



ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XIII

Yoga bei Erschöpfung

Im Yoga gehen wir gewöhnlich und mit Recht davon aus, dass das Praktizieren von āsana etwas Wohltuendes bewirkt und uns neue Energie gibt. Aber was tun wir, wenn wir oder andere zu erschöpft, energielos und antriebslos sind, um überhaupt āsana zu machen? Solche Situationen begegnen uns ziemlich häufig.

Text: Dr. Rahimo Täube

Zu erschöpft zum Yoga-Üben ... So ging es einmal einem unserer Schüler: Zu Beginn eines Yoga-Therapie-Wochenendes saßen wir im Kreis und machten eine besinnliche Einstiegsrunde: »Sag uns, was Du mitbringst. Versuch es mit einem Stichwort, mit einer knappen Überschrift.« Jochen, der schon viele Jahre mit dieser Gruppe vertraut war, sagte nur »Erschöpfung« und sank zusammen. In der zweiten Runde erzählte er, dass er von seiner beruflichen Arbeit so ausgebrannt sei, dass er keinerlei Impuls spüre, sich zu einer Yoga-Haltung aufzuraffen. Er sei nur noch schlapp und lustlos. Dieses Gefühl – »Ich

kann nicht mehr« – habe er schon länger. Er habe es bisher tapfer übergangen und sich zusammen gerissen. Jetzt wolle er das endlich mal zur Sprache bringen. Er müsse sich zum Arbeiten regelrecht zwingen – und genauso zum Yoga. Doch selbst das würde jetzt nicht mehr funktionieren.

Yoga und unsere Schattenseiten

Uns war klar, dass Jochen Hilfe brauchte, aber dass das landläufige Hatha-Yoga-Angebot hier nicht weiterhelfen kann. Denn es folgt zwei Prinzipien, die in dieser Situation nicht mehr greifen:

- Im Yoga ist es üblich, sich auf das Tun

und Machen zu fokussieren – und nicht auf das, was in der einzelnen Person gerade geschieht. Es ist üblich, gleich ins Üben einzusteigen, ohne auf die innere Befindlichkeit einzugehen. Denn Yoga suggeriert uns, alles lasse sich durch altbewährte Techniken verändern – auch das Störende, das sogenannte »Negative«.

- Unseren inneren Zustand erleben wir häufig als unbefriedigend, leidvoll und »negativ«. Das führt ja viele überhaupt erst zum Yoga, denn er verspricht uns einen positiveren Zustand. Von der Idee her ist er auf das Positive, Lichtvolle

und das Wohlfühlen fokussiert. »Negatives«, Düsteres und Schlechtfühlen werden meist ausgeblendet. Hatha-Yoga bietet uns kaum Handhaben, mit unseren Schattenseiten angemessen umzugehen.

Wenn Yoga nicht mehr greift

In solchen Situationen wie der mit Jochen, stoßen wir an die Grenzen des Hatha-Yoga und müssen ganz neu über unsere Angebote nachdenken. Deshalb verabschieden wir jetzt mal für eine Weile die Prinzipien des Yoga und besinnen uns auf ganz elementare menschliche Prinzipien. Sie sind zugleich auch psychotherapeutische Prinzipien. Wir gehen auf Jochen ein und nehmen ihn ernst mit dem Zustand, in dem er sich gerade befindet: »Nichts geht mehr«. Er ist niedergeschlagen. Also verzichten wir auf gut gemeinte, aber Druck erzeugende, kontraproduktive Ratschläge. Denn er könnte sie als weitere Schläge empfinden, die das Gefühl von Niedergeschlagen-sein und Nichts-mehr-können noch verstärken. Wir fragen ihn, was er jetzt bräuchte, und er antwortet, es tue ihm schon gut, mal so offen von seiner Krise reden zu können – und damit verstanden und akzeptiert zu werden. Das erleichtert ihn schon sehr. Nach dem jahrelangen »Kopf hoch« wolle er jetzt den Kopf einfach mal hängen lassen – und tut es. Wir bestärken ihn darin, sich einfach nur hängen zu lassen. Denn der überforderte Organismus sollte von erneuten, auch gut gemeinten yogischen Forderungen erst einmal verschont bleiben.

