

Im Chemiehörsaal die regenerative Kraft der Stille entdecken

Text: Ursula Borchers, Dr. Eva Paur

Seminar für personale Nachhaltigkeit: „Yoga für den Westen. Wie kann eine alte indische Weisheitslehre in unserem modernen Leben wirken?“

Mit einer Vorlesungsreihe unter diesem Titel setzte das *Karlsruher Institut für Technologie (KIT)* Akzente für ein neues Bildungsverständnis: Die renommierte, vorwiegend natur- und ingenieurwissenschaftlich orientierte Universität hat 2013 mit Förderung des Wissenschaftsministeriums Baden-Württemberg die „*Karlsruher Schule der Nachhaltigkeit (KSN)*“ gegründet. Die Universität will den Blick über die Fachwissenschaften hinaus auf größere gesellschaftliche Zusammenhänge öffnen. Eine der Leitideen der KSN ist: „Veränderung beginnt beim Einzelnen.“ Forschung und Lehre, die dem Nachhaltigkeitsgedanken verpflichtet sind, sollten folglich über die Vermittlung von formalem, technischem Wissen hinaus die Ebene der persönlichen Erfahrung und Entwicklung des Einzelnen ansprechen. Die Veranstaltungsreihe im WS 2013/14 wurde organisiert von apl. Prof. Dr. Ing. Hans-Jörg Seng und Prof. Dr. Anne S. Ulrich (Lehrstuhl für Biochemie). Dieser Beitrag sammelt zentrale Aussagen der sechs Vorträge.

Der Atem lehrt: Ich bin ein Teil des Ganzen

Experimente sind an der Tagesordnung in den Chemiehörsälen auf dem Campus des KIT – dieses hier fällt eindeutig aus dem Rahmen: **Sriram**, der indische Yogalehrer, leitet die Hörer auf den Rängen des Auditoriums an, den Atem in einem tiefen, langen gleichmäßigen Strom aus sich herausfließen zu lassen, die innere Stille wahrzunehmen, die sich in den Momenten der Atemleere einstellt, auf den Einatem zu warten, der ohne eigenes Zutun stets verlässlich zurückkehrt, von Atemzug zu Atemzug erneut den Wechsel von Stille und pulsierender Lebendigkeit zu erfahren – und zu erleben, wie mit der Konzentration auf den Atem allmählich Ruhe einkehrt in Geist und Körper.

Am Ende des Experiments haben die Studenten im Chemiehörsaal etwas Grundsätzliches zur Kenntnis genommen – über den Atem ist das Thema Nachhaltigkeit plötzlich ganz nahe herangerückt ans eigene Leben: Atem ist erfahrbar geworden als regenerative Kraft, auch als Bindeglied zwischen dem Individuum, den Mit-Lebewesen und dem Kosmos - denn wo eigentlich wird die Luft, die in mich einströmt, zu „meinem“ Atem, wo also beginne ich, wo ende ich, wo lösen sich die Grenzen auf zwischen mir und dem Ganzen, von dem ich offensichtlich ein Teil bin? „Atem als Ausdrucksform von *Prana*, der universalen Kraft, die ständig pulsiert, anfangslos, endelos“, sagt Sriram.

Mit sich selbst befreundet sein – das <verkehrte Leben> am eigenen Leib erfahren

Reiner **Manstetten**, der Philosoph, der über den christlichen Mystiker Meister Eckhart (1260-1328) promovierte und sich in Wirtschaftstheorie habilitierte, stellt Querverbindungen her zwischen östlicher Philosophie und abendländischer Geistesgeschichte: „Was braucht der Mensch für <das gute Leben>? Aristoteles sagt <er muss lernen, mit sich selbst befreundet zu sein>. Das heißt, der Mensch soll mit sich selbst im Einklang stehen, soll ohne Zerstreuung mit sich allein und ganz bei sich selbst sein können. Erst in dieser festen charakterlichen Haltung wird die Entfremdung erkennbar, die im <verkehrten Leben> liegt: in Stress, Ehrgeiz, Konkurrenzkampf, Überfluss. Erst die Wahrnehmung des Zwiespalts schafft die Möglichkeit, anders zu leben: Man muss seine ganze Kraft aufwenden, um aus diesem Zustand herauszukommen“

