

„Gesetzt, es gäbe auf einem anderen Planeten unseres Sonnensystems Menschen oder menschenartige Wesen, die es wie wir, zu einer Kultur und zu einer Philosophie gebracht hätten, und es würde uns die Möglichkeit gegeben, von dieser Philosophie Kenntnis zu nehmen, so würden wir ohne Zweifel den Erzeugnissen derselben ein großes Interesse zuwenden. Mit Aufmerksamkeit würden wir sowohl Übereinstimmung als Verschiedenheit jener Weltanschauung mit der unsrigen prüfen. Jede Abweichung in den Ereignissen würde zu einer Untersuchung darüber anregen, auf wessen Seite die Wahrheit sei, jede Zusammenstimmung würde uns daran erinnern, dass es eine Gewähr für die Richtigkeit der Rechnung zu sein pflegt, wenn zwei Rechner unabhängig voneinander zu dem selben Fazit gelangen. Nicht ganz, aber doch annähernd werden die Hoffnungen, die wir an eine solche „vom Himmel gefallene Philosophie“ knüpfen würden, erfüllt durch dasjenige, was die Philosophie der Inder uns tatsächlich bietet.“

Das Zitat stammt von keinem geringeren, als Paul Deussen, (1845-1919) dem großen Philosophie-Historiker, der sowohl mit Nietzsche lebenslang befreundet, als auch dem indischen Philosophen Vivekananda persönlich bekannt war.

(P. Deussen, 1922, S. 5 ff)

Bemerkungen zur Rolle und Funktion von Beziehung im Yoga und Psychoanalyse.

In den letzten Jahren ist Yoga weltweit zu einer Massenbewegung geworden. Die Menschen suchen nach Möglichkeiten innerer Entwicklung, Veränderung und Befreiung von Leid, indem sie sich körperlich fit halten und Entspannungstechniken aus dem asiatischen Raum ausprobieren. Eine der am weitesten verbreitete Technik welche der körperlichen Fitness und der Entwicklung des Bewusstseins gleichermaßen dient, ist Yoga.

Yoga hilft ganz offensichtlich dabei, sich gesund zu fühlen und dem Leben wieder einen tieferen Sinn zu vermitteln.

Häufig kann man beobachten, dass Yogalehrer und Yoga Praktizierende eine Psychotherapie oder Psychoanalyse beginnen. (Wie ich in Indien erfuhr, gibt es eine nicht geringe Anzahl von indischen Gurus, die Hilfe und Entlastung bei westlichen Psychoanalytikern finden.)

Bei Psychotherapeuten und Psychoanalytikern lässt sich eine Tendenz beobachten, sich über Yoga körperlich und psychisch zu entspannen und zu stabilisieren.

Offensichtlich besteht bei Yoga Praktizierenden und Psychotherapeuten ein Interesse daran, von der „anderen Seite“ etwas zu erhalten, was in der jeweiligen eigenen Disziplin zu fehlen scheint.

Hier möchte ich das Verhältnis von Yoga und Psychoanalyse aus der Sicht eines Yoga praktizierenden Psychoanalytikers beleuchten. Ich möchte zeigen, wo sich Yoga und Psychoanalyse voneinander unterscheiden, wo sie etwas gemeinsam haben, und wo sie sich gegenseitig unterstützen und befruchten können.

Um zu unserem Eingangszitat zurückzukehren: Yoga und Psychoanalyse sind in sehr unterschiedlichen Kulturen entstanden.

Das Gemeinsame ist: Bei beiden Systemen geht es um menschliche Entwicklung.

Meine These lautet nun:

Das Zusammenkommen dieser beiden Systeme eröffnet ein enormes Spektrum an Erkenntniszuwachs für das jeweils eigene System, sowohl in Theorie wie in Praxis.

Einige einführende Bemerkungen:

Psychoanalytisches Denken hat die westliche Kultur tief geprägt.

Die Wurzeln der Psychoanalyse sind in unserer Philosophie zu finden. Freud war stark von Darwin aber auch den deutschen Phänomenologen beeinflusst. Er schöpfte auch aus der griechischen Mythologie.

Zunächst, ehe wir zu Yoga übergehen, einige Bemerkungen zu den Essentials psychoanalytischen Denkens und Arbeitens.

Bei der psychoanalytischen Arbeit werden die Probleme des Patienten mit seinen Beziehungen im Alltag aber auch seinen Verletzungen in der Vergangenheit in kleinen Schritten in einen Konflikt transformiert, welcher sich nach und nach immer mehr auf die Person des Psychoanalytikers zentriert, bis sich die Probleme und Konflikte vorwiegend in der Gegenwart zwischen Analytiker und Patient zum Ausdruck bringen. Freud spricht in diesem Zusammenhang von einer neuen Form von Krankheit. Er nennt diese Krankheit die „Übertragungsneurose“. (Freud Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, gesammelte Werke 11, S. 442). Das bedeutet, dass sich die Konflikte umzentrierten und aus dem Alltag in die psychoanalytische Praxis mit dem Psychoanalytiker verschoben werden. Hier in der aktuellen Beziehung werden die emotionalen Konflikte und Belastungen der Vergangenheit erneut aktuell und können so erst erreicht und bearbeitet werden.

Wenn es also zu einer wirklichen Veränderung kommt, ist nicht nur als Ergebnis einer intellektuellen Einsicht zu verstehen, welche zwischen den beiden entstanden sein mag, sondern die wirkliche Veränderung wird möglich weil in der psychoanalytischen Arbeit eine ganz spezielle Beziehungsform vorherrscht, nämlich eine Übertragungsbeziehung mit starken Gefühlen, die ihren Ursprung in der Vergangenheit haben und welche in der Beziehung mit dem Analytiker zum Leben erweckt werden, so als wären sie neu.

„Der entscheidende Anteil dieser Arbeit wird dann geleistet wenn in der Beziehung zwischen dem Patient und dem Analytiker eine neue Ausgabe des alten Konfliktes wieder aufgelegt und wiederhergestellt wird. Die Übertragung wird zum Schlachtfeld, auf welchem alle gegenseitig einander bekämpfenden Kräfte aufeinandertreffen.“ (Sandler, 1996, 17).

Ergebnisse der psychoanalytischen Behandlung:

Als Resultat einer gelungenen psychoanalytischen Behandlung wächst die Fähigkeit des Patienten, Dinge zu entscheiden, welche er vorher so nicht entscheiden konnte.

Einige Patienten berichten vom plötzlichen Auftauchen neuer Einsichten, welche sie mit einem Sprung aus der Dunkelheit in das Licht vergleichen. Sie sprechen von Lichtblitzen und plötzlicher Einsicht, welche dazu verhelpe, Gefühle zu integrieren, die Ihnen vorher zwar bewusst waren, aber bisher nur als disparate und nicht miteinander verbundene Teile eines Ganzen, welches insgesamt aber sinnlos erschien. Einige Patienten hören eine neue Qualität von Klängen, andere sehen die Farben des Lebens intensiver als zuvor. Insgesamt wird von einer Anhebung des allgemeinen Wohlbefindens berichtet, einhergehend mit der Fähigkeit, sich selbst und andere besser zu verstehen, mit sich selbst und mit anderen mehr in Beziehung zu sein, sich selbst und die Anderen realer zu erleben.

Zusammenfassend:

Die Qualität der Beziehung zwischen Analytiker und Patient ist ein entscheidender Faktor in der psychoanalytischen Behandlung. Die Regression und die Dynamik unbewusster Prozesse ermöglichen es, dass Gefühle früherer emotionaler Beziehungen reaktiviert und auf die aktuelle Situation übertragen werden können. Einige Ergebnisse dieses Vorganges führen dazu, dass der Patient sich verändern kann und dass auch seine Perspektive auf die Welt sich verändert und sein Bewusstseinszustand ein anderer wird.

Wie stand Freud zum Yoga?

Freud stand dem Yoga sehr kritisch gegenüber: In seiner Auseinandersetzung mit Romain Rolland und dessen Bekenntnis zu einem ozeanischen Gefühl, antwortet er: „Ich wiederhole das Bekenntnis, dass es mir sehr beschwerlich ist, mit diesen kaum fassbaren Größen zu arbeiten. Ein anderer meiner Freunde, den ein unstillbarer Wissensdrang zu den ungewöhnlichsten Experimenten getrieben und endlich zum Allwissender gemacht hat, versicherte mir, dass man in den Yogapraktiken durch Abwendung von der Aussenwelt, durch Bindung unserer Aufmerksamkeit an körperliche Funktionen, durch besondere Weisen der Atmung tatsächlich neue Empfindungen und Allgemeingefühle in sich erwecken kann, die er als Regressionen zu uralten, längst überlagerten Zuständen des Seelenlebens auffassen will. Er sieht in ihnen eine sozusagen physiologische Begründung vieler Weisheiten der Mystik..... Allein mich drängt es, auch einmal mit den Worten des Schillerschen Tauchers auszurufen: „Es freue sich, wer da atmet in rosigem Licht“ (S.Freud, Das Unbehagen in der Kultur GW. IV, S. 430-431)

Von hier aus wollen wir eine erste Brücke zum Yoga schlagen:

Yoga ist in der indischen Philosophie verwurzelt.