Sich-hängen-lassen – eine stimmige Körperhaltung

Durch unsere Bestärkung des Schwachen sinkt Jochen im Schneidersitz zusammen – »wie ein Häufchen Elend«, wie ein geschlagener Krieger. Seine Körperhaltung wirkt stimmig, denn sie passt zu seinem Gefühl und zu dem Bild, das er von sich malt. Der Krieger in ihm, der immer tapfer und bis zum Umfallen gekämpft hat, will sich zeigen, will gesehen und wertgeschätzt werden – von der Gruppe und auch von ihm selbst. Seine Körperhaltung drückt das alles aus, sie ist authentisch. In

gewisser Weise ist Jochen jetzt mit sich im Einklang – im Einklang mit seiner Kraftlosigkeit, mit seinem realen Selbst, mit dem, was ist. Das hilft ihm, sich in seinen Erschöpfungszustand zu versenken, ihn eingehender wahrzunehmen – und ihn anzunehmen. Denn das will der tapfere Krieger in ihm. Er will angenommen und gewürdigt werden – auch in seiner Verzweiflung. Erst wenn das geschieht, dann ist, nach unserer Erfahrung, Veränderung möglich. Dann erst kann er sich öffnen und wieder zu Kräften kommen.

Erschöpfung – ein kollektives Thema erfahren

Wir fragen in die Gruppe hinein: »Wem geht es manchmal ähnlich? Und wie stark? Zeigt es mit der Händeskala!« Fast alle zeigen, dass ihnen dieser Zustand sehr vertraut ist. Deshalb machen wir ihn zum Thema: »Wie gehen wir im Yoga mit Erschöpfung um?« Wir regen an, dass alle in der Gruppe diese simple und zugleich vielsagende Körperhaltung – Erschöpft-sein – einnehmen und sich da hineinfühlen: »Wie stark ist Dein Bedürfnis, Dich wieder mal einfach hängen zu lassen? So ganz ohne einen yogischen Anspruch. Wie fühlt sich das an? Kannst Du das gut zulassen? Oder treibt Dich vielleicht Dein Yoga-Gewissen, doch ein »richtiges āsana« einzunehmen – auch gegen innere Widerstände?«

Erst akzeptieren – dann verändern

In die besinnliche Runde hinein erklären wir, mit einfachen und fühlbaren Worten, den grundlegenden Unterschied zwischen den zwei Konzepten, Körperhaltungen anzuwenden:

- Das Konzept der Veränderung: Die klassischen, »richtigen« Yoga-Haltungen fordern Dich von außen her auf: »So sollst Du es machen! Dann kommst Du dem Yoga-Ideal näher. So soll es sein!« Sie folgen traditionellen, abstrakten Vorstellungen von einem Ich-Ideal – dem, was die Psychoanalyse das Über-Ich-Prinzip nennt.
- Das Konzept der Akzeptanz: Deine persönliche, authentische Haltung dagegen drückt Deinen konkreten Gefühlszustand aus: »So ist es jetzt gerade!«

Sie verdeutlicht das, was in Deiner inneren Natur gerade geschieht. Sie folgt dem, was die Psychoanalyse das Realitätsprinzip nennt.

