

**TKV Desikachar
Hellfried Krusche**

**Das verborgene Wissen
bei Sigmund Freud und Patanjali**

**Beziehung, Heilung und Wandlung in
Yoga und Psychoanalyse**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 12

Wie dieses Buch entstanden ist 18

Einführung 20

Heilung und Entwicklung 20

Psychoanalyse 20

Yoga 22

Yoga und Psychoanalyse 24

Gliederung des Buches 27

Dialog 28

Yoga und das Yogasutra 29

Yoga 30

Psychoanalyse 31

Erstes Kapitel 36

Sāmadhipādaḥ

Kapitel 1, Sutra: 37

atha yogānuśāsanam

Jetzt beginnt die autorisierte Unterweisung in Yoga

Kapitel I Sutra 2: 47

yogaścittavṛttinirodhaḥ

Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich und ohne Ablenkung auf ein Objekt zu konzentrieren und den Fokus zu halten

Kapitel I, Sutra 3: 53

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

Dann wird die Fähigkeit, das Objekt klar und korrekt wahrzunehmen offenbar

Kapitel I Sutra 4: 66

vṛttisārūpyamitaratra

In anderen geistig-psychischen Verfassungen, die nicht „Yoga“ sind, kann das Objekt nicht ganz wahrgenommen werden. Stattdessen wird es durch eine Konzeption des Verstandes ersetzt.

Kapitel I Sutra 5 69

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Die geistig-psychische Verfassung ist durch 5 Aktivitäten gekennzeichnet. Jede einzelne dieser Aktivitäten kann sowohl hilfreich und gutartig, als auch behindernd und belastend sein.

Kapitel I Sutra 6: 70

pramānaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

Richtiges Verstehen, Missverstehen, Phantasie, tiefer Schlaf und Gedächtnis

Kapitel I Sutra 7: 71

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni

Richtiges Verstehen beruht auf korrekter Beobachtung des Objekts, auf Ableitungen aus dem Gedächtnis und der Logik, sowie Bezugnahme auf vertrauenswürdige Quellen.

Kapitel I Sutra 8: 75

viparyayo mithyājñānamatadrūpapraṭiṣṭham

Falsche Wahrnehmung heißt, etwas als richtig zu verstehen, bis günstigere Umstände die eigentliche Natur des Gegenstandes zum Vorschein bringen.

Kapitel I, Sutra 9 79

śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ

Die Phantasie bzw. Einbildungskraft ist das Verständnis eines Objektes durch Ausdrucksformen oder Worte, während das Objekt selbst abwesend ist.

Kapitel I, Sutra 10 81

abhāvapratyayālabhanā tamovṛittirnidrā

Tiefschlaf: Der Verstand gibt der Schwere nach und wird von ihr überwältigt, während zugleich keine anderen Aktivitäten vorhanden sind.

Kapitel I, Sutra 11 86

anubhūta viśayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

Gedächtnis ist das Festhalten einer bewussten Erfahrung durch den Verstand

II. Kapitel 95

Sādhanapādaḥ

Kapitel II, Sutra 1 95

tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Die Yogaübung sollte sowohl physische als auch geistige „Verunreinigungen“ reduzieren. Sie sollte unsere Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung entwickeln und sie sollte uns dabei helfen zu verstehen, dass wir nicht alles, was wir tun, unter Kontrolle haben.

Kapitel II Sutra 2 104

samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaranārthaśca

Eine angemessene Yogapraxis wird mit Sicherheit Hindernisse aus dem Weg räumen und klare Wahrnehmungen ermöglichen

Kapitel II Sutra 3 105

avidyāsmītārāgadveṣābhīniveśāḥ kleśāḥ

Falsches Verstehen, grundlegende Verwechslung, die Ichzentriertheit, bzw. das Sich Identifizieren mit etwas, heftiges Verlangen bzw. die Sucht, Ablehnung, Abstoßung bzw. Abneigung, sich unsicher fühlen bzw. die Angst vor dem Sterben, das sind die Hindernisse, die sich einer korrekten Wahrnehmung in den Weg stellen, bzw. diese verzerren.

Kapitel II, Sutra 6 112

dr̥kdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā

Wenn wir die Aktivitäten des Verstandes als die Quelle der Wahrnehmung ansehen, entsteht eine falsche Identität.

Kapitel II, Sutra 5 118

anityāśuciduḥkhānātmasu nityaśucisukhātmakhyātiravidyā

Falsches Verstehen bzw. Missverstehen führt zu Fehlern im Verständnis der Eigenart, des Ursprungs und der Wirkungen des wahrgenommenen Gegenstandes.

Kapitel II, Sutra 7 123**sukhānuśayī rāgaḥ**

Übersteigerte Abhängigkeit und Gier beruhen auf der Annahme, dass dies zeitloses Glück herbeiführe.

Kapitel II Sutra 8 124**duḥkhānuśayī dveṣaḥ**

Unverständliche Abneigungen sind gewöhnlich das Ergebnis schmerzlicher Erfahrungen in der Vergangenheit, die mit speziellen Situationen und Objekten verbunden sind.

Kapitel II, Sutra 9 125**svarasavāhī viduṣo'pi samārūdḥo'bhiniveśaḥ**

Existenzielle Unsicherheit ist das angeborene Gefühl von Angst vor dem, was auf uns zukommt. Sie befällt sowohl den Unwissenden als auch den Weisen.

Kapitel II Sutra 4 128**avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanu vicchinodārāṇām**

Falsche Wahrnehmung ist der Ursprung aller anderen Hindernisse. Diese brauchen nicht gleichzeitig aufscheinen und ihre Eindringlichkeit mag auch variieren.

Manchmal sind sie verdeckt und kaum sichtbar, zu anderen Zeiten sind sie offen und dominant

Kapitel III 138**Vibhūtipādaḥ**

Kapitel III, Sutra 1 139**deśabandhaścittasya dhāraṇā**

Die geistig psychische Verfassung hat die Fähigkeit, sich auf ein Objekt zu fokussieren. Dies ist dann der Fall, wenn die Ausrichtung auf ein gewähltes Objekt beibehalten werden kann, obwohl sich zahlreiche andere Objekte in Reichweite befinden.

Kapitel III, Sutra 2 145**tatra pratyayaikatānatā dhyānam**

Wenn einmal eine Ausrichtung auf das Objekt festgelegt ist, dann entwickelt sich eine Verbindung zwischen den Aktivitäten der geistig-psychischen Verfassung und dem gewählten Objekt.

Kapitel III, Sutra 3 145**tadevārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ**

Bald ist das Individuum derart mit dem Objekt verbunden, dass nichts anderes außer dessen Verständnis offenkundig ist. Es ist, als ob das Individuum seine eigene Identität verloren hätte. Das ist die vollständige Verinnerlichung des Objekts im Verstehen.

Kapitel III Sutra 4 146**trayamekatra saṃyamaḥ**

Wenn dieser Vorgang ausschließlich und kontinuierlich auf dasselbe Objekt gerichtet wird, dann wird dies **saṃyamaḥ** genannt.

Kapitel III, Sutra 5 146**tajjayātprajñālokaḥ**

samyamaḥ in Bezug auf ein ausgewähltes Objekt führt zu einem umfassenden Verstehen des Objektes in all seinen Aspekten.

Kapitel III, Sutra 6 146**tasya bhūmiṣu viniyogaḥ**

samyamaḥ sollte Schritt für Schritt entwickelt werden

Kapitel III, Sutra 7 154**trayamantaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ**

Die drei Aspekte des Yoga, Kapitel III, Sutra 1, 2 und drei beziehen sich mehr auf das Innenleben.

Kapitel III, Sutra 8 154**tadapi bahiraṅgaṃ nirbījasya**

Der Zustand, in dem die geistig psychische Verfassung frei von allen Eindrücken ist und in dem sich nichts außerhalb ihrer Reichweite befindet, ist noch komplexer als der Zustand in dem ein Objekt fokussiert wird.

Kapitel III, Sutra 9 161**vyutthānanirodhasaṃskārayorabhibhavaprādurbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhaparīṇāmaḥ**

Die geistig-psychische Verfassung kann sich in zwei unterschiedlichen Aggregatzuständen mit unterschiedlichen Tendenzen befinden: Aufmerksamkeit und Unaufmerksamkeit. Hierbei kann jeweils immer nur ein Aggregatzustand dominieren. Der jeweilige dominante Zustand beeinflusst das gesamte Verhalten der Person, ihre inneren Einstellungen und ihren Ausdruck.

Kapitel III, Sutra 10 167**tasya praśāntavāhitā saṃskārāt**

Durch kontinuierliche und ununterbrochene Übung kann der Verstand über einen längeren Zeitraum im Zustand der Aufmerksamkeit bleiben.

Kapitel IV 170**Kaivalyapādaḥ****Kapitel IV, Sutra 1 171****janmauṣadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ**

Ungewöhnliche Fähigkeiten können erlangt werden durch: Genetische Weitergabe, den Gebrauch von Pflanzen, wie in den Veden beschrieben, durch die Rezitation von Worten und durch einen Zustand der geistig-psychischen Verfassung, bei dem diese dazu imstande ist, ohne Unterbrechung bei einem ausgewählten Objekt zu verharren.

Kapitel IV, Sutra 2 182**jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt**

Veränderungen von einer Struktur zu einer anderen sind wesentlich eine Anpassung an die Veränderungen des Wechselspiels der Qualitäten der Grundkräfte des Lebens.

Kapitel IV, Sutra 3 187**nimittamaprayojakam prakṛtīnām varaṇabhedastu tataḥ kṣetrikavat**

Die tiefe Einsicht kann nur Hindernisse beseitigen, die bestimmte Veränderungen verhindern. Ihre Rolle ist nicht mehr als die eines Gärtners, der einen Damm einreißt, damit das Wasser im Feld dorthin strömen kann, wo es gebraucht wird.

Kapitel IV, Sutra 4 190**nirmānacittānyasmitāmātrāt.**

Ein Individuum mit außergewöhnlichen geistigen Fähigkeiten kann den psychisch-geistigen Zustand anderer Lebewesen beeinflussen.

Kapitel IV, Sutra 5 198

pravṛttibhede prayojakaṃ cittamekamaṇeṣām

Dieser (oben erwähnte) Einfluss hängt auch von Zustand des Empfängers ab.

Kapitel IV, Sutra 6 199

tatra dhyānajanāśayam

Wenn eine Person, deren geistig-psychische Verfassung sich im Zustand der Meditation befindet auf eine andere Person einwirkt, wird dies bei dieser Angst oder andere Hindernisse vermindern.

Kapitel IV, Sutra 7 204

karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginastrividhamitareṣām

Manche Yogis handeln ohne eigene Wünsche, während andere, die auch über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen, aus einer speziellen eigennützigen Motivation oder anderen Beweggründen heraus handeln.

Kapitel IV, Sutra 8 212

tatastadvipākānugūṇānāmevābhivyaktirvāsanānām

Sofern Fehlwahrnehmungen nicht eliminiert worden sind, werden diese in der Zukunft an die Oberfläche kommen und unangenehme Konsequenzen hervorrufen, da der Verstand die Tendenz hat, auf der Grundlage der fünf Hindernisse zu reagieren.

Kapitel IV, Sutra 9 217

jātideśakālavayahitānāmapyānantaryaṃ smṛtiṣaṃskārayorekarūpatvāt

Latente Eindrücke und Gedächtnis sind eng miteinander verbunden. Diese Verbindung bleibt, selbst wenn es zeitliche, räumliche oder inhaltliche Unterbrechungen zwischen ähnlichen Aktionen gibt

Kapitel IV, Sutra 10 223

tāsāmanāditvaṃ cāśiṣo nityatvāt

In allen Menschen gibt es zu allen Zeiten ein starkes Verlangen nach Unsterblichkeit. Dieses Verlangen kann nicht irgendeiner Zeitspanne zugeschrieben werden.

Kapitel IV, Sutra 11 226

hetuphalāśrayāḷambanaiḥ saṅgrhītatvādeṣāmabhāve tadabhāvaḥ

Diese Tendenzen werden aufrecht und zusammengehalten durch fehlerhafte Wahrnehmung, externe Stimuli, das Festhalten am Ergebnis der Handlungen und einer Qualität der geistig-psychischen Verfassung, die Hyperaktivität hervorruft. Die Reduktion dieser Faktoren macht die unerwünschten Eindrücke unwirksam.

Schlussbetrachtung zum vorangegangenen Dialog 231

Ausblick 235

Adressen 236

Vorwort

Berührungen und Begegnungen zwischen den östlichen und den westlichen Psychotherapien, wie sie der indische Psychoanalytiker Sudhir Kakar als Kenner beider großen Traditionen nennt, hat es seit der Entstehung der Psychoanalyse immer wieder gegeben. Der berühmte Briefwechsel zwischen Sigmund Freud und Romain Rolland in ihrer Auseinandersetzung um das von Rolland beschriebene „ozeanische Gefühl“ machte allerdings schon früh deutlich, wie schwer eine Verständigung zwischen dem „Osten“ und dem „Westen“ sein würde, eine Diagnose, die zuvor schon Richard Kipling gestellt hatte, der sogar eine solche Verständigung für ausgeschlossen hielt. Rolland war ein Anhänger des indischen Vedanta und postulierte eine religiöse Sehnsucht bei allen Menschen, die er als „ozeanisches Gefühl“ zu beschreiben versuchte, das Freud jedoch als überwiegend regressive Bewegung auf eine entwicklungspsychologisch frühe und unreife Stufe des Menschen interpretierte. Freud wusste allerdings wenig über den „indischen Jungle“, wie er ihn selbst nannte, und auch Rolland war das psychoanalytische Denken Freuds eher fremd. Man kann mit einiger Berechtigung postulieren, daß diese Berührungen und Begegnungen zwischen den östlichen Psychotherapien und der Psychoanalyse insbesondere seitdem eher durch Nicht-Verständigung und Missverständnisse charakterisiert waren und vor allem die nachfolgenden Generationen der Psychoanalytiker diese östlichen Traditionen mit Misstrauen betrachteten und durchaus geneigt waren, diese unter psychopathologischen Kategorien einzuordnen; aber auch den Meistern und Lehrern aus dem „Osten“ fiel und fällt es schwer, die Psychoanalyse als einen ernst zu nehmenden Weg zum Verständnis und zur inneren Befreiung des Menschen anzuerkennen. Allerdings hat es in den nachfolgenden Jahrzehnten immer wieder auch einige wenige Psychoanalytiker gegeben, die den Dialog zwischen den großen Traditionen suchten und den Versuch machten, eine Brücke zwischen den so verschiedenen Welten zu bauen. Ich erwähne hier nur das bedeutende Treffen zwischen Erich Fromm und

D.T. Suzuki, bei dem sie zusammen mit de Martino die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Zen-Buddhismus und Psychoanalyse herauszuarbeiten versuchten; ein anderer bedeutender Autor ist der schon erwähnte Sudhir Kakar, der als Inder seine psychoanalytische Ausbildung in Deutschland absolvierte und zurecht als „Wanderer zwischen den Welten“ bezeichnet wurde, weil er als Kenner der indischen Kultur und seiner Heiltraditionen und der westlichen Psychoanalyse sich sowohl im indischen „Jungle“ als auch in der von der Aufklärung erleuchteten „Weite“ des Westens auskennt und so einen wichtigen Beitrag zu einem interkulturellen Dialog geleistet hat.