Wie eingangs schon kurz angedeutet, hat die indische Philosophie eine eigenständige Art des Umgangs mit der Welt und dessen Verständnis entwickelt, welches sich von unserer westlichen stark unterscheidet. Die indische Philosophie kann ohne Weiteres als ein Zeugnis originären menschlichen Denkens, ohne den Einfluss durch die westlichen Philosophie, verstanden werden (hierzu Deussen 1922).

Yoga repräsentiert einen wichtigen Bestandteil dieser philosophischen Kultur Indiens. Yoga ist ein Bestandteil der Veden. Die Veden stellen die ältesten philosophischen Quellen der indischen Philosophie dar. Sie sind in sechs Abteilungen untergliedert. Diese sechs Abteilungen stellen jeweils eine Perspektive der Welt unter unterschiedlichem Gesichtspunkten dar. Diese Perspektiven werden Darshanas genannt. Es gibt in der indischen Philosophie 6 Darshanas. Diese sind:

1. Mimamsa behandelt die Kunst der Interpretation vedischer Texte und Rituale.
2. Vaisheshika handelt von der Lehrer der einzelnen Elemente und ihrer Beziehungen untereinander.
3. Vedanta handelt von der Hindureligion
4. Nyanya handelt von den Gesetzen und Regeln der Logik und der Ableitungen.
5. Samkhya ist ein philosophisches und metaphysisches System, welches eine Dualität zwischen Bewusstsein und Materie zugrunde legt. Im Sambia liegt die eigentliche philosophische Grundlage des Yoga.
6. Yoga handelt von der Psyche und ihrer Entwicklung.

Yoga in unserer modernen westlichen Welt.

In unserer modernen westlichen Welt ist Yoga im Trend. Yoga ist zu einem Milliarden Dollar Geschäft geworden. Yogaschulen entstehen in jeder Stadt und Kleinstadt. Es gibt viele unterschiedliche Schulen aber auch Stile, in denen Yoga unterrichtet und praktiziert wird. Ich sehe mich nicht imstande, alle Variationen hier vorzustellen. So wird Yoga zum Beispiel angeboten als Yoga für psychische Energie, als Power Yoga, als Yoga zur Entspannung, als Yoga zur Dehnung der Gliedmaße (Stretching), als Hilfe, sein Leben wieder in Balance zu bringen, Yoga zur Erlangung von Schönheit und Jugend, Yoga zur Stimulierung sinnlicher Erfahrung und sexueller Lust (Tantra), Yoga für den Unternehmer, usw. Alle Aspekte des Lebens scheinen heutzutage durch Yoga versorgt und transformiert werden zu können.

Die am weitesten verbreiteten Yogaschulen sind Sivananda Yoga, Power Yoga, Iyengar Yoga und Kundalini Yoga. Meistens finden die Yogaübungen in Gruppen oder Klassen mit 10- 20 und mehr Schülern statt. Alle Schüler machen die gleichen, vom Lehrer vorgegebenen Übungen. Manche versuchen dabei auch, bis an die eigenen körperlichen Grenzen zu gehen. Es ist unstrittig, dass sich fast alle

Teilnehmer nach 1 1/2 Stunden intensiver Dehn- und Atemübungen körperlich und psychisch entspannt und zugleich auch vitalisiert fühlen.

Die Art und Weise, wie Yoga in unserer modernen Welt praktiziert und weitergegeben wird, ist am physischen Körper und nicht selten auch an Leistung und Erfolg orientiert.

Yoga vermittelt dem westlichen, leistungsorientierten Menschen über Körperbewegungen im Wechsel von Anspannung und Entspannung einen Zugang zum Körper und verbunden mit propriozeptiven Wahrnehmungen ein Entspannungsgefühl, das kurativ wirksam wird.

Effekte und Ergebnisse von Yoga in unserer modernen Welt:

Die Wirkung von Yoga ist in unterschiedlichen klinischen Studien erforscht worden. Den Forschungen folgend kann Yoga bei Ängsten, Depressionen, Schlaflosigkeit und posttraumatischen Belastungsstörungen wirksam und sehr hilfreich sein. Die in Studien analysierten Yogatechniken bestanden aus Körperübungen (Asanas) Atemübungen (Pranayama) und Meditation (Gerbarg, 2008).

Die angewandten Yogatechniken können, je nach Provenienz und Schule sehr unterschiedlich sein. Yoga ist in ganz unterschiedlichen Kontexten und bei ganz unterschiedlichen Menschen wirksam.

Woher kommen diese Wirkungen des Yoga? Gibt es über die nachvollziehbare Körpererfahrung hinaus noch etwas Verborgenes, das diese Kraft zur Heilung vermittelt, trotz all dieser Differenzen in der praktischen Ausführung?

Und gibt es eine Verwandtschaft mit der psychoanalytischen Behandlungsmethode, bei der es ja auch um Entwicklung und Veränderung geht?

Yoga und Psychoanalyse sind Techniken, deren Wirkungen sich in der persönlichen und idiosynkratischen Erfahrung des Einzelnen niederschlagen. Wenn wir mehr über die Wirkung erfahren wollen, dann müssen wir jenseits statistischer Zahlen einen Blick in die individuelle persönliche Erfahrung tun:

Ich habe mit dem Yoga während des Endes meiner Studienzeit begonnen. In mir war während der Studienzeit der Wunsch entstanden, nach langen Stunden des Lesens meinen Körper wieder bewusster zu spüren. Ich hatte das Gefühl eines großen Ungleichgewichts zwischen der erlernten Theorie und dem konkreten Empfinden.

Ohne dass ich es damals hätte bewusst so formulieren können, war mir klar geworden, dass die jahrelange Auseinandersetzung mit theoretischen Inhalten über Psychologie und Psychoanalyse keinen sicheren Boden hatten, solange mein Körperempfinden und dessen Wahrnehmung sich nicht gleichzeitig entwickelten. Das war der Beginn und Ausgangspunkt, mit dem ich Yoga und Psychoanalyse gleichzeitig begann.

Während der ersten Jahre der Yogapraxis entdeckte ich Kraft und Energie, welche das Yoga mir vermittelt. Meine physische aber auch meine psychische Ausdauer nahmen zu. Ich wurde einfach nicht mehr krank. Wenn ich doch einmal angesteckt worden

war, so konnte ich die Symptome in einer ordentlichen Yogasitzung völlig wegwischen. Nebenbei bemerkte ich, dass meine Haut schneller heilte als früher. Kopfschmerzen, früher nicht selten, verschwanden vollständig. Ich brauchte weniger Schlaf und stellte mit großer Freude fest, dass ich in der Lage war, mehr Alkohol zu trinken und auch mehr zu rauchen als je zuvor und dabei kaum Beschwerden empfand. Eine intensive Yogasitzung half dabei, den Kater am andern Morgen und damit auch alle Kopfschmerzen und Übelkeitsgefühle aufzulösen. Über viele Jahre hinweg entwickelte ich in vielerlei Hinsicht eine dankbare Beziehung zu dieser reinigenden Kraft der Yogapraxis. Meine ursprünglichen Fragen hinsichtlich der Beziehung zwischen Körper und Bewusstsein waren darüber in den Hintergrund getreten. Ich fühlte mich sehr wohl und hatte den Eindruck, diesbezüglich auch keine weiteren Fragen mehr verfolgen zu müssen.

Dann stellte sich etwas Seltsames ein. Von Zeit zu Zeit zeigte sich nach einer Yogasitzung so etwas, wie ein leichtes Licht. Zunächst war es wie ein kleiner Kerzenschimmer zwischen meinen geschlossenen Augen. Manchmal war es wie eine kleine Lampe, manchmal wurde es breiter, manchmal hatte es die Intensität eines schimmernden Sternes manchmal, aber eher selten, sogar den eines Sonnenstrahls. Ich entdeckte weiterhin den Einfluss von Alkohol und Tabak oder auch bestimmter Essgewohnheiten auf dieses Licht: Nach Alkoholgenuss und schwerem Essen zeigten sich an anstelle dieser Erscheinungen im Anschluss an die Yogasitzung dunkle Wolken. Langsam wurde ich diesem Phänomen gegenüber aufmerksamer. Ich mochte dieses Licht. Gleichzeitig kam es mir doch fremdartig und unverständlich vor. Deswegen hielt ich ihm gegenüber immer eine skeptische Distanz aufrecht. Als angehender Psychoanalytiker wollte ich nicht in die Falle illusionärer Selbsttäuschung tappen. Über viele Jahre erhielt ich mir mit Yoga einen Zustand von Gesundheit und Wohlbefinden aufrecht. Aber ich habe auch immer versucht, nicht zu sehr in die „tieferen“ Hintergründe von Yoga verstrickt zu werden oder gar mit seinen Anhängern und glühenden Verehrern in Berührung zu kommen.

