

© Foto: Niko Photos / unsplash.com



© Foto: Wolfgang Hasselmann / unsplash.com



© Foto: Zdenek Machacek / unsplash.com

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XXIII

Wie Tierbilder uns beleben

Seitdem ich Yogalehrer bin, haben sich die Ansagen, mit denen ich das Üben begleite, öfter gewandelt. Anfangs gab ich, so wie ich es gelernt hatte, die üblichen technischen Instruktionen: »Tu dies, tu das, tu jenes!« Das erschien mir bald überflüssig und nicht mehr stimmig. Denn meine SchülerInnen lernten, die Übungen auch ohne detaillierte Anweisungen ordentlich durchzuführen. So fühlte ich mich in dieser begrenzten Rolle zunehmend unwohl – und stellte sie infrage.

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

Ich nahm mich mit meinen Ansagen mehr und mehr zurück und wuchs in eine neue Rolle hinein, die ich auch heute noch gerne ausübe. Ich bin Begleiter – von inneren Prozessen. Wichtig ist mir/uns dabei nicht nur, ob die Haltungen nach außen hin »korrekt« erscheinen und die kollektive Norm erfüllen, sondern vor allem, ob und wie sie bei jedem/jeder Einzelnen wirken und erlebt werden. Deshalb geben wir Anstöße, nicht nur die Haltungsvorgaben zu erfüllen, sondern auch mit ihnen individuell zu experimentieren und mit dem

Körper spielerisch, freundlich und forschend umzugehen. Wir als Begleiter machen die Übungen meistens mit und beobachten an uns selbst, was sie bewirken können – und mit welchen Bildern wir das Erleben sinnvoll verknüpfen können. Das teilen wir unseren SchülerInnen zwischendurch gelegentlich mit. So sind wir einerseits bei uns, andererseits aber auch mit ihnen im Kontakt. Wir regen sie an, ihren eigenen Körperempfindungen nachzuspüren, und bieten ihnen Bilder an, die dazu passen könnten.

Übungen mit inneren Bildern begleiten

Zur Erinnerung: Im letzten Artikel haben wir geschildert, wie innere Bilder wirken können: Eine Frau beispielsweise pflegte im Urlaub einen liebevollen Kontakt zu einem Baum. Über das damit verknüpfte innere Bild vom Baum bekam sie so etwas wie ein Baumgefühl und spürte die Kraft des Baumes in sich. Diese Kraftübertragung konnte funktionieren, weil sie auf einem realen, heilsamen Urlaubserlebnis beruhte. Als ich dieses Baumbild einmal

einer anderen, an einem Baum sitzenden Frau anbot, die diese Vorerfahrung nicht hatte, reagierte sie – auch nach langem Einfühlen – enttäuscht: »Ich spüre und sehe da nur einen dünnen Strauch ...« Ich bestärkte sie darin, dieses bescheidene und ehrliche Bild wichtig zu nehmen und ihren zarten Strauch zu pflegen, ihn regelmäßig zu gießen, zu düngen und zu beatmen. Und ihm Zeit zum Wachsen zu lassen. Das Bild ist, esoterisch gesehen, nicht gerade großartig, aber entscheidend ist wohl, dass es ihr persönliches Bild ist, dass es aus ihrer inneren Realität heraus entstanden ist und dass sie es fühlen kann. Häufiger als Pflanzenbilder sind im Yoga bekanntlich die Tierbilder: Wie sie in Verbindung mit klassischen Tierhaltungen wirken können, das möchten wir jetzt am Beispiel der Kobra, der Schlangenhaltung, fühlbar machen:

Übung: Die Schlangenhaltung – sich schlängeln

Wenn Du die Haltung vorschriftsmäßig ausführst, erlebst Du die Fähigkeit der Schlange, lange in Reglosigkeit zu verharren. Das ist nur eine ihrer Qualitäten. Du kannst auch noch andere, etwa ihre Wendigkeit nachvollziehen.

