
ZWISCHEN YOGA-WELT UND
ALLTAGSWELT – TEIL XVII

Gefühle im Yoga

In dieser Artikelserie stehe ich jetzt auf der schwierigen Schwelle zur Gefühlswelt. Bisher habe ich mich in einem relativ sicheren Rahmen bewegt: Ich habe vor allem geschildert, wie wir Hatha-Yoga seelenfreundlich modifizieren können. Nun verlasse ich diesen sicheren Rahmen und begeben mich in die weniger sichere Welt der Gefühle.

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube



Bisher ging es darum, wie wir uns langsam, rhythmisch, tranceartig und sensitiv bewegen und dadurch heilsam auf Körper und Seele einwirken können. Dieser natürliche Yoga-Stil kann uns – leicht, sanft und intensiv zugleich – zur nichtalltäglichen Insel der Ruhe in uns führen, nach der wir uns wohl alle sehnen. Doch er kann diese Ruhe gleichzeitig auch stören, indem er Gefühle hervorlockt. Er hat das Potential, uns schon während des Übens aufzuweichen, uns offener und gefühliger zu machen und dadurch seelische Prozesse in Gang zu setzen, die eigentlich »nicht zum Yoga gehören«. Gefühle werden im Yoga, soweit ich das überblicken kann, zumeist vermieden und ausgeblendet.

Gefühle im Handbuch für Übende und Lehrende

In dem vom BDY herausgegebenen Handbuch »Der Weg des Yoga« (1991) taucht das Thema »Gefühle« kaum auf. Im Sachregister, das von ānanda bis Zwerchfell etwa 1200 Stichworte umfasst, ist das Stichwort »Gefühle« nicht enthalten. Aber unter »Empfindungen« fand ich aufschlussreiche Hinweise: »Vermeide diffuse Gefühle, Vorstellungen, Einbildungen. Der Yogi verlangt, jederzeit die Wahrheit und die ganze Wirklichkeit zu erkennen, das ist sein einziges Ziel.« (S. 232) Hier muss ich mit einem Gefühl der Empörung entgegen: Auch unsere diffussten Gefühle und Vorstellungen gehören noch

zur »ganzen (seelischen) Wirklichkeit«. Erst, wenn wir sie nicht mehr vermeiden, sondern uns hinein vertiefen, werden sie klarer und verwandelbar. Dann erst können wir »die ganze Wirklichkeit erkennen« – und eine weitere »Wahrheit« über uns selbst.

Unter »Emotionen« fand ich: »Lebenszerstörende Gefühle, wie Trauer, Angst, Zorn, werden verwandelt ... Jeder Yoga-Übende hat ... erfahren, wie ... dunkle, unangenehme Gefühle ... dann am Ende der Yogastunde geglättet ... waren« (S. 245). Auch hier muss ich mit »Heiligem Zorn« widersprechen: Wieso sollen Trauer und Angst »lebenszerstörend« sein? Und

»Gefühle glätten« – das ist noch kein Verwandeln. Denn gerade unsere dunklen Seiten brauchen viel mehr, um verwandelt zu werden. Aber sie glätten, beruhigen und dämpfen – das kann ein wichtiger erster Schritt sein, um sie dann mit Abstand wahrzunehmen, zu fühlen und ihren Sinn zu verstehen. Es ist eine Art Erste Hilfe, um ihrer Macht nicht mehr so ausgeliefert zu sein. Irritierende Gefühle vermeiden, um seine kleine Insel der Ruhe zu schützen – das ist verständlich. Aber warum wird dieses Vermeiden so heftig propagiert und gleichsam zum yogischen Prinzip erhoben?

Warum Gefühle im Yoga vermieden werden

Dieser Frage möchte ich nachgehen, indem ich das »Gesetz« der Ökonomie – Angebot und Nachfrage regeln den Preis – umwandle und auf den Yoga-Markt anwende. Dann heißt es: Angebot und Nachfrage regeln den Geist der Yoga-Szene. Das traditionelle Angebot und die postmoderne Nachfrage gehen in Resonanz und bewirken gemeinsam, dass das Thema »Gefühle« weitgehend ausgespart wird.

Die Nachfrage, das, was wir heute vom Yoga erwarten, ist stark vom Alltag bestimmt: Die meisten von uns sind einem Meer von – äußeren und inneren – Turbulenzen ausgesetzt, die uns kaum zur Ruhe kommen lassen. Dementsprechend groß ist das Bedürfnis, ja die Sehnsucht, in sich eine kleine Insel der Ruhe zu finden.