Gleichzeitig verfolgte ich meine Ausbildung in der klassischen Psychoanalyse. Hier teilte ich mein Wissen über Yoga nur mit wenigen meiner Freunde und Kollegen. Einige von ihnen begannen ihrerseits damit, ähnlich wie ich, Yoga für sich selbst zu machen.

Dann bemerkte ich, dass viele Yoga Praktizierende aber auch viele Yogalehrer in meiner Umgebung Probleme mit ihren Partnerschaften und Beziehungen hatten. Durch die Yogapraxis hatte sich etwas in ihrem Leben geändert. Sie konnten dies aber nicht verstehen und auch nicht mit ihrer Beziehungsführung zusammenbringen. Man begann damit, sich nach neuen Partnern in der Yogawelt umzuschauen und trennte sich. Die häufigen Umbrüche der Lebenssituationen waren auffällig und häufig schmerzhaft für die Umgebung.

Bei meinen psychoanalytischen Kollegen entdeckte ich ein Leiden unter dem Stress, vieler Therapiestunden mit teilweise sehr kranken Patienten, ohne dafür einen adäquaten körperlichen Ausgleich zu finden und ohne die Möglichkeit der inneren Verarbeitung der täglichen psychischen Belastungen.

So sah ich Leiden auf beiden Seiten: Im Lager der Yogagemeinde gab es einen Mangel an Stabilität hinsichtlich ihrer Beziehungen. Gleichzeitig gab es eine tiefe Sehnsucht nach Sinn und Verstehen der persönlichen Geschichte.

Im Lager der Psychotherapeuten klagten nicht wenige über psychische und geistige Erschöpfung nach langen Tagen mit schwerkranken Patienten.

Obwohl in guter körperlicher Gesundheit und in einem Umfeld von Psychotherapeuten und Psychoanalytikern gut ausgebildet und eingebettet, wurde mir klar, dass meine Yogapraxis zwar funktionierte aber mechanisch geworden war. Etwas fehlte. Ich fühlte mich wie jemand, der in einem kleinen Garten gelebt hat und dabei feststellt, dass er eingemauert ist. Jetzt meldete sich eine Sehnsucht danach, mit der Quelle dieser Natur in Berührung zu kommen. In dieser Situation lud mich mein Yogalehrer dazu ein, mit ihm zu seinem Lehrer TKV Desikachar nach Indien zu fahren.

TKV Desikachar ist Spross einer in Indien aber auch in der westlichen Welt bekannten traditionellen Familie von Yogalehrern.

Als ich ihn kennenlernte, hatte er über mehr als 40 Jahre hinweg Yogaschüler aus dem Westen unterrichtet und war vom Ergebnis seines Unterrichts tief enttäuscht. Er hatte den Eindruck, dass es bei seinem Unterricht ein grundlegendes Missverstehen zwischen den beiden Kulturen, der indischen auf der einen und der westlichen auf der anderen, gibt. Da er mich als einen im Westen ausgebildeten Psychoanalytiker sah, der gleichzeitig Zugang zur Yogawelt hatte, lud er mich dazu ein, seine Fragen und Probleme mit ihm zu diskutieren.

Aus diesem Dialog ist über fünf Jahre hinweg ein Buch entstanden, das mittlerweile in 4 Sprachen zugänglich ist.

Während unseres Dialogs wurde mir klar, dass meiner Yogapraxis so etwas wie ein inneres Organ gefehlt hatte. Es war Yoga ohne Yoga.

Wer ist Desikachar und was ist seine Botschaft?

Desikachar, lebte und lernte mit seinem Vater T. Krishnamacharya über 30 Jahre hinweg Yoga, Vedanta und Ajurveda. T. Krishnamacharya kann als lebendige Quelle des authentischen Yoga so wie es in Indien tradierte wurde, betrachtet werden.

Krishnamacharya führte ein relativ isoliertes Leben, hatte aber die Reputation, einer der wichtigsten Yogalehrer Indiens zu sein. 1988 als er starb, war er 101 Jahre alt.

Während seines gesamten Lebens praktizierte er über 95 Jahre lang Yoga. Er war der Lehrer vieler berühmter Yogalehrer, die sich später in der westlichen Welt etablierten, so unter anderem von B. K. S. Iyengar, dem Gründer von ein Iyengar Yoga aber auch von Pattabis Jois welcher das so genannte Power Yoga entwickelte.

Im folgenden werde ich mich auf Desikachar's Sicht von Yoga beziehen so wie er sie mir vermittelte, wenn wir uns regelmäßig in seinem Haus trafen.

Der philosophische Hintergrund des Yoga.

Wie schon erwähnt, Yoga ist ein Teil der indischen Philosophie.

Hintergrund ist die Philosophie des Samkhya.

Im Yoga geht es um die Entwicklung der Psyche. Man mag überrascht sein, dass Yoga sich mit der Psyche beschäftigt und nicht mit dem Körper! Im klassischen Yoga gibt es jedoch keine Trennung zwischen Psyche und Körper, so wie wir das in unserer westlichen Tradition kennen. Techniken wie Asana und Pranayama werden im Yoga vorwiegend dazu gebraucht, um sich zu stabilisieren und auf diese Weise den Schüler auf die Meditation vorzubereiten. Sie sind aber nicht das Ziel des Yoga.

Im Yoga gibt es eine andere Dualität, als die, die wir im Westen kennen: Yoga unterscheidet scharf zwischen dem Konzept eines reinen Bewusstseins auf der einen Seite und Materie auf der anderen Seite. Bewusstsein und Materie haben in diesem philosophischen System eine andere Bedeutung, als wir ihnen in unserer Sprache beimessen.

Bewusstsein: In der Konzeption des Yoga hat das Bewusstsein eine unbegrenzte Dimension. Es ist real und es existiert. Es sollte nicht mit unserer westlichen Vorstellung von der Psyche oder dem Verstand oder dem Bewusstsein, wie wir es aus der psychotherapeutischen Fachsprache kennen, verwechselt werden auch nicht mit dem was gemeinhin „Gewahrsein“ oder „Kontrolle“ genannt wird. Vielmehr hat das Bewusstsein in der Yogatradition keine speziellen Qualitäten. Es kann am besten mit reinem Licht verglichen werden. Dieses Bewusstsein hat drei Aspekte. Es ist real („Sat“) es ist die höchste Form der Klarheit („Cit“) und es hat keine Grenzen („Ananda“).

Materie: Die materielle Welt wird in der Philosophie des Samkhya durch drei grundlegende Qualitäten, Gunas genannt, gekennzeichnet. Die Gunas manifestieren sich als:

1. Bewegung, ausgedrückt durch die Farbe Rot, auf Sanskrit „Rajas“
2. Schwere, ausgedrückt durch die Farbe Schwarz, auf Sanskrit „Tamas“
3. Raum, ausgedrückt durch die Farbe Weiß, auf Sanskrit „Sattva“

Alles, was nicht Bestandteil des reinen Bewusstseins ist, ist Teil der Materie. Aus dieser Perspektive sind der Verstand, die Psyche und unsere Gedanken Teile der materiellen Welt!

Die Qualität von Materie wandelt sich fortgesetzt. Materie ist immer in Bewegung. Diese Bewegung wird „Parinama“ genannt. Im Zentrum dieser Bewegungen befindet sich jedoch etwas, das unverändert bleibt und keiner Wandlung unterliegt:

Das ist das reine Bewusstsein.

Das reine Bewusstsein ist ein Bestandteil eines jeden Menschen. Es wird „Drashta“ genannt. Für den Yogi ist Drashta das eigentliche Zentrum des Menschen. Drashta wird weder durch sinnliche Eindrücke noch durch Emotionen affiziert. Er ist vielmehr Beobachter und, das ist das Besondere, er kann sich selbst beobachten.

In der Yogaphilosophie ist also das, was wir Psyche oder auch Verstand nennen, ein Teil der Materie.

Auch die Struktur der Psyche ist in ständiger Veränderung begriffen. Sie bewegt sich zwischen unterschiedlichen Aggregatzuständen von mehr oder weniger Klarheit hin und her, oder auf und ab. Manchmal befindet sich der geistig-seelische Zustand näher an der konkreten sinnlichen Erfahrung, dann wird die Psyche „Manas“ genannt. Wenn Manas mit den Sinneserfahrungen in Kontakt ist, ist die Antwort Zerstreuung und Unaufmerksamkeit.

Wenn sich die geistig-seelische Verfassung in einen Zustand der Klarheit befindet, wird sie „Citta“ genannt. Citta ist aktiv. Es schafft die Einbildungskraft und stellt den Kontakt zum Gedächtnis her. Wenn richtig fokussiert wird, kann dieser Zustand dabei helfen, die Welt in korrekter Weise wahrzunehmen. Dennoch verdient festgehalten zu werden, dass selbst im klaren Zustand der Psyche die geistig-seelische Verfassung, dann „Citta“ genannt, zwar die Illusion erzeugt, Bewusstsein zu sein, es aber nicht ist. Der wahre Wahrnehmer ist Drashta.