Was macht diese Verständigung so schwierig? Ich deute hier nur einige Problembereiche an, die man sicherlich erheblich erweitern könnte:

1. Bereits die Unterscheidung zwischen der „östlichen“ und der „westlichen“ Welt ist in ihrer Generalisierung problematisch. D.T. Suzukis markante Aussage : „ Der Westen redet, der Osten schweigt“ trifft zwar einen wesentlichen Kern der Ziele und der Praxis der östlichen und westlichen Heiltraditionen, kann aber doch leicht missverstanden werden, wenn man die Dynamik von Reden und Schweigen in den verschiedenen Zugängen nicht konkret und differenziert nachvollzieht. Darüber hinaus stellt diese Generalisierung von Ost und West eine Polarität dar, die in dieser Form in der konkreten Wirklichkeit natürlich nicht existiert, da es sich vielmehr um Betonungen und Akzentuierungen von theoretischen Annahmen und praktischen Methoden handelt , in denen die jeweils polaren Gegensätze im Sinne einer Vordergrund-Hintergrundbeziehung immer mitenthalten sind. Es ist beispielsweise vielfach darauf hingewiesen worden, daß Freuds berühmte „gleichschwebende Aufmerksamkeit“ als zentrale Haltung des Analytikers seines Zuhörens ein starkes meditatives Element im Sinne des Gewahrseins enthält, selbst wenn dies nicht explizit formuliert worden ist.
2. Eine weitere begriffliche Schwierigkeit betrifft die Frage der Differenzierung zwischen Religion, Spiritualität und Heilmethoden. Man neigt beispielsweise dazu, die östlichen Traditionen als „östliche Religionen“ einzuordnen, obwohl vor allem bestimmte Richtungen des Buddhismus nur in einem sehr weiten Sinn als Religion bezeichnet werden können. Hier gibt es auch einige Verwirrung im Westen, wo Religion und Spiritualität oft gleich gesetzt wird,

obwohl dies, wie S. Kakar ausgeführt hat, nicht gerechtfertigt ist: „In den meisten hinduistischen, buddhistischen und taoistischen Richtungen sucht der Schüler spirituelle Erleuchtung durch eine intensive Übung in bestimmten meditativen-kontemplativen Disziplinen, die keinen religiösen Glauben voraussetzen.“ In diesem Zusammenhang stehen auch die Arbeiten von Ken Wilber über die Beziehung von Religion und Wissenschaft, die er viel enger verbunden sieht als dies gewöhnlich im Westen gesehen wird; im übrigen betrachten sich viele spirituelle Disziplinen selbst als wissenschaftliche Verfahren.

3. Um zu einem gegenseitigen Verständnis zu kommen, erscheint es auch erforderlich, die jeweils unterschiedlichen Kontexte und Bedingungen der Sozialisation bei der Entwicklung der Subjektivität des Individuums zu kennen und zu berücksichtigen, da das konkrete, individuelle Erleben stark von dieser weitgehend unbewussten psycho-sozialen Basis determiniert ist. A. Roland hat beispielsweise die unterschiedliche Gewichtung zwischen dem personal-individuellen, dem familialen und dem spirituellen Selbst in Indien und im Westen beschrieben. Liest man etwa die Autobiographien berühmter chinesischer Zen-meister, so fällt auf, daß hier die Entwicklung des spirituellen Selbst so im Vordergrund steht, daß die anderen Aspekte der Identität fast zu verschwinden scheinen. Asiatische Lehrer wie der Dalai Lama sind in ihrer Begegnung mit Menschen aus dem Westen oft erstaunt, wie viele Schwierigkeiten diese mit ihren eigenen Eltern haben, wogegen im Osten dieser Aspekt als grundsätzlich positiver Bestandteil der eigenen Entwicklung offenbar als viel selbstverständlicher angesehen wird. So gibt es auch viele komplexe Zusammenhänge zwischen Therapie und Erleuchtungspraxis, die nicht selten vermischt oder verwechselt werden, wie es etwa Wellwood in dem Begriff des „spirituell bypassing“ so treffend formuliert hat: damit sind Praktizierende gemeint, die unter Umgehung einer notwendigen Bearbeitung ihrer konflikten Aspekte des personalen Selbst die Entwicklung ihres spirituellen Selbst anstreben und in der Regel dabei scheitern.
4. Als einen weiteren Faktor kann man das Sprachproblem anführen. Der Dialog ist ja überhaupt erst durch die bedeutende Arbeit von Übersetzern möglich geworden, die vor allem die indischen, tibetischen, chinesischen und japanischen Texte in europäische Sprachen übertragen haben. Aber man

bedenke nur, welche Übersetzungsprobleme beim Freudschen Werk ins Englische als einer doch verwandten Sprache aufgetreten sind. Die asiatischen Sprachen sind dagegen bekanntlich ganz anders strukturiert ; der Leser mag sich einen Eindruck in dem vorliegenden Buch verschaffen, in dem die Sutren des Patanjali auf Sanskrit zu Beginn jeden Abschnittes formuliert sind. Vor allem scheinen die einzelnen Wörter sehr viel stärker vom jeweiligen Kontext abhängen, so daß es viele Begriffe gibt, die verschiedene Bedeutungen haben (als Beispiel erwähne ich den Begriff „dharma“). Der westliche Schüler ist in der Regel auf diese manchmal auch strittigen Übersetzungen oder auf die Interpretation der östlichen Meister angewiesen.

5. Schließlich erwähne ich das Problem der eigenen Praxis. Eine Gemeinsamkeit von Psychoanalyse und den östlichen Traditionen wie Buddhismus und Yoga besteht in ihrer elaborierten Praxis, die gleichsam den entscheidenden Kontext bereit stellt, aus dem sich sowohl die Konzepte und Modelle als auch das methodische Vorgehen als Praxis der Befreiung der jeweiligen Disziplin entwickeln. Zwar kann man diese wohl auch intellektuell nachvollziehen, aber ein transformierendes, tiefer gehendes Verständnis entwickelt sich wohl nur auf der Basis der eigenen praktischen Erfahrungen. Da diese sich aber nur in einem langen, intensiven Beziehungsprozeß entwickeln können und im Grunde ein lebenslanges Einlassen erfordern, ist es äußerst selten, daß eine einzelne Person wirklich fundierte Erfahrungen in beiden großen Disziplinen sammeln kann. Mir persönlich ist nur der New Yorker Psychoanalytiker und Zen-Lehrer Barry Magid bekannt, der diese doppelte Praxiserfahrung erlebt hat und diese auch authentisch zu vermitteln vermag. Auch aus diesem Grund bleiben die Berührungen und Begegnungen zwischen den östlichen und westlichen Traditionen in besonderem Maße auf den Dialog angewiesen.

Das vorliegende Buch des indischen Yogarlehrers TKV Desikachar und des deutschen Psychoanalytikers Hellfried Krusche ist nun meines Wissens eines der wenigen Bücher, in denen dieser Dialog zwischen den auf den ersten Blick so unterschiedlichen Disziplinen wie Yoga und Psychoanalyse nicht nur ernsthaft gesucht, sondern auch über weite Strecken immer wieder gelingt. Dieser Text ist vielleicht in gewisser Weise vergleichbar mit den Konferenzen, die der Dalai Lama in

den letzten Jahren mit Wissenschaftlern der westlichen Welt geführt hat, die ebenfalls durch ihre Offenheit und das auf Gegenseitigkeit beruhende Interesse charakterisiert sind. Betrachtet man die vielen, von mir eben nur angedeuteten Probleme der Verständigung und die vielen Möglichkeiten zu Missverständnissen, so ist dieses Gelingen eines Dialogs eine wirklich bedeutende Leistung. Auf dem Hintergrund der angedeuteten Schwierigkeiten eines von gegenseitigem Verstehen geprägten Dialoges lassen sich in dem vorliegenden Buch einige der Elemente benennen, die zu diesem eher ungewöhnlichen Gelingen beitragen: eine spürbare, von gegenseitigem Respekt geprägte Beziehung, in der die Rollen von Lehrer und Schüler durchaus austauschbar und niemals einseitig sind; eine Bereitschaft, sich für die andere Disziplin weitgehend zu öffnen, wirklich zuzuhören und sich in das Denken des Anderen einzufühlen; eine weitgehende Vermeidung allzu generalisierender und abstrahierender Aussagen, sondern die Schilderung und Diskussion ganz konkreter Erfahrungen, die beide Partner des Dialogs als Yoga-lehrer und als Psychoanalytiker mit ihren Schülern und Analysanden gemacht haben; die Bereitschaft und Fähigkeit, diese konkreten Erfahrungen in einem „interkontextuellen“ Sinne zu betrachten, also die psychoanalytische Erfahrung aus der Sicht des Yoga-lehrers und die Yoga-Praxis aus psychoanalytischer Sicht zu diskutieren; die Offenheit für Gemeinsamkeiten und Unterschiede und diese immer wieder festzuhalten und nicht zu verwischen; als ein Beispiel erwähne ich eine Passage aus dem Buch, die mich besonders beeindruckt hat: TVK Desikachar sagt: „Ich denke, daß der größte gemeinsame Nenner, den wir entdeckt haben, der ist, daß sowohl im Yoga wie auch in der Psychoanalyse die Beziehung für den Erfolg absolut notwendig ist.Im Yoga ist die Beziehung immer eine Beziehung zwischen einem Lehrer und einem Schüler, aber in der Psychoanalyse müssen Sie häufig eine spezielle Rolle und unterschiedliche Positionen einnehmen, z.B. die einer Mutter oder einer helfenden Gestalt, um Ihrem Patienten auf diese Weise weiterhelfen zu können....Im Yoga gibt es eine sehr wichtige Idee oder ein Konzept, das „Bewusstsein“ heißt. Das Bewusstsein ist das, was andere Dinge wahrnimmt und sich auch selber wahrnehmen kann. Im westlichen Kulturbereich ist diese besondere aktive Qualität des Bewusstseins nicht so deutlich. Hier bedeutet Bewusstsein einfach nur Wachsein oder auch Achtsamkeit.“ Krusche antwortet darauf: „Wir können sehen, daß die Psychoanalyse ähnliche Phänomene wie Yoga bearbeitet, nur ist die Bezeichnung anders und die Methode des Zugangs ist sehr

verschieden.....Jedoch gibt es in unseren westlichen Psychotherapien kein Konzept des aktiven und sich selbst durchsichtigen Bewusstseins, wie Sie es beschrieben haben....auf der anderen Seite fällt mir auf, daß es im Yoga keine Möglichkeit gibt, über die unbewusste Dynamik der Beziehungen nachzudenken...Vielleicht könnte man sagen, daß sich Yoga tendenziell mehr mit dem reinen Bewusstsein beschäftigt hat, während die Psychoanalyse sich das Unbewusste und Vorbewusstsein zum Thema gemacht hat.“(S. XX) Dieser kurze Ausschnitt scheint mir die große Offenheit für die Gemeinsamkeiten und Unterschiede ebenso wie den gegenseitigen Lernprozeß deutlich zu belegen, aber auch die Formulierung der These zu erlauben daß eine weitergehende Integration zwischen den östlichen und den westlichen Psychotherapien von großem Nutzen sein könnte, denn die Entwicklung von Präsenz im Sinne des von beiden Autoren erwähnten Gewährseins oder Bewusstseins und die Entwicklung von Reflexion der unbewussten Wirklichkeit des Menschen und ihre gegenseitige Durchdringung erscheint mir wie ein qualitativer Sprung auf eine andere Ebene des menschlichen Daseins, nach dem sich sehr viele Menschen in der heutigen modernen Welt zu sehnen scheinen. Es taucht dabei zu mindestens latent ein fundamentales Paradox auf, das sich vielleicht so formulieren lässt: die große Sehnsucht vieler Menschen nach innerer Freiheit lässt sich nur in einem Beziehungsprozeß realisieren, der von einer vorbehaltlosen Hingabe an eine spezifische Praxis geprägt ist – diese kann Yoga, Psychoanalyse, Zen oder ein anderes Verfahren bedeuten, aber auch miteinander ergänzt werden, wenn in der einen Praxis unüberwindliche Widerstände auftreten. Glaube und Vertrauen werden allerdings nicht blind voraus gesetzt, sondern müssen in diesem Beziehungsprozeß und durch die Erfahrungen der Praxis langsam und kontinuierlich aufgebaut werden. In diesem Sinne hoffe ich, daß dieses Buch viele Leser findet und daß weitere Bücher in diesem Geiste des Dialogs folgen mögen, so daß die Berührungen und Begegnungen zwischen „Ost“ und „West“ zunehmend von Verständigung zum Wohl der Menschen geprägt sein werden.

Prof. Dr. med. Ralf Zwiebel

Wie dieses Buch entstanden ist.

Das vorliegende Buch ist das Ergebnis einer Serie von Gesprächen mit dem Yogameister TKV Desikachar, Sohn und Schüler des berühmten T. Krishnamacharya, einem der Urväter des modernen Yoga.

