
ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XX

Fühlen braucht Mut

Jetzt, zum 20. Jubiläum dieser Artikelserie, möchten wir unsere Vision vom Yoga einmal etwas pathetisch vortragen: Zu unserem Menschsein und unserem Ganzsein gehört das Fühlen. Gerade in der Yoga-Tradition bemüht man, vorrangig der Mann, sich von alters her um sein Menschsein und sein Ganzsein. Aber dabei werden die menschlichen Gefühle zumeist als störend abgewertet und ausgeblendet, als würden sie nicht auch dazu gehören. – Im gegenwärtigen Yoga scheint sich da gerade ein Wandel anzubahnen.

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube



Deshalb laden wir ein, im Yoga einen mutigen Schritt zu tun und den ganzen Menschen wichtig zu nehmen – auch seine Gefühle und Schattenseiten. Dabei meinen wir hier mit Gefühlen zunächst etwas anderes als Emotionen und Affekte – und etwas anderes als Empfindungen. Was wir meinen, das wollen wir jetzt schrittweise entwickeln:

- Der wichtige Schritt vom Körperbehandeln zum Körperempfinden dürfte den meisten Yoga-Leuten ja schon vertraut sein.
- Nun könnte der nächste Schritt folgen: Vom vertrauten Empfinden zum noch wenig vertrauten, eigentlichen Fühlen. Vom Körperlichen zum Seelischen, vom Wohlfühlen zum weniger Wohligem. Auch von der Sonnenseite in die Schattenwelt.

Das ist der Weg in unseren Yoga-Gruppen. Dazu müssen wir allerdings herausfinden, was unsere Leute bewegt, um zu wissen, was wir am besten anbieten. Deshalb fragen wir ab und zu nach, was die Einzelnen so mitbringen und was sie brauchen. Entscheidend ist dabei, auf welche Weise wir fragen.

Kopfbetonte Feedback-Runden

Wenn wir im Alltag förmlich und oberflächlich fragen »Wie geht es?«, dann bekommen wir zumeist die oberflächliche Antwort »Gut«. Denn da fühlen die Befragten sich nicht eingeladen zu sagen, was sie wirklich bewegt und was sie wirklich fühlen. Ähnlich ist es am Ende einer Yoga-Stunde: Wenn wir eine oberflächliche Feedback-Runde machen mit der stillen Erwartung, Erfolgsmeldungen zu bekommen – »Wie fühlst Du Dich jetzt?« –, dann hören wir: »gut«, »entspannt«, »ruhig«, »zufrieden« und so weiter. Für die Teilnehmenden ist das erfreulich und wunderbar. Und uns Lehrenden tut es gut, das zu hören. Denn »wir haben das bewirkt«. Aber dieses Wohlbefinden, das ist erst die harmonisierte Oberfläche und noch lange nicht die tiefere seelische Wahrheit. Deshalb geben wir uns mit solch vordergründigen Ergebnissen meistens nicht zufrieden.

Körperbetonte Befindlichkeitsrunden

Im letzten Artikel haben wir geschildert, wie wir eine Befindlichkeitsrunde so gestalten können, dass wir mehr in die seelischen Tiefen gelangen. Dafür schaffen wir eine möglichst natürliche Gruppenatmosphäre. Sie ist weniger schulmäßig, weniger technik- und ergebnisfixiert. Und eher seelenfreundlich und gefühlsoffen. Unsere verborgenen Gefühle zeigen sich häufig in auffälligen, störenden und verengten Körperstellen. Mit ihnen befassen wir uns, indem wir sie wortwörtlich befassen, das heißt liebevoll berühren und atmen. So ist es leichter, sie selbst »sprechen zu lassen«. Wir lauschen mit Muße und Geduld auf ihre Körpersprache: Zunächst empfinden wir vielleicht nur eine vage Gestimmtheit, dann geben wir dieser Stimmung eine menschlich-verbale, klärende Stimme.