Nun gibt es im Bereich des Denkens eine psychische Funktion welche „Buddhi“ genannt wird. Buddhi ist der Teil der Psyche, welcher dem reinen Bewusstsein am nächsten ist, es stellt nahezu eine Brücke dar, welche diese Dualität (fast) überwinden kann. Buddhi ist der Teil der Psyche oder der geistig psychischen Verfassung, welcher dazu beiträgt, dass Verstehen möglich ist und dass Entscheidungen getroffen werden können. Buddhi versteht und entscheidet.

Buddhi scheint vom Bewusstsein und Citta affiziert zu werden.

Es ist ein Bestandteil von Citta, welcher in Richtung Klarheit bzw Bewusstsein tendiert. Buddhi repräsentiert die Intelligenz der Erfahrung und die Fähigkeit innerhalb des Verstandes zur Unterscheidung. Seine Qualität trägt dazu bei, dass Distanzierung, Verstehen und Entscheidungen möglich sind. Yoga ist eine Disziplin, welche dabei hilft, sich zu konzentrieren und die dabei die Entwicklung von Buddhi fördert. So gesehen ist Yoga dabei hilfreich, wenn es darum geht, Klarheit zu entwickeln und Zusammenhänge zu verstehen. Indem Yoga dieses ermöglicht, bereitet es eine wahrheitsgetreue und korrekte Wahrnehmung der Welt vor. Das wiederum steht im Dienste von Drashta.

Aus der Perspektive des Yoga können seelisches Leid aber auch physische Krankheiten dann entstehen, wenn die betroffene Person die innere Distanz zwischen seinem innersten Kern (Drashta) und seiner Umgebung verliert, beziehungsweise die Unterscheidung zwischen ihrem tatsächlichen Zentrum und dem was sie umgibt, nicht mehr herstellen kann und sich mit seiner Umgebung zu sehr identifiziert. Die Techniken des Yoga zielen darauf ab, dieser Person dabei zu helfen, falsche Identifizierungen mit dem, was in dieser Hinsicht nicht real ist, aufzulösen. Yoga hilft der Person einen Bezug zur ewigen Quelle der Energie herzustellen: Drashta. Um dies zu ermöglichen fokussiert Yoga bewusst auf spezielle Objekte, die das erleichtern. Ein Focus ist natürlich der Körper. Andere Foci sind Mantras oder Bilder.

Die Praxis und Theorie des Yogas sind in einem sehr verdichteten Buch zusammengestellt, den berühmten „Yogasutren des Patanjali“.

Die Yogasutren sind ein Text über Yoga, in welchem in 195 Sutren, in Sanskrit geschrieben und in vier Kapiteln organisiert, Theorie und Praxis des Yoga dargestellt werden. Dieser Text ist vermutlich in einer Periode zwischen 200 v. Chr. und 400 n. Chr. entstanden. Patanjali, der Autor der Yogasutren ist eine mehr oder weniger mythologische Person. Von ihm wird gesagt, er sei halb Mensch und halb Schlange. Er sei auch eine Reinkarnation des Gottes Vishnu dem Gott der Ärzte und Heiler.

Wir kommen jetzt zum eigentlichen Zentrum unserer Untersuchung, der Beziehung zwischen dem Schüler und dem Lehrer im klassischen Yoga.

Die ursprüngliche Yogalehre wurde im Rahmen individueller Einzelsitzungen tradiert. So wurde das Wissen vom Lehrer zum Schüler nur in einer sehr persönlichen Weise weitergegeben. Der Lehrer selber sollte ein Teil der Tradition von Yogalehrern sein und deren Regeln kennen und einhalten.

Die Unterrichtung der Texte über Yoga hatte eine ritualisierte Form. So wurde z.B. ein Yoga Sutra vom Lehrer vorgesungen, woraufhin der Schüler jedes Sutra, solange wiederholte, bis er wusste, wie es zu rezitieren ist. Wenn der Yogalehrer das Sutra rezitierte, musste er darauf achten, dass der Student in der Lage war, es genauso zu wiederholen, wie er es ihm vorgemacht hatte. Dies diente dem Schutze der Tradition. Weiterhin hatte es auch den Sinn, sicherzustellen, dass der Schüler in der Lage war, seinem Lehrer zu folgen.

Es ist in diesem Zusammenhang interessant, dass das Sutra und seine Interpretation erst später und in kleinen Schritten erklärt und diskutiert wurde, also erst, nachdem der Student es auswendig gelernt und praktische Erfahrungen gesammelt hatte, wozu auch die physischen Aspekte von Yoga wie Asana und Pranayama gehörten.

Asana ist der physische Aspekt der Vorbereitung des Geistes auf die Stabilisierung der Wahrnehmung und die darauf folgende Meditation

Pranayama ist eine Methode zur Regulation des Atems. Die Konzentration auf den Atem hilft dem Studenten dabei, seine Aufmerksamkeit von den Objekten der Außenwelt abzuziehen und sich somit auch von der sinnlichen Verschränkung mit der Außenwelt zu lösen und innere Aspekte zu fokussieren. (In der Psychoanalyse würde man so etwas auch die Entwicklung eines inneren Objekts nennen.)

Was hat es mit den Yogasutren auf sich? Was ist ihr Geheimnis?

Einführung in das Yoga Sutra

Um einen originären und authentischen Einblick in die zwei Hauptkapitel dieses Buches zu geben, möchte ich eine Interpretation der ersten vier Sutras des ersten Buches und des letzten, des vierten, Buches kurz vorstellen. Die ersten Sutren sind immer Grundlage für das, was in den folgenden Sutren abgehandelt wird. Wir werden uns bei der Interpretation an Desikachar und seinem Verständnis der Yogasutren orientieren.

Erstes Kapitel

Das erste Kapitel der Yogasutren handelt von der Definition des Yoga und den vielfältigen Aspekten, die Yoga umschreiben.

Wir beginnen mit dem ersten Sutra des ersten Kapitels:

„athayoganusanam“

Übersetzung:

„Hier beginnt die autorisierte Unterweisung in Yoga“.

Da nun alle Sutren sehr kondensiert sind, können wir auch weiter explorieren:

„atha“ bedeutet, dass jetzt, in diesem Augenblick der authentische Yogaunterricht beginnt. Dieses „jetzt“ bedeutet, dass der Lehrer und sein Schüler, also beide, vorbereitet sind. Beide sind bereit, eine Beziehung einzugehen. Aus der Perspektive des Lehrers bedeutet dies „ich bin bereit, mein Wissen über Yoga und meine Erfahrung von Yoga mitzuteilen.“ Aus der Sicht des Studenten bedeutet dies: „Ich bin engagiert und bereit, den Unterweisungen zu folgen welcher Art auch immer sie sein mögen“.

"Yoga" bedeutet in diesem Kontext Beziehung. Für beide, Lehrer und Schüler bedeutet dies, dass sich eine starke Bindung zwischen Schüler und Lehrer entwickeln wird.

„Anu“ bedeutet folgen. So folgt der Student seinem Lehrer und der Lehrer sollte mit seinem Studenten in Beziehung stehen und seinen Bewegungen folgen können. Für beide geht es darum, eine kontinuierliche Beziehung zu entwickeln. Je weniger der Student seinem Lehrer folgt, desto weniger wird er lernen und umgekehrt.

Wie wir sehen können, ist Yoga nicht rein intellektuell, vielmehr geht es um eine Transformation von Psyche und Geist, welche sich auf eine anhaltende und ununterbrochene Beziehung zwischen dem Yogalehrer von seinem Schüler aufbaut.

Aber da ist noch mehr zu sagen:

„Anusasanam“ bedeutet auch Erfahrung. Die Transformation hat durch Erfahrung stattzufinden, Schritt für Schritt. Um dies zu ermöglichen, sollte der Student versuchen, sich am Lehrer zu orientieren. Das ist der Hintergrund, weswegen Schüler und Lehrer in einer individuellen Einzelsituation miteinander arbeiten.

Zusammenfassend:

Das erste Sutra der Yogasutren beschreibt die Beziehung des Schülers mit seinem Lehrer als die Basis jeglicher Yogaerfahrung.

Im traditionellen Indien ist die Wichtigkeit von Beziehungen im Lehrer- Schüler Verhältnis tief verwurzelt. Dies ist einer der Gründe dafür, dass in den klassischen Kommentaren der Yogasutren auf diese grundlegende Voraussetzung für jede Yogaerfahrung nicht gesondert hingewiesen wird. Es handelt sich quasi um eine

Selbstverständlichkeit. Als westliche Studenten die Yogasutren lasen und interpretierten waren ihnen diese Grundlagen nicht so selbstverständlich. In ihren Kommentaren ging die Wichtigkeit der Beziehung in der Transmission in den Westen hinein verloren. Dies müssen wir hier wieder entdecken.