Nachdem er eine siebenjährige Ausbildung bei seinem Lehrer im Himalayagebirge erhalten hatte, lebte Krishnamacharya über mehr als 60 Jahre in Südindien. Ihm verdanken wir die Wiederentdeckung des Yoga und viele seiner modernen Anwendungen, wie wir sie heute in aller Welt vorfinden. Seine Schüler, Pathabis Joys, BKS Iyengar und vor allem sein Sohn, TKV Desikachar, haben seine authentische und zugleich adaptive Form des Yoga in unsere westliche Welt getragen und dort zu einem festen Bestandteil des kulturellen Lebens werden lassen. Krishnamacharya war ein Dichter, Sänger und Schriftgelehrter. Er hat Gedichte verfasst, vedische Lieder gesungen und das Yogasutra interpretiert und kommentiert. Weniger bekannt ist, dass er auch ein Heiler war, der die ajurvedische Medizin sehr gut kannte. Die Essenz seines Wissens besteht in einer einzigartigen Verdichtung aus Yoga und traditioneller vedischer Heilkunst. Dieses Wissen hat er seines Lebens über annähernd drei Jahrzehnte hinweg an seinen Sohn und Schüler T.K.V. Desikachar weitergegeben.

Bei meinen Gesprächen mit T.K.V. Desikachar haben wir uns über die Wirkfaktoren von Behandlung und Heilung aus der Sicht des traditionellen Yoga unterhalten. Hierbei haben wir die Ansichten der klassischen Psychoanalyse als Behandlungsmodell psychischer Probleme in unserer westlichen Kultur zugrunde gelegt. Vor diesem Hintergrund haben wir die unterschiedlichen Ansichten zum Thema „Krankheit und Heilung“ in Ost und West deutlicher gemacht. Während eines Gesprächs äußerte TKV Desikachar den Wunsch, unseren Dialog einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Dabei wurde bald klar, dass wir eine verbindliche Grundlage brauchten, welche dem westlichen Leser authentische Grundzüge von Yoga aber auch von Psychoanalyse vor Augen führt, damit er unserem Gespräch verstehend folgen kann. Wir entdeckten dabei überraschende Ähnlichkeiten in den Ansichten zu Entwicklung und Veränderung der Psyche in Yoga und Psychoanalyse. Daraus entstand ein eigenständiges Thema, das nun hier entfaltet wird.

TKV Desikachar stellt Yoga in diesem Kontext vor dem traditionellen Hintergrund des Yogasutra von Patanjali dar. Dieses Sutra ist ein ca. 2000 Jahre alter Text, der in vielfältiger Form interpretiert worden ist. Es stellt die geistige Grundlage des Yoga dar.

Aus meinem Verständnis als freudianisch geschulter Psychoanalytiker habe ich den Faden aufgegriffen und mit T.K.V. Desikachar einen Dialog über seine Interpretation der Yogasutren aus der Perspektive der Psychoanalyse geführt.

Die Gespräche fanden im Verlauf mehrerer Indienaufenthalten zwischen 2000 und 2005 in Chennai (Madras, Südindien) statt.

Während dieser Zeit konnten wir einen Dialog zwischen zwei sehr unterschiedlichen Kulturen über Möglichkeiten und Techniken der Veränderung und Entwicklung des menschlichen Erlebens und Verhaltens führen.

Dabei entstand eine faszinierende Erfahrung über gemeinsame und unterschiedliche Auffassungen zu den Themen Gesundheit, Entwicklung, Bewusstsein und Freiheit.

Yoga und Psychoanalyse sind Methoden, die dem Menschen nachweislich dabei helfen können, sich zu entwickeln.

Beide Disziplinen sind in zwei unterschiedlichen Kulturen, unbeeinflusst voneinander entstanden. Dennoch gibt es in einigen Ansichten und Grundannahmen über das psychische Geschehen überraschende Gemeinsamkeiten.

Yoga und Psychoanalyse leben vom Dialog. Im Yoga ist es der Dialog des Schülers mit dem Lehrer, in der Psychoanalyse ist es der Dialog des Psychoanalytikers mit seinem Patienten. Entsprechend haben wir das Buch auch dialogisch halten wollen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass dieser Dialog bei der Lektüre für Sie lebendig werden möge, und ich hoffe, dass das Buch dazu beiträgt, Ihnen eine ebenso praktische und hilfreiche Vorstellung von Yoga und Psychoanalyse zu vermitteln.

Hellfried Krusche

Einführung:

Heilung und Entwicklung:

In allen Kulturen haben die Menschen versucht, ihre psychische Entwicklung mithilfe von geistigen und körperlichen Übungen und Ritualen voranzutreiben. Die Suche nach Möglichkeiten der seelischen Transformation ist alt. Die Hüter der Geheimnisse von Wandlung und Entwicklung waren meist Priester. Sie verwalteten das heilige Wissen, das aus ihrer Sicht direkt von den Göttern stammte. Die Priester verfügten über geheimes Wissen, welches Gesundheit und Heilung ermöglichte. Philosophie und Medizin waren über die gemeinsame Wurzel des Kultes und des Gottesbezugs miteinander verbunden. In unserer westlichen Kultur finden wir dies zum Beispiel im antiken Griechenland in Epidauros, wo schon im 5. Jahrhundert vor Christus solche Behandlungen in einem religiös-kultischen Kontext stattfanden. Hier wirkte, der Überlieferung folgend, der Halbgott Äskulap, ein Sohn des Apollo, als Arzt. Die auf ihn zurückgehende Behandlungsmethode bestand aus kultischen Reinigungsritualen, Bädern, Heilschlaf und Traumdeutungen. Die Träume der Patienten wurden als Botschaften der Götter betrachtet. Entsprechend wurden sie ernst genommen und im Gespräch mit dem Priester/Arzt gedeutet. Die Teilnahme an kulturellen Ereignissen, vornehmlich Theateraufführungen, sollte Emotionen freisetzen und über Einfühlung und Identifizierung zu neuen Erkenntnissen verhelfen. Dabei freigesetzte Gefühle trugen zu einer Heilung der Seele durch Entladung (Katharsis) bei.

Diese Art von „Behandlung“ war also zu Beginn ganzheitlich. Sie bezog sich sowohl auf das leibliche, als auch das seelische Wohlbefinden. Wichtige Grundlage für Heilung und Weiterentwicklung war das Verstehen der geheimen Botschaften der

Götter, die im Schlaf, beziehungsweise über den Traum mit dem Patienten Kontakt aufnahmen. Dieses Verstehen wurde durch das Gespräch mit den Ärzten, die zugleich auch die Priester des Halbgottes Äskulap waren, befördert.

Psychoanalyse

In unserer neueren Geschichte haben sich Philosophie, Naturwissenschaften und Theologie voneinander getrennt. Die Medizin wurde ein Teil der Naturwissenschaften und aus ihr ging später die Psychoanalyse als Behandlungstechnik seelischer Leiden hervor.

Die Psychoanalyse kann als Grundlage der meisten Psychotherapierichtungen betrachtet werden. Sigmund Freud war als Arzt und Neurologe zugleich auch philosophisch gebildet. Er erkannte die Neurosen als Entwicklungsstörungen der menschlichen Psyche. Das öffnete die Möglichkeit zur Heilung, indem er eine Behandlungstechnik entwickelte, die den Patienten dabei half, ihre innere Welt in Worte zu fassen und auf diesem Weg innere Konflikte zu lösen. Diese Behandlungstechnik, die bis zum heutigen Tage noch Verbindlichkeit besitzt, ist an die Person des Behandlers gebunden. Es handelt sich vorwiegend um eine Behandlung, die ihre Wirksamkeit in der Beziehung zur Person des Behandlers entfaltet. Vornehmlich die Übertragung der Gefühle des Patienten auf den Behandler und das Besprechen dieser Gefühle ermöglicht die Bearbeitung der inneren Gefühlszustände des Patienten. Dieses Verfahren wird auch "Übertragungsanalyse" genannt. Die Wirksamkeit dieser Behandlung in der Beziehung und durch die Beziehung ist gerade in den letzten Jahren in zahlreiche Studien nachgewiesen worden¹. Das Aufkommen der Neurowissenschaften hat zeigen können, dass viele Annahmen der Psychoanalyse auch aus neuerer naturwissenschaftlicher Sicht bestätigt werden können. So stimmen führende Neurowissenschaftler mit der Psychoanalyse z.B. darin überein, dass

- die grundlegende Funktionen der geistigen Tätigkeiten unbewusst sind,
- es eine Kraft gibt, die das Bewusstwerden psychischer Inhalte verhindern möchte,
- unbewusste Vorgänge anders funktionieren, als bewusste Vorgänge,
- es in der psychischen Struktur ein Realitätsprinzip und ein Lustprinzip gibt,

¹ Leuzinger-Bohleber et al.: Forschen und Heilen in der Psychoanalyse, Stuttgart, 2002

- tiefere Motive unseres Verhaltens auf Triebe zurückzuführen sind².

Ziel der Psychoanalyse ist es, vor dem Hintergrund ihres gesicherten Wissens um die Dynamik unbewusster Prozesse Aufklärung und Hilfe bei der Entwicklung und Erweiterung des Bewusstseins zu vermitteln. Dies kann nachweislich in Form der Reduktion von psychischen und körperlichen Symptomen mit Krankheitswert belegt werden. Auch wenn die Psychoanalyse vorwiegend ein Behandlungsinstrument zur Behandlung psychischer Konflikte mit Krankheitswert ist, so hat sie doch den ganzen Menschen im Auge. Hierbei hat sich gezeigt, dass die Behandlung des ganzen Menschen die Entwicklung „gehemmter“ psychischer Bereiche bedeutet. Weiterhin hat sich gezeigt, dass es „Psychisches“ an sich gar nicht gibt. „Psyche“ ist immer ein Ausdruck der Beziehungen, die der Mensch mit seiner inneren und äußeren Welt pflegt.

Ist dieses Bild der Psyche nur im Rahmen unserer westlichen Kultur gültig, oder kann es ganz oder teilweise auf andere kulturelle Systeme übertragen werden? Wie sieht psychische Entwicklung aus der Sicht anderer Kulturen aus?

Dieser Frage werden wir uns nun zuwenden.

Yoga

In den letzten Jahrzehnten wurde Yoga weltweit zu einer Form sowohl der speziellen Gymnastik als auch der alternativen Selbstbehandlung. Hierbei gibt es in den USA und in Europa eine mittlerweile unüberschaubare Anzahl an Techniken, Stilen und Bezeichnungen. Die Grundidee des Yoga jedoch scheint in dem Maße, in dem er populär wird, in den Hintergrund zu geraten.

Was aber ist Yoga ursprünglich? Wie verstehen die Yogis der klassischen indischen Tradition Yoga?

Die Antwort liegt in den Yogasutren:

Das Ziel des Yoga wird definiert als *„die Fähigkeit, sich ausschließlich und ohne Ablenkung auf ein Objekt zu konzentrieren und den Fokus zu halten“*

(*yogaścittavṛttinirodhaḥ*).

Die mit dem Yoga verbundenen praktischen Yogaübungen vermitteln Techniken zur Entwicklung geistig-psychischer Fähigkeiten. Dieses Wissen ist mindestens so alt, wie unsere westliche Zeitrechnung.

Yoga ist ein Bestandteil der indischen Philosophie. Anders als die Psychoanalyse wurde Yoga nicht als spezialisierte „psychosomatische“ Behandlungsmethode entwickelt. Vielmehr behielt Yoga von Beginn an seine Stellung als ein Bestandteil der indischen Philosophie bei. Die indische Philosophie hat sich in den letzten 2000 Jahren unbeeinflusst vom westlichen Denken auf eigene Weise entwickelt³. Ein Grundzug der indischen Philosophie ist es z.B., dass die Trennung zwischen Religion und Naturwissenschaft, Körper und Geist, nicht so stattgefunden hat, wie das bei uns im Westen der Fall ist. Stattdessen gibt es in der indischen Philosophie sechs *darśanas* (s.u.). Damit sind unterschiedliche Perspektiven auf die Welt gemeint. Diese sechs Perspektiven repräsentieren in ihrer Gesamtheit die indische Philosophie. Yoga stellt eine solche Perspektive, einen *darśana* dar. Hierbei handelt es sich um eine Gesamtschau auf das Leben unter einem besonderen Blickwinkel. Yoga stellt die Entwicklung des menschlichen Geistes und der Psyche dar, ohne dabei die Kategorien unserer westlichen Kultur wie zum Beispiel Krankheit-Gesundheit, Körper-Geist, Subjekt-Objekt usw. zu verwenden. In der praktischen Anwendung gehören hierzu Mittel und Methoden, welche sowohl zur Entwicklung des Körpers als auch der Psyche und des menschlichen Geistes beitragen. Somit ist Yoga eine Weltanschauung und zugleich eine systematische und geleitete Anleitung zur Entwicklung des ganzen Menschen. Der kulturelle Hintergrund hierfür ist in der indischen Philosophie verwurzelt.

Yoga geht von einer grundlegenden Dualität zwischen einem reinem Bewusstsein und einer alles umfassenden Materie aus. Das Bewusstsein hat eine unendliche Dimension. Es ist real vorhanden, somit wirksam und in dieser Welt tätig. Es ist qualitätslos und sollte deswegen nicht mit unserem Bild vom Geist verwechselt werden. Am ehesten wäre es mit der Qualität von Licht vergleichbar. Ihm gegenüber steht die Materie. Die Materie ist durch drei Grundqualitäten gekennzeichnet. Diese können als Bewegung und Energie, Schwere und Bewegungslosigkeit, sowie Leichtigkeit und Raum umschrieben werden. Diese drei Qualitäten werden mit den Farben Rot (Bewegung) Schwarz (Schwere) und Weiß (Licht und Raum) korreliert. Im Sanskrit, der alten Sprache der indischen Philosophie, sprechen die Inder von „*rajas*“, „*tamas*“ und „*satva*“ als Grundkräfte (*guṇas*) des Lebens und der Materie. Hierbei ist zu beachten, dass grundsätzlich alles, was nicht reines Bewusstsein ist,

² Solms, M., Turnbull, O.: Das Gehirn und die innere Welt, Düsseldorf 2002

³ Deussen, P.: Die Geheimlehre des Veda, Leipzig 1911

zur Materie gehört. Aus dieser Sicht ist die Psyche und ihre Inhalte, so wie wir sie in unserer westlichen Anschauung verstehen, ein Bereich der materiellen Welt!

Die Materie befindet sich in fortgesetzter Bewegung und Verwandlung innerhalb der drei oben genannten Qualitäten.

Die damit einhergehende fortgesetzte Verwandlung wird von den Indern „*pariṇāma*“ genannt. Sie findet sowohl in der Außenwelt, als auch in der inneren Welt der Gefühle und Gedanken statt.