Genau darauf reagiert Yoga mit dem passenden Angebot, mit einem großen Versprechen: Zu seinen Gefühlen Abstand bekommen, sich nicht mehr mit ihnen identifizieren, sie mal ruhen lassen und eine Insel des Friedens finden. Das ist hoch aktuell, hilfreich und erstrebenswert. Das brauchen wir dringend und das hat auf unserer seelischen Werteskala zu meist Vorrang. Denn man/frau will den gewohnten inneren Wirbel von Gedanken und Gefühlen gerne mal hinter sich lassen. Besonders am Feierabend oder im abendlichen Yoga-Kurs.

Der Abstand zum Ich und seinen Gefühlen

Der klassische Fokus im Yoga ist, sich auf das Stillwerden zu konzentrieren, störende Gedanken abzuschalten und Gefühle auszublenden. Dafür gibt es auch eine theoretische Begründung: Gefühle und Bedürfnisse sind Anteile des persönlichen Ichs. Auf dem klassischen Yoga-Weg geht es aber nicht um dieses unbeständige »kleine Ich« mit seinen vielen Schwankungen, sondern darum, zu ihm Abstand zu bekommen – und das gedankenstille Selbst zu erfahren, das als beständig gilt. Wenn das persönliche Ich zur Ruhe kommt, dann ist Raum für das überpersönliche, stille Selbst, das Einfachdasein. Es ist das Spirituelle, das Universelle in uns, das potentiell allen Menschen gemeinsam ist – und das uns alle verbindet. Das ist eine wunderbare und beglückende Erfahrung. Für viele ein erstrebtes Ideal.

Die Abwertung des Ich in der Hindumoral

Doch dieses Ideal wurde im Lauf der indischen Geschichte ideologisch benutzt und zum Kern der orthodoxen Hindulehre ausgebaut (siehe Artikel I und II). Dabei wurde eine klare Hierarchie errichtet: Das überpersönliche Selbst wurde immens aufgewertet, vergöttlicht – und das persönliche Selbst, das Ich, wurde abgewertet.

Das überpersönliche Selbst – ātman, brahman – wurde zum »wirklichen« und »wahren Selbst« erhoben, zum »Allerhöchsten«, zum ewigen »göttlichen Einen«. Und von dieser hohen, göttlichen Warte aus wird unser alltäglich gelebtes, biografisch gewordenes, persönliches Ich dann als das Niedere, das Minderwertige, das »Unwahre« und »Unwirkliche« herabgestuft. Es wird als »Illusion«, als »Wahnvorstellung« abqualifiziert oder pauschal als »Ego« herabgewürdigt, negativ besetzt und diffamiert.

Hier muss ich den wichtigen Unterschied zwischen Abstand und Abwertung hervorheben: Den Abstand zum eigenen Ich erlebe ich als sehr heilsam, die pauschale Abwertung und Ablehnung des Ich jedoch als destruktiv: Da erhebt sich jemand über uns – von einem Machtinteresse geleitet. Modell dafür ist die »Heilige Schrift« der Hindus, die Bhagavad-Gītā. Darin erhebt sich der patriarchale Krieger Krishna über seinen Kameraden, den Helden Arjuna, der gerade dabei ist, sein Gewissen und sein eigenständiges Denken zu entdecken. Sein gerade erwachendes Ich ist entschlossen: »Ich will nicht gegen die eigene Sippe kämpfen ... sie ist mir heilig«. Krishna hingegen ist die Kriegerkaste heilig. Er erniedrigt Arjuna: »So ein



eigenständig denkendes Ich, das ist doch eine Wahnidee ... und nichts wert, vergiss es! Erfüll einfach Deine Kriegerpflicht! Das bringt Dir inneren Frieden!« – Diese Hindumoral der Selbstverleugnung und »Selbstlosigkeit« entstand offensichtlich, um die Kastenherrschaft aufrecht zu erhalten, um gefügige Untertanen heranzuziehen. Um zu verhindern, dass mutige Menschen wie Arjuna ein Selbstwertgefühl entwickeln und sich emanzipieren.

Die Abwertung des Ich erzeugt ein geistiges Klima, in dem auch die zum Ich gehörigen urmenschlichen Gefühle wie Angst, Trauer, Ärger und Zorn wenig Akzeptanz finden. Erwünscht sind jedoch die positiven, harmoniebetonten Gefühle wie Liebe, Freude, Glück, Seligkeit. Diese traditionellen Hinduwertvorstellungen werden in vielen heutigen Yoga-Angeboten subtil und unterschwellig mitgeliefert. Sie scheinen vielen Yoga-AnhängerInnen in den Gliedern zu stecken, in vielen Köpfen und Herzen wirksam zu sein und die Atmosphäre der Yoga-Kurse zu bestimmen. Inwieweit das wirklich der Fall ist, das kann jede/r an sich selbst überprüfen.