Krishnamacharya riet seinen Studenten, das erste Sutra jedes Mal zu wiederholen bevor Sie ein neues Sutra rezitierten. Dabei wurde er nicht müde zu sagen: „Sie dürfen niemals die Wichtigkeit der Beziehung aus dem Auge verlieren!“
Wenn einmal die Basis dieser Beziehung hergestellt ist, dann und erst dann können wir dazu übergehen, Yoga zu definieren.

Das Yogasutra gibt uns deswegen erst, nachdem die Bedeutung der Beziehung dargestellt worden ist, im 2. Sutra eine Definition von Yoga.

„yogah citta vrtti nirodhah“

Übersetzung: „Yoga ist die Fähigkeit, den Geist und auch die geistig-seelische Verfassung ausschließlich auf ein Objekt zu konzentrieren und diesen Fokus in dieser Richtung ohne Ablenkung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten“.

„Citta“ ist ein Zustand der Psyche, welcher nahe am reinen Bewusstsein ist, ohne selber jedoch Bewusstsein zu sein. Das Wort Citta kommt von dem Wort „Cit“, was soviel bedeutet, wie reines Bewusstsein. Citta jedoch meint etwas, was so nah am Bewusstsein ist, dass es virtuell Bewusstsein ist. Es ist die Art von Bewusstheit, welche behauptet, Bewusstsein zu sein, es aber nicht ist.

„Vrtti“ bedeutet soviel, wie Interaktion. (Wie ein Händler, der etwas verkauft und dafür auch etwas erhält) Eine solche Interaktion ist nur möglich, wenn es eine Verbindung gibt.

„Nirodha“ bedeutet, dass alle Interaktionen dem Bewusstsein dienen sollen. Wenn das Bewusstsein auf ein ausgewähltes Objekt gerichtet wird, dann wird der Zustand, der damit einhergeht „Yoga“ genannt. Entsprechend ist es das Ziel von Yoga, ein Objekt auszuwählen und mit ihm über eine spezifische Zeit zu verweilen. In der klassischen Yoga-Praxis ist dieses Objekt häufig ein bedeutsames Bild, welches einen Gott oder bestimmte Elemente darstellt. Diese Objekte zur Meditation werden vom Lehrer ausgewählt. Um die erforderliche Aufmerksamkeit herstellen zu können, sollte man dazu imstande sein, in der Gegenwart „präsent“ zu sein.

Dies bedeutet, dass die betreffende Person möglichst vollständig mit dem verbunden sein soll, worauf sie sich gerade bezieht. Dieser Focus kann die Person sein, mit der ich gerade zusammen bin, es kann ein bestimmtes Bild oder ein Symbol sein, auf welches ich mich konzentriere. Es kann aber auch ein Gedanke sein, welcher ihn mir präsent ist. Ebenso kann es ein Teil meines eigenen Körper sein.

Wenn ich z.B. mit dieser speziellen Einstellung mich auf meinen Körper fokussiere und mir dies bewusst mache, so kann dies Asana genannt werden. Wenn ich mich so auf meinen Atem konzentriere, so kann dies Prânâyâma genannt werden. Wenn ich

mich entsprechend auf ein ausgewähltes Objekt konzentriere, so kann dies Meditation genannt werden. In der Praxis kombiniert Yoga all diese Techniken zur gleichen Zeit.

Das Resultat einer kontinuierlichen Yogapraxis kann darin bestehen, dass das eigene Bewusstsein und die damit verbundene Energie und das dahinter sich verbergende Licht und dessen Klarheit erfahren werden.

Aber was ist das für eine Bewusstheit? Womit können wir sie vergleichen wie kann sie beschrieben werden?

Die Antwort hierzu finden wir im dritten Sutra:

„tada drastuh svarupe avasthanam“

Übersetzung:

„Das Ergebnis der Yogaerfahrung ist die Entdeckung des eigenen Bewusstseins“.

Wie wird die Natur dieses Bewusstseins in den Texten beschrieben?

- es ist dazu in der Lage, sich selbst wahrzunehmen,
- es ist immerzu bewusst,
- es verändert sich nicht,
- es hat keine Grenzen.

Yoga ist demnach ein psychischer Zustand, in welchem wir soweit, als irgend möglich, eine Wahrnehmung dessen entwickeln, was sich vor uns befindet, während wir gleichzeitig eine Wahrnehmung unseres Selbst haben. Also einerseits ist die Psyche mit dem Objekt der Wahrnehmung verbunden, auf der anderen Seite ist da das reine Bewusstsein, klar und neutral.

Dieses Bewusstsein im Yoga hat drei Grundqualitäten:

- es ist real, es existiert: Sat
- es ist immerzu wach: Cit
- es hat keine Grenzen: Ananda

„Sat-Cit-Ananda“ bedeutet: Es ist real. Es ist immer da, und es gibt kein Leiden. Diese Art von Bewusstsein wird in Analogie zur Sonne vorgestellt. Ihre Energie strahlt auf jeden Teil des körperlichen Systems aus. Diese in das Körpersystem ausstrahlende Energie wird im Yoga „Prana“ genannt.

In alltäglichen Lebenssituationen ist dieses Bewusstsein jedoch verborgen. Die Psyche beziehungsweise auch der Verstand beherrschen unsere Wahrnehmungen, was soviel bedeutet, wir verändern und verzerren die Wahrnehmung auch. Wir nehmen das, was wir sehen dann für bare Münze. In solchen Zuständen basiert der größte Teil unserer Wahrnehmung auf Daten aus dem Gedächtnis und auf Einbildung, ähnlich dem Traum.

Dies wird so im vierten Sutra gesagt:

„vrttisarupyamitaratra“

Übersetzung: „In anderen Umständen (welche nicht Yoga sind) wird die Fähigkeit, das Objekt zu erkennen (und zu verstehen), durch die Vorstellung des Verstandes vom Objekt ersetzt oder von einem völligen Mangel von Verstehen.

Viertes Kapitel

Nun wollen wir einen großen Sprung ins vierte und letzte Kapitel der Yogasutren machen. Das vierte Kapitel handelt von der Befreiung, von der inneren Freiheit und von Faktoren, welche Transformation und geistige Entwicklung ermöglichen.

Aber was meint das Wort Transformation in diesem Kontext hier? Wenn wir weiterhin den Desikachar folgen wollen, so bedeutet Transformation:

Dass eine Person, welche vorhin nicht in der Lage war bestimmte Dinge zu tun, diese jetzt tun kann,

dass eine Person in der Lage ist zu verstehen, was sie vorher nicht verstehen konnte, dass eine Person, welche nicht in der Lage war, sich weiter zu entwickeln, jetzt in der Lage ist, sich zu entwickeln,

dass eine Person, welche nicht in der Lage war, eine Beziehung mit anderen Menschen aufzunehmen, dies jetzt tun kann.

Wie können wir eine solche Transformation bewirken?

Das erste Sutra des vierten Kapitels definiert einige Faktoren, welche Veränderung und Transformation ermöglichen. Diese Faktoren werden in einer aufsteigenden Bedeutung aufgelistet. Die wichtigsten Faktoren sind die letzten.

„janma oshadi mantra tapah samadhijah siddhayah“

Übersetzung:

„Außergewöhnliche geistige Fähigkeiten können realisiert werden durch:

- genetische Faktoren (Geburt)
- den Gebrauch von Gräsern und Kräutern, wie in den heiligen Texten vorgeschrieben (Medizin, Drogen).
- Die Rezitation von Mantren
- eine strenge Askese und fortgesetzte Übungen
- durch einen geistig psychischen Zustand, welcher bei seinem Objekt bleibt, ohne sich von ihm ablenken zu lassen (Samadhi).

Janma heißt, dass etwas auftauchen kann, ohne dass es dafür einen äußeren Grund gäbe. Es ist sozusagen eingeboren, genetisch programmiert.

Oshadi meint den Gebrauch von Drogen. Also Veränderungen durch Drogen oder Medizin.

Mantra heißt Veränderung durch ein Mantra, welches durch einen Guru gegeben worden ist.

Tapas meint Veränderungen durch Anstrengung und die richtige Anwendung einer Disziplin.

Samadhi heißt hier das gesamte System des Astanga Yoga.

Wie wir sehen können, ist der wichtigste Faktor zur Veränderung Yoga. Transformation findet also statt, indem die Erfahrung von Yoga realisiert wird, so wie sie durch das System des Yoga vermittelt wird. Das gesamte System des Yogas heißt „Astangayoga“, das heißt: Yoga der acht Glieder.

Astangayoga bedeutet die Praxis von:

Yama (Beziehungen zu seiner Umgebung insbesondere auch der Menschen um einen herum zu pflegen: Keinen Schaden zufügen, Ehrlichkeit, nicht stehlen, Zurückhaltung, keine Gier).

