhigem Atem am Pranayama-teil ankommen und weitestgehend abgekühlt sein. Eine längere Endentspannung nach Asana ist hier bestimmt sinnvoll. Möchte ich im Anschluss meditieren, gilt gleiches wie nach dem Pranayama.

Zusammenfassend und verallgemeinert kann man sagen, dass in der Vorbereitung einer Übungsstunde die Inhalte derselben bedacht sein und eine Auswahl vorgenommen werden muss.

Aufbau und Struktur einer Übungsstunde

Eine Übungsstunde gleich welchen Inhaltes auch immer beginnt mit einer Feststellung dessen „was ist“, oder anders gesagt beginne ich mit einer sehr gut bekannten und immer gleichgestalteten Übung und sie endet auch mit derselben. Die Übungen, die sich dafür anbieten, sind Shavasana oder Tadasana. Diese Einrichtung erfolgt aus dem Willen heraus, lernen zu wollen. Möchte ich die Wirkungen, Öffnungen und Veränderungen durch das Üben eines Programmes erkennen, muss ich den Status Quo zu Beginn aufnehmen und nach dem Ende der Stunde das Ergebnis mit der Ausgangssituation vergleichen. Nur so kann ich herausfinden, was die Übungen in der Summe mit mir und in mir bewirkt haben.

Danach beginnen Aufwärm- oder besser gesagt Aktivierungsübungen, die Körper, Geist und Konzentration öffnen und vorbereiten sollen und dafür einen geschmeidigen Bewegungsfluss verwenden. Die Übung des Sonnengebetes und ähnliche Übungen werden meist dazu herangezogen. In ihnen befreit sich der Körper von unsinnigen Spannungen, öffnet sich der Geist dem „hier und jetzt“ und es wird eine Konzentration auf die Körperlichkeit und deren Beobachtung aufgebaut. Dann beginnen die Körperübungen, für die ich mich entschieden habe. Dabei folge ich einer Vorstellung, die ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen sucht, sei es bestimmte Öffnungen, bestimmte Dehnungen oder die Bewusstmachung bestimmter Körperregionen oder Bewegungselemente. Liegt kein konkretes Ziel vor, arbeite ich meinen Körper, meinen Status in meinen Möglichkeiten einfach locker einmal durch. Wichtig ist es dabei, immer zum Ende hin einen gut gewählten Ausgleich zu finden, so dass ich unbeschwert zur Normalität zurückkehren kann.

Einblicke in das Innenleben einer Asana

Jede Asana ist immer eine Haltung, und es ist nicht verwunderlich, dass verschiedene Menschen mit und in ein und derselben Haltung ganz unterschiedliche Seins Weisen erkennen. Trotzdem können, sagt Yoga, alle diese verschiedenen Menschen mit der gleichen Übung ein und dasselbe Ziel verfolgen. Dazu aber gehört etwas mehr als nur die äußere Haltung der Vorgabe stimmig zu gestalten. Denn die äußere Form ist nur die Hülle, die Verpackung der Asana. Wirklich wirksam in der Asana sind die innere Haltung, der innere Fokus, die innere Bewegung und deren energetische Ausrichtungen.

Grenzen wir zunächst einmal ein, welche Motive in einer Haltung aktiv eingestellt werden können. Dabei erheben Aufzählung und Beschreibung keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

Die schon erwähnte äußere Form und Ausrichtung der Haltung

Beispiele:

Ausrichtung der Füße im Krieger

Kleine, permanent wirkende kleine Bewegungen, die die Haltung komplettieren, mit der Haltungs- oder auch gegen die Haltungsrichtung agieren und somit Öffnungen möglich machen.

Beispiele:

Horizontales Öffnen der Schulter durch Drehen des gestreckten Armes

Aufsteigende Gegenbewegung in Fuß-, Knie und Hüftgelenk bei Utkatasana

Der Einsatz und die Einstellung eines oder mehrerer Bandhas

Beispiele:

Mullah bandha in Kopf- und Handstand

Die bewusste Nichtverwendung von Bewegungen und Einstellungen, die zwar eine Haltung möglich machen würden, aber am Ziel der Öffnung, Dehnung oder Wirkungsgestaltung vorbeigehen.