Empfindungen in Worte fassen

Auf diese Weise bekommen wir von unseren Gruppenleuten manches zu hören, was sie wirklich bewegt – und was im normalen Yoga nicht zur Sprache kommt. Auch manches, was in ihnen selbst noch nicht zur Sprache kam. Was ihnen erst dadurch bewusst wird, dass wir sie anregen, das Empfundene auch in Worte zu fassen. Denn Worte helfen uns ganz entscheidend dabei, die gewünschte und viel beschworene Verbindung herzustellen zwischen Körper und Geist. Zwischen dem bloß sinnlichen Empfinden und dem bewussten Verstehen. Dazu müssen wir den notwendigen Schritt gehen von den sinnlichen Eindrücken zum sprachlichen Ausdruck. Wenn das nicht geschieht, kann ein innerer Überdruck entstehen, ein grübelnder Kopf oder ein unbewusster Gefühlsstau. Anders gesagt: Nach den vielen Impressionen, die wir alltäglich aufnehmen, brauchen wir zum Ausgleich auch Expression. Wenn sie dauerhaft verhindert wird, kann eine Depression entstehen.

Wir brauchen Worte

Worte helfen uns ganz enorm, uns über unsere Empfindungen bewusst zu werden. TeilnehmerInnen berichten beispielsweise über bestimmte Körperstellen. Dann

erinnern wir an offensichtliche, aufschlussreiche sprachliche Zusammenhänge:

- »Hier im Hals, da fühlt es sich so eng an«. – »Spür mal nach: Enge und Angst sind sprachlich verwandt. Kannst Du da einen Zusammenhang fühlen?«.
- Oder: »Hier fühle ich so einen Druck«. – »Magst Du sagen, was Dich bedrückt?«
- Oder: »Mir liegt etwas im Magen«. – »Sprich mit dem Etwas, indem Du es sanft streichelst und den Rumpf schlängelnd bewegst!«

Solche Anregungen lösen oft schon viel aus, auch Tränen der Erleichterung: »Ich werde gesehen, ich werde verstanden«. Diese Themen seelisch vertiefen, das geschieht dann beim tranceartigen, sensitiven Yoga – individuell. So findet das Alltägliche, das in uns rumort, auch den Weg auf die Yoga-Matte, um dort auf ganz neue, körperbetonte Weise betrachtet und verwandelt zu werden. Ein wichtiger Schritt vom bloßen Empfinden zum anspruchsvolleren Fühlen besteht also darin, das bisher nur unklar Empfundene klar zu benennen und dadurch auch zu begreifen – gewöhnlich mit Begriffen und Worten, die wir anderen mitteilen können. Oder auch mit anderen Symbolen, wie zum Beispiel Gesten, Tönen, Bildern. Um uns über Empfundenes und Gefühletes verständlich auszutauschen, müssen wir das noch Formlose möglichst treffend formulieren.

Das »Unbeschreibliche« beschreiben

Nun gibt es in yogischen und esoterischen Kreisen aber viele, die, besonders bei großartigen Gefühlen, darauf beharren: »Das kann man nicht beschreiben, das muss man erleben«. Dieser häufig gehörte Satz hat wohl verschiedene Beweggründe. Manche sind von einem neuen Erleben so überwältigt, dass ihnen einfach nur die Worte fehlen. Oder sie empfinden die verbale Anstrengung als Unterbrechung des Erlebten und geben sich wortfaul. Andere sind sprachlos und erheben das »Nicht-beschreibenkönnen« zum Prinzip – mit der Begründung, dieses großartige Erleben geschehe »jenseits des begrenzten Verstandes« und

die »begrenzten Worte« könnten es nicht mehr fassen und beschreiben. Das klingt wie der Versuch, sein besonderes Erleben – und damit sich selbst – zu etwas ganz Großartigem, Außergewöhnlichen, »Transzendenten« zu erheben.

Diese Versuche überzeugen mich nicht. Denn man/frau kann, im verständnisvollen Dialog, mit etwas Bemühen und einiger Übung alles Wahrgenommene zumindest benennen. Und weiter nach Worten suchen, die noch stimmiger sind.

