

Wie kann eine alte indische Weisheitslehre in unserem modernen westlichen Leben wirken?

Ein Vortrag von Armin Gottmann. Tiefenpsychologe nach C.G. Jung und Yogalehrer.
Gehalten am 30.01.2014 im Rahmen des gleichnamigen Seminars am KIT im WS 2013/2014.

Protokoll: Sebastian Onasch

Der Mensch (Indien und der Westen im Vergleich)

"Yoga ist die Grundlage aller indischen Religionen"

Während im Westen seit der Renaissance (15./16. Jhd.) große technische Fortschritte erzielt und vor allem die Außenwelt erobert worden ist, wird in Indien bzw. ganz Asien seit gut 3000 Jahren das Innere des Menschen erkundet. Die westliche Psychologie (beginnend mit Wilhelm Wundt¹ in Leipzig) ist dagegen gerade 150 Jahre alt.

Einige Tendenzen für das Interesse am Inneren des Menschen waren natürlich auch im Westen vorhanden. So zu sehen in der christlichen Mystik. Ein Beispiel ist Meister Eckhart², der mit seinen Ideen dem positiven Ansatz des guten Schöpfergottes widersprach. Auch in der heutigen Zeit hat die Kirche Probleme mit den mystischen Tendenzen des Christentums, wie es sich z.B. am Lehrverbot von Willis Jäger³ erkennen lässt.

Die westliche Psychologie unterteilt zwei Bereiche:

Auf der einen Seite stehen die geistigen Aktivitäten, auf der anderen das Verhalten des Menschen.

Der Schwerpunkt der Forschung liegt dabei klar auf dem Behaviorismus, der Mentalismus spielt keine große Rolle.

Ein Beispiel ist dabei die Frage des Denkens. Wie denken wir eigentlich? Eigene meditative Erfahrungen reichen weit über das hinaus, was die westliche Wissenschaft in diesem Bereich als Erkenntnis zu bieten hat.

Beim Yoga geht es um das tiefe Erleben und nicht um die Irrungen des menschlichen Wesens, wie Psychosen oder Neurosen. Ausgehend von einem gesunden Geist möchte man in die Tiefe des Menschen vordringen. Dabei ist Yoga immer praktisch, egal ob körperlich oder geistig. In der westlichen Tiefenpsychologie (beginnend mit Freud⁴) hingegen, wurde das **Un**-bewusste geprägt. Wobei bereits die Vorsilbe die negative Tendenz deutlich macht. Auch wenn später dieser negative Beiklang von Fachleuten wie C.G. Jung⁵ etwas korrigiert wurde. So spricht er von einem 'kollektiven Unbewussten', welches die Grundstruktur der menschlichen Seele aufzeigt, sich aber je nach kulturellem Einfluss anders präsentiert. Das begründet wohl auch sein Interesse am Yoga. Seine Kritik für die Yoga-Praktiken im Westen war:

"Wenn Westler Yoga üben, dann üben sie es willensbetont."

¹ (1832 - 1920) gründete 1879 das erste Institut für experimentelle Psychologie und gilt als Begründer der Psychologie als eigenständige Wissenschaft.

² (1260 - 1328) spätmittelalterlicher deutscher Theologe und Philosoph.

³ *1925, Benediktinermönch und Zen-Meister.

⁴ (1886 - 1939) Sigmund Freud gilt als Begründer der Psychoanalyse.

⁵ (1875 - 1961) Begründer der analytischen Psychologie.

Passend dazu ein Zitat von Eugen Herrige⁶ über das japanische Bogenschießen:
"Da muss ich also lernen zu wollen, dass ich nicht mehr will."

Nicht anstrengen und trotzdem dranbleiben!