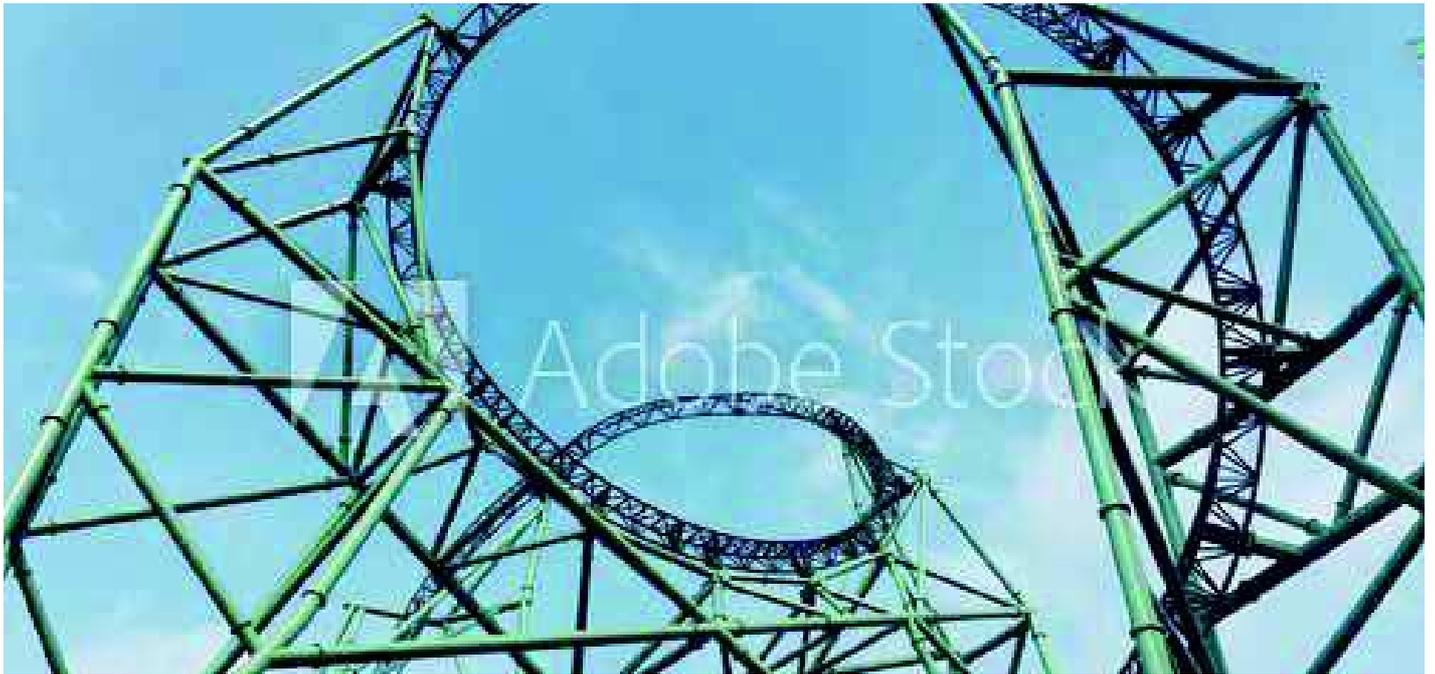
- Die Synthese von beiden: In der folgenden Übungssequenz bringen wir beide Konzepte zusammen: Zunächst vertiefen wir uns eine Weile in die Realität des So-ist-es-nun-mal. Dann führen – oder »verführen« – wir die Gruppe ganz allmählich zum So-lässt-sich-was-verändern!

Das bedeutet konkret: Nach einer Weile des Hängenlassens nähern wir uns einem richtigen āsana an, der zugeklappten Muschel. Wir geben wieder einen Impuls: »Ist die Haltung noch gut für Dich? Wenn nicht, dann streck doch mal ein Bein aus und lass Dich – über das Bein gebeugt – hängen!«

Die meisten gehen den kleinen Schritt in diese Haltung, auch Jochen tut es. Wieder etwas später führen wir noch weiter in die Übung hinein, ohne dass das als Störung oder Eingriff in die persönliche Stimmung erlebt wird. Und ohne dass unser Ego etwas Besonderes erreichen will. Der Prozess selbst soll bestimmen, was geschieht und was erreichbar ist.

Übung: In der Erschöpfung neue Kraft schöpfen

- Nun streck mal beide Beine aus und lass Dich bequem nach vorne hängen – Unterarme und Kopf eventuell auf ein Kissen. Du kannst auch die Knie in Richtung Kopf ziehen und mit den Händen die Unterschenkel umfassen. Eine vielen vertraute, besinnliche Schutzhaltung.
- Stell Dir vor, Du bist seelisch »zusammengeklappt« und bist nun eine zugeklappte Muschel. Oder: Du hast Dich in Deine Höhle verkrochen – und keiner kann Dich erreichen oder stören. Keiner will was von Dir.
- Nur Dein Körper will, dass Du atmest. Diese kompakte Haltung bietet Dir starke Anreize, Deine Atemkraft wahrzunehmen – als eine Rundumatmung im Beckenraum.