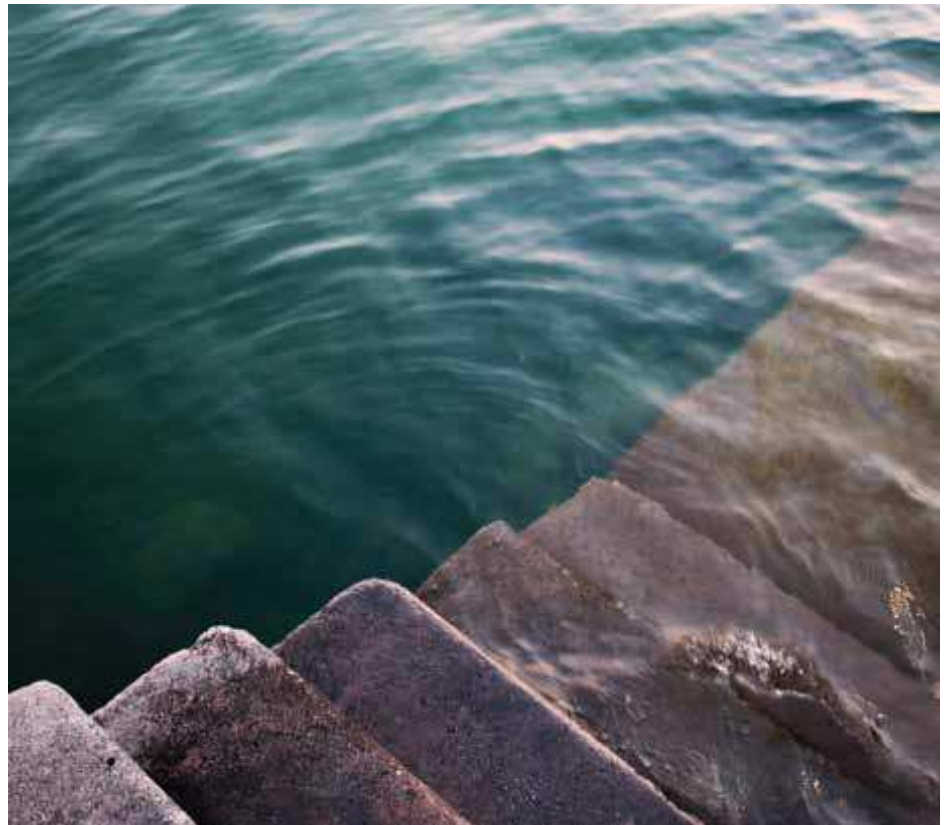
Über Empfindungen und Gefühle sprechen lernen

Zugegeben: Das Sprechen über Empfindungen und Gefühle ist nicht immer einfach, so dass sich viele damit schwertun. Sie haben es nicht gelernt, ihre Gefühle und Wünsche klar auszudrücken und sich eingehender über persönliche Gefühle auszutauschen. Denn das wird in unserer Gesellschaft kaum gepflegt oder gar gefördert. Eher wird es noch tabuisiert.

Im Yoga ist das nicht viel anders. Auch im Yoga wird gewöhnlich nicht geübt, über das Persönliche zu kommunizieren, das man/frau bewegt. Das halten wir für einen gravierenden Mangel. In unserem psychodynamischen Yoga gehört es dazu, die gesellschaftlich vernachlässigten und uns verlorengegangenen sozialen und emotionalen Kompetenzen wieder zu erlernen. Das beginnt damit, dass wir beim Yoga-Üben den Schwerpunkt verlagern: Für das betreute Bewegen nur so viel Zeit wie nötig und für das eigenständige, differenzierte Hinfühlen – in Bewegung – so viel Zeit wie möglich. Das Benennen erfolgt dann in den Befindlichkeitsrunden. Dazu noch einige Beispiele.