Inmitten dieser Bewegungen gibt es aber einen festen und sich gleich bleibenden Punkt. Das ist das reine Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ist Kern und Zentrum des Menschen, „*puruṣa*“ genannt. Aus Sicht des Yoga entstehen seelischer Schmerz und Krankheit dann, wenn die Menschen ihren inneren Kern, das reine Bewusstsein, mit ihren Gedanken und Vorstellungen, die Bereiche der Materie sind, verwechseln. Die Technik des Yoga soll den Menschen dabei behilflich sein, sich aus den Identifizierungen mit dem, was sie sowohl materiell als auch geistig umgibt, zu lösen und zu befreien, und sich mit dem zu identifizieren, was ihr eigentlicher Kern ist: Dem reinen Bewusstsein.

Yoga stellt diese Zusammenhänge heraus, beschreibt die Schwierigkeiten auf dem Weg zum Zustand der Freiheit und bietet Mittel und Techniken an, die dabei helfen, den Zugang zu diesem reinen Bewusstsein zu finden.

Yoga ist somit eine Methode zur Erlangung eines Bewusstseinszustandes, der das Individuum aus Verstrickungen mit einengenden Identifizierungen löst und ihm den Weg zur inneren Freiheit ermöglicht. Da Körper und Psyche aus dieser Sicht gleichermaßen zur Welt der Materie gehören, gibt es keine Trennung und keine Präferenz zwischen Körper und Psyche. Die Körperübungen des Yoga bieten eine Hilfe. Sie ermöglichen den Gebrauch von Techniken, die dabei helfen, sich diesem Ziel anzunähern. Andere Techniken sind Atemübungen, Konzentration, Meditation, Traumdeutung und kohärente, sinnvolle Lebensführung.

Die Philosophie des Yoga und die damit verbundenen Techniken zur Erlangung der inneren Freiheit ist in dem **Yogasutra des Patañjali** in komprimierter Form in Sanskrit zusammengefasst. Dieser ca. 2000 Jahre alte Text ist vielfach kommentiert und interpretiert worden. Er ist ohne praktische Übungen und ohne konkrete Anweisung durch einen Lehrer nicht verständlich.

Die Qualität der Unterweisung hängt von der Authentizität des Lehrers und seiner eigenen Verbindung zum Yoga über seine Lehrer ab.

Die Befreiung von schädlichen und behindernden Identifizierungen durch die Yogapraxis ist nur möglich, wenn die Situation des Yogi innerhalb seiner Umgebung stabil ist und das heißt, wenn er selbst körperlich und seelisch gesund ist. Seelisches Leid und körperliche Krankheit sind aus der Sicht des Yoga die größten Widersacher der Freiheit. Entsprechend führt der Weg des Yoga zunächst immer über die Entwicklung geistiger und körperlicher Stabilisierung, zu einem Zustand, den wir als Gesundheit bezeichnen. Yoga hält dort aber nicht an, sondern geht mit dem Ziel weiter, Freiheit von jedweder Verstrickung zu erlangen.

Yoga und Psychoanalyse

Yoga und Psychoanalyse können auch als zwei völlig unterschiedliche Systeme und Hilfsmittel zur Entwicklung der menschlichen Psyche betrachtet werden: Yoga zielt auf Erlösung von Leid. Psychoanalyse zielt darauf ab, die Menschen in die Lage zu versetzen, Verdrängungen und Verleugnungen aufzuheben, damit sie ihre Lebenssituation bewusster sehen und leichter ertragen können. Yoga behauptet, dass das Wesen des Menschen reines Bewusstsein sei. Die Psychoanalyse geht davon aus, dass fast alle geistigen und psychischen Prozesse zunächst unbewusst sind und dass das Bewusstsein nur einen äußerst geringen Anteil an den Entscheidungen des Menschen hat. Psychoanalyse zielt darauf ab, den Menschen dabei zu helfen, ihre eventuell gestörte Beziehungsfähigkeit zu verbessern. Ziel des Yoga ist es, die innere Freiheit zu erlangen. Das betrifft auch die menschlichen Beziehungen. Das Ziel der Psychoanalyse ist es, frei von psychischen Symptomen zu werden und in der Lage zu sein, das Leben besser zu bewältigen und Lebensfreude zu genießen. Das Ergebnis einer solchen psychoanalytischen Arbeit ist ein Zustand der inneren Freiheit und der geistigen Gesundheit. Das aber ist Grundlage für eine Entwicklung, wie etwa Yoga sie anbietet.

Beginnt Yoga demnach dort, wo Psychoanalyse endet?

Häufig haben wir (T.K.V. Desikachar und H. Krusche) festgestellt, dass Yogaschüler eine Psychoanalyse beginnen und dann in ihrer Yogapraxis sehr davon profitieren. Auf der anderen Seite gibt es zunehmend Therapeuten und Psychoanalytiker, die sich für den Körper und darüber auch für Yoga interessieren.

Nun kann man erneut fragen, was es mit dem Verhältnis dieser beiden „Weltanschauungen“ zur Veränderung und Entwicklung des menschlichen Geistes auf sich hat.

Beide Systeme, Yoga und Psychoanalyse, stellen ganzheitliche Methoden zur Entwicklung des Menschen bereit, während sie doch auf einem kulturell vollständig unterschiedlichen Hintergrund entstanden sind. Erfahrungen aus der Praxis deuten jedoch darauf hin, dass sich Yoga und Psychoanalyse in ihrer Wirksamkeit erheblich unterstützen und fördern können.

Das nun folgende Zwiegespräch zwischen Psychoanalytiker und Yogameister möge verstanden werde als eine Präsentation des authentischen Yoga, wie er im Yogasutra kondensiert dargelegt ist, und der Psychoanalyse, wie sie sich in ihrer Behandlungstradition und Forschungspraxis heutzutage etabliert hat. Im folgenden gehen wir der Frage nach, ob und wo es Berührungspunkte zwischen Yoga und Psychoanalyse gibt. Dies könnte Hinweise auf übergeordnete „Wahrheiten“ in der Behandlungstechnik und der Technik der Veränderung geben, die unabhängig vom kulturellen Rahmen, sozusagen transkulturell „allgemeine Gültigkeit“ beanspruchen dürfen.

Es gibt eine unüberschaubare Zahl von Yogaschulen und –Techniken, sowie zahlreiche Kommentare zu den Yogasutren. Auch die Psychoanalyse ist weltweit in vielfältigen Anwendungsformen verzweigt. Um eine gewisse Nachprüfbarkeit und Vergleichbarkeit zu gewährleisten, haben wir eine methodische Festlegung unseres Horizontes vorgenommen: Wir wollten uns auf die Interpretationen der jeweils ersten neun bis elf Yogasutren der vier Kapitel des Yogasutra von Patanjali konzentrieren. Wir legen bei der Interpretation die Perspektive von T.K.V. Desikachar zugrunde. Er steht mit seiner eigenen Praxis des Yoga für die authentische Lehre, wie er sie von seinem Vater T. Krishnamacharya im Verlauf seines über fast drei Jahrzehnte währenden Unterrichts erhalten hat. Diese Interpretation des Yoga stammt aus Südindien. Sie stellt zur Zeit eine Referenz für Yoga Praktizierende in der ganzen Welt dar. Maßgebliche Yogaschulen in der Welt sind somit von T. Krishnamacharya tief beeinflusst. So waren beispielsweise auch B.K.S. Iyengar, Patthabi Jois und Indra Devi seine Schüler.

Für die Darstellung der Psychoanalyse beschränken wir uns auf die Sicht der Psychoanalyse, die sich auf Sigmund Freud beruft, wie sie an den Instituten der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung (IPV) weltweit gelehrt wird.

Im folgenden offenen Dialog soll nun anhand des Textes von Patanjali und seiner Interpretation durch T.K.V. Desikachar ein Dialog zwischen Yoga und einigen Aspekten der Psychoanalyse in Form von Beispielen stattfinden. Hierbei werden wir darauf achten, wo Übereinstimmungen und wo Unterschiede beider Systeme kenntlich werden.

Unsere Fragestellungen lauten, ob menschliche Transformation in kulturell angelegten Systemen wie Yoga und Psychoanalyse, überhaupt möglich ist, welche Mittel und Methoden angewandt werden und, falls es doch zu einer Veränderung kommt, wie die Ergebnisse einer solchen Transformation aussehen.

Aus diesem Dialog können Schlussfolgerungen über die Allgemeingültigkeit von Behandlungstechniken in der Psychoanalyse einerseits und Yogatechniken in Ost und West, andererseits, gezogen werden.

Am Ende wird zu fragen sein, ob und wo sich diese beiden großen Schulen der menschlichen Entwicklung unterstützen und ergänzen können.

Wir betrachten dies als Beitrag zur aktuellen Annäherung der Kulturen zwischen Ost und West.

Gliederung des Buches

Zunächst werden wir im Gespräch einige weitere, konkrete Hintergründe von Yoga und Psychoanalyse offen legen.

Daran anschließend werden wir als Leitfaden unseres Dialogs auf das Yogasutra des Patanjali eingehen. Hier werden wir die **ersten 11 Sutren des ersten Kapitels** der Yogasutren besprechen und dabei Grundlagen für psychische Entwicklung behandeln.

Im **zweiten Kapitel** der Yogasutren werden wir mit **den ersten 10 Sutren** der Frage nach Behandlungstechniken der Veränderung nachgehen.

In den **ersten 9 Sutren des dritten Kapitels** gehen wir auf einige Aspekte der Ergebnisse von psychoanalytischer Behandlung und Yoga ein.

In den **ersten 11 Sutren des vierten Kapitels** werden wir uns mit der Frage nach den Grundlagen für Transformationen beschäftigen.

Schließlich werden wir einige Aspekte der Bedeutung unseres Gesprächs im Rahmen unserer aktuellen gesellschaftlichen Situation betrachten und kurz diskutieren.

DER DIALOG

Yoga und Das Yogasutra

T.K.V. Desikachar:

Das Yogasutra stellen einen ganz besonderen Text dar. Beginnen wir zunächst mit dem Wort „Sutra“ selber:

Wörtlich heißt „Sutra“ so viel, wie „etwas bezeichnen“ oder „auf etwas hinweisen“.

Lassen Sie uns zum Verständnis als Analogie ein Ensemble wunderbarer Perlen vorstellen, die zu einem Halsband zusammengefügt werden können. Wir können das Gesamtwerk der Yogasutren mit einer solchen Kette vergleichen, weil es ein Ensemble unschätzbar wertvoller Gedanken miteinander verbindet. Hierbei ist neben der Art der Verbindung der Perlen untereinander und dem Wert der einzelnen Glieder auch die Reihenfolge, in welcher sie angeordnet, sind von großer Bedeutung. Um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, möchte ich zunächst einige Qualitäten der Yogasutren kurz beschreiben. Dies geht am besten, indem wir die ursprüngliche Sprache, in der sie aufgeschrieben worden sind, einbeziehen: Das Yogasutra sind in Sanskrit geschrieben worden.

Was macht nun die besondere Qualitäten dieser Yogasutren in Sanskrit aus? Ich meine, das lässt sich am besten in Begriffen, die auch dem Sanskrit entstammen, definieren. Versuchen wir eine Umschreibung:

1. Es werden möglichst wenige Worte gebraucht.
2. Es gibt keine Mehrdeutigkeit im Text.
3. Sie sind „voll mit Saft“. D.h. Je mehr man über sie meditiert, desto mehr wird man finden.
4. Sie vermitteln eine Botschaft, die für die ganze Welt und nicht nur für einzelne Individuen gedacht ist.
5. Das Yogasutra beschäftigen sich nicht mit Spekulationen, sondern mit einer sinnlichen Wahrheit, die menschliche Wesen konkret erfahren können.
6. Was Das Yogasutra ausdrücken, hat Würde und Bedeutung. Es ist keine wertlose Arbeit.

Gibt es noch andere Orientierungspunkte zum besseren Verständnis der Yogasutren?

Yoga ist ein Teil der Veden.

Die Veden:

Die Veden sind alte philosophische Texte, die in Indien von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Sie sind die Quelle der indischen Philosophie, der Rituale und der Werte. Die Veden sind vergleichbar mit einem Ozean, in dem sehr Unterschiedliches gefunden werden kann, je nach Interesse und Blickwinkel. So kann jemand nur das Salz aus dem Ozean nehmen wollen, während eine andere Person an den Fischen interessiert ist, wohingegen eine dritte Person einfach nur das Wasser gebrauchen möchte. In ähnlicher Weise sprechen die Veden verschiedene Menschen nach ihren Interessen und ihrem Blickwinkel unterschiedlich an, je nachdem, auf welche verschiedene Lehren und Inhalte diese Menschen sich beziehen wollen und welcher Art ihre Beziehung zu ihnen ist.

Die vedische Philosophie hat sechs Teile:

Vedānta, Mīmāṃsā, Nyāya, Sāṃkhya, Vaiśeṣika und Yoga.

Diese Teile werden die **vaidika darśanas** genannt. Hierbei sollten wir die Veden aber nicht mit Hinduismus verwechseln. Sie sind umfassender. Die Beschäftigung mit der Religion und Gott, wie wir sie im Hinduismus finden, stellt nur einen Teil dar. Jeder dieser Aspekte oder Teile der vedischen Philosophie hat verschiedene Botschaften und hebt verschiedene Gesichtspunkte hervor. **Yoga** untersucht und beschreibt in diesem Kontext das Funktionieren des Geistes, des Verstandes und der Psyche.

Yoga:

Das Wissen des Yoga ist in den Yogasutren kondensiert. Wie wir erfahren haben, sind sie kurz, verdichtet, tiefsinnig und sehr vielschichtig.

Die Herkunft der Yogasutren wird einer sehr interessanten Person zugeschrieben, die „**Patañjali**“ genannt wurde. Wir wissen wenig über Patanjali. Die Quellen der großen Texte in Indien sind häufig auch ein Mysterium.

Patanjali wird in der Überlieferung als halb menschlich, und halb Schlangwesen dargestellt. Das ist sicherlich ein Symbolismus. Wir gehen davon aus, dass Patanjali ein „Rishi“, ein Seher und Wissender war, der Visionen der Wahrheit hatte.