Niyama (eine bestimmte Einstellung zu sich selbst zu haben und eine Beziehung zu sich selbst herzustellen und aufrecht zu erhalten: Sauberkeit, Zufriedenheit, Disziplin, Studium, Demut).

Asana (sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren und diesen zu stabilisieren)

Pranayama (sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren und diesen zu regulieren)

Pratyahara (die Sinne von der Außenwelt abzuziehen und auf sich selber zurückzunehmen so, dass man durch äußere Einflüsse nicht abgelenkt wird.)

Dharana (die Energie auf ein bestimmtes Objekt fokussieren).

Dhyana (auf das gewählte Objekt fokussiert bleiben und mit ihm eine Beziehung herstellen).

Samadhi (mit dem ausgewählten Objekt eins werden).

Kommen wir zum zweiten Sutra

„jatyantaraparinamah prakrityapurat“

Übersetzung:

„Die Veränderung von einer Konfiguration von Charakteristiken zu einer anderen ist nichts anderes, als eine Anpassung an die grundlegenden Qualitäten der Materie“.

Dieses Sutra betont, dass in der Natur alles schon vorhanden sei, aber nicht unbedingt in der Form der Offenheit und der Manifestation, sondern auch in Form der Verborgenheit so, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt auftauchen beziehungsweise in den Vordergrund treten oder auch verschwinden können.

Die Materie ist aus dieser Perspektive ja fortgesetzt in Bewegung und Wandlung begriffen. Die drei Gunas, wie wir es schon oben angesprochen haben, sorgen für fortgesetzte Veränderung. Diese Veränderung trägt dazu bei, dass bestimmte Dinge in den Vordergrund treten und andere Dinge in den Hintergrund zurücktreten, beziehungsweise verschwinden. Wenn also Veränderung stattfindet, so dieses Sutra, dann ist dies nur die Folge einer Adaptation an die Bewegung der ständigen Verwandlung der Gunas. Auf uns bezogen heißt das dann:

Wir passen uns nur an die Bewegungen der Gunas an.

Hier entsteht nun die spannende Frage: Können wir unsere Veränderung und Entwicklung lenken? Können wir Änderung und Entwicklung unterstützen und fördern? Wie kann ein Lehrer in einer solchen Grundsituation Veränderungen und Transformationen erleichtern und unterstützen?

Das Sutra drei des vierten Kapitels beantwortet diese Frage in einer sehr interessanten Art und Weise:

nimittamaprayojakam prakritinam varanabedastu tatah ksetrikavat

Übersetzung:

„Solch eine Intelligenz kann nur Hindernisse beseitigen, welche bestimmte Veränderungen verhindern. Seine Rolle ist nicht mehr, als die eines Gärtners, der einen Damm niederreißt, um dem Wasser zu ermöglichen, dort in das Feld zu fließen, wo es gebraucht wird“.

Dieses Sutra meint also, dass Veränderung letztendlich auf der Grundlage der Beziehung eines Gärtners mit seiner Umgebung besteht. Die Umgebung ist das Feld beziehungsweise der Garten, in welchem er arbeitet. Der Gärtner wird als jemand gesehen, der dieses Feld, die Qualitäten und Eigenschaften der einzelnen Elemente kennt und auch versteht.

Ich denke, dass Patanjali hier eine treffende Metapher braucht, wenn er das Wort „Ksetrika“ verwendet.

„Ksetra“ bedeutet soviel wie das Feld. „Ka“ meint denjenigen, der handelt. So gesehen ist „Ksetrika“ derjenige, der weiß, wie die einzelnen Elemente des Feldes zusammenwirken und der entsprechend handelt. Er hat seine eigenen Erfahrungen damit gemacht und weiß deswegen auch, wie er die Dinge zu handhaben und zu versorgen hat. Eine solche Person, welche über eigene authentische Erfahrungen verfügt, wird „Acarya“ genannt. Beachten wir, dass es hier also um Erfahrungswissen geht und nicht um Wissenschaft.

Das ist die Art und Weise, in welcher Patanjali die Beziehung zwischen dem Guru und einem Schüler sieht.

Es gibt jedoch noch einige zusätzliche Erfordernisse, die diese Beziehung definieren:

Das vierte Sutra im vierten Kapitel definiert einige zusätzlichen Erfordernisse:

„nirmanicittani asmitamatrat“

Übersetzung:

Eine Person mit außergewöhnlichen geistigen und psychischen Fähigkeiten kann den geistigen und psychischen Zustand anderer Menschen beeinflussen.

Hier ist es lohnenswert, zum tieferen Verständnis noch einmal in die Wort für Wort Analyse einzusteigen.

Das Wort „Asmita“ stammt von „aham tat asmi“. Dies bedeutet soviel wie "ich bin das womit ich eins geworden bin"

In dieser Beziehung wird also etwas angestrebt, was man mit einer Fusion vergleichen könnte.

Die Beziehung ist also so, dass der Schüler mit einer Person fusionieren möchte, welche über höhere Ressourcen verfügt, als er selbst zur Verfügung hat. Es geht darum, über Identifikation höhere Qualitäten und einen geistig psychischen Zustand auf einem höheren Niveau des Bewusstseins erlangen zu wollen.

In der Interpretation von Desikachar bedeutet dies, dass die Beziehung zwischen dem Lehrer und dem Schüler nicht nur eine intellektuelle sondern auch eine emotionale Beziehung sei. Es handelt sich also Beziehung „mit ganzem Herzen, mit jeder Faser des Körpers“, so Desikachar.

Zusammenfassung:

Die Transformation, welche aus dieser Beziehung entsteht, ist also nicht intellektuell, vielmehr ist sie emotional und global "mit jeder Zelle des Körpers".

Für den Lehrer bedeutet dies, dass er in der Lage sein muss, das zur Verfügung zu stellen, was der Student für seine Entwicklung braucht. Hierbei mag es sich um seine eigene Energie handeln aber generell ist es sein eigenes gelebtes Beispiel, die Art und Weise, wie er sein Leben führt, welches die Grundlage für die Entwicklung seines Schülers abgibt. Deswegen sollte er selber ausgeglichen und mit einer höheren Quelle verbunden sein. Von ihm wird verlangt, dass er in der Lage ist, seine Beziehung mit seinen inneren Bildern und den dort versammelten Kräften die ihm hilfreich zur Seite standen, aufrecht zu erhalten. Dieser Zustand und seine Aufrechterhaltung erfordern

vom Lehrer eine fortgesetzte Anstrengung und Arbeit an sich selbst. "Wenn ich Honig geben will, dann muss ich auch selber Honig produzieren können" sagte mir Desikachar während unserer Interviews.

Wir können also sehen, dass die Authentizität und die genuine Tradition des Lehrers ein essenzieller Grundstein sind, wenn es darum geht, eine gültige und wirksamere Beziehung mit dem Schüler einer Yogatradition herzustellen.

Vierter Teil

Diskussion:

Jetzt, nachdem wir einen Einblick in beide Systeme Psychoanalyse und Yoga erhalten haben, können wir einige Ähnlichkeiten und Unterschiede beider Entwicklungssysteme diskutieren.

Unterschiede:

1. Die Definition von Bewusstsein in Yoga unterscheidet sich vollständig von der Sichtweise der Psychoanalyse. Nach Freud ist das Bewusstsein eine Qualität und nicht mehr. Das Freud'sche Bewusstsein ist etwas, was sich an der Oberfläche unserer Wahrnehmungen manifestiert. Es kann vorhanden sein, muss aber nicht. Die meisten psychischen Prozesse finden aus dieser Perspektive unbewusst statt. Freud verglich das Bewusstsein mit dem Kegel einer Taschenlampe, welche bestimmte Dinge in den Vordergrund der Bewusstheit bringt. Das meiste jedoch bleibt außerhalb dieses Lichtkegels, im Unbewussten.

Dies wird in der Philosophie des Yoga von der entgegengesetzten Perspektive gesehen: Bewusstsein bedeutet hier, dass es sich um das tiefere und wirkliche Zentrum des Menschen handelt. Dieses Bewusstsein ist immer vorhanden und überall gegenwärtig. Es hat keine Qualität und keine Grenzen. Es könnte bestenfalls mit kristallklarem Licht verglichen werden. Es ist aktiv und strahlt Energie aus. Diese strahlende Bewusstsein beschreibt den ewigen Hintergrund von allem Lebendigen. Es ist auch der Hintergrund von Bewusstheit und Verstehen, wie wir es im Westen sehen.

Psychoanalyse handelt von einem dynamischen Unbewussten, Yoga handelt von einem dynamischen Bewusstsein.