Beispiele:

Ausweichen in der Hüfte beim gedrehten Dreieck

Das Absenken der Haltung in der Endphase in Kanda (Hara, Tan Thiem)

Beispiele:

Endhaltung des Kriegers, der in Kanda konzentriert gestanden wird.

In allen sitzenden Meditationshaltung

Die Konzentration auf Pranabewegungen (Udana, Prana, Apana) und deren Ausgestaltung, um die Stabilität einer Haltung zu erreichen.

Beispiele:

Das Auffinden der aufrechten Haltung in Tadasana mit geschlossenen Augen

Die Initiation einer Bewegung über energetische Linien, um Entspannung in einer angesprochenen Körperregion erhalten zu können.

Beispiele:

Die Streckung der Arme ohne Verwendung der Schulter aus dem Handgelenk heraus.

Das Halten der Schulterbrücke aus der Öffnungsbewegung der Füße heraus.

Das Strecken der Beine aus der vorderen Oberschenkelmuskulatur heraus.

Der Aufbau und die Abfolge einer Bewegung, um Fehlhaltungen und Fehleinstellungen zu vermeiden oder zu umgehen.

Beispiele:

Die Einrichtung einer sitzenden Vorwärtsbeuge beginnt mit der Öffnung der Taillenlinien und der Weitung der Schulterpartie, um ohne Buckel im Oberkörper zu den Füßen fassen zu können.

Einstellung der für die gewünschte Haltung erforderlichen Spannung oder Endspannung, je nachdem, ob gedehnt, geöffnet, trainiert, gefestigt oder gelöst werden soll.

Beispiel:

Der Krieger kann in jeder Thematik eingesetzt werden, die oben angesprochen wurde.

Die Geschwindigkeit von Bewegungen. Die Einrichtung der Haltung kann schnell oder langsam erfolgen, je nachdem welche Konzentration benötigt und welche Erfahrungen vorausgesetzt werden kann.

Beispiele:

Die Ausführung eines Sonnengebetes in nahezu fließender Zeitlupe erzeugt eine andere Wirkung als die schnelle und schwingende Abfolge der Einzelbewegungen.

Die Einbindung des Atems oder einer bestimmten Atemabfolge in die Übungen ermöglicht andere Wirkungen und Ausrichtungen.

Beispiele:

Die Verwendung der Ausatmung in der Endphase der Einrichtung des Drehsitzes ermöglicht fortgeschrittene Armhaltungen. Besonders in der Einrichtung unter Hilfestellung des Lehrers werden Ausatmungen gerne zur Einrichtung verwendet.

Eine Verbindung der Haltung mit Konzentrationsgegenständen und –inhalten erlauben längeres Halten und Stehen der Haltung

Beispiel:

Die Verwendung von Mantren oder Yoga-Nidra-Formen in Asana

Neben den aktiven Formen von Dehnung ermöglichen viele Haltungen auch die Verwendung von passiven Formen ohne oder auch mit Unterstützung von Außenstehenden.

Beispiele:

Bei Hüftöffnungen zur Vorbereitung des Lotussitzes
Gehalten werden in Hand- und Kopfstand

Wenn wir jetzt davon ausgehen, dass wir die genannten möglichen Motive einer Asana durchaus miteinander kombinieren können, stoßen wir auf eine recht große Zahl von Möglichkeiten, innerhalb ein und derselben Übung gestalterisch tätig zu sein. Fügen wir dann noch bekannte Haltungen in Reihen oder Abfolgen zusammen, erhalten wir eine unüberschaubar große Anzahl von Möglichkeiten, in Yoga zu arbeiten und zu gestalten. Aus diesem Hintergrund heraus ist auch die unüberschaubare Vielfalt zu erklären, die im Yoga und seinen Stilen, Richtungen, Ausprägungen und Formen gelehrt und gefunden werden kann.