Übung – Seine Empfindungen klar beschreiben

- Da hören wir etwa: »Hier, im Herzraum, da strömt es und vibriert es, hier wird es angenehm warm und weit, und in den Gliedern auch. – Aber im Bauchraum, da ist es noch irgendwie eng, verspannt. So als lastet da etwas Schweres auf dem Magen.«



- Oder das Umgekehrte: »Mein Bauch atmet tief und frei, da ist ein warmes Strömen, das will sich ausbreiten. – Aber oben im Brustraum, im Fühlraum, da ist es noch eng und unlebendig. Eine diffuse Bedrückung und Beklemmung, als wäre da ein Schutzschild um mein Herz herum.«
- Oder: »In meinen Beinen, da ist ein intensives Strömen – und ein ganz neues Vibrieren, Beben, fast wie ein Zittern. Als würde sich da ein neues Gefühl ankündigen.«
- Oder: »Da ist so eine alte Unruhe und ich weiß nicht, was sie will.«

Die fünf Schritte zum klaren Fühlen

All das hier Geschilderte nennen wir Empfindungen – und noch nicht Gefühle im eigentlichen Sinn. Den Unterschied zwischen beiden halten wir für wichtig und hilfreich. Um ihn verständlicher zu machen, schildern wir im Folgenden fünf Schritte, die zu gehen sind, um von der bloß körperlichen Empfindung/Nervensensation zum bewussten Fühlen zu gelangen.

1. Wahrnehmung: Ich spüre eine noch vage, aber vermutlich wichtige energetische Regung oder Blockierung.
2. Benennung: Ich fasse das vage energetische Phänomen intuitiv in ein klares Bild und benenne es. Zum Beispiel: Da ist Enge.
3. Bedeutung: Ich erspüre, was das gefühlte Bild bedeutet. Zum Beispiel: Die Enge bedeutet Angst.
4. Einordnung: Ich ordne das Körperbild in mein Selbstbild ein. Ich kann mir eingestehen: In mir ist Angst.
5. Beziehung: Ich ordne mein Gefühl der Angst in mein soziales Beziehungsgefüge ein: Vor wem oder was habe ich Angst? Welche Geschichte ist in ihr verborgen?

Solche Fragen stoßen wir an, wenn es passt. Dann haben die Übenden solch eine Frage im Hinterkopf, die sie dann beim Üben mental begleitet. Dabei zielen wir nicht darauf ab, die Frage schnell zu beantworten. Es genügt schon, dass sie überhaupt da sein darf und die Aufmerksamkeit zu diesen kritischen

Körperphänomenen lenkt. So hilft sie, einen eigenständigen Suchprozess in Gang zu setzen.

Das Empfundene will auch verstanden werden.

Gefühle sind getragen von machtvollen Energien, die auf die innere Bühne drängen. Sie kündigen sich dynamisch an, zum Beispiel dadurch, dass sie Dich heftiger atmen oder vibrieren lassen. Manchmal bedrängt Dich ein kritisches Körperphänomen auf penetrante Weise, als wollte es Dich zu einem inneren Dialog einladen: »Nun nimm mich doch endlich mal ernst! Ich habe Dir einiges mitzuteilen. Erst wenn Du mich anhörst und verstehst, kann ich richtig entspannen. Denn in mir steckt eine chronische Spannung, eine alte, unerledigte Geschichte. Wenn Du die Spannung einmal pro Woche immer nur wegenspannst, ohne ihre Bedeutung zu verstehen, dann kommt sie immer wieder. Dann kannst Du Dich regelmäßig und endlos um mich bemühen. Also fühl Dich mal richtig in mich rein. In mir steckt nämlich viel alte Angst. Die macht, dass ich mich immer wieder zusammenziehe. Erst wenn Du sie annehmen und verstehen kannst, kann sie sich auflösen. Erst dann lasse ich Dich in Ruhe. Ich bin nämlich wie Rumpelstilzchen im Märchen. Du bist die Prinzessin und weißt meinen Namen noch nicht. Ich belästige Dich solange, bis Du ihn herausfindest. Wenn Du ihn mir sagst, dann werde ich im Erdboden verschwinden.«