(Grundhaltung des Yoga)

*Z.B. in der Praxis des Hatha-Yoga: Eine Sitzhaltung gelingt erst dann, wenn der Mensch mit der Anstrengung nachlässt und sein Geist im Unendlichen verweilt (nach Patañjali⁷).
Diese Grundhaltung hilft auch im Westen. Wie bei August Kehrle⁸, der erst auf die Idee der Struktur eines Benzolrings kam, als er sich entspannt und nicht mehr angestrengt nachgedacht hat. Es geht also um eine Art 'intuitives Bewusstsein'.*

Zu einer inneren Stille kommen, indem das Äußere zum Stillstand kommt. Oder nach Patañjali: Yoga ist das, wo die mentale Aktivität zur Ruhe gekommen ist. In diesem Augenblick kann es passieren, dass der Mensch in seiner Selbstheit dasteht, also das Innere des Menschen aufleuchtet. Auch hier ist ein Unterschied zur westlichen Tiefenpsychologie zu erkennen. Im Westen sieht man im Inneren des Menschen etwas negatives, verbotenes ("Es" bei Freud), während die Inder etwas kostbares, göttliches sehen.

Auch insgesamt ist die Verknüpfung von Religion und Yoga in Indien sehr stark ausgeprägt. Die vielfältigen Methoden des Yoga sind von den religiösen Strömungen und Richtungen aufgenommen und abgewandelt worden. So kann man Yoga bezeichnen als die vielen praktischen Wege, die sich im Laufe der Zeit in Indien entwickelt haben, um zu der inneren Erfahrung des Menschen auf religiösem Gebiet zu kommen. Dieser Umstand wirft folgende Fragen auf:

Yoga war immer mit den religiösen Traditionen Indiens verknüpft.

Ist es dann für uns Westler überhaupt geeignet?

Ist ein säkularer Yoga möglich, der nicht auf Glauben, sondern auf Erfahrung beruht?

Vielfalt des Yoga

Zum einen gibt es den **asketischen Ansatz**. Nach Patañjali geht es um das Vordringen zum inneren Wesenskern, um sich bei Erfolg von den Banden der Materie ablösen zu können. Die im ersten Eindruck lebensfeindliche Herangehensweise kann auch im Westen bei älteren Menschen beobachtet werden, die sagen: "Ich habe viel erlebt in meinem Leben, es ist gut, dass dieses jetzt endet". Im Samkhya-Yoga wird dieser Grundgedanke wie folgt formuliert:

"Die Materie führt ein Schauspiel auf mit unserer Seele und das Schauspiel ist großartig - alles Mögliche wird einem gezeigt und der Zuschauer kann sich durch dieses Schauspiel selbst erkennen. Eines Tages endet das Schauspiel und die Materie kann zurücktreten, ist nicht mehr notwendig und der Mensch ist frei."

Ein altes indisches Mantra sagt: "So wie eine reifgewordene Gurkenfrucht ihres Stammes nicht mehr bedarf, sondern abfallen kann, so möge auch ich dem Unendlichen entgegengehen und nicht mehr gebunden sein an das äußere Leben."

⁶ (1884 - 1955) Deutscher Philosoph.

⁷ Indischer Gelehrter und der Verfasser des Yogasutra, des klassischen Leitfadens des Yoga.

⁸ (1829 - 1896) Chemiker und Naturwissenschaftler.

Zum anderen gibt es eine **theistische Grundlage**. Durch Yoga kann man sich dem Göttlichen nähern. Dabei ist der Begriff des Göttlichen in Indien sehr vielfältig. So ist es zum Beispiel möglich, zu versuchen sich einem persönlichen Schöpfergott zu nähern, diesem ähnlich zu werden. Eine andere Position ist es, von dem Göttlichen zu sprechen und sich bis zum Ende des Lebens so weit zu entwickeln, dass man in das Göttliche eindringt und ein Teil davon wird. Ein vedischer⁹ Spruch sagt dazu:

"So wie alle Flüsse ins Meer münden, so müssen wir alle eines Tages in das Meer des Unendlichen zurückkehren."

Ein **nüchterner Ansatz** kommt aus dem frühen Buddhismus. Erstrebenswert ist die Freiheit von Gier, Hass und Illusionen. Nirwana entsteht dann, wenn ich nicht mehr von Zu- und Abneigung getrieben werde, oder von der Vorstellung, dass alles ewig bestehen muss.