Gefühle im Yoga – ein Konfliktstoff

Die Yoga-Szene hat ihre besondere Wertordnung, ihre oft unausgesprochenen Regeln, wie man/frau sich zu verhalten hat. Diese subtilen Regeln kommen oft erst dann zur Sprache und ins Bewusstsein, wenn jemand gegen sie verstößt und zum Beispiel die gefühlsgeglättete, gefühlsneutrale Kursatmosphäre, die »heilige Stille« stört. Etwa wenn jemand laut atmet, lustvoll stöhnt, ächzt oder andere auffällige Töne oder Bemerkungen von sich gibt – und dann vielleicht mit Worten oder strafenden Blicken zurechtgewiesen oder gar aus dem Raum geschickt wird. Von solchen Konflikten hören wir oft. Einen, den meine Frau und ich hautnah miterlebten, möchte ich hier schildern: Es geschah beim Leiter einer renommierten Yoga-Schule, der auch Repräsentant eines Yogaverbands war. Er lud uns ein, für seine SchülerInnen ein Wochenendseminar zu gestalten mit dem Thema »Yoga als Selbsterfahrung«.



Der Konflikt konnte entstehen, weil wir es versäumt hatten, vorher abzuklären, was wir jeweils mit dem »Selbst« meinten: Der ältere Schulleiter hatte nur das stille, überpersönliche Selbst im Sinn. Wir Jüngeren hatten zusätzlich noch das lebendige, persönliche Selbst, das Ich, im Sinn. Denn erst beide zusammen machen unser Menschsein aus. Der Konflikt konnte ausbrechen, weil wir den zu unserem Konzept passenden sozialen Rahmen schufen: Wir gestalteten eine vertrauensvolle

Gruppenatmosphäre, in der die TeilnehmerInnen sich mehr begegneten, mehr Verbundenheit spürten und sich mehr öffneten, als in dieser Schule üblich. Das hatte zur Folge, dass zwei Frauen sich trauten, ihre an die Oberfläche drängenden Gefühle der Trauer zuzulassen, zu schluchzen und ihre Tränen laufen zu lassen. Wir konnten sie dabei begleiten und gut auffangen und die beiden waren erleichtert, glücklich und dankbar. Andere in der Gruppe ließen sich davon anrühren.

Der Schulleiter jedoch, der auch teilnahm, war damit überfordert und wurde sehr ärgerlich. Er kürzte uns das Honorar, weil er meinte, das sei »kein richtiger Yoga« und wir hätten das »Thema verfehlt«. Es sei eine alte Grundregel: »Gefühle haben im Yoga nichts zu suchen«. – Das geschah vor 35 Jahren.

Ein Yoga, der für Gefühle offen ist

Seitdem hat sich das Bewusstsein in Teilen der Gesellschaft tiefgreifend verändert. In einigen Milieus sind die Menschen toleranter, lockerer und gefühlsoffener geworden. Das hat auch auf Teile der Yoga-Szene abgefärbt. Sensible und aufgeschlossene Yoga-Leute spüren und erkennen zunehmend, dass es notwendig ist, sich mit den eigenen Gefühlen zu befassen – auch im Yoga. Sie wollen Gefühle nicht nur kontrollieren und distanziert betrachten, sondern sind auch bereit, sich berühren, treffen und ergreifen zu lassen. Solche Menschen kommen dann in unsere Yoga-Gruppen. Denn mit dieser Gefühlsarbeit haben meine Frau und ich jahrzehntelange Erfahrung. Wir erfuhren am eigenen Leibe, dass der übliche Yoga seine Grenzen hat und wir andere, auch körpertherapeutische Wege gehen müssen, um unsere Gefühle klar zu kriegen. Daran haben wir jahrelang gearbeitet. Wobei meine indologischen Studien uns halfen, die Lasten der Hindumoral zu durchschauen und von uns abzuschütteln. Aufgrund dieser heilsamen Erfahrungen haben wir dem Yoga einen neuen Rahmen gegeben – mit einigen zusätzlichen Inhalten.