Die Macht der Gefühle

- Sich an wohligh strömenden Empfindungen erfreuen, das ist angenehm und nicht bedrohlich. Deshalb fügen sie sich gut in die gängigen Yoga-Konzepte ein.
- Gefühle hingegen sind energetisch aufgeladene, nicht immer wohlige seelische Mächte, die wir nicht mehr so leicht kontrollieren oder lenken können. Deshalb wird gewöhnlich versucht, sie zur Ruhe zu bringen.
- Aber oft lassen sie sich nicht mehr »ruhigstellen«. Sie überkommen uns und ergreifen uns. Dann haben wir uns nicht mehr »im Griff«.

- Da bleibt uns nichts anderes übrig, als loszulassen und uns ergreifen zu lassen. Uns dem hinzugeben, was da mit unserem Körper geschieht, zum Beispiel Weinen, Schluchzen, Beben, Zittern, Zucken.
- Dabei öffnet sich uns eine Tür – vom Raum des Nur-Empfindens zum Raum des tieferen, eigentlichen Fühlens. Philosophisch gesprochen: Vom kontrollierten Tun, über das wir verfügen, zum Naturgeschehen in uns, über das wir nicht mehr verfügen.

Fühlen braucht Mut

Diese Tür bewusst zu durchschreiten, das kostet einigen Mut. Denn es bedeutet, die Kontrolle vorübergehend aufzugeben und sie vertrauensvoll abzugeben – an eine höhere/tiefere Macht. Solche Hingabe erzeugt gewöhnlich Angst, denn sie widerspricht dem gesellschaftlich Üblichen und Erwünschten: »Du musst Dich beherrschen und die Kontrolle bewahren.« Deshalb werden Gefühle im Alltag – und parallel dazu auch im Yoga – zumeist vermieden und verdrängt.

Das kontrollierte Reden über Gefühle ist allerdings gang und gäbe. Es erscheint oft wie ein Ersatz für die nicht zugelassene Dynamik des Fühlens. Manche sprechen dann von »Kopffühlungen«. Die können eine hilfreiche Vorstufe sein, um sich seinen energetisch aufgeladenen Gefühlen anzunähern. Und um vorbereitet zu sein, wenn sie uns plötzlich überkommen – beispielsweise mitten beim Yoga-Üben. Das geschieht in unseren Gruppen gar nicht so selten.

Gefühle drücken Beziehungen aus

Ein wichtiger Grund dafür ist wohl der, dass unsere GruppenteilnehmerInnen nicht nur vereinzelt auf ihrer Matte bleiben, sondern sich gelegentlich auch begegnen. Das kann Gefühle auslösen. Damit sind wir beim entscheidenden Wesensmerkmal von Gefühlen: Sie drücken unsere Beziehungen aus – zu Menschen und mitmenschlichen Situationen. Das Fühlen bezieht sich immer auf jemanden oder auf etwas. Gefühle im eigentlichen

Sinn sind: Wir haben Freude an..., Wut auf..., Angst vor..., Scham über..., Sehnsucht nach..., Liebe zu..., Trauer über... Nun sind aber das Konzept und die Praxis des Yoga genau gegenläufig, nämlich sich aus den sozialen Bezügen zu den vielen möglichen »Jemand« und »Etwas« herauszuziehen – und sich auf seiner Matte mehr oder weniger von diesen Ablenkungen abzuschirmen. Für eine gewisse Zeitspanne ist dieser Schonraum unbedingt erforderlich, um zu sich selbst zu finden. Aber wenn diese Vereinzelung dauerhaft gepflegt wird, dann schmälert sie natürlich die Chancen, seinen Gefühlen näher zu kommen. Denn Gefühle brauchen vertrauensvolle soziale Bezüge, um hervorgehoben zu werden und um sich zeigen zu können. Wie wir mit diesem Dilemma – zwischen Rückzug und Begegnung – umgehen, davon demnächst mehr.



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