

## PERSONALE NACHHALTIGKEIT

*Vortrag/Protokoll von Hans-Joerg Seng am 31.10.2013*

Das Thema Nachhaltigkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung. Der Nachhaltigkeitsgedanke, der zunächst im Forstwesen aufkam, wurde im Sinne der Schonung fossiler Ressourcen von der Umweltbewegung aufgenommen und hat sich inzwischen in Politik und Wirtschaft etabliert. Die Wissenschaft ist seit einem halben Jahrhundert in zunehmendem Umfang in die Entwicklung nachhaltiger Prozesse eingeschaltet.

Das KIT gehört in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltschutz zu den führenden Forschungs- und Bildungseinrichtungen in Deutschland: Für eine „Karlsruher Schule der Nachhaltigkeit“ (KSN) am KIT genehmigte das baden-württembergische Wissenschaftsministerium im Jahr 2013 Mittel in Höhe von 400 000 Euro, verteilt über einen Zeitraum von vier Jahren.

Die Idee einer „Schule der Nachhaltigkeit“ entstand vor fünf Jahren aus der Erkenntnis heraus, dass in den notwendigen Wandel - wenn er gelingen soll – der Mensch selbst als Person, als Individuum, einzubeziehen ist. Denn Veränderung beginnt beim Einzelnen und die Entwicklung von Nachhaltigkeit erfordert auch persönliche Kompetenzen. Sie muss geübt und gelebt werden. Bildung und Ausbildung, die dem Nachhaltigkeitsgedanken verpflichtet ist, sollte sich also nicht auf die Vermittlung von formalem Wissen beschränken sondern auch die Ebene der persönlichen Erfahrung zum Erkenntnisgewinn nutzen.

Im Mittelpunkt der heute beginnenden Seminarreihe steht die Frage, ob die alte indische Weisheitslehre des Yoga eine solche persönliche Erfahrungsebene darstellen kann. Yoga wird seit 40 Jahren im Hochschulsport an der Universität Karlsruhe unterrichtet und findet große Resonanz bei Studierenden und Hochschulmitarbeitern.

Kann also Yoga - über die Bewusstwerdung des eigenen Leibes, über eine verfeinerte Wahrnehmung des eigenen Denkens und Verhaltens, über den aufmerksamen Umgang mit eigenen Ressourcen und Leistungsgrenzen - beitragen zu einer veränderten Grundhaltung dem Leben gegenüber?

Erziehung (Eduktion) zu personaler Nachhaltigkeit wäre hier wörtlich zu verstehen, im Sinne des lateinischen „educare“ = hervorziehen: Durch Bewusstwerdung und Selbsterfahrung soll eine Haltung wieder hervorgeholt und zur Entfaltung gebracht werden, die im Menschen zwar im Keim angelegt ist, die im modernen Leben aber kaum realisiert wird. Dieser vergessene Aspekt soll in der Karlsruher Schule der Nachhaltigkeit unter dem Arbeitstitel „Personale Nachhaltigkeit“ wieder aufleben.

Für die Vorträge und Übungen dieser Veranstaltungsreihe zur Personalen Nachhaltigkeit wurde bewusst die Bezeichnung Seminar gewählt: „Seminarium“, abgeleitet von „semen“= Samen, Setzling bezeichnet im lateinischen Wortsinn eine „Pflanzschule“ – ein

Territorium also, auf dem das eine oder andere Samenkorn der Nachhaltigkeit ausgelegt und zum Keimen gebracht werden kann.

In der Bhagavadgita, der ca. 500 v.Chr. entstandenen, grundlegenden religionsphilosophischen Schrift des Hinduismus, heißt es: „Dieser Yoga, so in regelmäßiger Folge überliefert, war den königlichen Weisen bekannt. Er ging im Laufe der Zeit verloren. Dieser selbe uralte Yoga ist Dir heute durch mich gelehrt worden. Er ist das höchste Geheimnis.“

Es ist anzunehmen, dass mit diesem „höchsten Geheimnis“ wohl ein kollektives Ur-Wissen gemeint ist, was es aus dem Innersten eines jeden Menschen im Sinne von educare „herauszuziehen“ gilt: Ohne dieses, in jedem Menschen verborgene Wissen wird sich das durch Bildung erworbene, spezielle Wissen nicht wirklich in authentischem Handeln ausdrücken können. Dieses Ur-Wissen von einem – im eigentlichen Sinne nachhaltigen - sich stets erneuernden Leben in uns bleibt jedoch ohne Hilfe und Förderung (etwa durch einen Lehrer) weitgehend verborgen.

