



ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XV

Der innere Dialog

Jede/r von uns kennt Selbstgespräche. Die meisten von uns führen sie tagtäglich: »Ich muss doch noch ... Ich will endlich mal Wie schaff' ich das alles...?« Im Yoga versuchen wir gewöhnlich, diese drängeligen Themen wegzuschieben, um für eine Weile Ruhe zu finden. Da sie ohnehin regelmäßig wiederkehren, können wir sie aber auch bewusst aufgreifen, ernst nehmen und ausbauen zu einem inneren Dialog besonderer Art.

Text: Dr. Rahimo Täube

Dieser findet nicht mehr nur im Kopf statt. Denn er wird durch Körperübungen und bewusstes Atmen unterstützt – und dadurch transformiert. Wenn unsere SchülerInnen die elementaren Körpertechniken einigermaßen beherrschen, dann haben sie öfter den Wunsch, sie auch eigenständig anzuwenden. Und das tiefe Bedürfnis, sich auf körperliche Weise ihren persönlichen Themen und ihrer Gefühlswelt zu widmen. Wir begleiten sie dabei. Davon habe ich in dieser Artikelserie berichtet.

Die zahlreichen Zuschriften von LeserInnen zeigen, dass viele andere, Aufgeschlossene, auch diesem Weg folgen. Es scheint immer mehr zu werden, die im Yoga – über den Körperkult und das Wohlfühlen hinaus – bereit sind, ihren Lebens-themen zu begegnen.

Patañjali über den inneren Dialog

Eine einfühlsame Art, mit sich selbst umzugehen, ist das Sich-versenken in das innere Geschehen. Es ist schon im Yoga-Sūtra des

Patañjali beschrieben – als Kern des Yoga (III.1–7). Patañjali ist nicht nur spiritueller Lehrer, sondern auch nüchterner und tiefblickender Psychologe. Wichtig ist ihm nicht nur die Stille des Geistes, das Betrachter-sein – purusha, sondern immer auch das, was er betrachtet – citta. Das, was auf unserer inneren Bühne geschieht. So begegnen sich auf ihr zwei Hauptfiguren: Der betriebsame Geist und der betrachtende Geist. Sie reiben sich ständig aneinander und wirken ineinander.

Das Yoga-Sūtra lehrt, die beiden klar zu unterscheiden:

Der Weg zur Bewusstheit erfordert:

Sei Dir ständig des Unterschieds – viveka – bewusst – zwischen regem und stillem Geist. (II.26)

Beide Figuren, beide Zustände sind gleich wichtig. Beide gehören wesentlich zum Menschsein. Beide müssen gleichermaßen gepflegt werden und miteinander kommunizieren, damit wir zu geistiger Klarheit kommen – und zu einem geordneten und stabilen Bewusstsein:

Du kommst zur Klarheit, indem Du betrachtest, wie die Dinge und Geschehnisse Dein Bewusstsein beschäftigen. Das führt zu einem gebändigten und stabilen Bewusstsein. (I.35)

Das, was unser Bewusstsein beschäftigt, will nicht »wegmeditiert«, sondern wahrgenommen werden. Deshalb schätzt Patañjali – neben der absoluten Stille, wie sie die Mystiker ersehnen – auch die relative, nachdenkliche Stille, das stille Nachdenken:

Die nachdenkliche Stille bedeutet: Sie ist von Überlegungen, Einsichten, Glücksgefühlen und Ichgefühl begleitet. (I.17)

Solch eine Stille dürften die meisten von uns irgendwie kennen. Sie kommt – auch ohne Yoga und Meditation – in günstigen Situationen gelegentlich segensreich über uns. Beispielsweise, wenn wir in Muße einfach so dasitzen, vielleicht entspannt in eine friedliche Landschaft schauen – und plötzlich einen guten Einfall oder eine Einsicht bekommen – wie ein Geschenk. Insofern erlebe ich diese Sūtras schon recht alltagsnah:

Wenn wir in diesem stillen Versunken-sein zwischendurch Dinge und Geschehnisse unterscheiden, erkennen und mit Worten benennen – das ist das stille nachdenkliche Versunken-sein. (I.42)

Patañjali benennt hier einen wunderbaren seelischen Zustand, das stille In-sich-versunken-sein:

In dieser Stille können wir über die Wahrnehmung feinsten Regungen nachsinnen. Oder wir können sie wahrnehmen, ohne darüber nachzusinnen. (I.44)

Ein einfühlsamer Yoga

Diese Stille pflegte man einst nur im strengen stillen Sitzen. Heute machen immer mehr Menschen die Erfahrung, dass wir dieses Versunkensein auch in den verschiedensten Körperhaltungen und Bewegungen erleben können. Das ist für uns Yoga-Leute bedeutsam. Denn dadurch kann der Hatha-Yoga für die, die dafür offen sind, eine zusätzliche Aufgabe bekommen: Er kann zu einem geeigneten

Weg werden, uns in dieses Versunken-sein hinein zu führen. Das erfordert allerdings, dass wir den Schwerpunkt unseres Interesses verlagern – vom Technischen mehr zum Empathischen. Dann geht es weniger darum, dem Körper bestimmte Leistungen abzuverlangen, sondern darum, sich mehr in ihn hinein zu fühlen – und durch ihn die Seele zum Sprechen zu bringen. Unsere SchülerInnen mögen solche Zeiten, in denen sie sich ganz ungestört ihren Empfindungen und Gedanken hingeben können. Besonders die Fortgeschrittenen. Dabei ist unser Kriterium für »fortgeschritten« nicht, wie gut man/frau die Körpertechniken beherrscht, sondern wie gut man sie nutzt, um sich in sein Seelenleben zu vertiefen.

Der innere Dialog in der Yoga-Gruppe

- Wir beginnen mit einer angeleiteten Übungsreihe. Dabei geben wir nur die nötigsten technischen Anregungen und dafür mehr empathische – über das, was wahrscheinlich zu spüren ist.
- In der anschließenden Feedback-Runde taucht meist ein Gefühl oder ein Thema auf, das alle angeht, wie zum Beispiel Erschöpfung oder Abgrenzung (siehe Teile XIII–XIV). Wir stellen es in den Raum.
- Bei der folgenden Übungsphase ist jede/r – während des eigenständigen, meditativen Bewegens – eine Weile mit sich und dem Thema beschäftigt. Und kann einen körpersprachlichen inneren Dialog entstehen lassen.
- Dazu ein kleiner Exkurs: Der Dialog hat, ganz simpel betrachtet, zwei Richtungen: Über die motorischen Nervenbahnen meldest Du Deinem Körper, sich so oder so zu bewegen. Und über die sensorischen Nervenbahnen meldet er Dir zurück, was er dabei empfindet. Erst beide Richtungen zusammen ergeben den Dialog.
- Dabei ist zu bedenken: Das motorische Geschehen in den Nerven ist uns geläufig. Es läuft in Sekundenschnelle ab. Das uns weniger geläufige sensorische Geschehen hingegen, der Energiestrom, der Empfindungsstrom, das Pulsieren – dies braucht meist viele

Minuten (oder Monate), bis es ins Bewusstsein gelangt.

- Den meisten müssen wir dafür viel Zeit lassen. Erst wenn wir Lehrenden bereit sind, uns zurückzunehmen, umzudenken und den Lernenden diese Zeit auch zu gönnen, kann der innere Dialog entstehen. Denn die Seele arbeitet langsam.

Dieses Zeitlassen – das fällt heutigen Yogalehrenden oft nicht leicht. Denn es scheint so, als stünden sie – ebenso wie die Lernenden – unter einem immensen, unausgesprochenen sozialen Druck, etwas »liefern« zu müssen. Man/frau »muss etwas tun«, muss – auch im Yoga – sichtbare »Ergebnisse vorweisen«. Diesen tief verankerten gesellschaftlichen Leistungsdruck haben auch Yogalehrende weitgehend verinnerlicht. Denn er ist der fundamentale Antrieb unserer ökonomisierten Lebensform: Du musst »die Sache im Griff haben«, die Dinge »beherrschen« und »optimieren« – auch Dich selbst. Dahinter steht das patriarchale Ideal der Naturbeherrschung. Es bestimmt auch die Art und Weise, wie wir mit unserer inneren Natur umgehen. Mit unserem Körper. Er wird zumeist auch wie ein Gegenstand behandelt. Wie ein brauchbares Instrument, das wieder »gut funktionieren« soll. Solch ein zweckgerichtetes, technisches Einwirken auf Dinge/Objekte – das heißt bei den Soziologen/Philosophen der Frankfurter Schule (die mich auch geprägt hat) Instrumentelles Handeln. Dabei wird der Körper nicht gefragt, ob er wie ein Objekt behandelt werden möchte.