Frage: Während des jetzigen Lebens?

Ja, man muss nicht wiedergeboren werden. Über die Frage was nach dem Leben kommt hat Buddha die Aussage verweigert. Es gibt aber keine ewig bestehende Seele, mehr einen Bewusstseinsstrom der durch die Zeit geht und ständig im Wandel ist. Dieser wird getrieben von Durst, ausgedrückt durch Gier, Hass und Wut. Wenn dieser Durst mithilfe der Methoden von Yoga gestillt werden kann, ist dieser Mensch in einem anderen Daseinszustand.

Ein Bild für den Bewusstseinsstrom ist das zweier Kerzen. Hält man eine brennende Kerze an eine noch nicht brennende, wird diese entzündet. Dabei entsteht eine neue Flamme, die anders ist als die Vorangegangene, ohne diese aber nicht existieren könnte. So wie wir uns in unserem Leben entwickeln, so entwickelt sich vielleicht der Bewusstseinsstrom und beeinflusst somit ein späteres Leben. Es ist keine unveränderliche Seele die durch die Zeit geht.

Hauptsächliche Yoga-Wege

Tantra-Yoga (Weben, verwoben sein):

Leben in der Welt und spirituelles Leben nicht als Gegensatz ansehen, sondern als notwendige Ergänzung. Das Leben in einem Spannungsgefüge entwickeln. Nicht einen Gegensatz zugunsten des Anderen vernachlässigen.

(Materiell ↔ Spirituell); (Studium ↔ andere Interessen); (gut und edel ↔ nicht gut und edel)
Es geht dabei um die richtige Spannung. Daraus entsteht das Wesentliche, wenn wir die verschiedenen Seiten in uns erkennen. Besonders weit ist das im Mahayana Buddhismus geführt. Dinge haben kein Eigensein, sie können nur in gegenseitiger Abhängigkeit bestehen. Die Eigenexistenz ist nur ein Schein.

Frage: Ist Tantra ein Thema im Buddhismus/Hinduismus oder ist es eine konkrete Praxis?

Tantra ist nicht nur etwas theoretisches, sondern etwas praktisches. Wenn die äußere Welt ebenso wichtig ist wie die Innere, sollten wir unsere Eigenschaften und Fähigkeiten in die Praxis mit einbeziehen. Tantra ist dabei farbiger und konkreter als andere Yoga-Wege.

z.B. Meditation mit Vorstellungskraft. Man visualisiert Buddha, identifiziert sich für einen Moment mit ihm, verfällt dem Gedanken aber nicht, sondern kehrt wieder zurück.

⁹ Veda ist eine zunächst mündlich überlieferte, später schriftlich fixierte Sammlung religiöser Texte im Hinduismus.

Genieße das Leben aber verhafte dich nicht daran. Die Grenze ist da, wo es jemandem schadet - einem selbst oder jemand anderem.

Frage: Was ist Kundalini?

Kundalini ist eine besondere Form des hinduistischen Tantra-Yoga. Es gibt eine Entsprechung zwischen geistigen und weltlichen Dingen. Als Bild dienen die sogenannten Chakras, die Bewusstseinszentren in unserem Körper. Die Unteren sind kraftvoll aber spärlich, während die Oberen vielfältiger sind. Sie symbolisieren den Gegensatz zwischen Natur (unten) und Geist (oben). Man versucht dann, die Natur nach oben zu führen und mit dem Geist zu verbinden (Geistpol, sog. Shiva). In dieser Vereinigung von Naturhaftem und Geistigem besteht die Befreiung.

Im buddhistischen Tantra ist das Gegensatzpaar ein anderes. Ist der Mensch mehr ein Wesen der Weisheit oder des Mitleids, des Erbarmens?

(aktives Mitleid für sich und für andere [männlich] ↔ transzendente Weisheit [weiblich])

Die Verbindung führt zur Erleuchtung.