In der Schule der Nachhaltigkeit sollen nun solche Hilfen angeboten werden. Sie soll allgemein verfügbares Wissen über Nachhaltigkeit einbeziehen, es durch persönliche Erfahrung verlebendigen und so authentisches Handeln befördern.

In den Yoga-Sutren des Patanjali ( ca. 400 v.Chr. – 200 n. Chr.) wurde die Yogalehre in Gedichtform niedergelegt. Die Anweisungen sind in der Sprache des Sanskrit verfasst, die unterschiedliche Deutungen zulässt. Es geht darin um das Erlangen gedankenfreier Erkenntnis in Verbindung mit einer nachfolgenden, kognitiven Aufarbeitung unter Einbeziehung verfügbaren Wissens. Insofern eignen sich die Yoga-Sutren durchaus für die wissenschaftliche Bearbeitung an einer Universität.

### **SUTRA 1.1.: ATHA YOGA ANUSASANAM**

Atha bedeutet so viel wie „Jetzt“ oder „Nun“ und meint die totale Präsenz im gegenwärtigen Augenblick : Das Fokussieren des Geistes auf das Jetzt, ohne abzuschweifen in Gewesenes oder Zukünftiges. In den Kommentaren heißt es dazu, der Schüler brauche nicht weiterzulesen, wenn ihm dies gelingt. Dieses erste Wort „Atha“ kennzeichnet letztlich alles Entscheidende. Das zweite Wort „Anusasanam“ weist auf den in aller Regel notwendigen Beistand hin. Anfangs kann das die Mutter oder der Vater sein, später der Lehrer, der hinführt zu „Purusa“, einer universalen Instanz. Das „Atha“ ist phonetisch nahe verwandt dem hebräischen „Äjai“, das Moses als Antwort bekommt, als er seinen Gott fragt: „Wer bist Du?“. Man kann es übersetzen mit „Ich bin die Wirklichkeit, die Dich überrascht“. Es ist die Wirklichkeit des plötzlich erfahrenen gegenwärtigen Augenblicks , die schneller ist als das Denken. Nicht rational zu erklären, weckt sie die Assoziation einer schenkenden, tragenden Instanz.

Wenn „Atha“ gelingt, findet Yoga statt.

## **SUTRA 1.2.: YOGA CITTA VRITTI NIRODHA**

“Citta” ist das alte Denken, “Vritti” ist die Bewegung, “nirodha” ist ein sich immer langsamer drehendes Rad. Übersetzt heißt das etwa: Yoga bringt das Rad des Denkens zur Ruhe. Damit formuliert dieses Sutra das grundlegende Übungsziel allen Yoga- Unterrichts.

Das Denken ist direkt mit dem Atem verbunden. Wenn der Atem zur Ruhe kommt, kommt auch das Denken zur Ruhe. Ein Denken, das zur Ruhe kommt, hat eine neue Qualität: Es ermöglicht den atmenden Wechsel zwischen unbefangenen-kindhaftem, gedankenfreiem Staunen und dem intellektuellen Verstehenwollen. Man könnte auch sagen: Den Austausch zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, wie er u.a. durch den Yogischen wechselatem angeregt wird. Aurobindo sagt: „Echte Konzentration braucht die Reinheit. Beide müssen sich gegenseitig in der Zielfindung unterstützen.“

## **DER ACHTGLIEDRIGE PFAD**

### **Weg zur Nachhaltigkeit für den einzelnen und die Gesellschaft**

Eine weitere Hilfe auf dem Weg des Yoga ist der sogenannte „Achtgliedrige Pfad“ des Patanjali. Er beinhaltet unterschiedliche, sich gegenseitig ergänzende Elemente zur psychischen, geistigen und körperlichen Schulung des Übenden: YAMA, NIYAMA, ASANA, PPANAYAMA, PRATYAHARA, DHARANA, DYANA, SAMADHI.