Du bleibst in der Haltung, machst aber leichte, feine Bewegungen. Du räkelst Dich ganz subtil in den Schultergelenken, was ein tieferes und gefühlvolleres Atmen im Herzraum bewirkt. So spürst Du Deinen Rumpf intensiver und differenzierter. Du lässt Dich vom Bild der Schlange animieren und nutzt den Spielraum der Schlangenhaltung für schlangenartige Bewegungen. So entdeckst Du Dich als ein sich schlängelndes Wesen, das genussvoll mit seinem Körper spielt.

Über das Körpergefühl kannst Du Dich allmählich in ein Schlangengefühl hineinsteigern. Und das Tier in Dir erleben, das wir alle in uns haben.

Es kann Dich dem Gefühl von Ganzheit näherbringen. Denn es ist mit sich im Einklang. Es denkt nichts und will

nichts – außer dem, was im Hier und Jetzt geschieht.

Der Gedanke mag für manche zwar provokant klingen, aber es ist so: Auf der »niederen« Stufe einer Schlange bist Du dem hohen Ziel des Yoga näher, als wenn Du das Tierische ausblendest. Denn über das Tier in Dir bist Du mit dem Leben im Einklang. Die Essenz dieser Übung fasse ich so zusammen: Die Schlangenhaltung ist derart stimmig mit dem Schlangenbild verknüpft, sodass ein Schlangengefühl entstehen kann. So ergibt sich ein lebendiger Dreiklang – mit einem Gefühl von Ganzsein. Das ist auch der viel zitierte Dreiklang von Körper, Geist und Seele, der hier mit allen Sinnen erlebt werden kann.

Der Dreiklang von Körperhaltung, Körperbild und Körpergefühl

Viele der klassischen Yoga-Haltungen sind bekanntlich Tierhaltungen. Sie erinnern noch an die schamanischen Ursprünge des Yoga. Die frühen, schamanischen Yogis in den Wäldern waren der Welt der Tiere einst noch sehr verbunden und den Gefahren durch wilde Tiere ausgesetzt. Um sich zu schützen, fühlten sie sich in die Tiere hinein und identifizierten sich mit Tiergeistern, um deren Kräfte in sich wirken zu lassen. Davon berichtet auch Patañjali:

Versenke Dich in große Kräfte, dann fühlst Du Kräfte wie die eines Elefanten – oder anderer großer Tiere. (3.24)

Im heutigen Yoga sind wir der Tierwelt nicht mehr so nahe. Dennoch können wir diese Tierhaltungen für uns nutzen, erfüllen und wirksam werden lassen. Das erfordert aber, dass wir uns der Tierwelt gegenüber ganz neu öffnen. Dass wir unser

Menschsein neu bestimmen und das Tier in uns, das wir biologisch auch sind, anerkennen, respektieren – und ihm Entfaltungsraum geben. Das heißt hier konkret: Wir bemühen uns um den Dreiklang – von Körperhaltung, Körperbild und Körpergefühl/Selbstgefühl, um auf diesem Weg den Einklang mit uns selbst zu erfahren. Bei einigen Tierhaltungen ist das leicht zu erreichen. Ganz besonders bei der beliebten Löwenhaltung.