Wann immer wir damit beginnen, das Yogasutra zu studieren, ist es bei uns eine Konvention, sich vor der Quelle dieses Wissens zu verneigen und diese zu verehren. Unserer Tradition folgend, gab Patanjali uns Menschen drei wertvolle Geschenke:

- 1 Um uns zu helfen, besser kommunizieren zu können, gab er uns die Quelle der Sanskrit-Grammatik.
- 2 Um uns gesund erhalten zu können, vermittelte er uns die Quelle des indischen Medizinsystems „āyurveda“.
- 3 Damit wir einen guten, klaren, kräftigen und brauchbaren Verstand entwickeln können, gab er uns die Quelle von Yoga, von ihm in den Yogasutren verdichtet.

Das Yogasutra wurden in unserer Tradition auf eine spezielle Art und Weise gelehrt. Erst nach einem oder zwei Jahren praktischen Unterrichts in den körperlichen Übungen, den Asanas, wurden diese Yogasutren in den Unterricht eingefügt. Ich habe das große Glück, von meinem Vater unterrichtet worden zu sein. Er zitierte das einzelne Sutra zweimal, dann mussten die Schüler das Sutra rezitieren und es dann dreimal wiederholen, solange, bis sie es auswendig gelernt hatten. Zunächst erklärte der Lehrer die einfachere Bedeutung des Sutras. Die Arbeit an den Yogasutren wurde nach und nach stringenter. Wir waren es also gewohnt, langsam in die tiefere Bedeutung der Sutren vorzudringen. Auf diese Art und Weise studierte ich mit meinem Vater neun mal das Yogasutra. Der erste Unterricht begann 1962 und der letzte fand 1985 statt. Über 20 Jahre hinweg lernte ich so mit meinem Vater das Yogasutra kennen. Er regte mich an, das Yogasutra auch zu unterrichten. Ich begann mit dem Unterricht 1966. Mein erster Schüler war ein Europäer. Selber zu unterrichten lässt immer auch Fragen aufkommen. Meine Erfahrung war davon nicht ausgenommen. Mein Lehrer unterrichtete mich auf Sanskrit, und ich musste selber auf Englisch unterrichten. Während ich also mit meinem Studenten so arbeitete, kamen in mir viele Fragen auf, und ich ging zu meinem Vater zurück, um diese zu klären. Die westliche Sicht auf das Leben ist sehr anders als die östliche. So manche Fragen, die Sie stellen, würde ein Inder niemals haben. So wurde diese Erfahrung für mich ein fortgesetzter Vorgang des Lehrens und des Lernens. Diese Interaktion mit Ost und West war von Anfang an ein kontinuierlicher Prozess, während ich in der gleichen Zeit in Kontakt mit meiner Quelle, meinem Vater verblieb. Für diese

Einblicke, die ich in das Yogasutra gewonnen habe, danke ich sowohl meinem Vater als auch meinen Studenten.

Psychoanalyse:

H. Krusche: Nun möchte ich die Perspektive vorstellen, von welcher aus ich unseren Dialog betrachte und Fragen stellen werde. Hierzu gehört eine kurze Beschreibung der Psychoanalyse und der konkreten psychoanalytischen Erfahrung.

Die Psychoanalyse ist ein psychotherapeutisches Verfahren zur Behandlung von Menschen, die unter unbewältigten inneren Konflikten leiden. Nehmen wir das Beispiel eines erfolgreichen Geschäftsmannes, der sich seiner Mutter gegenüber immer noch wie ein kleiner Junge fühlt. Obwohl es ihm nicht so deutlich bewusst ist, möchte er von ihr auch so versorgt werden. Er ist also einerseits erfolgreich und im Berufsleben unabhängig, andererseits ist er von der Mutter zutiefst abhängig. Er kann keinen Tag ohne Besuch bei der Mutter ertragen. Zugleich fühlt er sich von der Mutter kontrolliert und entsprechend unfrei. Ohne dies so deutlich wahrzunehmen befindet er sich in einem tiefen inneren Konflikt.

Ein solcher Konflikt zwischen Abhängigkeit und Autonomie kann zum Anlass körperlicher Beschwerden werden. Die Ursache der Erkrankung ist in diesem Fall in einem seelischen Konflikt zu suchen. Entsprechend der Ursache der Erkrankung orientiert sich die psychoanalytische Behandlung an der Bearbeitung des ungelösten Konflikts. Körperliche oder medikamentöse Einwirkungen gehören in der Regel nicht zur psychoanalytischen Behandlung selbst.

Vielmehr geht es in der Psychoanalyse darum, eine „Heilung“ durch den ausschließlichen „Gebrauch von Worten“ herbeizuführen. Grundlage hierfür ist die Entwicklung einer guten und stabilen Behandlungsbeziehung zwischen Patient und Psychoanalytiker. Das heißt, der Psychoanalytiker wird sich darum bemühen, das Vertrauen des Patienten zu erwerben und mit ihm gemeinsam dessen grundlegende Konflikte in einer vertrauensvollen und tragenden Beziehung besprechen und dabei mit dem Patienten unbewusste Zusammenhänge erörtern und analysieren. Der Patient lernt dabei in kleinen Schritten und mit der Unterstützung seines Analytikers seine unbewussten Konflikte und Ängste besser kennen und kann in der Folge mit ihnen adäquater umgehen. Das führt in der Regel zu einer deutlichen Entspannung

seiner inneren Konfliktlage und einer Erweiterung seiner Wahrnehmung von sich selbst und zu größerer persönlicher Freiheit.

Er kann sich in Zukunft nun besser entscheiden, ob und wann er z.B. die Mutter sehen will und inwieweit er seinen Wünschen nach Unabhängigkeit nachgehen möchte.

Der so gewonnene innere Spielraum geht häufig mit einer deutlichen Reduktion körperlicher Symptome und seelischen Leidens einher.

Wegen ihrer Möglichkeit körperliche Symptome und schweres seelisches Leid deutlich zu reduzieren und nicht selten dies sogar völlig aufzuheben, wird die Psychoanalyse in vielen Staaten der Welt als ein vorwiegend medizinisches Behandlungsverfahren innerhalb der traditionellen Medizin angewandt. Gleichwohl sind ihre Wurzeln sowohl in der Philosophie als auch in der Medizin zu suchen.

Die Grundlegung der Psychoanalyse wird auf Sigmund Freud zurückgeführt.

Sigmund Freud arbeitete als Neurologe und Hausarzt von 1874 bis 1938 in Wien, Österreich. Bevor er sich der Psychoanalyse zuwandte, war er ein erfolgreicher Forscher auf dem Gebiet der Neurologie. Zugleich war er aber auch sehr an Philosophie interessiert. Die philosophischen Gedanken seiner Zeit beeinflussten sein Denken als Forscher auf dem Gebiet des unbewussten Seelenlebens.

Sein Verdienst besteht u. a. darin, dass es ihm gelang, eine zusammenhängende Theorie und Behandlungsmethode zur Behandlung so genannter hysterischer Patienten zu entwickeln. Diese Behandlungsmethode stützte sich nur auf den Gebrauch der Worte und der kunstgerechten Anwendung einer Arzt-Patient-Beziehung. Hierbei kam ihm auch seine Kenntnis der westlichen Philosophie zugute. Einige der Philosophen, auf die er sich gerne bezog, haben sich ihrerseits von der indischen Philosophie beeinflussen lassen. Bei Schopenhauer ist der Einfluss der Upanishaden deutlich. Der deutsche Philosoph Paul Deussen, ein Freund Nietzsches, war ein bedeutender Indologe, der die Sutren des Vedanta übersetzte. Er sah eine Verwandtschaft zwischen der Philosophie der Griechen und den Upanishaden⁴.

Dieser Hinweis mag genügen, um zu zeigen dass es verwobene und ferne Zusammenhänge zwischen den philosophischen Wurzeln der Psychoanalyse und dem Yoga des Patanjali geben mag. Das wollen wir hier aber nicht weiter verfolgen.

⁴ Deussen, P.: Die Philosophie der Griechen, Leipzig 1919

Obwohl in mancherlei Hinsicht von der Philosophie befruchtet, legte Freud zeitlebens großen Wert auf die naturwissenschaftliche Basis der Psychoanalyse. Zugleich war Freud der Philosophie immer auch skeptisch gegenüber eingestellt. Entsprechend versuchte er die Psychoanalyse so weit wie möglich für die naturwissenschaftliche Beweisführung zu öffnen. Er gründete eine wissenschaftliche Gesellschaft, die damit begann, ihre Krankenbehandlungen offen zu diskutieren. Er regte die psychoanalytische Forschung an und veröffentlichte in wissenschaftlichen Zeitschriften.

Seit einigen Jahren wächst nun auch eine psychoanalytische Forschung, die sich mit dem Behandlungserfolg ihrer Therapien systematisch beschäftigt.

Wie wird man nun heutzutage ein Psychoanalytiker?

Psychoanalytiker müssen ein Medizinstudium oder ein Psychologiestudium absolviert haben, bevor sie mit der Ausbildung beginnen dürfen. Danach werden sie nicht nur in der Theorie, sondern vorwiegend an der Praxis orientiert, ausgebildet. Dies bedeutet, dass sie erst eine Psychoanalyse mit sich selber machen, die so genannte „Lehranalyse“, bevor sie andere Menschen, ihre Patienten, behandeln dürfen. Später nach Freuds Tod wurde von seinen zahlreichen Schülern in aller Welt internationale Standards und Regeln entworfen, nach denen die Psychoanalyse nun auf der ganzen Welt ausgeübt und gelehrt werden darf. Die Psychoanalyse bemühte sich von Beginn an bei der Darstellung ihrer Behandlungen und ihrer Theorien um Transparenz. Dies hat es ermöglicht, dass die Weiterentwicklung der Psychoanalyse bis zum heutigen Tag immer weiter voranschreitet. So gibt es zwar mittlerweile eine Vielzahl unterschiedlicher Theorien auf dem Boden der Psychoanalyse. Die gemeinsame Grundlage ist und bleibt aber die Theorie Sigmund Freuds über das Unbewusste und den unbewussten Konflikt als zentralen Kernpunkt der menschlichen Psyche und die Arzt-Patient-Beziehung als wesentliches Instrument der Behandlung.

Grundlage für die wissenschaftliche Auseinandersetzung der Psychoanalytiker ist bis zum heutigen Tag immer noch die Analyse konkreter Behandlungsbeispiele aus ihren Psychoanalysen.

Zu meiner Ausbildung gehörte beispielsweise, dass ich fast sieben Jahre lang fünf Mal in der Woche zu meinem Analytiker ging und eigene Patienten zunächst nur unter der Supervision von drei weiteren Analytikern behandelte. Die Theorie kam erst

an zweiter Stelle, also nach der praktischen Erfahrung. Wie Sie sehen, eine intensive Arbeit, die sich vorwiegend an der tatsächlichen Praxis orientiert, die aber auch durch die psychoanalytische Gemeinschaft organisiert und geregelt wird.

Wir Psychoanalytiker versuchen, jeden Menschen als einmaliges Individuum zu verstehen. Um eine Person wirklich kennen zu lernen, braucht man aber viel Zeit.

Wir arbeiten mit unseren Patienten in der Regel über lange Zeiträume. Hierin ähnelt unsere Arbeit sehr der kontinuierlichen Arbeit des Yoga. Unterschiede bestehen aber in unseren Traditionen. Wir versuchen unsere Arbeitsweisen und Ergebnisse mit Kollegen in wissenschaftlichen Auseinandersetzungen zu diskutieren, offen zu legen und weiterzuentwickeln.

Ein anderer Unterschied besteht darin, dass die psychoanalytische Behandlung sich auf die Beseitigung von inneren Spannungen und Konflikten beschränkt. Nach der Bearbeitung dieser Probleme endet die Behandlung und damit auch die Beziehung zwischen Arzt und Patient.

Sehr geehrter Herr Desikachar, ich freue mich sehr darüber, dass Sie uns die Sicht des klassischen Yoga eröffnen, wie Sie es in Ihrer Tradition von Ihrem Vater T. Krishnamacharya gelernt haben. Dies wird uns die Gelegenheit geben, die Sichtweise des Yoga mit der Psychoanalyse in einen Zusammenhang zu bringen und eventuell auch Gemeinsamkeiten, wie auch Unterschiede zwischen diesen beiden Lehren zu entdecken.

Wir haben uns vorgenommen, jeweils einige erste Sutren der 4 Kapitel der Yogasutren zu besprechen, um auf diese Weise eine Einführung in jedes einzelne Kapitel der Yogasutren zu geben. Die Diskussion aus der Sicht der Psychoanalyse mag dabei helfen, die Bedeutung der Yogasutren für westliche Welt deutlicher werden zu lassen.

Gleichzeitig wollen wir uns fragen, wie weit die Psychoanalyse auch in der Welt des Yoga Geltung haben kann.

Vielleicht gelingt es uns auf diese Weise, Einsichten zu erlangen, die über die einzelne Kultur hinaus, also für Menschen der unterschiedlichsten Kulturen gleichermaßen Bedeutung haben.

Erstes Kapitel

Was hat Yoga mit Beziehung zu tun?

Sāmadhipādaḥ

TKV Desikachar:

Nach dieser Einführung würde ich gerne mit der Erläuterung des ersten Sutras des ersten Kapitels der Yogasutren beginnen:

Kapitel 1, Sutra 1

atha yogānuśāsanam

„Jetzt beginnt die autorisierte Unterweisung in Yoga“

Dieser Satz kann je nach Perspektive eine unterschiedliche Bedeutung erlangen:

Wenn der Lehrer ihn rezitiert, dann kann es so viel bedeuten wie:

„Jetzt werde ich damit beginnen, Yoga mitzuteilen und weiterzugeben, wie ich es erfahren habe“.

Wenn der Student das Sutra zitiert, dann bedeutet dies aus dieser Perspektive etwas Anderes, nämlich:

"Ich fühle mich mit Ihnen, dem Lehrer verbunden. Ich empfinde eine innere Verpflichtung, Ihnen hierbei zu folgen, gleich welche Instruktionen Sie mir geben werden, bis ich Yoga erfahre".

Dieselben Worte haben somit gleich zu Beginn unterschiedliche Bedeutungen.

Während der Lehrer sagt: „Ich habe Erfahrung, ich bin in der Lage, Sie zu unterrichten“, sagt der Student: „Ich bin in der Beziehung mit Ihnen involviert.

Deshalb bin ich bereit, Ihren Instruktionen zu folgen“.