Den Körper als Subjekt ernst nehmen

Ganz anders verläuft das kommunikative Handeln (J. Habermas), wobei wir uns als Subjekte, als Personen auf Augenhöhe begegnen. Wir achten einander, hören einander zu und versuchen, nicht zu dominieren. Wir bemühen uns – als Subjekte/Personen – um wechselseitiges Verstehen. Nun ist unser Körper zwar keine Person, aber wir können ihn – gerade im Yoga – als Leib erleben, als ein beseeltes, fühlendes Wesen, also ein Subjekt. Der Körper möchte als beseelt wahrgenommen



Foto: © JJ Ying / unsplash.com

werden. Er ist der Tempel unserer Seele – und auch Bühne, Stimme und Ausdruck unseres seelischen Geschehens. Er hat uns viel zu erzählen und möchte gehört werden. Verspannung, Unruhe, Erschöpfung, Angst, Ärger, Schmerz – sie alle sind Botschaften, Hilfeschreie, Versuche, mit uns zu kommunizieren: »Sieh mich doch endlich mal! Versteh mich doch! Gib mir das, was ich wirklich brauche!« Diese Stimmen können wir in einem dialogischen Yoga-Stil deutlicher werden lassen, vernennen und auch verstehen. Für solch einen Yoga brauchen wir heilsame, geschützte Räume, Ruheinseln für die Seele. Wir brauchen »Tempel der Natürlichkeit und der Einfachheit«, in denen ganz andere Werte gelten als die ökonomischen. In denen wir ein ganz anderes Handeln praktizieren als das instrumentelle. Doch beide Yoga-Stile, der mehr technikbetonte und der mehr seelenbetonte, haben ihren Sinn und ihre Bedeutung. Hier folgen zwei Übungen, die die Polarität der beiden Stile und ihren qualitativen Unterschied – etwas zugespitzt – verdeutlichen.

Übung 1: Der Adler im Käfig

Als Beispiel wähle ich die Adler-Haltung, die von YogaEasy, einem Online-Yoga-Studio, gerade (Juni 2019) zum »Asana des Monats« erklärt wurde. Der »Adler« stellt höchste Anforderungen an unser technisches Können:

- Du stehst auf einem Bein und schlingst das freie Bein um das stehende.
- Ebenso schlingst Du die Arme umeinander (Genauere Anweisungen im Netz).
- In dieser »verknöteten« Haltung bist Du herausgefordert, die Details korrekt auszuführen – und dabei das Gleichgewicht zu halten. So trainierst Du die Koordination der Glieder unter erschwerten Bedingungen.
- Dabei steht allerdings die Körperbeherrschung so im Fokus, dass der beherrschte Körper kaum eine Chance hat, sich irgendwie mitzuteilen – außer: »Bloß nicht umfallen!«

Der »Adler« ist ein technisch anspruchsvolles Angebot, das bei unseren TeilnehmerInnen nur auf geringe Nachfrage stößt. Manche bemängeln, dass sie sich bei dieser Haltung wie in ein Korsett gezwängt erleben. Oder wie »ein Adler im Käfig« und dabei seien keinerlei Adler-Qualitäten – wie Fliegen, Freiheit, Würde, Erhabenheit – zu spüren. Vielmehr würde das unangenehme alltägliche Gefühl von Eingespanntsein verstärkt und verdeutlicht. Das provoziert allerdings das dringende Bedürfnis, sich aus dieser beengenden Haltung zu befreien und ihren Gegenpol aufzusuchen – das freie Fliegen. Insofern hat der »eingesperrte Adler« – mit eingezogenen und vielleicht auch gestutzten Flügeln – auch seine seelische Qualität. Er ist

Ausdruck der alltäglichen Disziplinierung unseres Freiheitsdranges. Er ist der eine wichtige Pol in der Polarität von Eingebundensein und Freisein. Nun gehen wir zum anderen Pol:

Übung 2: Der Adler fliegt

Dazu stelle ich hier eine Übung vor, die aus unserer Praxis heraus entstanden ist, aus der lebendigen, auch körpersprachlichen Kommunikation mit unseren Schülern. Du kannst sie gleich ausprobieren – auch jetzt beim Lesen:

- Zunächst hältst Du Deine Arme verschränkt vor die Brust und machst Dir ein Bild von der – auch Schutz bietenden – Beengung.
- Bereite Dich mental auf das befreiende Fliegen vor: Zuerst befreist und bewegst Du vorsichtig tastend den einen Flügel, dann den anderen.
- Nun breitest Du beide Flügel aus. Du hebst sie beim Einatmen – und senkst sie beim Ausatmen.
- Bleib in diesem Rhythmus und »fliege« ganz frei – so, als würdest Du im Traum fliegen.
- So kannst Du allmählich in einen Zustand der Trance hineinfliegen, in dem viele mögliche Bilder und Gefühle auftauchen.
- Lass ein Bild entstehen, in dem Du die geatmete Verbindung spürst zwischen Deinem »Vogelleib« und Deinen Flügeln. Das gibt Dir ein Gefühl von Du-selbst-sein, Freisein, Subjektsein.

Diese Übung ist bei uns zu einem Ritual geworden, das uns hilft, uns spielerisch wieder mit dem Atem, mit unserem Selbst, zu verbinden. Beispielsweise, wenn sich Menschen verabschieden und wir ihnen noch etwas Wichtiges, Stärkendes mit auf den Weg geben wollen. Dann zelebrieren wir: Noch eine Runde gemeinsam fliegen. Dabei fassen wir uns an den Händen, den »Flügelspitzen«.

Ein poetisches Körpergebet

Das Ritual des Fliegens pflegen wir gerne, wenn wir im Kreis auf einer Wiese üben. Nach einer Phase mit traditionellen Vorübungen bewegen wir uns dann meist

rituell »zwischen Himmel und Erde« (siehe Folge V). Und dann »fliegen« wir auch. Wenn es zur Atmosphäre passt, trage ich dazu gerne das berühmte und beliebte romantische Gedicht vor:

Mondnacht

Es war, als hätt' der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt'.

Die Luft ging durch die
Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis' die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

JOSEPH VON EICHENDORFF

Die einzelnen Zeilen spreche ich dabei so extrem langsam, manche auch wiederholt, so dass die Teilnehmenden Muße haben, die romantischen Bilder tief zu fühlen und in individuelle, rituelle Bewegungen umzusetzen. Dabei erleben sie oft starke, auch religiöse Gefühle, die so manche Träne fließen lassen. Tränen der Ergriffenheit und Verbundenheit. Die Lyrikerin Ulla Hahn kommentiert das Gedicht so: »Innere und äußere Landschaft verschmelzen miteinander«.

Yoga belebt eine Hochzeitsfeier

Neulich hatten meine Frau und ich den ehrenvollen Auftrag, ein Hochzeitsritual zu gestalten – für ein junges Paar, Schülern von uns. Sie wollten keine kirchliche Trauung, aber ein spirituelles, naturreligiöses Ritual: In einem romantischen Garten saßen etwa 80 Gäste in zwei Kreisen. Nach unseren einstimmenden Worten

stellten wir – mit einem gemeinsamen OM und auch freieren Tönen – einen bunten, uns tragenden Klangteppich her. Nach weiteren stimmungsvollen und ermunternden Worten konnte sich die versammelte Hochzeitsgesellschaft auf das Körpergebet einlassen. Die Gäste folgten den langsam vorgestellten Bildern von Eichendorffs »Mondnacht«. Sie bewegten sich »zwischen Himmel und Erde« auf und ab – und »flogen« auch. Dann flogen sie »nach Haus«, und fast alle legten dabei ihre Hände, spontan und ohne Anrede, an ihren Herzraum. Sie waren tief berührt und beglückt. Menschen, von denen viele dem Yoga bisher fern standen, konnten diese feierliche Form des Yoga dankbar annehmen. Das stimmte uns hoffnungsfroh.



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