Einsichten in das Innenleben und die Möglichkeiten von Pranayama

In den indischen Schriften kommt die Beschreibung des Pranayama der indischen Tradition gemäß mit drei Motiven aus: Einatem, Ausatem und Atemverhaltung. Die Lehre sagt, Pranayama ist immer mit einem Lehrer zusammen zu üben. Das war in der Zeit des alten Indien auch kein Problem; denn der Schüler wohnte im Haus des Lehrers. Heutzutage geht das so nicht mehr. Von daher ist für Pranayama eine andere Einteilung und Systematisierung notwendig. Klären wir aber zunächst einmal die bereits bekannten Begriffe:

- **Der Einatem** erfolgt nach einer vollendeten Ausatmung im gleichen Tempo wie der Ausatem. Vollendet ist der Ausatem aber erst, zumindest gefühlt, an der Oberseite des Beckenbodens. Von hier beginnt der Einatem über Unter- und Oberbauch, Zwerchfell, Brust und darüber hinaus bis in den Raum unterhalb der Schlüsselbeine.
- **Der Ausatem** geht den gleichen Weg wie der Einatem, nur in umgekehrter Reihenfolge, also aus der Schlüsselbeinregion bis zum Beckenboden.
- **Die Atemverhaltung** ist jeweils eine Pause am Ende von Ein- oder Ausatem oder auch mitten in der Atembewegung über ein bis mehrere Sekunden hinweg. Dabei wird lediglich die Bewegung zur Atemphase hin unterbrochen. Der Atemraum ist dabei vollkommen offen und wird auch niemals geschlossen.

Wer diese Atmung versucht, wird schnell feststellen, dass zumindest der Ungeübte ganz anders atmet. Er kommt meist nicht in den unteren Bauchraum hinunter und auch nicht unter die Schlüsselbeine hinauf, sondern atmet mehr zentral im Brustraum. Weiterhin ist festzustellen, dass das Allagsvolumen (Respirationsvolumen meist 0,5 -1l) nicht ausreicht, um diese Atemform zu praktizieren, sondern das das Reservevolumen (Vitalvolumen weitere 1-1,5l) dazu angesprochen werden muss. Dazu ist es erforderlich, die normale Atmung zu erweitern, was nur willentlich unter großem Konzentrationsaufwand geschehen kann, denn Pranayama wird im Sitzen oder Liegen ausgeführt, wo große Atembewegungen eigentlich nicht notwendig sind. Die Einbindung des Vitalvolumens erklärt nebenbei angemerkt auch die erfrischende Wirkung der Atemübungen.

Für einen Europäer ist es daher zunächst unerlässlich, die vollständige Yogaatmung zu erlernen, wobei die Beherrschung der drei beschriebenen Atemmotive angestrebt werden muss. Erst danach ist Pranayama, die Lenkung und Erweiterung des Atems erst möglich. Dazu gehört auch, die Gestaltung der Atemräume, die benötigt werden, sinnvoll körperlich zu begleiten und bewusst zu ermöglichen.

Die Unterrichtsgestaltung der Meditation

Der Unterricht in Meditation ist ein sehr schwieriges Kapitel der Übungskultur des Yoga, da viele Möglichkeiten der Gestaltung existieren und jeder Lehrer meist nur über Erfahrungen mit einer dieser Möglichkeiten verfügt. Weiterhin wird jeder Übende sich sehr zügig für eine Form entscheiden und diese auch für einen längeren Zeitraum beibehalten. Daher ist geführter Unterricht in Meditation nur in den Rahmenbedingungen möglich. Diese beinhalten die Bereitstellung von individueller Übungszeit, die Hilfe bei Sitz- und Körperhaltung sowie eine Atemeinstellung durch Vorübungen.

Exkurs: Die zwei Seiten der modernen Eventkultur im Yoga

Wir alle können jederzeit nachlesen, dass funktionales Lernen immer mit Interesse, Freude oder Leidenschaft verbunden sein müsse. Das ist modernes Wissen, moderne Forschung und absolut richtig. Das ist auch jedermann nachvollziehbar und selbstverständlich auch im Yoga anzustreben. Aber, und das ist kein Versuch einer Einschränkung, auf das Maß oder die Wichtung kommt es dabei