Im Bild vom Yoga-Markt gesprochen: Aus seelischem Bedarf heraus wächst eine neue Nachfrage. Wir sind dafür offen und reagieren darauf mit neuen Angeboten, mit einem gefühlsoffenen Yoga. Er lässt Raum für drängende Gefühle, für notwendige seelische Dynamik. So haben wir den Yoga um die seelische und die soziale Dimension erweitert. Beide gehören zusammen. Denn Gefühle brauchen einen vertrauensvollen sozialen Rahmen. Zum einen, damit sie erst einmal angestoßen/getriggert werden – und zum anderen, damit sie sich auch angstfrei zeigen können.

Diesen Zusammenhang möchte ich an einer einfachen und natürlichen Übung veranschaulichen, die wir gerne zu Beginn einer Gruppe anbieten. Wir haben meist kleine vertraute Gruppen, die mindestens drei bis vier Stunden dauern. So viel Zeit braucht die Seele schon, wenn wir nicht nur regenerieren, sondern auch etwas transformieren wollen. Und die Seele braucht dazu ein seelenöffnendes soziales Setting: Wir bilden grundsätzlich einen Kreis, die Urform des menschlichen Zusammenseins. Das erfordert aber, dass wir auch mal die Yoga-Matten, diese vertrauten, sicheren Inseln verlassen. Das ist für manche allerdings schon ein großer und bedeutsamer Schritt.

Übung: Ein Ritual zur Befindlichkeit

- Wir stehen im Kreis, fassen uns an den Händen – auf Herzhöhe. Wir nehmen Blickkontakt auf, lassen uns berühren von dieser Gemeinsamkeit. Unser Berührtsein äußert sich im tieferen Atmen.
- Wir fühlen unsere Verbundenheit und schöpfen Vertrauen in die Gruppe.
- Wir gehen mit den Händen auf Kopfhöhe und unterstützen damit das tiefe Einatmen – und atmen uns voll.
- Beim hörbaren Ausatmen gehen die Hände herunter auf Schenkelhöhe – vielleicht mit der Geste, seelisch etwas abzuladen. Dabei darf unsere Stimme auch unsere Stimmung ausdrücken – und tönen oder stöhnen.
- Dann erweitern wir den Bewegungsradius. Wir pendeln mit den Händen – gemeinsam atmend – »zwischen Himmel und Erde«.
- Im Rumpf biegen wir uns gleichsam weich, werden durchlässiger und gefühliger für unser Befinden.
- Wenn die Hände auf Herzhöhe sind, halten wir inne. Dann kann eine Person ein Stichwort oder einen knappen Satz über ihr Befinden sagen. Bei der nächsten Runde dann eine andere Person.
- Jeder Satz sollte möglichst mit »Ich« oder »Mir« anfangen. Das hilft, das eigene Befinden noch klarer zu benennen.
- Dann kommen vielerlei Sätze, wie zum

Beispiel: »Ich bin so schlapp.«, »Mir ist alles zu viel.«, »Ich bin noch gar nicht ganz da.«, »Ich bin noch so voll Ärger.« oder auch »Ich bin frisch verliebt.«.

- Alle Sätze tragen zum allgemeinen Stimmungsbild bei. Sie werden kommentarlos stehen gelassen.
- Solch einen klaren Satz auszusprechen, kostet manche schon einige seelische Anstrengung. Das Ausgesprochene kann uns selbst tief berühren – und uns beim anschließenden Üben begleiten: So wird das Thema verkörperlicht.

Was das Ritual bewirken kann

Bei diesem Ritual bleiben wir im gemeinsamen Rhythmus, in der Form des Ablaufs und bei der Regel: Der Raum ist nicht zum Geschichtenerzählen da, sondern nur für die Gefühle hinter den Geschichten. Das regt an, sich zu fragen: Was fühle ich denn genau? So lenkt uns das Ritual schnell vom Denken zum Fühlen, vom Kopf in den Körper. Wenn die Gruppe schon länger zusammen ist, dann ist noch mehr Vertrauen da. Dann werden auch heftigere Sätze gesagt, wie zum Beispiel: »Ich bin so voll Wut, ich könnte schreien.« Wie wir damit umgehen, das schildere ich in einem der nächsten Artikel.



DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«. www.blicki.de, brighra.taeube@gmx.de

BRIGID S. TÄUBE

Jahrgang 1947, Lehrerin, seit 1985 Yogalehrerin, Körper-Psychotherapeutin (HP). Seit 35 Jahren forscht sie über matriachale Kulturen und ihre Bedeutung für uns heute. Sie knüpft an deren Rituale an und bereichert sie mit Elementen des Yoga und der Körper-Psychotherapie. So verbindet sie die drei Bereiche zu einer kreativen Frauenkultur. www.blicki.de, brigid-waldfrau@gmx.de