Aber im Tantra gibt es keinen Endpunkt (lebendiges Spannungsgefüge)

Auch Hatha-Yoga ist tantrisch. Erstmals nicht mehr nur ruhig sitzen wie bei Pratañjali, sondern den Leib achten und sorgsam mit diesem umgehen. Den Leib als Tempel des Geistes und nicht als notwendiges Übel ansehen, von dem man sich ablösen muss wie die Gurkenfrucht.

Alle Yoga-Wege betonen, unabhängig von der Richtung, dass schon erste Schritte den Menschen freier und weniger unglücklich machen und der Mensch sich selber näher kommt.

Dabei ist das dauerhafte glücklich Sein nicht das Ziel des Yoga, sondern eher eine westliche Vorstellung. Buddha sagt, dass alles individuelles Leben nicht vollkommen ist. Dies ist auch eine wichtige psychologische Botschaft des Yoga:

Das individuelle Dasein kann nicht immer glücklich sein.

Das psychologische Leiden kann überwunden werden, nicht aber das Körperliche. Man härtet den Körper so, wie ein Tongefäß das gebrannt wird. Es wird zwar widerstandsfähiger, kann aber immer noch springen. Das bedeutet man tut etwas für den Körper, ohne ihn zu quälen. Entgegen den vorherrschenden Prinzipien z.B. im Hochleistungssport.

Iñana-Yoga (Weg der Erkenntnis)

Eine mögliche Interpretation dieses Yoga-Weges ist es, zu lernen, zwischen dem wahren Selbst und dem Körperlichen zu unterscheiden. Die Gegensätzlichkeit dessen also zu betonen. Eine andere Variante wird im buddhistischen Yoga praktiziert. Man richtet seine Achtsamkeit aus. Dabei gibt es vier Arten der Achtsamkeit.

Das Denken ,die Gefühle, die Übergeordneten Ideen¹⁰ und der Leib.

Dabei geht es nicht um das Ver- oder Beurteilen, sondern um das Erkennen/Beobachten.

Bhakti-Yoga (Yoga der liebenden Hingabe)

Zum einen kann dieser Yoga-Weg bedeuten, dass man sich dem Göttlichen hingibt. Dabei wird meist ein Repräsentant ausgewählt, dem man sich zuwenden kann, da der Mensch Probleme mit abstrakten Vorstellungen hat. (z.B. Krishna im Hinduismus).

¹⁰ Es geht dabei um religiöse Vorstellung oder Prägungen, entweder aus der frühen Kindheit oder aber aus einem früheren Leben.

In einer buddhistische Richtung geht es um die Hingabe zum Ganzen, zur Welt, zum Universum, zum Tier, zum Mensch. Das geschieht aus der Vorstellung heraus, dass wir alle miteinander in einer lebendigen Beziehung stehen (→ kein Eigensein). Die Grenzen zwischen "Ich" und "Welt" werden aufgehoben.

Ein Beispiel ist die Atemübung. Dabei nehmen wir beim Einatmen einen Teil der Welt in uns auf. Verharren kurz, weilen in uns, und geben der Welt einen Teil zurück. Die Grenzen sind also auch im Materiellen nicht so hart gezogen.

In allen Yoga-Richtungen ist die absolute Trennung von der Umwelt nicht anerkannt.

In der indischen Vorstellung gibt es unendlich viele Universen und Welten, wie "Sand am Ganges", mit vielleicht auch ganz anderen Lebensformen. Wir können diese mit unserer Liebe insgesamt umfassen und werden damit weiter und freier. Nicht mehr nur auf uns bezogen.

Vergleich mit dem Tantra-Yoga:

Spannungsfeld zwischen 'Hier und jetzt ist wichtig' und 'Hier und jetzt ist nicht wichtig'

Das befreit uns davon, immer ein Ziel zu verfolgen. Nach dem Dalai Lama ist der westliche Mensch zielverhaftet und macht sich damit zum Sklaven dieses Ziels. Ein Yogi würde sagen, dass der Weg und nicht das Ziel das Wichtige ist. Das Ziel ist vielleicht das Unwichtigste von allem.