an. Freude und Spaß sind wichtige Motivationen in unserer Zeit. Das war nicht immer so und ist zu begrüßen. Und doch sind die Inhalte nicht weniger wichtig als die Stimmung, mit denen diese Inhalte transportiert werden sollen. Ich habe oftmals den Eindruck, dass Spaß mehr und mehr die Zentralgestalt einer Veranstaltung, eines Events geworden ist und die Inhalte der Veranstaltung, des Unterrichts in einen fast schon unkenntlich geworden Hintergrund drängen. Wenn dann in zunehmender Form wichtige Bestandteile nicht mehr vermittelt werden können, weil sie einfach wenig mit Spaß, viel mehr aber mit einer ungern gesehenen Wahrheit zu tun haben, drehen sich Veranstaltung und Unterricht in Richtung reiner Spaßkultur. Dafür wäre mir Yoga zu schade. Die Aufgabe, die sich daraus stellt, ist die Herausforderung, Yoga in allen Teilen seiner Qualität mit Freude und Spaß zu vermitteln. Das ist bestimmt nicht der leichte und einfache Weg, aber es gibt keine Alternative.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel, den Kopfstand. Wir haben es hier mit einer Übung zu tun, die sich nicht jedem Übenden so ohne weiteres erschließt. Oftmals sind der Kopf und besonders seine Haut sehr druckempfindlich und ein erstes Stehen darauf ist unerfreulich. Das ist normal. Aber die Haut des Kopfes gewöhnt sich an den Druck und nach regelmäßigen Üben wird sich der Druck ins tragbare, und weiter ins Gewohnte verändern und dann ist auf dem Kopf stehen recht angenehm. Wenn wir also dem anfänglich unangenehmen auszuweichen pflegen, werden wir niemals auf dem Kopf stehen können. Der Prozess der Gewöhnung ist daher nicht zu vermeiden. Ähnlich gelagert sind Haltungen wie das Sitzen im Lotus, die eine ausreichende Öffnung der Hüfte erfordert. Handstände erfordern ein Training der Handgelenke und einer ausreichenden Kräftigung der Arme.

Konklusion 2

Im ersten Teil dieser Arbeit (bis zur ersten Konklusion) habe ich den Yogaweg, so wie er überliefert ist, detailliert betrachtet und dargestellt und bin dabei immer wieder (wie vermutet) über den Begriff „Bewusstsein“ gestolpert, der scheinbar immer irgendwie mit dem Beschriebenen etwas zu tun zu haben scheint. Ich habe dann versucht, diesen vielschichtigen Begriff etwas genauer zu fassen, zu definieren und zu hinterfragen, oder mit anderen Worten: was denn mit ihm gemeint ist, wenn er zur Verwendung kommt.

Im Anschluss daran habe ich versucht, den Übungsweg am Beispiel Patanjali und die darin zur Verfügung stehenden Übungen in allgemeiner Weise zu beschreiben. Weitere Absätze beschäftigten sich dann mit der Ausgestaltung der Übungspraxis und den Möglichkeiten der Variation.

Im folgenden dritten Teil werde ich mich, folge ich der undeutlichen Spur, folgerichtig mit dem „warum sollte ich üben“ beschäftigen müssen. Auch diese Aufgabe ist in einer detaillierten Weise auf wenigen Seiten nicht zu lösen, so dass ich auch hier wieder zu einer starken Verallgemeinerung greifen muss.

Zuvor aber sollte eine Zusammenfassung des bereits geschriebenen stattfinden, um den Ausgangspunkt für weitere Überlegungen klar zu umreißen. Yoga in der dargestellten Form ist weder Weltanschauung noch Religion, ist nicht Sport und hat auch gar keinen Wellness-Charakter. Yoga ähnelt mehr einem Rezept der Art „man nehme A, B und C, mache daraus D und erhält bei der Einhaltung der Reihenfolge, der Verwendung der richtigen Zutaten und der Einhaltung verschiedener Parameter folgerichtig E“. Ich beantworte damit die Frage, „ich will Yoga üben“ mit dem Gehalt eines „was soll/kann ich tun, um zu beginnen“. Im Rezept wird nicht beantwortet, „wo denn die Reise hingeh“ und schon gar nicht die Frage „warum sollte ich mich überhaupt auf den Weg machen“. Einige Antworten zu letzterer Frage habe ich bereits oben im Themenblock „Störungen, Belastungen“ angerissen. Gerade in diesen Problematiken wird Yoga als sozusagen als Behandlungsrezept

verwendet und die Übung des Yoga endet bei Beseitigung der Störung. Aber es gibt auch Übende, die weit davon entfernt sind, nur eine Störung zu behandeln. Sie wollen Störungen vorbeugen; es gar nicht erst soweit kommen lassen. Auch das ist ok. All das sind nachvollziehbare, gute und sinnvolle Motive, und was dafür zu tun ist, habe ich oben beschrieben.