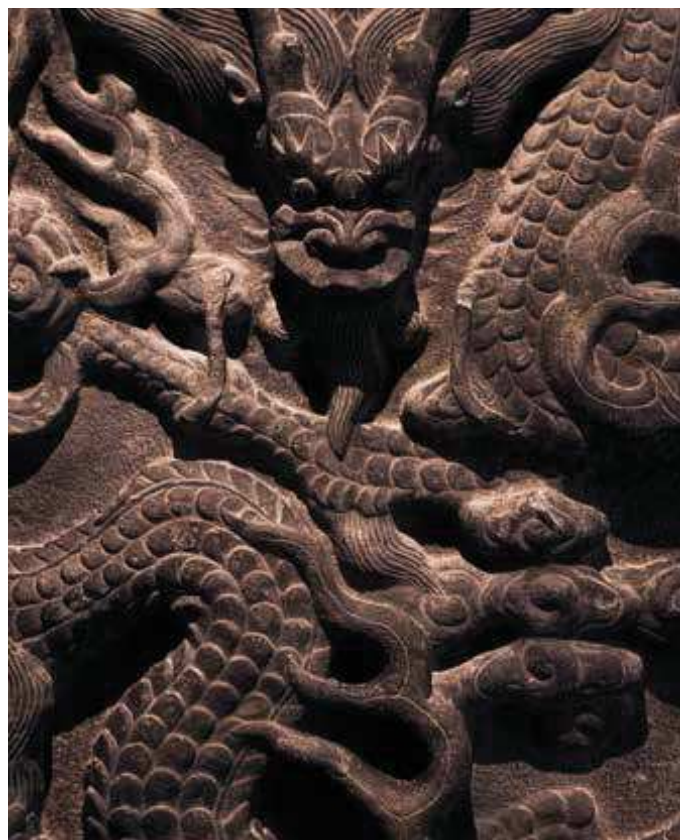
Das Bild vom Löwen regt an, sich wie ein Löwe zu fühlen. Wir dürfen sogar »Löwen sein« und wie Löwen brüllen. Allerdings kostet das manche gut erzogene Menschen einige Überwindung.

Gut fühlbar ist der Dreiklang auch in der Froschhaltung. Man kann sich fühlen wie ein Frosch – erdverbunden hockend, abwartend, kräftesammelnd – vielleicht sogar sprungbereit.

Ähnlich ist es auch bei der Schildkröte, wo man/frau sich gut geschützt und geborgen erleben kann, eben wie eine Schildkröte. Etwa so, als möchte man die Decke über den Kopf ziehen und die Welt vergessen. Fühlbar ist der Einklang auch bei der Muschelhaltung (Kniekuss), die wir so nennen, weil das Bild der Muschel viel intensiver zu fühlen ist als die offizielle Bezeichnung (Rückseitendehnung).

Das Bild vom »Hund« ist für viele weniger nachfühlbar, weil es zu statisch ist, und das Lebendige eines Hundes kaum zum Ausdruck kommt. Der »Adler« und der »Fisch« erscheinen vielen ähnlich starr und leblos.

Solche Haltungen sind nicht sonderlich beliebt, denn sie lassen wenig Raum für eigene Körperbilder und -gefühle. Allerdings – wir Lehrenden haben die Freiheit, die überlieferten Bilder auch zu verändern und an unsere veränderten heutigen Erfahrungen und Bedürfnisse anzugleichen. Wie das läuft, das möchten wir am Beispiel der Haltung »Einbeinige Taube« veranschaulichen.



Übung: Die »einbeinige Taube« – neu erleben

In diese Haltung gehst Du von der »Vierfüßlerhaltung« aus. Du streckst ein Bein nach hinten, dann ist das andere Bein von alleine vorne und angewinkelt. Nach einer Weile wechselst Du die Beine – in Deinem eigenen Rhythmus.

Du hast viel Zeit, Dich hineinzuveresenken in das, was die Haltung bewirkt. Stell Dir vor: Sie ist nur der äußere, feste Rahmen – und Du füllst ihn jetzt mit Deinem persönlichen Inhalt. Mit kleinen spielerischen, forschenden Bewegungen. Du kannst Dich zum Beispiel mit dem Rumpf langsam und rhythmisch zur Seite wiegen. Mal sitzt Du neben der Ferse, mal auf ihr. Was macht das mit der Basis, auf der Du sitzt? Und mit Deinem Atem?