Dabei soll die Liebe zum Ganzen auch uns selber erfassen. Wenn wir in uns etwas erleben was uns nicht gefällt, verurteilen wir das nicht, sondern fragen uns, inwiefern das in unserem Leben Platz hat.

Karma-Yoga (Yoga der Tat)

Man engagiert sich in der Welt, aber nicht, weil man persönlich etwas erreichen möchte, sondern weil es sinnvoll ist. Krishna: Alle sind aufgerufen etwas zum Erhalt der Welt beizutragen. Zu einem guten, vollkommenen Zusammenleben der Welt. Dabei wird das getan, was getan werden muss - jedoch nicht verbissen.

Frage: Sind das unterschiedliche Richtungen (entweder - oder) oder Praktiken aus denen man wählen kann?

Es sind mehr Tendenzen von denen man wählen kann, je nach Lebensabschnitt steht etwas anderes im Mittelpunkt. Dabei ist der Inder selbst geprägt durch seine Familie und Kaste, aber es ist auch abhängig davon, welchem Yogi man begegnet und wovon man sich angezogen fühlt. Vielleicht ist das auch einfach eine Art Grundstruktur, um sich in der Vielfalt der möglichen Yoga-Stile zurechtzufinden und orientieren zu können.

Säkularer Yoga

Kann es einen säkularen Yoga-Weg geben? -Ja_

Der erste Schritt sollte dabei die Bewusstwerdung unserer Selbst, im Bezug auf Körper, Gefühle, Denken und Weltanschauung sein.

Dazu kann man sich intensiv mit ein paar Fragen auseinandersetzen:

- Wo bin ich hineingeboren worden?
- Was habe ich für Anlagen und Möglichkeiten mitgebracht?
- Wie habe ich mich damit gefühlt? Dort, wo ich hineingeboren wurde?
- Gab es Brüche im Leben?
- Was ist meine erste Erinnerung an mein Leben?
- Will ich weitermachen wie ich es bisher getan habe?

Das ist die unterste Ebene des Bewusstwerdens. Erst dann sollte man mit Yoga beginnen.

Für den Anfang bietet sich dabei Hatha-Yoga an. Die Übungen werden langsam ausgeführt und schon das Verharren in einer Position ist Meditation. Viele der Yoga-Übungen sind dabei Tieren nachempfunden, so machen wir in diesen Asanas unbewusst die Entwicklung des Menschen nach und verändern mit dem Leib schlussendlich auch den Geist.

Die Stufen sind dabei:

1. Sich des Leibes bewusst werden, wie er grade ist.
2. Wertschätzung dieses Leibes.
3. Wertschätzen der gesamten Persönlichkeit.
4. Meditation: Lernen, nicht alles zu beeinflussen, sondern anzuschauen und zu erleben.

Das Wunder des Lebens begreifen. Wie einzigartig und besonders es ist. Auch das Wunder des Bewusstseins - unabhängig von allen Religionen. Und dieses Wunder zu erhalten für uns selbst und alle anderen.

Meditation kann dabei dafür sorgen, dass wir uns besser konzentrieren können (was auch Vorteile, z.B. im Beruf, nach sich zieht). Wer allerdings Yoga praktiziert um im Beruf besser abzuschneiden, hat den Sinn von Yoga verfehlt.

Meditation sorgt ebenfalls dafür, eine harmonische, positive Einstellung gegenüber dem Leben zu erhalten und gleichzeitig Impulsen nicht so stark ausgeliefert zu sein. Dabei gilt bei den Übungen das Prinzip, dass sie nicht gelingen müssen. Man beobachtet, warum sie nicht funktionieren und probiert sie erneut. Ebenso mit störenden Gedanken beim Meditieren. Man beobachtet diese Gedanken, löst sich wieder von ihnen und kehrt zurück zur Meditation.