Wo ich jetzt weitermachen möchte ist nicht mehr die Frage „was tue ich, wenn“ oder „wie vermeide ich x“, sondern ich möchte auf eine tiefere Ebene vorstoßen. In den bereits behandelten Fragen steht ein „ich“ einer Welt gegenüber, dass sich zu behaupten, sich zu schützen, sich zu entwickeln verlangt. Die jetzt folgenden Fragen werden anders lauten, werden aus einer anderen Perspektive zu stellen sein. Sie werden „wie will ich sein“ oder „wohin will ich aufbrechen“ oder einfach nur „wie komme ich weg von hier“ lauten. Ihnen liegt die Erkenntnis zugrunde, dass ich so nicht weitergehen kann. Sie sagen fragend allein durch ihre Vorhandensein: „du bist hier falsch“. Und dass jetzt erst ist der Punkt, an dem eine neue Reise mit Yoga beginnt; eine Reise mit dem Ziel „Unbekannt“.

Ich wünsche mir eine andere Welt

Wenn ich gelernt habe, die sich körperlich etablierenden Spannungen mit Asana aus dem Körper zu entfernen; wenn ich gelernt habe, meine Stimmungen anhand meines Atems zu identifizieren und ich gelernt habe, durch Anwendung von Yama und Niyama neu auftretende Spannungs- und Stimmungsintensitionen weiterstgehend zu vermeiden; und wenn ich dann immer wieder feststelle, dass da noch mehr ist, viel mehr ist, was als Grundlage des Leidens in mir existiert; dann kann ich nicht einfach so weiter machen und mein Leben damit füllen, immer wieder aufs Neue aufzuräumen. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem ich zu der Erkenntnis kommen muss, zur Wurzel der Probleme vorzudringen. Und wenn ich dann es wage, einfach einmal stehenzubleiben und zu schauen, werde ich feststellen, dass die wirklichen Ursachen viel tiefer in mir verborgen liegen, als ich zu ahnen bisher bereit war.

Der Schlüssel zu diesen Ebenen ist einzig allein die Meditation. Um diese einzusetzen, muss ich sitzen können, mich zu konzentrieren gelernt haben und eine gehörige Portion Mut mitbringen, denn die eigentlich wirksamen Motive im Keller meiner Selbst sind, werden sie erkannt, nicht immer positiv besetzt. Mein Geist - und ich nehme die Seele bewusst aus, denn sie ist in meiner Anschauung mehr Fiktion als Wirklichkeit – gleicht einem vollgestopften Haus. Er ist vom Keller bis unter das Dach vollgestopft mit Vermeidungsstrategien, Vorurteilen, Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die genau betrachtet mit dem Jetzt und Hier unseres Lebens wenig zu tun haben. „Woher stammen diese Motive?“ wird also die nächste Frage sein müssen. Ich muss verstehen, was diese Motive sind und ihre Wirkungsweise verstehen lernen, denn nicht alle diese Motive sind negativ. Einige sind lebenswichtig und sollten bleiben können, andere jedoch sollten gelöscht werden. Wie viele Gurus behaupten, man müsse einfach den ganzen Geist abschalten oder gar alles hinter sich lassen und in ein anderes Haus umziehen, ist meiner Meinung nach keine gute Handlungsweise und daher zu vermeiden. Was bleibt ist, sich all die Einlagerungen anzuschauen. Ich reiße das Haus nicht ab, sondern muss beginnen mit aufräumen, aussortieren, zu löschen und einzusortieren. Stück für Stück, Zentimeter für Zentimeter muss mein Haus durchwirkt werden.

Kann Meditation genutzt werden?