Erzeugt die vielfältige Dehnung im Beckenboden vielleicht einen stärkeren Energie- und Wärmestrom? Wird Deine Aufmerksamkeit dorthin gelenkt? Findest Du dort Deine Mitte? Eine Kraftquelle?

Wie stützt Du Dich mit den Armen und Händen auf? Mit den Handflächen, mit den gespreizten Fingern oder mit den Fäusten? Probiere verschiedenes aus.

Mit den Fäusten – ist das zu anstrengend? Oder gibt das sogar ein Gefühl von Kraftvollsein? Hilft das, Dich selbstbewusst aufzurichten? Was passiert, wenn Du dabei die Brust mehr nach vorne wölbst?

Wie wirkt diese kraftvoll-aufgerichtete Haltung auf Deine innere Haltung? Welches Gefühl gibt sie Dir? Welches Selbstgefühl? Passt das Bild von der Taube noch zu Deinem Selbstbild? Oder ist es zu einseitig, zu eng? Passt jetzt ein anderes Bild vielleicht besser?

Über Körperbilder zum Selbstbild finden

Auf solche Übungen mit solch wichtigen Themen folgt gewöhnlich eine kurze oder längere Feedback-Runde, ein Stimmungsbild, um herauszufinden, wo die Einzelnen so stehen. Dabei sitzen wir im Kreis,

und wer mag, kann in der Taubenhaltung bleiben. Denn sie ist gut geeignet, sich zu spüren und gleichzeitig, von innen heraus, den anderen zugewandt zu sein, was ja eines der Ziele unseres Yoga-Weges ist. Nach einer Weile des Nachfühlers teilen die Einzelnen mit, was ihnen gerade am wichtigsten ist – meistens mit einem knappen Satz.

Solche Runden und unsere Überlegungen führten uns zu der Einsicht: Die Haltung »Einbeinige Taube« ist eine gehaltvolle und wertvolle Übung. Sie ist sehr beliebt. Ihr Bild allerdings erzeugt wenig Resonanz und wirkt wenig anregend. Denn das mythische Bild der Taube ist weitgehend festgelegt, festgeschrieben. Sie verkörpert Frieden, Harmonie und Liebe und ist sowohl der Liebesgöttin Venus/Aphrodite wie auch dem christlichen Heiligen Geist zugeordnet. Ihr etwas enges und einseitig positives Bild lässt für unsere eigenen, oft weniger positiven Bilder nicht viel Spielraum und lädt nicht dazu ein, sich mit ihr zu identifizieren. Und wenn die Seele

nicht eingeladen und nicht angesprochen ist, dann wirken die Körperübungen eben allein auf körperlicher Ebene. Wirkungsvoller sind sie, wenn sich unser seelischer Resonanzraum öffnet, sodass das Körperlich-Technische dort auch gut »landen«, sich ausbreiten und zur Wirkung kommen kann.

Das Bild vom inneren Drachen

Aus diesen Gründen verknüpfen wir die Taubenhaltung lieber mit einem anderen, offeneren und weiteren Tierbild, das mehr Vielfalt und eine größere Bandbreite an Gefühlen zulässt. Wir nennen sie inzwischen allgemein die »Drachenhaltung«. Denn sie erinnert nicht nur von der äußeren Gestalt her an einen Drachen, sondern sie animiert auch, sich »wie ein Drache, eine Drachin« zu fühlen. Besonders dann, wenn wir im Unterleib ruhen und Kraft schöpfen und uns mit den Armen und dem Atem im Oberkörper kraftvoll aufrichten. Und dann zuversichtlich und mit etwas mehr Selbstgefühl, mehr Selbstbewusstsein in die Welt schauen. Drachen werden menschenähnlich vorgestellt und verkörpern das ganze mannigfaltige Spektrum menschlich-tierischer Eigenschaften. Das erleichtert es, uns mit ihnen zu identifizieren.