- Darin liegt eine Chance: Dein Atemraum ist jetzt beengt. Die Atemkraft stößt rundherum fühlbar an enge Grenzen, und solche Begrenzungen steigern die Wahrnehmung. Deshalb dringt die Atembewegung jetzt stärker in Dein Bewusstsein.
- Vielleicht fühlt Dein Beckenraum sich jetzt an, als würde er bei jedem Einatmen aufgeblasen. Wie ein Ballon, der sich mit prāna füllt und aufsteigen will – in Richtung Brustraum. Prāna sucht sich einen Ausweg aus der Enge – nach oben.
- Du lässt Dir viel Zeit, damit dieser Ballon sich ausreichend füllen kann. Dann wird er mit seiner aufsteigenden Kraft – vielleicht nur minimal – Deinen Brustkorb heben. Ein meistens erhebendes Gefühl.
- So sitzt Du an Deiner Kraftquelle und kannst aus ihr neue Kraft schöpfen – mit jedem Atemzug.
- Dort kannst Du so lange ausruhen, wie Du möchtest. So lange für Dich sein, wie Du das bloße Für-Dich-sein – ohne Ablenkungen – aushältst. Bis es Dir in Deiner Höhle vielleicht zu eng wird. Oder zu ungemütlich, oder gar bedrohlich. Denn nach längerem solchem Verweilen können aus der Tiefe

ungewohnte Energien und Emotionen aufsteigen.

Aus der Höhle in die Höhe

Jochen und einige andere verharren sehr lange in ihrem geschützten Raum. Andere verlassen ihn ganz allmählich – in ihrer eigenen Zeit – und den eigenen Impulsen folgend. Nacheinander richten sie sich auf, strecken sich – frisch gestärkt, stützen die Arme seitlich auf und gehen in eine aktivere Haltung, um sich wieder kraftvoll zu spüren. Schließlich kommen alle, auch Jochen, in ein individuell gestaltetes Pendeln – zwischen Hängenlassen und Wieder-aufrichten. Einige lassen das Pendel noch weiter ausschlagen – von der Geborgenheit in der Erdhaltung bis zum Stehen und Sich-öffnen für die Weite des Himmels. Bei diesem über einstündigen Prozess lernen unsere TeilnehmerInnen wieder einmal, die eigene Kraftquelle aufzuspüren und sie individuell zu nutzen.

Das Geheimnis unserer Kraftquelle

Entscheidend ist dabei: Im erschöpften Zustand lassen wir uns hängen, aber nicht auf die übliche Weise, indem wir den Körper irgendwo, zum Beispiel auf dem Sofa, »ablegen« und uns von Medien ablenken lassen. Sondern wir legen den Körper auf

uns selbst ab – den Rumpf auf den Beinen. Diese unübliche, auch auf dem Sofa mögliche Haltung kann schon als richtige, wenn auch bequeme, Yoga-Haltung gelten. Denn sie lenkt – durch die Atemanreize – unsere Wahrnehmung nach innen, in die Tiefe des Beckens. Dort sprudelt unsere Kraftquelle. Aber erst dann, wenn wir uns mit unserer Kraftlosigkeit in sie hineinfallen lassen und uns den Kräften anvertrauen, die wir dort erwarten dürfen. Dann geht es uns ähnlich wie der Goldmarie im Märchen von »Frau Holle«. In ihrer Not und Verzweiflung springt sie in das Becken des Brunnens – und wird am Ende reich belohnt. Die Goldmarie könnte uns im Krisenfall ermutigen, uns unsere Erschöpfung, unser »Am-Ende-sein«, einzugestehen, zu kapitulieren, und uns den Kräften der Tiefe hinzugeben.

Je entschlossener wir in diesen extremen Pol hineinsinken, umso gestärkter gehen wir daraus hervor – in den Gegenpol. Dieses dialektische Prinzip kann uns darin bestärken, dass wir auch beim »bloßen Durchhängen« etwas Sinnvolles tun. Dass auch dieser unperfekt erscheinende Pendelyoga einen ganz besonderen Wert hat. Denn in ihm kommt eine kluge Lebensphilosophie zum Ausdruck:

Eine Yoga-Philosophie, die nicht nur den idealen, lichtvollen Höhen zustrebt, sondern auch die realen, dunklen Tiefen in uns durchwandert.