2. In der Psychoanalyse wird die Beziehung zwischen dem Psychoanalytiker und seinen Patienten irgendwann einmal zum „Schlachtfeld“ der Auseinandersetzung mit Konflikten, die ihre Wurzeln in der Vergangenheit haben. Hier findet der Kampf um Veränderung und Transformation im Aktuellen statt. Im Yoga ist die Beziehung zwischen dem Guru mit seinem Schüler anders. Konflikte werden als störend betrachtet. Sie werden über Ablenkung und Umlenkung aus der Beziehung herausgehalten. Stattdessen versucht der Student, den Lehrer zu imitieren (mit ihm

eins zu werden) und sich mit ihm zu identifizieren, mit dem Ziel, möglichst so zu werden wie er.

3. Psychoanalyse hat eine sehr präzise Theorie über Konflikt, Veränderung und Entwicklung der Psyche entwickelt, welche auf einer Kenntnis unbewusster Konflikte und der unbewussten Dynamik der Übertragung beruht.

Im Yoga gibt es in keine systematische Kenntnis der unbewussten Mechanismen von Übertragung. Hindernisse drücken sich im Körper aus. Das ist der Grund, weswegen im Yoga zunächst mit der Arbeit am Körper begonnen wird. Yoga hat ein sehr präzises System körperlicher Übungen entwickelt, die „Asanas“ genannt werden.

4. Psychoanalyse betrachtet die Vergangenheit des Patienten als einen wesentlichen Grund für seine aktuellen Probleme. Indem Ereignisse der Vergangenheit über die Übertragung in die Gegenwart transferiert werden, können sie dort behandelt und gegebenenfalls korrigiert werden. Die Psychoanalyse hat auf dieser Grundlage ein systematisches Wissen über unbewusste geistige und emotionale Prozesse entwickelt. Im Yoga ist es anders. Im Yoga bedeutet Entwicklung die Entfaltung von Bewusstsein und das Erkennen von Hindernissen, welche diese Entfaltung des Bewusstseins blockieren könnten. Das Hauptziel im Yoga besteht also darin, Hindernisse mithilfe des Lehrers zu beseitigen, ohne deren Ursprünge und deren Vergangenheit zu hinterfragen. Stattdessen nutzt Yoga das traditionelle Wissen und die genuine Erfahrung des Yogalehrers und dessen Vorfahren bzw. dessen Tradition.

5. Yoga hat eine vertikale Orientierung, welche sich auf die Linie der Lehrer und deren Vorläufer bezieht, wohingegen im psychoanalytischen Denken die Grundorientierung eine Horizontale ist, bei der sich der Psychoanalytiker aber auch der Patient auf die gesellschaftlichen Umstände, die Beziehung zwischen Analytiker und Patient, sowie auf die wissenschaftliche Gemeinschaft beziehen.

Gemeinsamkeiten:

Yoga und Psychoanalyse zielen darauf ab, einer Person dabei behilflich zu sein, ihren geistig psychischen Zustand zu verändern und ihn zu entwickeln, beziehungsweise zu transformieren. Obwohl es in beiden Disziplinen sehr viel Literatur zu diesem Thema gibt, bestehen die Essentials des Unterrichts beziehungsweise der Arbeit in der mündlichen Kommunikation zwischen einem erfahrenen Lehrer beziehungsweise Psychoanalytiker und einem Schüler beziehungsweise Patienten.

Yoga und Psychoanalyse werden grundsätzlich in einer individuellen Einzelbeziehung praktiziert bzw. gelehrt. Die grundlegenden Erfordernisse für Yoga und Psychoanalyse sind also in einer stabilen und tiefen Beziehung zwischen zwei Menschen fundiert.

In beiden Systemen ist diese Beziehung asymmetrisch. Einer von beiden versteht und sieht mehr als der andere. Der andere von beiden muss sich diesem anvertrauen können.

In beiden Systemen gibt es das Konzept von Fusionen beziehungsweise Vermischung und Identifizierung mit Bildern des Analytikers beziehungsweise Gurus.

Yoga und Psychoanalyse zeigen, dass eine grundlegende Transformation des menschlichen Geistes beziehungsweise seiner geistig psychischen Verfassung möglich sind. Beide Systeme geben uns Instrumente an die Hand und zeigen uns, wie diese Transformation erreicht werden kann:

Das Ziel kann in einer kontinuierlichen und emotional involvierten Beziehung erreicht werden, welche über einen längeren Zeitraum stabil ist und in welche beide beteiligte Personen emotional eingebunden sind.

Ich denke, es war möglich zu zeigen, dass einige grundlegende Erfordernisse und Grundlagen für Yoga und Psychoanalyse in fundamentalen Gesetze von Entwicklung gefunden werden können, die unabhängig von in Zeit und Kultur Gültigkeit besitzen:

Die lebendige Beziehung ist und bleibt das Fundament jeder menschlichen Entwicklungsarbeit.

Diskussion und Schlussfolgerung:

1. Sowohl in Yoga als auch in der Psychoanalyse ist der Lehrer oder der Psychoanalytiker eine Person, welche über eine authentische Erfahrung verfügt.
2. Im Yoga wie auch in Psychoanalyse ist eine enge und intensive emotionale Beziehung zwischen Lehrer und Schüler beziehungsweise Patient über einen längeren Zeitraum Grundlage und Voraussetzung für Entwicklung.
3. In Yoga und Psychoanalyse sollte die Fähigkeit, Grundvertrauen in eine Beziehung zu entwickeln, vorhanden sein.
4. In Yoga und Psychoanalyse wird die Beziehung geschützt und durch bestimmte Regeln und Rituale organisiert.
5. In Yoga und in Psychoanalyse wird der Vergangenheit ein entscheidender Einfluss auf die Entwicklung zugeschrieben. Yoga sieht diesen Einfluss im genetischen Erbe (oder auch im Einfluss so genannter früherer Leben), in der Psychoanalyse ist es die individuelle Entwicklungsgeschichte des Patienten.

Das Resultat unserer Diskussion führt uns auf verschlungenen Wegen zu einem verborgenen Wissen, dass wir in der ältesten Quelle der indischen Philosophie antreffen, den Upanishaden:

Die Upanishaden sind Quelle alten und geheiligten Wissens der frühen indischen Philosophen. Dieses Wissen wurde in vedischen Gesängen tradiert. Auf diese Weise wurde sichergestellt, dass der Inhalt nicht verändert und auch nicht verloren ging. Die Taittiriya Upanishad (circa 700 v. Chr.) z.B. ist eines dieser ältesten vedischen Lieder (über 2700 Jahre alt). In diesem philosophischen Text wird die Struktur des Menschen mit einem Körper verglichen, der die äußere Form eines Vogels hat. Dieser Vogel wird in fünf ineinander geschobenen Schichten dargestellt (Koshas).

Die erste Schicht wird „Anna Maya“ genannt.

Anna heißt soviel wie Essen, Grundlage, Materie. Das menschliche System oder kurz, der Mensch, braucht Nahrung. In gleicher Weise kann er auch selber für andere Lebewesen, wie Raubtiere, zur Nahrung werden. Materie und Nahrung sind Grundlage des Lebens.

Die zweite Schicht heißt „Prana Maya“.

Prana heißt Energie. Der Mensch braucht Energie, um am Leben zu bleiben und sich überhaupt metabolisch erhalten zu können.

Die dritte Schicht heißt „Mano Maya“.

Manas ist der ordnende und zählende Verstand.

Dies bedeutet in diesem Kontext, dass der Mensch in der Lage ist, ein lexikalisches Wissen über die Gegenstände seiner Umgebung herzustellen. Er kann sein Wissen über Objekte organisieren und der Welt der Objekte um sich herum Namen und Definitionen geben und auf diese Weise Ordnung schaffen.

Die vierte Schicht wird „Vijnana Maya“ genannt,

Vijnana bezeichnet die gelebte individuelle Erfahrung, das Verstehen durch Erfahrung. Das bedeutet in diesem Kontext, dass der Mensch die Fähigkeit hat, individuelle Erfahrungen zu sammeln und darüber die Fähigkeit zu verstehen und zu unterscheiden entwickelt hat. Der Mensch entwickelt eine persönliche, individuelle Struktur, welche auf seiner persönlichen Erfahrung beruht. Vor diesem Hintergrund kann er Zusammenhänge verstehen. Dies ist der Grund dafür, dass er individuell und von allen anderen Lebewesen unterschieden ist.

Die fünfte Schicht wird „Ananda Maya“ genannt.

Mit Ananda sind die Gefühle, aber auch die unendliche Glückseligkeit des mystischen Erleben gemeint.

Dies bedeutet in diesem Kontext, dass der Mensch über Emotionen verfügt, welche sich auf allen Ebenen seiner Entwicklung manifestieren. Es impliziert auch seine Fähigkeit, sich über diese Gefühle an der höchsten Glückseligkeit teil zu haben.

Ganz anders als man erwarten würde, ist Yoga nicht mit diesem höchsten und letzten Niveau der mystisch erlebten Glückseligkeit assoziiert. Stattdessen wird die Yoga auf

der vierten Ebene angesiedelt, auf der Ebene der Erfahrung der Individualität und des Verstehens. Das ist die Ebene, auf welcher aber auch Buddhi repräsentiert ist.