Die Worte „verbunden“ und „involviert sein“, sind hier sehr bedeutsam. Sie beinhalten die Garantie für den Studenten, dass er oder sie nicht da ist, um eine unverbindliche Lehre entgegen zu nehmen. Der Student ist vollständig in die Arbeit und in die Beziehung mit dem Lehrer involviert. In Indien wird so etwas Wertvolles, wie das Yogasutra oder Yoga, niemals beiläufig unterrichtet.

Als ich gerade 23 Jahre alt, war verlangte mein Vater von mir, dass ich sehr früh morgens zum Yogaunterricht zu ihm komme. Das war für mich nicht einfach. Aber es war seine Art und Weise, in welcher er mich testete. Die alten Lehrer hatten ihr eigenes, einmaliges System, um die Hingabe des Studenten an den Unterricht zu prüfen. Wenn der Student sich ihnen das erste Mal näherte, gebrauchten sie Vorwände, um nicht sofort mit dem Unterricht zu beginnen. So sagte man zum Beispiel: "Kommen Sie in sechs Monaten wieder", oder man sagte: "Wir werden den Unterricht im Januar beginnen", oder, „wir müssen noch einen Monat warten, bevor

wir beginnen können“. Auf diese Art und Weise testete der Lehrer die Fähigkeit seines Schülers, an der Sache zu bleiben und sein Ziel im Auge zu behalten.

Die Botschaft des ersten Sutras bedeutet also: Der Lehrer hat eigene Erfahrungen gesammelt, die ihm die Autorität zu unterrichten, verleihen. Er ist darüber hinaus davon überzeugt, dass sein Student oder Schüler ernsthaft ist.

Aus der Sicht des Schülers besteht Klarheit darüber, dass er Yoga lernen will. Er sagt sich: „Ich bleibe mit diesem Lehrer, bis der Lehrer mir alles beibringt und mich in allem unterrichtet“.

H. Krusche: Der Rahmen, in dem dies stattfindet, scheint eine tiefe Bindungsfähigkeit und Hingabe des Schülers an den Lehrer und an das System des Yoga vorauszusetzen. Es gibt in Ihrer Darstellung keinen Zweifel bzw. keine Ambivalenz hinsichtlich der Qualität und der Tiefe der Beziehung. Die hiermit angedeutete Beziehung ist ernsthaft. Sie scheint darüber hinaus weit reichende Konsequenzen für das Individuum und sein späteres Leben zu haben. Eine solche Verbindlichkeit gleich von Anfang an, ist für uns im Westen sehr schwer zu akzeptieren. Die meisten Menschen im Westen würden eine solch verbindliche Beziehung als eine Zumutung erleben. Für unsere westlichen Ohren klingt so etwas fremd. Aus der wissenschaftlichen Forschung wissen wir jedoch, dass eine innere Bindung und eine Identifizierung mit dem Behandler, dem Psychoanalytiker etwa, bei tieferen Veränderungsprozessen sehr hilfreich sein kann. Das ist etwas, was wir immer wieder in der psychoanalytischen Arbeit erfahren. Für uns Psychoanalytiker ist es wichtig, dass wir über Erfahrungen mit langen und verbindlichen Beziehungen verfügen. Dabei ist uns klar, dass wir nur dann, wenn wir selber eine eigene lange Erfahrung einer solchen Beziehung gemacht haben, wissen können, was Veränderung bedeutet. Hierzu gehört, dass wir die Erfahrung machen, dass auch negative Gefühle in der Beziehung ihren Ort haben. Wenn wir gelernt haben, negative Gefühlen in der Beziehung konstruktiv zu verwenden, können wir mit dem, was wir in der Beziehung mit unseren Patienten erleben, sicher und hilfreich umgehen. In unserer westlichen Kultur machen Psychoanalytiker deswegen auch selber eine längere Therapie, ehe sie mit den Behandlungen von Patienten beginnen. Erst nachdem sie sich in vielen Trainingssitzungen selber kennen gelernt und erfahren haben, arbeiten sie mit Patienten. Auch hier gibt es eine Anbindung an die Tradition der älteren Therapeuten, die als Lehrer fungieren. Ziel der

psychoanalytischen Arbeit ist es zu lernen, den Patienten auf der Ebene der Gefühle und das ist die Ebene der Beziehungen, mindesten genau so gut zu verstehen, wie auf der intellektuellen Ebene. Hierzu gehört, dass wir auch die negativen Gefühle akzeptieren und verstehen.

Sie sehen, da sind Ähnlichkeiten zwischen unseren Kulturen.

Das Wichtigste für einen Psychoanalytiker besteht darin, dass er die Fähigkeit entwickelt, für seinen Patienten offen zu sein, das heißt, vorurteilslos und ohne Konzepte zu bleiben. Wenn er dazu gut in der Lage ist, kann er von der ersten Begegnung an die Botschaft, die sein Patient sendet, empfangen.

Wenn der Psychoanalytiker und sein Patient sich zum ersten Mal so begegnen, kann auch in der Psychoanalyse das stattfinden, was Sie beschreiben. Wenn es um die Ernsthaftigkeit der Beziehung geht, gibt es Gemeinsamkeiten mit dem Yoga.

Ich sehe aber auch einen Unterschied: Was Sie als essentiell für den Beginn des Yogaunterrichtes betrachten, sehen wir als etwas, was sich erst über einen langen Zeitraum während der Behandlung entwickelt. Dieses Vertrauen, von dem Sie sprechen, kann das Endresultat einer längeren Therapie sein. Selten besteht es schon gleich von Beginn an.

TKV Desikachar: So groß ist der Unterschied vielleicht gar nicht.

Wie ich schon sagte, war das, was mein Vater mir zunächst beibrachte, einfach und oberflächlich. Er ging schrittweise vor. Was er zuerst lehrte, war sehr einfach. Dies hatte zwei Gründe:

- 1 Der Student muss in der Lage sein, zu verstehen. Dies sollte sicher gestellt werden.
- 2 Das Interesse zu lernen und Erfahrungen zu machen, kann einem nicht auferlegt oder erzwungen werden. Es sollte sich entwickeln. In dem Ausmaß, in dem der Student während der Praxis mehr erfährt, entfaltet der Lehrer sein Wissen. Das ist der Grund, weswegen im ersten Satz der Yogasutren das Wort „ānu“, gebraucht wird, was so viel bedeutet, wie „folgen“. Je weniger der Student folgt, desto weniger wird er auch konkret erfahren. Und noch etwas: Yoga ist nicht intellektuell. Hier geht es mehr um innere Transformation, also Veränderungen innerhalb der Person. Wie wir weiterhin sehen werden, bedeutet Yoga Beziehung.

Krusche: Sprechen Sie davon, dass die Transformation der Person durch die Beziehung stattfindet?

TKV Desikachar: Ja, z. B. der erste Gedanke, der mir kam, als wir diese Arbeit begannen war, dass ich mich auf **Patanjali** beziehen musste, um ihn zu ehren. Dann hatte ich mich auf meinen Vater zu beziehen und ihn zu würdigen. Das ist Beziehung.

Kehren wir zurück zum ersten Sutra in Sanskrit: **atha yogānuśāsanam**.

ānuśāsanam bedeutet in erster Linie Erfahrung.

Zu Beginn meines Unterrichtes mit ihm, sagte ich meinem Vater, dass ich nicht an Gott glaubte. Er sagte: "Wenn du nicht an Gott glaubst, ist es in Ordnung". Dann, 1964, kamen wir zu dem Yogasutra **īśvaraprānidhānā**, was so viel bedeutet, dass man eine höhere Macht anerkennt, der man sich anvertraut (Kapitel I, Sutra 23). Als ich ihn nach der Bedeutung fragte, sagte er: „Das ist für Dich nicht wichtig. Lass uns übergehen zum nächsten Sutra“. Als ich ihn 20 Jahre später, 1984, darum bat, mich das Sutra so zu lehren, wie er sie in seiner eigenen Erfahrung erlebt hat, sagte er: "Die grundlegende Erfahrung, die ich von Yoga habe, ist totales Vertrauen in Gott! Für mich ist totales Vertrauen in Gott der einzige Weg, um die geistige Innenwelt zu verändern“.

Rekapitulieren wir: Zu Beginn war der Lehrer sehr flexibel. Er stellte sich auf die innere Situation seines Schülers ein. Erst in dem Maße, in dem die Beziehung stärker wurde, begann er damit, auch von seiner eigenen Erfahrung und seiner Autorität zu sprechen. Das ist sehr wichtig, weil Yoga neutral ist. Die Menschen verwechseln Yoga gerne mit Hinduismus und dessen Religion. Yoga ist aber nicht Hinduismus. Mein Vater war ein Hindu, aber er hat mir niemals seine Religion aufgedrängt.

Krusche: Sie sagten einmal, Yoga solle stufenweise "step by step" gelehrt werden. Ich würde es gerne so ausdrücken: Es ist, wie wenn der Schüler dem Lehrer folgt und der Lehrer dem Schüler. Der Lehrer versucht den Studenten oder Schüler auf dem Niveau zu erreichen, auf dem sich der Student gerade befindet. Aber der Student macht die gleiche Bewegung. Gleich von Beginn an geht es darum, eine Beziehung herzustellen, in der sich eine Offenheit und Vertrauen entwickeln können. Könnten Sie dem zustimmen?

TKV Desikachar: Ja.

Krusche: In der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler werden Offenheit und ein wirkliches Engagement angestrebt?

TKV Desikachar: Absolut!

Krusche: „Dieses Vertrauen, sowie die Fähigkeit, mit dem anderen in Kontakt und Berührung zu kommen wird während dieses Prozesses auf einer tiefen emotionalen Ebene weiter entwickelt?“

TKV Desikachar: Ja! Deswegen wird in Sanskrit auch nicht das Wort „*atha yogā śāsanam*“, sondern es wird das Wort „*atha yogānuśāsanam*“ gebraucht.

„*śāsanam*“ ist wie ein Befehl. „*ānuśāsanam*“ deutet darauf hin, dass die Person respektiert werden sollte.

Krusche: Das hört sich an, wie ein dynamischer Prozess, der voranschreitet.

TKV Desikachar: Ja, es ist wie ein Prozess und nicht wie ein Befehl. Deswegen ist das Wort „*ānu*“ so wichtig. Die Person, die die Erfahrung hat und die Person, die diese Erfahrung machen möchte, sollten miteinander in Verbindung kommen. Es ist eine lebendige Beziehung und nicht ein Stück Papier!

Betrachten wir noch einmal das 1. Sutra: *atha yogānuśāsanam*.

„*śāsanam*“ bedeutet hier etwas, dem man folgen muss und das praktiziert wird. Es bedeutet auch Kontinuität.

Ich möchte noch etwas klären, bevor wir zusammenfassen: Die Beziehung, über die wir sprechen, bezieht sich nur auf Yoga. So hat beispielsweise meine Beziehung mit dem Premierminister nichts zu tun mit Politik, sondern es zählt nur meine Beziehung mit ihm als sein Yogalehrer. So wird es auch in den Upanishaden klar hervorgehoben. Wir respektieren die Person. Außer Yoga ist da keine andere Beziehungsebene. Ich möchte Sie daran erinnern, wie Sie mir vor einigen Jahren berichteten, dass Sie aus Respekt vor der Person nicht zu einem Konzert einer ihrer

Patientinnen gingen. Sie übten Zurückhaltung, um die therapeutische Beziehung zu schützen. Diese Art der Zurückhaltung ist nicht einfach.

Auf Seiten des Yogalehrers erfordert das eine Disziplin. Wir wollen nicht zu tief in das alltägliche Leben unserer Studenten einzudringen. Der Yogalehrer ist also vor die Aufgabe gestellt, abstinenz zu sein und sich zurückzuhalten.

Wenn ich Sie behandle, wie einen Premierminister, mich also von ihrem Einfluss verführen lasse oder Sie mit meinem Verhalten verführe, mir zu folgen, dann habe ich keine Autorität mehr als Lehrer, und Sie werden mich nicht respektieren.

Deswegen auch die Worte „**atha yoga ānuśāsanam**“. Unsere Beziehung bezieht sich auf Transformation des Geistes und der Psyche und auf nichts anderes!

Krusche: Wenn Sie einen Rat geben, soll dieser Rat nur im Hinblick auf Yoga und die Arbeit an der inneren Veränderung verstanden werden?

TKV Desikachar: Gewiss. Deswegen ist das Wort „**atha**“ so wichtig. **atha** ist ein sehr mächtiges Wort. Es heißt auch Aufmerksamkeit, Referenz, sich auf etwas beziehen, Hingabe und Bewusstheit, dessen was getan werden soll. Es gibt dem ganzen Sutra noch einmal Gewicht. Mein Vater bestand darauf, dass wir das erste Sutra nach jedem weiteren Sutra wiederholen sollten. Wenn wir Das Yogasutra rezitierten, rezitierten wir so:

„ **atha yogānuśāsanam**“ (Kapitel I, Sutra 1)

“**yogaścittavṛttinirodhaḥ** (Kapitel I, Sutra 2)

“**atha yogānuśāsanam**” (Kapitel I. Sutra 1)

“**tadā draṣṭuḥ svarūpe ’vasthānam** (Kapitel I, Sutra 3)

„**atha yogānuśāsanam**“ (Kapitel I, Sutra1)

usw....

Krusche: Um das etwas deutlicher werden zu lassen, möchte ich noch einmal fragen, wie es Ihnen gelingt, wenn sie mit ihren Schülern in Kontakt sind, zwischen normalen Lebenssituationen und einer auf Yoga bezogenen Situation zu unterscheiden?

TKV Desikachar: Einer meiner Freunde mag Wein. Wenn er zu mir kommt, besorge ich ihm immer einen guten Wein. Es liegt in seiner Entscheidungsfreiheit, ob er ihn trinken will oder nicht.

Die zweite Sache ist: In früheren Zeiten blieb der Student mit seinem Lehrer über acht Jahre hinweg kontinuierlich zusammen. Der Schüler kam als Jugendlicher und verließ den Lehrer als junger Mann. So sind die Dinge heutzutage nicht mehr. Einige meiner Studenten sind älter als ich. Das ist eine sehr unterschiedliche Situation. Auch die Veränderung, die stattfindet, ist anders.