Östliche Wege wie Yoga oder Tai Chi zeigen, dass der Weg zu Erkenntnis und Wandlung nicht allein über den Intellekt führt sondern über die „leibhaftige“ Erfahrung. „Im Westen allerdings“, so analysiert Manstetten, „haben wir trotz moderner kultureller Tendenzen noch immer eine körperferne Kultur. Aber nur durch den Körper können wir mit uns befreundet sein – der Körper ist das Tor zur Spiritualität“.

Unter Anleitung der Yoga- und Kontemplationslehrerin Hildegard Seng konnten die Hörer dies gleich anschließend in einer einfachen Übungssequenz erfahren: „Yoga als Weg auf der Erde, im Leib anzukommen.“

Erziehung - Potentiale hervorholen und zur Entfaltung bringen

Hansjörg Seng richtete seinen Blick auf Schulung und Erziehung und stellte eine interessante sprachliche Verbindung her zum lateinischen Wort *<educare>* = *herausziehen, hervorholen*: „Durch Üben des Yoga unter Anleitung eines geeigneten Lehrers kann eine Haltung wieder *hervorgeholt* und zur Entfaltung gebracht werden, die im Menschen keimhaft angelegt, aber seit langem in Vergessenheit geraten ist.“

Seng zitiert dazu aus der Bagavadhgita (4.Kapitel, Vers 2): *<Dieser Yoga, so in regelmäßiger Folge überliefert, war den königlichen Weisen bekannt. Er ging im Laufe langer Zeit verloren. Dieser uralte selbe Yoga ist Dir heute durch mich gelehrt worden. Er ist das höchste Geheimnis>*. Jenes „höchste Geheimnis“ sei es, was durch „Eduktion“ aus dem Innersten eines jeden Menschen „hervorzuholen“ ist: „ Es handelt sich dabei um eine Art von Gewissheit über das sich stets erneuernde Leben in Dir, die im eigentlichen Sinne nachhaltig ist. Ohne diese innere Gewissheit wird sich das durch Lernen erworbene Wissen nicht wirklich authentisch im Handeln ausdrücken können.“

Von der Information zur Erkenntnis – Orientierung gewinnen, eigenes Tun reflektieren

Auch mit Purusa und Prakriti, den beiden uralten „Agenten“ der indischen Philosophie (samkya), machen die Studenten der Natur- und Ingenieurwissenschaften durch **Srirams** Vortrag Bekanntschaft: Mit Purusa, dem Prinzip des Konstanten, Ruhenden, Stablen im einzelnen Individuum und im gesamten Kosmos – Sriram nennt es „die nachhaltig konstante Instanz des Yoga“ - und mit Prakriti, dem universalen Prinzip der Veränderung, des Pulsierens, der Bewegung, des immerwährenden Werdens und Vergehens.

Das Zusammenwirken dieser beiden Prinzipien und insbesondere die Existenz der stillen, ruhenden Kraft in uns werde im turbulenten Lebensalltag oft nicht wahrgenommen - „aber“, so Sriram, „wenn es nichts gibt, was nachhaltig ist, dann macht auch das, was immer in Bewegung ist, keinen Sinn. Die Dialektik zwischen dem sich stets bewegenden und dem konstant bleibenden Teil in uns ist notwendig, um die Lebendigkeit zu erhalten.“

Sriram vollzieht den Brückenschlag von der Yogaphilosophie zum modernen Wissenschaftsbetrieb, zu den oft atem-losen, eng getakteten Bachelor- und Masterstudiengängen: „Es ist diese nachhaltige Instanz in dir, die dem Wissenschaftler den Blick für größere Zusammenhänge öffnet - über das bloße Sammeln von reproduzierbaren Ergebnissen und die Speicherung von Information hinaus. Die ihn in die Lage versetzt, das durch Studium und Forschung gewonnene Wissen in Erkenntnis umzusetzen, es gewissermaßen zu „absorbieren“, damit das Wissen und Handeln zu etwas Authentischem wird, das mit seiner Person zu tun hat und für das er Verantwortung übernehmen kann“.