Vielleicht ist dieses Pendeln zwischen den beiden Lebenspolen das Eigentliche unserer Kraftquelle. Wir erfahren es in jedem intensiv gelebten Lebensrhythmus – im natürlichen Kreislauf von Tun und Ruh'n, von Tun und Sein.

Der Rhythmus des Lebens

Über dieses dialektische Prinzip schrieb ich vor vielen Jahren ein Gedicht. Den Anlass dazu gab ein sehr kreativer Freund von mir, ein Kunstprofessor, der mit Anfang 40 voller Pläne und Projekte war, aber plötzlich von Krebs befallen und rapide geschwächt wurde. Er wollte sich nicht mit dem beschäftigten, was ihn da hinunterzog. Selbst auf der Intensivstation schwärmte er noch von großartigen Werken, die er vollbringen wollte. Er hatte den Tod schon vor Augen, wollte ihn aber nicht sehen. Um ihm zu helfen, den notwendigen Abstieg in die Anderswelt zu akzeptieren, schrieb ich ihm die folgenden Verse. Ein Gedicht fürs Sterben – aber auch fürs Leben:

Das Leben gleicht der Achterbahn

Das Leben gleicht der
Achterbahn
Mit wildem Ab und Auf.
Du rauschst ins Tal mit
vollem Zahn,
Und den Berg wie von selbst
hinauf.
Bremst Du ängstlich die Fahrt
ins Tal,
Bleibst Du hängen im Tal –
voll Qual.
Doch lässt Du fahren Dich
und Dein Werk,
Hebt neue Kraft Dich über'n
Berg.
So geht es – von Wende zu

Wende,
Im Leben, vielleicht auch im
Tod.
Du bist bereit fürs Ende,
Da leuchtet Morgenrot.

Einen solchen indirekten Weg, der durch die Tiefen zu den Höhen führt, glaube ich auch bei Patañjali wiederzufinden:

Wenn Dein Geist nicht mehr
von den vielerlei Dingen
und Geschehnissen
abgelenkt wird,
sondern sich nur noch
in ein Wesentliches vertieft –
das ist der Prozess,
innerlich eins zu werden
– samadhi. (3.11)

Das ist auch der Prozess,
sich konzentriert in ein Ding
oder ein Geschehnis zu
vertiefen.
In Deinem Bewusstsein ist
dann
gleichzeitig Stille und
Regung.
Beide sind gleichwertig. (3.12)

Mit diesem bemerkenswerten Satz wertschätzt Patañjali – neben der erstrebenswerten Stille – auch die nicht so stillen Regungen, in die wir uns vertiefen. Damit sind wohl auch Empfindungen und Gefühle gemeint, die wir meist erst dann wahrnehmen, wenn es auf unserer geistigen Bühne etwas stiller geworden ist.

In einigen psychotherapeutisch ausgerichteten Sutras zeigt uns Patañjali, warum es wichtig ist, sich mit diesen inneren Vorgängen zu befassen.

Versenke Dich
in die Betrachtung innerer
Vorgänge.
Das führt Dich zu Einsichten
in Subtiles, Verdrängtes
und Abgelegenes. (3.25)

Einsichten zum Thema »Erschöpfung«

Solche »Einsichten in Verdrängtes« können uns gewährt werden, wenn wir – zum Beispiel während einer längeren Pendelübung – ausreichend Muße zulassen. Wir Lehrenden stoßen dabei Fragen an: »Wie gehst Du im Alltag mit Deinen Energien um? Was raubt Dir Deine Energie? Was treibt Dich in die Erschöpfung?«

Anschließend gibt es dazu eine Gesprächsrunde. Jochen sagt kurz und knapp, was er schon länger weiß: »Ich bin ständig überfordert, weil ich es allen recht machen will. Ich kann mich so schwer abgrenzen und Sorge im Alltag zu wenig für mich ...« Einige stimmen ihm zu: »Ja, mir geht es ganz ähnlich ... Abgrenzen ist so schwer, es wirkt so unfreundlich, so trennend. Da habe ich Hemmungen – und Angst.«

Wir greifen das Stichwort »Abgrenzung« auf und setzen es um in eine weitere körperliche Übung. Näheres dazu in der nächsten Folge.



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, brighrah.taeube@gmx.de