Ich mische mich nicht gerne ein. Viele meiner Schüler fragen mich z. B: „Was kann ich für Sie tun?“. Ich sage: „Ich möchte nur mit ihnen in Beziehung sein“. Hier ist die Ethik der Zurückhaltung sehr wichtig. Ich verkehre mit diesen Menschen nur als ihr Yogalehrer. Mein Vater unterrichtete den König von Mysore, aber er nahm kein einziges Geschenk von ihm an. Der König schickte ihm manches Mal Schmuck, aber mein Vater berührte diesen Schmuck nicht einmal, er sandte ihn sofort zurück. Unsere Autorität ist verloren, wenn wir etwas annehmen, was die innere Freiheit gefährdet.

Krusche: Sie stellen gleich von Beginn an hohe Anforderungen an Ihre Yogaschüler. Die Anforderungen an unsere Psychoanalysepatienten sind damit nicht vergleichbar. In unserer Arbeit besteht die Aufgabe des Patienten darin, zu den Sitzungen zu kommen, den Rahmen, in dem die Behandlung stattfindet zu respektieren und für seine Behandlungskosten aufzukommen. Nach und nach, im Laufe der Behandlung, lernen die Patienten, über ihre Probleme freier zu sprechen. Zu Beginn wird dieser Prozess sich zunächst auch auf einer oberflächlichen Ebene abspielen. Ähnlich wie Sie, gehen wir davon aus, dass diese „Oberflächlichkeit“ eine Voraussetzung für eine spätere tiefere Entwicklung darstellt. Die „Oberflächlichkeit“ dient der Kontaktaufnahme und der Aufrechterhaltung eines Schutzes in der „jungen“ Beziehung. Viele Menschen haben eine große Furcht davor, sich zu schnell in eine verbindliche Beziehung einzulassen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von einer „Abwehr“ gegen Beziehung. Das müssen wir zur Kenntnis nehmen. Was aber die Rolle der Qualität der Beziehung und deren Bedeutung für die Entwicklung des Individuums angeht, gibt es eine sehr große Ähnlichkeit mit dem Yoga: So sind z.B. viele der neueren Psychoanalytiker der Auffassung, dass der Erfolg der Behandlung wesentlich von der Beziehung abhängt. Diese Kollegen meinen, dass,

wenn wir in der Lage sind, eine sehr tiefe und lang anhaltende Beziehung zu unseren Patienten aufzubauen, nahezu jede psychische Störung überwunden werden kann. Das Hindernis besteht darin, dass sich viele Patienten davor fürchten, sich zu sehr auf den Psychoanalytiker einzulassen. Aus diesem Grunde versuchen sie, die Entwicklung einer Beziehung, die sie nicht überblicken können, zu vermeiden oder zumindest zu bremsen. Sie wünschen die Beziehung und zugleich bauen sie einen Widerstand dagegen auf. Unsere Arbeit besteht also zu einem großen Teil darin, diesen Widerstand der Patienten gegen die Beziehung zu überwinden.

Wie gehen Sie mit dem Problem um, wenn Sie eine Beziehung aufbauen? Wie schützen Sie die Beziehung und wie schreiten Sie in der Entwicklung der Beziehung voran?

TKV Desikachar: Eine Beziehung aufzubauen ist schwierig. Das braucht Zeit. Zunächst sollte Vertrauen hergestellt werden. Das ist in solchen Situationen nicht einfach. In jedem Fall bedeutet es, dass Zuversicht und Vertrauen hergestellt werden. In Indien gibt es ein Sprichwort: Nur vier Ohren dürfen hören. Gemeint sind der Lehrer und der Schüler. Deswegen ist eine psychische Transformation auch nur dort möglich, wo eine individuelle „eins zu eins“ Beziehung zwischen Lehrer und Schüler besteht. Wir sagen: „Wenn Sie etwas lernen wollen, das die Kraft zu verändern hat, dann ist das wie eine Operation“. Ein Arzt kann nicht verschiedene Menschen zur selben Zeit operieren. Auch hier bei uns in Indien gibt es einen Rahmen, der Vertrauen erzeugen kann. Aber das sollte auch nach außen hin für jedermann sichtbar sein. So wie ich diese Türe schließe. Nur Sie und ich sind hier. Der Widerstand der Menschen gegen eine solche Nähe ist häufig enorm. Viele Probleme tauchen dabei auf, wie z. B. Scham, aber auch Fragen, welche das Vertrauen betreffen. Zugegeben, nicht jeder, der Yoga praktiziert hat, ist aus diesem Grunde auch wirklich durch eine Veränderung hindurch gegangen. Das hängt vielleicht auch damit zusammen, dass die Menschen heutzutage zu viele Möglichkeiten zu wählen haben. In früherer Zeit gab es nur einen Lehrer. Wir hier im Osten sagen: Viele Menschen sind Sammler, aber keine Beziehungsmenschen. Sie sammeln immer neue Techniken bei unterschiedlichen Lehrern. Das ist auch der Grund, weswegen so viele Menschen nur wenig von Yoga profitieren. Sie sehen, sowohl im Westen, als auch im Osten, gibt es auf dieser Ebene ähnliche Probleme.

Ein grundlegendes Problem ist immer die Angst. Sie hat viele Gesichter: Z. B. die Angst, einen Fehler zu machen, die Angst zu enttäuschen, die Angst, ausgebeutet zu werden. Aus diesem Grunde sollte die Beziehung zwischen Schüler und Lehrer sich nur auf Yoga beziehen und auf nichts anderes. Sogar das Geschlecht sollte keine Bedeutung haben. Von Patanjali, so wird überliefert, sahen seine Studenten noch nicht einmal das Gesicht. Da war zwischen Lehrer und Schüler ein Vorhang. Auf diese Weise hörte der Schüler nur die Stimme des Lehrers. Das ist natürlich ein Symbolismus. Aber wofür? Es bedeutet, dass die *Lehrer-Schüler-Beziehung keine physische Beziehung, sondern eine geistig spirituelle Beziehung ist.*

In unserer Tradition muss der Lehrer das Vertrauen verdienen. Der Schüler sollte eine entsprechende Dosis von Anstrengungsbereitschaft und Motivation mitbringen. Ein weiteres, wichtiges Thema hierbei ist die Angemessenheit der Entlohnung des Lehrers. In unserer Tradition verlangte der Lehrer von seinem Schüler erst am Ende des Unterrichtes seinen Lohn. Der Lehrer stellte seine Forderungen entsprechend der Entwicklung, der Möglichkeiten und der möglichen Zukunft seines Studenten. Der Student auf der anderen Seite wird, sofern er seinem Lehrer vertraut, versuchen, diese Forderungen zu erfüllen, ihn also nicht zu enttäuschen. Nach 17 Jahren Unterricht, solange konnte das damals dauern, konnte der Lehrer z.B. sagen: „Jetzt bist du entwickelt und verändert. Nun kannst du ins nächste Stadium deines Lebens übergehen. Dies ist der Preis, den ich von dir für den Unterricht verlange“. Der Preis war ganz unterschiedlich und individuell. Er konnte darin bestehen, dass der Schüler ihm eine Kuh oder andere Haustiere besorgen solle. Er konnte auch verlangen, dass er ihn in Gold bezahlen sollte. Alles war möglich. Ganz am Ende dieser langjährigen Beziehung gab der Lehrer seinem Schüler schließlich noch folgende Instruktionen für sein weiteres Leben auf den Weg:

- 1 „Sage die Wahrheit!“
- 2 „Folge dem Dharma, Deiner Bestimmung!“
- 3 „Gehe nicht davon aus, dass Du deine Studien vollendet hast!“
- 4 „Fahre fort in der Untersuchung und Befragung Deiner selbst. Fahre fort, Dich in Frage zu stellen!“
- 5 „Bezahle Deine Studienkosten, gründe eine Familie und habe Kinder!“

Was ich klären möchte, ist dass der Lehrer in unserer Tradition keine Sklaverei erwartet. Er möchte dem Studenten dienen. Nur wenn der Student verändert ist und eine weisere Person geworden ist, nur dann erwartet der Lehrer etwas von seinem Schüler. Falls der Schüler sich nicht verändert hat, wird der Lehrer sich in dieser Situation auch nicht komfortabel und frei fühlen, Forderungen zu stellen. Für den Lehrer ist der Student deswegen so wichtig, weil nur auf diese Art und Weise das Wissen, das er selber von seinem Lehrer erhalten hat, weitergegeben werden kann. Dieses Wissen wird sterben, wenn es keinen Studenten mehr gibt. Der Fluss wird nicht mehr fließen. Als er schon 99 Jahre alt war, sagte mein Vater mir immer wieder: „Verpasse Deine Unterrichtsstunden nicht. Wenn ich sterbe, wird all das, was ich von meinen Lehrern erhalten habe, auch sterben.“ Da war immer das Gefühl dabei, dass das, was ich von meinen Lehrern erhalten habe, zur nächsten Generation weitergegeben werden muss. Andernfalls werde ich meine Dankbarkeit meinem Lehrer gegenüber nicht ausdrücken können. Der glücklichste Augenblick für den Lehrer ist dann gekommen, wenn sein Schüler besser geworden ist als er, wenn der Schüler ihn im geistigen Diskurs „besiegen“ kann.

Krusche: Das hört sich ja an, wie eine Beziehung zwischen Kind und Vater.

TKV Desikachar: Exakt! Es gibt einen Text, der dies auch so ausdrückt: „Ich möchte von niemandem anders besiegt werden, als von meinem eigenen Kind!“

Krusche: In unserer Gesellschaft gibt es nur wenige Gebiete, in denen eine ähnliche Kultur der persönlichen Weitergabe noch gepflegt wird. Man findet dies z.B. bei der Ausbildung von Künstlern, Malern oder Musikern. In der psychoanalytischen Ausbildung findet etwas Ähnliches in den Lehranalysen statt. Die Lehranalyse ist der praktische Teil in der Ausbildung zum Psychoanalytiker. Hier finden sich zwei Menschen, ein Lehranalytiker und ein Ausbildungskandidat, der selber einmal Psychoanalytiker werden will, zusammen und beide unternehmen über mehrere Jahre eine Analyse der persönlichen Erfahrung des Ausbildungskandidaten. Danach, wenn dies abgeschlossen ist, können die Schüler selber Analytiker werden und unter Umständen sogar mit ihren Lehrern zusammen arbeiten. Es mag auch Situationen geben, wo in diesem Kontext ein Student oder Schüler „besser“ wird, als sein Lehrer.

In der Ausbildung zum Psychoanalytiker gibt es also einen Beziehungskontext, der mit dem, was sie gerade gesagt haben, vergleichbar ist. In unserer Kultur ist diese Ausbildung aber institutionalisiert. D. h. es gibt Gremien und Kontrollen, die den Prozess kontrollieren. Es gibt so etwas, wie eine wissenschaftliche Gemeinschaft, die das Ganze auch verfolgt und beobachtet.

Es gibt in dieser Ausbildung also eine begrenzte Öffentlichkeit.

Außerdem gibt es feste Standards und Anforderungen, die transparent sind. Ich weiß nicht, ob das mit dem Yoga bei Ihnen vergleichbar ist.

TKV Desikachar: Wir können unseren Studenten nichts diktieren. Das Wesentliche muss *im Herzen* des Studenten stattfinden. Er sollte wirklich offen sein. Wir können nicht Befehle erteilen. Der Respekt muss durch natürliche Autorität und Überzeugung verdient werden. Er darf nicht eingefordert werden. Die zwei Bedingungen hierfür sind *Autorität und Liebe*. Autorität kommt von der Kompetenz. Liebe entsteht aus der Freundschaft, Fürsorge, Aufmerksamkeit und Respekt in einer lang anhaltenden stabilen Beziehung.

Viele Studenten haben ihre Yogalehrer verlassen, weil diese zweite Bedingung vernachlässigt worden war.

Wir wollen jetzt zum zweiten Sutra übergehen.

Kapitel I, Sutra 2

yogaścittavṛttinirodhaḥ

„Yoga ist die Fähigkeit sich ausschließlich und ohne Ablenkung auf ein Objekt zu konzentrieren und den Fokus zu halten“

TKV Desikachar: Dieses Sutra definiert Yoga in einer sehr klaren Weise. Hier sind insbesondere drei Worte von Bedeutung: **yoga citta vṛtti nirodhaḥ**

Das Wort „citta“ bedeutet in Sanskrit: „Etwas, das dem Bewusstsein sehr nahe ist“. Aber es ist nicht Bewusstsein selber. Wenn es sich selbst überlassen ist, dominiert es. citta stammt von dem Wort „cit“ ab. Das Wort „cit“ bedeutet Bewusstsein. citta bedeutet: „Das, was dem Bewusstsein so nahe ist, dass es virtuell Bewusstsein ist“. Tatsächlich ist es aber nicht wirklich das Bewusstsein. In Sanskrit sagen wir es

ungefähr so: „Es ist diese Art von Bewusstheit, die behauptet Bewusstsein zu sein“. Das ist *citta*.

„*vṛtti*“ bedeutet soviel wie: Interaktion, Es kann aber auch ein Händler gemeint sein, der etwas verkauft und dafür etwas erhält. Damit wird also auch eine Form von Interaktion bezeichnet. Diese Interaktion ist nur möglich, weil es eine Beziehung gibt. Andernfalls wäre dort keine Interaktion. Also, etwas geht vom einen zum anderen über.

„*nirodhaḥ*“ bedeutet in diesem Fall hier, dass alle Interaktionen vom Bewusstsein entschieden werden. Nur das, was das Bewusstsein entscheidet, wird in die Interaktion zugelassen.

Ich möchte z. B. eine Blume anschauen und über diese Blume meditieren. Wenn mein Bewusstsein sehr stark ist, dann werde ich mit meinen Gedanken nirgendwohin abweichen. Ich möchte die Blume sehen und nichts anderes. Was ist diese Blume? Habe ich sie schon jemals jemandem angeboten? Mein ganzes Bewusstsein konzentriert sich nun auf diese Blume. Sobald *citta* sich in dieser speziellen Weise mit der Hilfe des Bewusstseins auf eine Sache bezieht und darauf konzentriert, wird nichts anderes dieses Bewusstseinsfeld stören. Die Konzentration liegt dann völlig auf dem, was als Objekt der Konzentration ausgewählt worden ist. Im Vordergrund ist also das, was ausgewählt worden ist, und nichts anderes. Dies ist der Zustand, den wir als „yoga“ bezeichnen. Es ist offensichtlich, dass ein solcher Zustand nicht möglich ist, wenn das Bewusstsein schwach ist und *citta*, also das, was behauptet Bewusstsein zu sein, aber nicht Bewusstsein ist, sehr stark ist.