Drachen sind vom Menschen erdachte Fabelwesen, die unserer Fantasie heute, anders als früher, keine Grenzen mehr setzen. Sie haben eine lange Geschichte zu erzählen, die bis zur Schlange zurückreicht: Die Schlange war ursprünglich das mythische, matriachale, positiv besetzte Symbol für die Lebenskraft und den unendlichen Kreislauf des Lebens. Dann, mit der Entstehung patriarchaler Herrschaft, wurde sie in der jüdisch-christlichen Tradition – und in anderen auch – bekanntlich verflucht, verteufelt und zum »bösen Drachen« erklärt. Nach etwa 3000 Jahren des mythischen Drachentötens (zum Beispiel durch Held Siegfried, Erzengel Michael, St. Georg und Gott Krishna) wurden Drache und Schlange – der Göttin sei Dank – in den letzten Jahrzehnten rehabilitiert, entdämonisiert und wieder positiv besetzt. Sie

symbolisieren heute wieder, wie einst, die Lebenskraft, die ganze Bandbreite des Lebens. Sie sind heute allgemein beliebte Fabelwesen, Krafttiere und sogar Lebensbegleiter. Wie wir uns in sie hineinfühlen, hineinfinden können, das soll uns die folgende Übung zeigen:

Übung: Die Drachenhaltung

Wir gehen, äußerlich gesehen, in die Haltung der »Tauben«, innerlich allerdings mit der Vorstellung von einem Drachen. So können wir, wie bei einem Experiment, herausfinden, wie unterschiedliche Bilder sich auf unser Verhalten und Erleben unterschiedlich auswirken.

Der Drache ist seinem Wesen nach vielfältig und wechselhaft – wie ein Mensch. So lädt er Dich geradezu ein, auch Deine ganze Vielfalt zu zeigen. Dich so zu zeigen, wie Du gerade bist.

Ist Dir eher nach Power, nach stolzem Dich-aufrichten zumute, nach Dich-Behaupten und mal richtig fauchen? Oder eher nach müdem Dich-Ablegen, nach Hingabe? Nach Auch-mal-Schwäche-Zulassen?

Oder findest Du Dich in der Mitte zwischen beiden, im freudvollen und verspielten Schlängeln?

Pendle eine Weile zwischen den gegensätzlichen Positionen und finde heraus, was Dein momentanes Selbstgefühl ist. Willst Du mehr in Dich versunken sein? Oder auch über den Mattenrand hinaus schauen – »in die Welt«?

Welche Beziehung hast Du zu Deiner Mitwelt? Mit welchem Gefühl, welcher Haltung schaust Du auf die anderen um Dich herum? Bist Du offen und kontaktfreudig, abwartend und reserviert oder gar kontaktscheu? Es ist hilfreich, das klar zu fühlen, bevor Du wieder »in die Welt gehst«.

Von der Matte in den Alltag – den Drachen mitnehmen

Den Übergang – vom yogischen Rückzug in den alltäglichen »Weltbezug« – müssen

wir immer wieder vollziehen. Es ist gut, ihn nicht nur beiläufig, sondern rituell zu vollziehen – als einen ganz bewussten Akt. Die Bilder von Drache und Drachin können uns dabei gut helfen, wenn wir sie in uns hereinnehmen und in unserem Selbstbild verankern. Das Gute ist: Das Drachengefühl ist nicht an die spezielle Drachenhaltung gebunden, sondern, weit darüber hinaus, in vielen anderen Haltungen zu erleben. Es lässt sich sogar von der Yoga-Matte auf viele Alltagssituationen übertragen. Manche unserer SchülerInnen sprechen von ihrem inneren Drachen schon wie von einem guten Freund und Helfer: »Er hat mir neulich einen richtigen Schub gegeben... Er hat mir geholfen, mich tapfer und wehrhaft zu behaupten... Aber heute muss er sich mal wieder ausruhen... Ich höre immer öfter auf seine Stimme...«.

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, bridah.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