Aber: Diese nachhaltige Instanz muss erkannt werden. „Sie sitzt in uns an einem sehr tiefen Punkt, an den wir durch die Yogapraxis herankommen können: Durch Schulung der Wachheit, Schärfung der Sinnesor-

gane, Training der Wahrnehmungsfähigkeit, Beruhigung des Geistes entsteht der Zugang zu dieser Orientierung gebenden Kraft.“

Neue Freiheit durch personale Nachhaltigkeit gewinnen: Selbst-Fürsorge statt Selbst-Ausbeutung

„Im Zentrum aller Yoga-Richtungen steht das Anliegen, dem Menschen einen vertieften Zugang zu seiner Innenwelt zu vermitteln.“ **Armin Gottmann** - Psychoanalytiker, Neurologe, Indologe und Yogalehrer stellte klar, dass diese Konzentration auf die körperlich-seelische Verfassung aber keinesfalls im Sinne einer egozentrischen Nabelschau zu verstehen sei, sondern Klarheit bringe – „darüber, wie die Dinge sind: So ist mein Leib, so ist mein Geist, dies sind meine Gefühle, dies sind die übergeordneten Ideen, die meinen Willen lenken.“ Dadurch entstehe eine innere Stabilität, die notwendig ist für ein gutes, harmonisches Zusammenleben in der Welt.

„Die Yoga-Praxis lehrt, nicht einseitig materiell oder spirituell orientiert zu sein, sondern das Leben in einem lebendigen Spannungsgefüge zu entwickeln“. Dadurch entstehe allmählich „ein Zuhause-Sein in zwei Ebenen der Wirklichkeit: Die Ebene der Realität im Hier und Jetzt wird ergänzt durch die darüber liegende Ebene der Spiritualität, die nicht in Worte zu fassen ist. Die Folge dieser inneren Umwandlung ist eine veränderte Grundhaltung gegenüber dem Leben und eine neue Freiheit des Handelns. Denn die vermeintlichen Zwänge des Lebens, verlieren auf diese Weise ihre Absolutheit: Ich erfülle meine Aufgabe, ich nehme meine Aufgabe ernst, bleibe dran an dem, was getan werden muss – aber ich verhafte mich nicht dem Ziel, bin frei von Leistungsdenken und Erfolgszwang.“ Indem sie dieses neue Bewusstsein anbahnt, lehre die Yogapraxis auch, eigene Grenzen wahrzunehmen und an die Stelle der rücksichtslosen Selbst-Ausbeutung die Selbst-Fürsorge zu setzen.

Genügsamkeit statt Gier: Nimm nur so viel, wie du brauchst

Den Zuhörern war mittlerweile klar, dass sie sich selbst ändern müssen um zu einer authentischen und nachhaltigen Lebensweise zu gelangen. **Sriram** machte darüber hinaus deutlich, dass auch in ökonomischen und politischen Zusammenhängen ein neues Denken nötig ist.