Spätere Sutren sprechen über die unterschiedlichen Möglichkeiten von *citta*.

Diese Aktivitäten von *citta* stellen sich dar als:

- Das **Gedächtnis**,
- die **Einbildungskraft**,
- die **richtige Wahrnehmung**
- die **fehlerhafte Wahrnehmung**
- der **Tiefschlaf**, mit völliger Aufhebung geistiger Aktivitäten.

Die Wahrnehmung kann sich auf viele Dinge richten. Sie kann sich auf die Blume hier richten. Im nächsten Moment kann es sein, dass ich einen Anruf machen möchte. Das Gedächtnis ist ebenfalls unendlich. Wir wissen nicht genau, wie viele Formen des Gedächtnisses es gibt. Gleiches gilt für die Einbildungskraft. Sie ist

unendlich groß. So gesehen ist das Feld von *citta* insgesamt unendlich. *Das Ziel von yoga besteht nun darin, aus dieser unendlichen Varietät eine Sache zu wählen und bei dieser Sache für einen längeren Zeitraum zu bleiben.* Wir brauchen einen Fokus.

Um zu fokussieren, brauchen wir ein Ziel. Dann sollten wir uns auf das beziehen, was sich vor uns befindet und was wir als Fokus gewählt haben.

Wenn ich jedoch noch an der Vergangenheit klebe, kann ich nicht sehen, was sich vor mir befindet. Deswegen sage ich immer: Ich möchte *in der Gegenwart präsent sein*. Ich bin nicht bei dem Dr. Krusche, den ich heute morgen um 8.00 Uhr getroffen habe, und ich bin in Gedanken nicht bei meiner Frau, die ich danach gesehen habe. Dies bedeutet, dass ich bestimmte Dinge aus meinem Gedächtnis und auch aus meiner Imagination aktiv ausblenden können muss. *yoga citta vṛtti nirodhaḥ* bedeutet, sich abzulösen von allem anderen, was sich jetzt gerade nicht vor uns befindet. Mein Fokus kann dann z. B. der Körper sein. Er könnte auf dem Atem liegen. Ich kann mich aber auch auf einige Ideen konzentrieren. Im Augenblick besteht mein Fokus darin, Ihnen das Yogasutra, ausgehend von dem, was ich von meinem Vater und durch meine eigene Erfahrung gelernt habe, zu präsentieren. Dies möchte ich in einer Art und Weise tun, die mit unserem Projekt konsistent ist, nämlich zwischen der Psychoanalyse Sigmund Freuds und dem Yoga bzw. dem Yogasutra des Patanjali Gemeinsamkeiten zu finden.

Im Yoga wird die Konzentration auf den Körper „*āsana*“ genannt. Die Fokussierung auf den Atem wird „*prānāyāma*“ genannt. Wenn wir *āsana* ausführen, gebrauchen wir einige Techniken, wie z. B. eine korrekte Atmung, bestimmte geführte Bewegungen, bestimmte gezielte Beobachtungen und das Fokussieren auf bestimmte Teile des Körpers. Um meinen Vater zu zitieren: *yoga* bedeutet in diesem Kontext auch Rückzug von den Reizen der Außenwelt. Es erfordert Kanalisierung, Bündelung der Aufmerksamkeit, was soviel bedeutet wie Meditation.

Um ein Beispiel zu geben: Ich habe einmal ein 18jähriges Mädchen aus den USA im *yoga* unterrichtet, indem ich ihr sagte, ich wolle, dass sie die Übung mit ihrem Atem begänne. Erst die Atmung, dann die Körperbewegungen.

Also sie sollte erst, nachdem die Körperbewegung vorbei war, die Atmung beenden. Wenn der verlängerte Atemzug über acht Sekunden dauerte, sollte die gezielte Körperbewegung selber nur sechs Sekunden dauern. Sie sollte also mit dem Atem beginnen und dann mit den körperlichen Bewegungen folgen und nach Ende der Körperbewegungen noch zwei Sekunden den Atem weiterführen. Das war die Art

und Weise, in welcher ich sie in *yoga* einführte. Es war für sie nicht leicht. Zuerst dauerte der Atem fünf Sekunden, dann wurde er länger, acht Sekunden usw. So machte sie eine Erfahrung von *yoga*. Um es noch einmal zu sagen: *āsana* beginnt dann, wenn wir uns auf den Körper konzentrieren.

Krusche: Das erinnert mich sehr an das, was wir in der Psychoanalyse als die Beziehung zwischen Bewusstsein und Vorbewusstsein verstehen. Freud benutzt das Bild einer Lampe, um das Bewusstsein zu beschreiben. Im Zentrum des Lichtkegels befindet sich das Bewusstsein. Aber im Umkreis ist das meiste nicht bewusst, solange wir es nicht fokussieren. Das, was nicht im Zentrum der bewussten Aufmerksamkeit ist, nennen wir das Vorbewusstsein. Hierbei handelt es sich um ein unbewusstes Wissen und Denken, das uns beständig begleitet, ohne dass wir uns dessen bewusst wären. Nehmen wir zum Beispiel das Autofahren. In der Regel sind wir uns nur eines Teils dessen bewusst, was wir an gleichzeitigen Handlungen dabei vollziehen. Aber gerade deswegen hat es einen Einfluss auf unser bewusstes Denken und Verhalten. Es steuert unser Verhalten aber auch die Richtung unserer Gedanken, ohne dass wir es bemerken. Die meisten unserer Phantasien sind vorbewusst. Wenn wir eine Psychoanalyse machen, versuchen wir, Teile des Vorbewusstseins ins Bewusstsein aufsteigen zu lassen. Wir laden unsere Patienten dazu ein, frei zu sprechen und versuchen aus ihren bewusst gewordenen Gedanken, unbewusste Gedanken zu erschließen. Während die Patienten dies kennen lernen, verlieren die vorbewussten und die unbewussten Gedanken nach und nach ihren Einfluss auf ihr Verhalten. Wünsche, die verborgen liegen, können auf diese Art ins Bewusstsein aufkommen und verlieren ihre Macht. Dies ist deswegen so befreiend, weil der vorbewusste Zustand eine engere Beziehung mit dem tieferen Unbewussten hat. Unsere Methode besteht also darin, über das Vorbewusste das Unbewusste zu berühren. Im Unbewussten befinden sich Zusammenhänge, die unser Verhalten bestimmen, die wir ohne Umweg über das Vorbewusste nicht hätten herausbekommen können.

Uns geht es also auch darum, das Bewusstsein zu erweitern und zu stärken. Wir tun dies aber, indem wir das Vorbewusste bewusst werden lassen.

Freud hat dies auch in dem Satz: „Wo Es war soll Ich werden“ zum Ausdruck gebracht. Das, was wir Bewusstsein nennen, entsteht, indem wir die Sprache verwenden.

Wir versuchen also das Wahrnehmungsfeld zu vergrößern und unbewusste Absichten wahrzunehmen, indem wir auf diese Art zur bewussten Analyse vorbewusster und unbewusster Inhalte einladen

Auch Ihre Betonung der speziellen Aufmerksamkeit des Lehrers seinem Schüler gegenüber ist uns Psychoanalytikern nicht fremd. So hat einer unserer führenden Theoretiker, Wilfred Bion, auf die Notwendigkeit hingewiesen, vor unseren Patienten innerlich offen zu bleiben. Er hat dies in der berühmten Formel: „No memory, no desire“ zum Ausdruck gebracht. Damit ist gemeint, dass der Analytiker während jeder Behandlungsstunde seinen Patienten aufs Neue so betrachten sollte, als sehe er ihn zum ersten Mal. Es ist aus dieser Sicht auch so, wie Sie sagten: Sie sehen mich nicht als die Person, die sie heute morgen um 8 Uhr antrafen, sondern als die, die ich nun um 16.00 Uhr bin.

Ich bin erstaunt, wie sehr hier trotz unterschiedlicher Traditionen und Ziele Übereinstimmungen darin bestehen, wie wir anderen Menschen gegenüber treten. Es gibt aber auch eine andere Seite: Für uns im Westen, ist es schwierig, einen Zustand zu erreichen, bei dem wir mit einer Sache so sehr eins werden, wie Sie es eben dargestellt haben. Wenn ich meine Wahrnehmung beobachte, dann entdecke ich doch immer eine Tendenz verschiedene Dinge, welche sich zur gleichen Zeit in mir abspielen, wahrzunehmen. Es gibt nur ganz wenige Momente in meinem Leben, in denen ich diese Einheit von Fokussierung und Wahrnehmung erlebt habe, von der Sie gerade sprechen.

Könnte man sagen, dass Ihre Definition von Yoga so etwas darstellt, wie eine Richtung, auf welche wir uns hin bewegen sollten?

Für einen normalen Menschen, ohne spezielle Ausbildung, wird es nur wenige Male oder vielleicht niemals Wirklichkeit werden, dass er sich völlig auf eine Sache konzentrieren kann, so, wie Sie es beschrieben haben.

Aber die allgemeine Richtung scheint die gleiche zu sein. Sie verstärken das Bewusstsein, indem Sie entsprechende Übungen dazu entwickeln. Wir Psychoanalytiker vergrößern das Bewusstsein, indem wir die Sprache gebrauchen. Grundlage für Sie wie für uns ist die Beziehung.

TKV Desikachar: Es gibt einen Grund, warum Patanjali das Wort „citta“ gewählt hat. Im Sanskrit gibt es nämlich zwei Worte, um den geistigen Zustand der Psyche zu umschreiben. Das eine ist „manas“ und das andere „citta“.

manas bezieht sich zwar auf die Psyche. Es handelt sich aber um einen Zustand der noch sehr nahe an den Sinneswahrnehmungen lokalisiert ist. Bei **citta** hingegen handelt es sich um dieselbe Psyche, aber in einem anderen Zustand. Sie ist in diesem Fall nicht so sehr mit den Sinneswahrnehmungen verbunden. Dieser Zustand der Psyche befindet sich näher am Bewusstsein. Es gibt somit eine fließende Bewegung der Psyche zwischen **manas** und **citta**, je nach dem in welchem psychophysiologischen Zustand sie sich befindet. Wenn ich z.B. sehr aufgeregt oder verwirrt bin, dann verwandelt sich **citta** in Richtung auf **manas** hin, wohingegen, wenn ich aufmerksamer und klarer werde, **manas** sich in Richtung auf **citta** hin verwandelt. So können wir sehen, dass die Qualität der psychischen und geistigen Struktur ständig zwischen zwei Zuständen hin- und her strömt.

Ich will ihnen ein Beispiel geben: Im Augenblick spreche ich mit Ihnen. Sie antworten. Ich habe zugehört. Meine Frau kam gerade vorbei, um mich zu sehen. Ich konnte sie durchs Fenster beobachten. Das macht sie niemals, es sei denn, es handelt sich um etwas sehr Wichtiges. Aber ich musste eine Entscheidung fällen, hier zu bleiben oder nicht. Dies ist **citta**. Angenommen mein Ichzustand wäre nicht so nahe am Bewusstsein gewesen, dann würde ich gesagt haben: „Herr Krusche, bitte entschuldigen Sie mich, meine Frau will mit mir sprechen“. Sie sehen, aus der Perspektive des Yoga ist die Psyche ein sehr fließendes und sich ständig wandelndes Ding. Wenn Sie sehr nahe am Bewusstsein ist, dann ist das Bewusstsein dominierend. Wenn dies nicht der Fall ist, dann sind die Sinnesempfindungen dominant. Entsprechend ist es zum Beispiel auch nicht möglich, im Zustand des Yoga zu verweilen, wenn im Individuum eine starke emotionale Bewegung stattfindet.

Krusche: Diese Fluktuation der psychischen Verfassung zwischen zwei Zuständen wird auch in der psychoanalytischen Arbeit beobachtet. Hier nennen wir es die Bewegung zwischen zwei inneren psychischen „Positionen“ von denen die eine als integrierend und die andere eher als desintegrierend beschrieben werden. Die desintegrierende Position wird in der Fachsprache auch als paranoid-schizoide Position bezeichnet. Dies ist ein Zustand in den wir z.B. dann geraten können, wenn wir uns z.B. sehr fürchten. In dieser inneren Situation können wir keine positiven Gedanken und auch keine gedanklichen Zusammenhänge entwickeln, während in der integrierenden inneren Situation das Nachdenken und Verstehen möglich ist.

TKV Desikachar: Das Sutra zwei des ersten Kapitels definiert das Ziel von Yoga und es definiert zugleich auch die Mittel und Wege, um dies zu erreichen.

Krusche: Das Ziel besteht also auch aus Ihrer Sicht darin, die geistig seelische Verfassung näher an das Bewusstsein zu bringen? Mit Ihren Worten geht es dann doch darum, die psychische Verfassung von einem Zustand, der durch die Sinneswahrnehmungen dominiert wird, hin zu einem Zustand zu bewegen, bei dem sie dem Bewusstsein näher ist.

Das macht aber eine innere Entwicklung notwendig, die aus unserer Sicht immer mit einer seelischen Anstrengung verbunden ist. Wie sehen Sie das?

TKV Desikachar: Mein Vater pflegte zu sagen, dass wir sehr viel Aufwand brauchen, um einen kleinen Moment von „Yoga Erfahrung“ zu machen. Es ist nicht möglich, kontinuierlich in einem Zustand zu verweilen, in dem das Bewusstsein dominiert. Aber dieser Moment ist den Versuch wert weil wir dabei etwas entdecken! Eine spezielle Freude!

Krusche: Können Sie beschreiben was wir in diesem Zustand erfahren können? Ist es die Überraschung darüber, dass wir mit etwas Neuem in Berührung kommen? Oder ist es etwas Anderes?

TKV Desikachar: Zwei Dinge. Dies wird durch das nächste Sutra ausgedrückt:

Kapitel I, Sutra 3

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

„Dann wird die Fähigkeit, das Objekt klar und korrekt wahrzunehmen offenbar“

TKV Desikachar: *Das Ergebnis dieser Yoga- Erfahrung ist die Entdeckung unseres eigenen Bewusstseins, der Macht seiner Bewusstheit, des Lichte dieser Bewusstheit und der damit einhergehende Klarheit.*