Einwurf: Vielleicht sollte man die fehlende Absichtslosigkeit nicht verdammen.

Ja, viele gehen zum Spirituellen, weil sie ein Problem lösen wollen (psychologisches oder physiologisches Leiden) Andere weil sie auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind. Vielleicht im Alltag eine spirituelle Erfahrung gemacht haben und sich nach mehr sehnen. Nur wenige wenden sich absichtslos dem Yoga zu. Es ist aber gut sich bewusst zu machen, aus welchem Grund man zum Yoga kommt.

Einwurf: Ein großes Problem von Yoga im Westen ist wohl, dass es eine Gruppe ist von Menschen, die nicht nur Schwächen haben, sondern diese auch zeigen. Ein Prinzip, dass in unsere Gesellschaft, in

der man Stärke demonstrieren muss, nicht gut angesehen ist. Somit bleibt Yoga dubios.

Vielleicht kann die Wertschätzung von Yoga im Westen daher kommen, dass man aufzeigt wie sinnvoll Yoga in der heutigen Zeit ist. So kann man mithilfe westlicher, wissenschaftlicher Methoden die positiven, tatsächlichen Auswirkungen Yogas auf unseren Körper demonstrieren. Eventuell ist es das, was es braucht, um auch in unserer Kultur eine Basis für Yoga zu erschaffen.

Ein Beispiel für das westliche Denken:

Martin Luther hat einmal gesagt: "Ich habe heute so viel zu tun, ich muss erst mal eine Stunde beten". Mit zielverhaftetem Denken würde man diese Aussage vielleicht so interpretieren, dass Luther Kraft brauchte, um die Aufgabe zu erledigen. Im Yoga-Gedanken geht die Interpretation in eine andere Richtung. Er muss im seelische Gleichgewicht sein, um für die Welt da sein zu können.

Praktische Übung

Aufrecht sitzen und langsam durch beide Nasenlöcher gegen einen Widerstand einatmen. (Kehle zusammen, sodass ein Reibegeräusch entsteht, wie bei einem geflüsterten "m".) Danach noch langsamer wieder ausatmen. Dieses Vorgehen hat eine Verlangsamung des Atmens zur Folge. In der physiologischen Forschung wurde gezeigt, dass innere Ruhe zu "Versenkungsatmung" führt, also dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen. Die Technik versucht manipulativ den Zustand innerer Ruhe zu erreichen.

Eine mehr bewusstseinsweiternde Übung ist es, sich einfach nur aufrecht locker hinzusetzen, die Augen zu schließen und den Vorgang des Atmens zu beobachten. Was passiert mit dem Körper?

Burnout

Beim Burnout gelangt man zuerst in eine Form der Depressivität, der Lustlosigkeit und Erschöpfung. Dann wird diese aber nicht akzeptiert, man versucht sie zu überspielen und sich noch mehr anzustrengen um die gesetzten Ziele zu erreichen. (→ Teufelskreis)
Das führt dazu, dass man tatsächlich in eine Depression abrutscht, oder aber psychosomatische Reaktionen zeigt (wie Sodbrennen oder Schlaflosigkeit). Dabei gesteht man sich aber nicht ein, dass die Aufgabe sich momentan einfach nicht bewältigen lässt.

Um dem zu entgehen ist das Wesentliche, zu lernen wo die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit liegen.

Man muss also lernen auf sich selber zu achten. Das geht auch sehr gut mit Hatha-Yoga. (Gefühle kennen lernen). Man muss sich eingestehen können, dass man nicht immer der strahlende Held ist. Da ist auch wieder das tantrische Spannungsfeld zu erkennen.
(Für andere da sein ↔ Für sich selber da sein) ; (Selbstausschöpfung ↔ Fremdausschöpfung)

Erst wenn ich erkannt habe, dass ich für mich selber die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit erkennen muss, habe ich es leichter, auch bei anderen, der ganzen Welt, diese Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. (→ Schule der Nachhaltigkeit)