Er fragte: „Was kann ich für meinen inneren Frieden tun?“ und richtete dabei - stellvertretend für die Gebote des Nyama - den Fokus auf „aparigraha“ Zufriedenheit und Genügsamkeit: „Die Yogaphilosophie sagt: *<Nimm nur so viel, wie du brauchst – wenn du mehr nimmst, vergisst du, wer du bist>* – aber diese Haltung passt schlecht ins gegenwärtige Wirtschaftssystem: Denn wenn alle genügsam sind, haben wir eine Rezession, den Rückgang von Produktion, Wachstum und Gewinn.“

„Hier“, sagt Sriram, „stehen wir an einem Punkt, an dem wir in Zukunft absolut neue Wege gehen müssen.“ Aus dem Kreislauf der Gier herauszukommen, sei notwendig für die Nachhaltigkeit der Welt und die persönliche Entwicklung des Seelenfriedens: „Wir müssen wegkommen von der Egozentrik und die Verbundenheit mit allem konkret leben, anstatt sie mehr und mehr zu verlieren“.

Auf die Sutren des Patanjali und ihre besondere Eignung als Anleitung zu einem nachhaltigen Leben hatte auch **Hansjörg Seng** verwiesen: „Die Sutren führen auf einem nicht-kognitiven Weg zur Erkenntnis – sie sehen aber durchaus die nachfolgende gedankliche Aufarbeitung vor, unter Einbeziehung von allgemeinem und fachspezifischem Wissen. Aus diesem Grund eignen sich die Yoga-Sutren, besonders für einen wissenschaftlichen Zugang zum Yoga an einer Universität. Die Grundpfeiler des achtgliedrigen Pfades, Yama und Niyama, sind über die Sutren hinaus konkrete Handlungshilfen für eine vernünftige, gesunde und soziale Lebensführung. Lebst du nach diesen Grundsätzen, wird es dir besser gehen.“

Wachwerden – den Körper wahrnehmen - neue Bewegungsfreiheit gewinnen

„Die Schultern absenken, den Nacken lang machen, die Wirbelsäule aufrichten, das Brustbein heben – bei der Arbeit immer wieder die Sitzposition wechseln, für Entspannung und Durchblutung sorgen – das überhitzte System herunterfahren“. Der Orthopäde, Physiotherapeut und Yogalehrer **Günter Niessen** würzte seinen Vortrag mit vielen kleinen Übungen und praktischen Tipps für das körperliche Wohlbefinden. Niessen ermunterte dazu, die eingefahrenen Muster und Gewohnheiten des Alltags zu erkennen und zu durchbrechen: „Die Tasche nicht immer über die selbe Schulter hängen, die Beine mal anders herum übereinanderschlagen, sich im Hörsaal mal auf einen anderen Platz setzen...“

Yoga kann helfen, solche Muster nicht nur auf der mentalen Ebene zu verändern, sondern auch eine größere Variabilität und Kreativität in den Bewegungen des Alltags zu entwickeln. Yoga bedeutet: Erfahrung mit sich selbst sammeln, sich Zeit nehmen, den Kontakt zum Körper nicht verlieren – und Eigenverantwortung übernehmen. Der Körper ist Dein Instrument. Du solltest ihn wertschätzen und lernen, was in ihm schön und wunderbar ist“.

Damit war die zweite Botschaft des Orthopäden Niessen angesprochen: Seine Warnung vor dem falsch verstandenen, ehrgeizig betriebenen Yoga, der zu Verletzungen, Leid und Dysbalance führt. Er plädiert für das Üben mit Augenmaß und den Gebrauch des gesunden Menschenverstands. „Yoga“ – gab Niessen seinen Zuhörern auf den Weg, „ ist nicht work-out, sondern work-in!“

Leistungsdruck, Ehrgeiz, Konkurrenz – Stressauslöser erkennen und abbauen

Was passiert auf molekularer Ebene wenn wir gestresst sind? Was verändert sich im Körper, wenn wir uns wohl fühlen? Der Vortrag der Professorin für Biochemie **Anne Ulrich** gab eine allgemeinverständliche Einführung in die hormonellen und neuronalen Grundlagen personaler Nachhaltigkeit. Die Auswirkung des Hormonhaushalts auf den Körper und die seelische Befindlichkeit sind wissenschaftlich nachgewiesen. Aber auch der umgekehrte Weg ist belegt: durch Übungen des Körpers und des Geistes wird die Hormonausschüttung und damit das Gesamtbefinden beeinflusst.