Warum, so könnte man nun fragen, ist Yoga nicht, wie man erwarten könnte, in der Nähe von Ananda, dem unendlichem Glück angesiedelt?

Einer der Gründe ist, dass es im Yoga darum geht, einen stabilen geistig-psychischen Zustand herzustellen. Stabilität und richtige Wahrnehmung sind das wichtigste Ziel von Yoga! Nicht Glückseligkeit! Stattdessen geht es im Yoga um das Verstehen, die Repräsentation und Erkenntnis der Welt!

Dies ist ein weiterer Aspekt, in dem Yoga und Psychoanalyse sehr eng beieinander sind, auch wenn Freud diese Nähe gar nicht gerne gesehen hat. (Denken wir an Freuds Ausruf wohl dem, der da atmet in rosigem Licht!)

Aber es gibt noch mehr zu entdecken: Wenn wir genauer auf die Metapher des menschlichen Vogels hinschauen und fragen, wie die alten indischen Philosophen diese Schicht konzipiert hatten, können wir folgendes feststellen:

Die Grundlagen und Voraussetzungen für Intelligenz und Verstehen werden in diesem Bild in einer sehr präzisen Weise erläutert:

Die Flügel des Vogels werden „Rtam“ und „Satyam“ genannt. In diesem Kontext bedeutet Rtam die Fähigkeit zu wissen, was richtig und was falsch ist. Satyam bedeutet Wahrheit, d.h. Harmonie zwischen Gedanken, Sprache und Handlung. Der Schwanz des Vogels heißt „Mahat“. Mahat ist Unterstützung und der Einfluss, welcher aus der Vergangenheit und in der fernerer Vergangenheit aus dem Unbekannten stammt.

„Yoga“ ist der Körper des Vogels (in diesem Kontext bedeutet Yoga Beziehung). Dieser Teil, Yoga, hält alles zusammen.

„Sraddha“ ist der Kopf des Vogels. Dies bedeutet hier: Vertrauen, die Fähigkeit, glauben zu können, die Fähigkeit sich auf etwas beziehen zu können. Ohne dies ist also keine Entwicklung möglich.

Ich denke, es ist evident, dass diese 2700 Jahre alte Metapher sowohl für Yoga als auch für Psychoanalyse und für jede Form menschlicher Veränderung und Entwicklung Geltung in Anspruch nehmen kann.

Transformation und Entwicklung sind aus dieser Perspektive mit Erfahrungswissen, der Fähigkeit zu verstehen und der Stabilität in einer Beziehung verbunden. Der Kopf in dieser Metapher ist Vertrauen und Glaube, sein Körper ist die Beziehung! Dies ist eine symbolische Darstellung für jede Form von Veränderung und Entwicklung im menschlichen Leben unabhängig von Zeit und Kultur!

Ausblick

Wenn wir das alte System der Upanishaden als eine Grundlage akzeptieren, können wir sagen, dass Yoga und Psychoanalyse auf der gleichen Ebene, nämlich der Schicht von Vijgnana Maya wirksam sind. Auf der Ebene des Verstehens und der individuellen Erfahrung.

In der Philosophie des Yoga wird die Fähigkeit zu Verstehen, Erfahrungen zu machen und Entscheidungen zu fällen einem Bestandteil der Psyche zugeschrieben, welcher Buddhi genannt wird. Buddhi ist die Funktion in der Psyche, welche dem reinen Bewusstsein am nächsten kommt. Der, welcher ganz von Buddha durchdrungen ist wird dann „Buddha“ genannt.

Einige Hypothesen:

Yoga stabilisiert die Psyche. Ein technisches Instrument dabei ist die Arbeit mit dem Körper. Das Ziel des Yoga besteht jedoch in Entwicklung von Verstehen durch Erfahrung und Erkenntnis. Dies aber bedeutet, dass Buddhi sich entwickelt und wächst. Verstehen aus der Sicht des Yoga bedeutet also nicht technisches Verstehen oder die Entwicklung eines so genannten Know-hows möglichst vieler Körpertechniken, vielmehr basiert das Verstehen, um das es hier geht, auf realer Erfahrung und in einer gelebtem emotionalen Beziehung, welche sowohl im Körper - als auch im Beziehungsverstehen gründet.

In der Theorie des Yoga ist Buddhi das Organ, welches die menschliche Psyche über den Verstand mit dem Bewusstsein verbindet. In der klassischen Yogapraxis wird eine Öffnung der Psyche in Richtung auf das Bewusstsein hin bewirkt. Das Resultat dieser Öffnung besteht in einer Verringerung von Todesangst. Dies geht einher mit einer weiteren psychischen Öffnung. Das Resultat einer solchen Entwicklung kann auch Empathie genannt werden. Empathie erfordert die Fähigkeit, offen und angstfrei zu sein. Eine geglückte Yogaerfahrung führt früher oder später unweigerlich zu erweiterter Empathie und tieferem Verstehen.

Beziehung, Empathie und Verstehen sind Grundlage in der psychoanalytischen Arbeit. Psychoanalyse arbeitet in die gleiche Richtung wie Yoga. Analytiker zu sein bedeutet, Neuem gegenüber offen bleiben zu können, und in der Lage zu sein, Angst zu ertragen, wenn es darum geht, sich mit dem Unbekannten auseinanderzusetzen. Ein tieferes Verstehen des Patienten erfordert die Fähigkeit, die eigenen Grenzen des Wissens anzuerkennen. Die Yogapraxis kann dabei behilflich sein, die Toleranz des Analytikers für Angst zu vergrößern und dem Unbekannten gegenüber offen zu bleiben, wenn er konfrontiert wird.

Yoga beginnt mit dem Körper als Basis für Veränderung. Die physische Realität und die Stabilität des Körpers und seine Kraft sind ein Teil dieses sehr ausgeklügelten Bewegungssystems, welches Asanas genannt wird.

Yoga kann dem Psychoanalytiker dabei helfen, die Rolle des eigenen physischen Körpers als Grundlage der Beziehung während der Behandlung zu entdecken. Die Rolle und die Bedeutung des Körpers des Psychoanalytikers im präverbalen Austausch mit den physischen und emotionalen Reaktionen des Patienten, ist bisher in der in der psychoanalytischen Theorie noch wenig entwickelt.

Die Bedeutung des Körpers als Grundlage der psychischen Entwicklung ist erst in letzter Zeit von der Psychoanalyse wiederentdeckt worden. Fonagy und Target z.B.

haben darauf hingewiesen, dass Denken nur im Zusammenhang körperlicher Erfahrungen und in Bezug auf frühere körperliche Erfahrungen möglich ist. Die Entstehung des Selbst und des Bewusstseins wird in der Schnittstelle zwischen inneren Körpersignalen und Signalen aus der äußeren Welt gesehen, deren Grundlage der physische Körper und seine Handlungen auf die äussere Welt sind. Diese frühen körperlichen emotionalen und sinnlichen Erfahrungen werden in Mythen und Metaphern kondensiert, welche die Grundlage für Kommunikation und Verstehen bilden. Die Praxis von Yoga kann dem Psychoanalytiker dabei behilflich sein, seinen eigenen Körper als Resonanzboden für seine Affekte und seine Kommunikation neu zu entdecken.

Yoga kann darüber hinaus unserer Vorstellung von Bewusstsein eine neue Dimension hinzufügen: Das Bewusstsein in der Yogaphilosophie ist Hintergrund für jede Form von persönlichem Verstehen.

Wenn wir uns fragen, was die Basis von Empathie sei, was die Basis jeglicher Einsicht jenseits der Worte sei, werden wir nach breiteren Konzepten Ausschau halten müssen.

Auch könnte man die Frage stellen, wo denn das Licht des Bewusstseins, das Freud im Bilde seiner Lampe erwähnte, herkommt. Dies sind auch für Psychoanalytiker grundsätzliche Fragen. Yoga beschäftigt sich mit diesen Fragen.

Psychoanalyse auf der anderen Seite kann sehr hilfreich sein, wenn es darum geht, die Bedeutung von Beziehung für Yoga im Westen wieder zu entdecken. Diese fundamentale Voraussetzung war im traditionellen Indien eine Selbstverständlichkeit, welche keiner Erwähnung bedurfte. Sie ging leider verloren, als Yoga in den Westen importiert wurde.

Psychoanalytisches Denken kann den Menschen, die in unserer modernen Zeit Yoga praktizieren und sich mit Yoga entwickeln wollen, dabei behilflich sein, die Grundlagen für das Verstehen von Beziehung und Veränderung in Beziehung in unserer westlichen Kultur kennen zu lernen. Dieses Wissen, welches sich z.B. um Übertragung und unbewusste Dynamik dreht, ist häufig von großer Wichtigkeit, wenn es z.B. darum geht viele unglückliche und manchmal tragische Missverständnisse zwischen Yogalehrern und ihren Studenten zu verstehen, oder wenn es darum geht, durch Yoga angestoßene Veränderungsprozesse zu integrieren.