Um Aufzuräumen benötigt man Zeit. Zeit ist in der heutigen Welt aber ein sehr knappes Gut. Wenn wir den Vorgaben folgen, die heute in Industriegesellschaften üblich sind, folgt daraus die Aufgabe, die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen. Und tatsächlich folgt die Meditation genau den Prinzipien, denen eine überlastete Arbeitswelt heute schon folgt: Gemacht und erledigt werden nur noch Sachen, die direkt jetzt und hier anstehen. Wir setzen uns in die Meditation zu einer Tageszeit,

wo wir wach sein können. Wir richten unseren Körper optimal ein, damit keine Störungen auftreten. Und wir schauen, was uns erwartet, wenn wir den Meditationsraum (Stille) betreten. Erst in der Meditation wird uns klar, woran wir arbeiten können. Wir können nicht mit einer Vorstellung oder gar einer Absicht den Raum der Meditation betreten. Absichtsvoll verhalten kann ich mich im Patanjali-System nur bis Dharana (Konzentration).

In Dhyana wirkt nicht mehr der Wille, sondern es entsteht eine Synthese aus Erreichtem und Möglichem auf einer übergreifenden Ebene, die dem allgemeinen Denken verschlossen bleibt, daher nicht willentlich erreicht werden kann und dem christlichen Begriff der Gnade nahekommt. Die Arbeit, um ein Bild zu verwenden, wird damit belohnt, dass das Ziel dir entgegen eilt und dir Unterstützung gewährt. Das ist nicht käuflich, nicht lernbar und nicht erreichbar, sondern ein Geschenk. Für die Entscheidung, ob in einer Meditationserfahrung dieses Geschenk vorliegt oder nur eine Täuschung (Einbildung), bedarf es eines Lehrers, der bereits beschenkt worden ist. Es ist daher wesentlich, einen guten Lehrer für Meditation zu kennen oder zu finden.

Wohin wird die Reise gehen?

Das Reiseziel ist „unbekannt“. Der Aufbruch dorthin kann durchaus planvoll erfolgen. Ich kann mich trainieren, die Ausrüstung bereitstellen und Vorstellungen entwickeln darüber, was wann zu tun sei. Aber der erste Schritt ins Unbekannte bereits wird all das negieren. Uns wird es gehen wie den Europäern, die erstmal die Wildnis eines neuen Kontinentes betreten. Sie waren meist falsch konditioniert, schlecht ausgerüstet und standen gebannt und voller Staunen neuen Erscheinungen gegenüber. Und zurückgekehrt waren sie zu anderen Menschen geworden, die ihre eigene Kultur nicht mehr aushielten.

Was wir ändern auf dieser Reise ist unsere Sichtweise auf die Welt. Für einen Fisch hat die Bedeutung von „nass“ keinerlei Relevanz. Erst mit der Erfahrung von „trocken“ können wir mit diesem Begriff etwas anfangen. Auf der Reise ins eigene Bewusstsein werden viele Vorstellungen neu, unerforscht und mit Unsicherheit behaftet, fremd und ungewöhnlich sein.

Ich finde, dass der Antritt einer solchen Reise gut überlegt sein sollte. Einen Weg zurück wird es nicht geben können.

Ich möchte nur xy erreichen.

Viele kommen zum Yoga, um z.B. ihre Rücken- und Nackenverspannungen loszuwerden. Das ist möglich, wenn man sich in einen Unterricht begibt, der nur die körperlichen Aspekte berücksichtigt und nicht mit Bewusstseins-elementen arbeitet. Allerdings werden sich hier und da Überschneidungen nicht ausschließen lassen. Eine geschulte Aufmerksamkeit und eine gestärkte Selbstwahrnehmung lassen sich nicht auf die körperliche Seite beschränken. Der Mensch ist eine Einheit. Er wird die neuen Fähigkeiten immer umfassend nutzen.

Fazit

Yoga und Meditation, richtig und umfassend ausgeführt, ist Arbeit am Bewusstsein des Menschen. Bewusstsein, sich seines Bewusstseins bewusst zu sein, ist die typische menschliche Eigenschaft überhaupt, die unser Wesen auszeichnet und aus der Vielzahl der Lebensformen heraushebt. Wir sollten diese Arbeit mit Demut und der angebrachten Vorsicht beginnen und weiterführen. Ein blindes „ich folge meinem Lehrer“ kann nicht gut sein und wird auch daher von mir nicht gebilligt.