Um Stressreaktionen an der Wurzel zu packen, muss man die wichtigsten Auslöser von Stress erkennen. Während in ferner Vergangenheit Stress hauptsächlich durch körperliche, existenzielle Bedrohungen ausgelöst wurde, sind die Haupt-Stressoren heute rein gedanklicher Natur. Stress wird verursacht durch zu großen Ehrgeiz, Gier, Neid und soziale Konflikte. Um diese gedanklichen Stressoren herunterzufahren, greift der moderne Mensch häufig zu „chemischen Mitteln“: Schokolade, Alkohol, Medikamenten, Drogen. Das führt jedoch zu einer Abstumpfung der biochemischen Belohnungs-Rezeptoren, d.h. es entsteht eine Sucht, und man braucht zunehmend mehr, um den Glückspegel aufrecht zu erhalten. „Stattdessen lässt sich aber das Gedankenkarussell“, so Anne Ulrich „sehr grundlegend durch meditative Übungen verlangsamen – mit erheblich weniger Nebenwirkungen.“

Yoga bietet hierzu präzise Anweisungen und Techniken, die sowohl auf molekularer Ebene kurzfristig stressreduzierend eingreifen, als auch langfristig Veränderungen in bestimmten Gehirnregionen initiieren.

Zu den kurzfristigen Anti-Stress-Effekten von Yoga und Meditation gehört: Der Adrenalin-Abbau durch Bewegung, die vermehrte Ausschüttung des Adrenalin-Gegenspielers Stickstoffmonoxid NO (messbar in der Atemluft), die Absenkung des Blutdrucks und des Cortisol-Spiegels im Blut, die Aktivierung des Parasympathikus durch vertiefte Atmung.

Längerfristig stärken meditative Übungen nicht nur das Immunsystem – biochemisch nachweisbar durch vermehrte Produktion von Immunglobulinen und weniger Entzündungsmarkern im Blut – sie stoßen im Gehirn darüber hinaus sogar Veränderungen auf der Zellebene an: Durch Verstärkung von Synapsen und

Leitungsbahnen bei insgesamt verbesserter Durchblutung, und durch die Neubildung von Nervenzellen stellt sich allmählich eine nachhaltige seelische Stabilität ein.

Eine wichtige praktische Erkenntnis für die Hörer war, dass nach unvermeidlichen Stresssituationen ausreichend lange Ruhepausen (24-48 Stunden) eingelegt werden müssen, um die Stresshormone wieder abzubauen. Andernfalls schaukeln sich Adrenalin und Cortisol gegenseitig immer weiter auf, was am Ende zum Burnout führen kann.

Auch diesem Vortrag folgte die praktische Erfahrung diesmal durch eine Tiefenentspannung unter Anleitung von Eva Paur.

Vom Wissen zum Bewusstsein: die Saat geht auf, die Serie geht weiter

An Ende der Vortragsreihe war den Hörern wohl klar, dass Yoga weit hinausgreift über persönliches Wohlbefinden, Fitness und Entspannung. Der größere Bezug zur politisch-ökonomischen Wirklichkeit war deutlich erkennbar geworden.

So blieb die Frage, was die Hörer von dieser Vortragsreihe mitnehmen. War es möglich ihren Fokus zu verschieben weg von Leistung und Ansammlung von Wissen zu (personal) nachhaltigem Leben? Deshalb wurden die Studenten gebeten am Ende der Abschlussklausur noch eine persönliche Bemerkung einzufügen.