YAMA stellt hierbei eine allgemeine Ordnung für das Zusammenleben in der Gesellschaft auf und postuliert dafür die Prinzipien: Nichtgewalt, Nichtstehlen, Nichthorten, Wandel im Brahman, Wahrhaftigkeit - Prinzipien, die auch für eine nachhaltig lebende Gesellschaft stehen können. Sie weisen zugleich bereits auf den Zusammenhang von Gesellschaft und Individuum hin: Wer anderen gegenüber gewalttätig ist, kann nicht glücklich sein. Das Gleiche gilt auch für die anderen „Yamas“.

Der Katalog der YAMAs ist also als Leitlinie für ein gutes individuelles und soziales Leben zu verstehen. Wer sie missachtet hat nicht – wie bei den 10 Geboten des Christentums – die Strafe einer höheren Instanz zu erwarten. Er wird vielmehr mit sich selbst und seinem Umfeld im Unreinen sein.

Wir alle kennen den Spruch: „Willst Du die Welt verändern, fange bei Dir an“. Auf diesen Aspekt zielt NIYAMA mit den fünf Regeln für die persönliche Lebensführung: Reinigung, Zufriedenheit (Freiheit, Frieden), Innere Glut, Hinwendung zum Herrn, Selbststudium. Diese Begriffe können auch für die personale Nachhaltigkeit stehen.

Als praktische Hilfen auf dem Weg zu einem aufrechten, wahrhaftigen Leben im Einklang mit Gesellschaft und Umwelt können auch die weiteren Elemente des Achtgliedrigen Pfades gesehen werden.: Asanas (Übungen zur körperlichen Haltung), Pranayama (Atemübungen), Pratyahara (Übungen zur Beherrschung der Sinne), Dharana (Geführte Meditation), Dyana (freie Meditation). Das Verfolgen dieser Übungen und Prinzipien kann zur letzten Stufe,

Samadhi, führen: Zu „Erleuchtung“ oder Einheitserfahrung, die man sich aber nicht zum Ziel setzen sondern nur als Gnade erfahren kann.

Im Üben der Asanas kannst Du beispielsweise geistig und körperlich ganz direkt der Gewalt begegnen, die Du Dir selbst gegenüber anwendest, Deinem übersteigerten Ehrgeiz, Deinem Stehlen, Deinem Horten, Deinem Dich-nicht Führen lassen, Deiner Nicht-Aufrichtigkeit.

In den Pranayamas wird die Ruhe eines „langen Atems“ eingeübt, in den Pratyaharas die Beherrschung der Sinne. Die indische Tradition hat dafür das Bild des „Wagenlenkers“ gefunden, ähnlich dem in Griechenland gebrauchten Heldensymbol, aber wesentlich differenzierter ausgestaltet.: (Siehe Bild) Der Wagen symbolisiert hierbei den Körper, die zehn Rosse stehen für die fünf aktiven und passiven Sinne. Die Welt, bestehend aus den fünf Elementen ist die Arena, das Kampffeld, die Zügel in der Hand des Wagenlenkers „Buddhi“ symbolisieren die in Zaum gehaltenen Gedanken und Gefühle. Dieser „Wagenlenker“, der innere Meister, muss von jedem einzelnen in seiner Übung entdeckt werden. Er entspricht dem Ideal, weil er in sich den Willen zum entschlossenen Lenken und die Fähigkeit, des Sich-Führen-Lassens vereint.

Durch beharrliches Verfolgen des „Achtgliedrigen Pfades“ kann man zur Beherrschung des Denkens gemäß Sutra 1.2. gelangen, das wie bereits gesagt, Voraussetzung ist für ein Leben in physischer und psychischer Gesundheit, für individuell und gesellschaftlich gelebte Nachhaltigkeit.