Ein Geowissenschaftler schrieb, das Seminar habe ihn vor allem dazu angeregt, mehr auf den Moment zu achten. Eine Physikerin meinte: „Mitgenommen habe ich vor allem ein gutes Gefühl. Der Gedanke etwas zu tun, ohne ein Ziel erreichen zu wollen ist zwar immer noch eine schwierige Vorstellung, aber ich denke, dass ich ihr einen Schritt näher gekommen bin.“ Eine Geoökologin war überrascht, dass sie nicht nur sehr viel über die Lehre des Yoga gelernt hat, sondern auch viel über sich selbst. Ein chinesischer Materialwissenschaftler steuerte einen erstaunlichen Gedanken bei. „Ich möchte mit einem Konzept aus meinem Studiengang <Materialwissenschaften> erklären: die Stabilität von Sachen, Materie und Vorgängen hängt mit der verbrauchten Energie zusammen. Je kleiner die Energie ist, umso stabiler geht es. So glaube ich, Yoga ist ein Weg zur Minimierung der verbrauchten Energie um Stabilität und Nachhaltigkeit zu erreichen.“

Unter der Ägide des ZAK (Zentrum für angewandte Kulturwissenschaften am KIT) wurde die Vortragsreihe 2014 fortgesetzt. Das ZAK unterstützt das KIT dabei, gesellschaftliche Verantwortung wahrzunehmen. Die Folgeveranstaltungen standen unter dem Titel: „Mind and body. Westliche und östliche Wege zu unseren inneren Ressourcen“. Die Protokolle und teilweise auch Folien aller bisher gehaltenen Vorträge sind im Internet unter folgender Adresse zu finden: <http://www.ibg.kit.edu/nmr/632.php>

Yoga am KIT

Mit einem der Yogalehrer der ersten Stunde, Hansjörg Seng, bot die Technische Hochschule Karlsruhe schon im Jahr 1971 wohl als erste Universität Deutschlands im Bereich Hochschulsport Yoga an. Was damals mit viel Skepsis betrachtet wurde, genießt heute, mehr als 40 Jahre später, Anerkennung und Wertschätzung.

Dr. Ing. Hansjörg Seng, der an der Uni Karlsruhe Honorarprofessor wurde, ist heute noch intensiv im Yoga tätig für das Institut für Sport- und Sportwissenschaft. Mittlerweile ist sein Schwerpunkt die Heranbildung von Yoga-Assistenten. Ihre Kompetenz und kontinuierliche Verfügbarkeit gewährleistet eine Ausbildungs-

klasse, der Wissenschaftler und Studenten verschiedenster Fachrichtungen und unterschiedlichen Alters angehören. Unter dem Motto „Yoga gibt dem Denken Raum“ und mit Supervision erfahrener Yogalehrer leiten diese jungen Akademiker die allmorgendlichen Yogakurse. Das Angebot stößt auf riesiges Interesse. Die Kurse sind jeweils innerhalb weniger Minuten ausgebucht. Von den ca. 25000 Studenten des KIT kommen 250 – 300 Teilnehmer pro Semester in den Genuss eines Yogakurses – etwa genauso viele stehen noch auf der Warteliste.

Seminar für personale Nachhaltigkeit

Yoga für den Westen? Wie kann eine alte indische Weisheitslehre in unserem modernen Leben wirken?

Prof. Dr. Hans-Jörg Seng: Einführungsvortrag

R. Sriram: Kulturelle Grundlagen des Yoga

Prof. Dr. Anne S. Ulrich / Dr. Oliver Parodi: Neurobiochemie und personale Nachhaltigkeit

Dr. med. Günter Niessen: Yoga und Medizin

Dr. med. Armin Gottmann: Yoga als östlicher und westlicher Weg

Dr. Reiner Manstetten, Hildegard Seng: Nachhaltigkeit, Ethik, Spiritualität



Foto Hörsaal (A. Ulrich)

Eine Besonderheit des Seminars war, dass auch Körperübungen ausgeführt wurden, wie hier die 8 Bewegungen für die Wirbelsäule angeleitet von Dr. Eva Paur.