



ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XXI

Wenn Nebenwirkungen auftreten ...

In unseren Yoga-Gruppen – und auch in manchen anderen – geschieht es öfter mal, dass Übende beim Entspannen und körperlichen Weicherwerden auch seelisch aufweichen. Dann weicht auch die Abwehr auf, mit der wir unliebsame und als bedrohlich empfundene Gefühle verdrängen. Dann kann es passieren, dass diese starken Gefühle wieder auf die innere Bühne drängen – und die übende Person ergreifen und erschüttern. Wie kommt es zu solchen unplanmäßigen Yoga-Nebenwirkungen?

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

Um die potentielle Macht unserer Gefühle zu imaginieren, zu erfühlen und vielleicht besser zu verstehen, können wir das Wort »Gefühle« zunächst einmal meditativ mit unserem Sprachgefühl umkreisen. Wer beim Lesen Muße hat, wird sich vielleicht fragen: Was davon trifft auf mein Gefühlsleben zu?

Gefühle ähneln Naturmächten

- Gefühle sind oft wie ein Gestrüpp, ein Gebüsch – so dornig, dicht und undurchdringlich. Während ein einzelner Busch noch überschaubar ist.
- Gefühle sind oft wie ein Gebirge – so mächtig, wuchtig, und schwer zu überwinden. Während ein einzelner Berg noch zu ersteigen ist.
- Gefühle überraschen uns oft wie ein Gewitter – gewaltig, unberechenbar und angstausslösend. Während wir mit dem Wetter doch eher vertraut sind.
- Gefühle ähneln solchen Naturmächten. Die Vorsilbe »Ge...« verweist auf etwas Machtvolles, Gewichtiges, Umfassendes, auf eine Ballung von einzelnen Phänomenen.
- In Gefühlen – inklusive Triebkräften und Bedürfnissen – zeigt sich die geballte Macht unserer inneren Natur. Sie besteht vor allem darin, dass körperliche und mentale Prozesse, also Energien und Vorstellungen, wirkungsvoll

ineinandergreifen – und sich wechselseitig stimulieren und »hochschaukeln« können.

- In starken Gefühlen können wir uns als geballtes Ganzes erleben – als körperlich-seelisch-geistige Ganzheit, wobei diese Ganzheit nicht unbedingt angenehm ist. Gefühle besetzen oft unsere ganze innere Bühne, so dass wir wie besessen sind und zeitweise nichts anderes mehr denken und fühlen können.
- Gefühle können unseren ganzen Bühnenraum/Seelenraum in heftige, oft beängstigende Schwingung und Erschütterung versetzen, uns dabei aus dem Gleichgewicht bringen und am alltäglichen Funktionieren hindern.
- Um das zu vermeiden und um noch klar denken und handeln zu können, sind wir tagtäglich genötigt und bemüht, unseren inneren Bühnenraum zu schützen und unseren Kopf möglichst frei zu halten, (was ja auch das Ur-Anliegen des Yoga ist).
- Deshalb müssen wir zudringliche und bedrohliche Gefühle, auch Gefühlsgealten genannt, in die Schranken weisen, unterdrücken und verdrängen. Abwehren, wie die PsychotherapeutenInnen sagen.
- Denn der/die RegisseurIn in uns will nicht, dass diese Gestalten oder Figuren beliebig auf unserer inneren Bühne herumtanzen, ihre Szenen und Dramen aufführen und unser Gleichgewicht und die innere Ordnung bedrohen.
- So führt unser bewusstes Ich einen ständigen inneren Abwehrkampf gegen das lebendige, vitale, fühlende Selbst. Er entsteht im Alltag und er wird im Yoga zumeist fortgesetzt.

Gefühle drängen in unser Bewusstsein

Unser gewöhnlich verplanter und wirblicher Alltag lässt vielen von uns kaum Zeit und Raum, all das Gewirbel richtig zu fühlen, dem wir alltäglich ausgesetzt sind. So können sich viele ungefühlte Gefühle in uns aufstauen – zu einem oft dramatischen Gefühlsstau, einem unterschwelligem Rumoren.

Die meisten Menschen tragen solchen seelischen Konfliktstoff mit sich herum, und auch die Yoga-Übenden bringen ihn aus ihrem Alltag mit auf die Matte. Oft einen ganzen Paken verdrängter, aufgestauter und ungeklärter Gefühle und Traumata, die zum großen Teil noch aus der Kindheit stammen und im alltäglichen Umgang unbewusst reaktiviert werden. Die meisten scheinen sich mit diesem Gefühlsstau arrangiert zu haben. Manche sind aber offen dafür, aufsteigende Gefühle anzuschauen und auch ihre Dynamik zuzulassen. Bei Menschen mit dieser inneren Bereitschaft und Offenheit bewirken die altvertrauten Yoga-Übungen oft etwas ganz Neues, Unvertrautes. Oftmals das genaue Gegenteil von dem, was gelehrt wird und was normalerweise passiert.

In unseren Gruppen erfahren viele, dass – besonders in einer längeren Phase des eigenständigen tranceartigen Übens – ihre seelische Abwehr aufweicht. Sie werden sensibler, durchlässiger und offener. Sie erleben, wie die in den Spannungen verborgenen Energien und Gefühle sich beim Entspannen melden. Zaghafte oder heftiger. Bisher abgewehrte und aufgestaute Gefühle kommen allmählich ins Fließen, werden wahrnehmbarer und wollen sich vielleicht auch energetisch ausdrücken. Was da geschieht, liegt sicher zum großen Teil an den Eigenheiten der betreffenden Personen, an der Gruppenleitung und an der offenen und öffnenden Atmosphäre der Yoga-Gruppe.

Patañjali über die innere Weite

Aber wir meinen, dass solche emotionalen Prozesse auch im Yoga-Weg selbst schon angelegt sind. Denn in der durch Yoga erzeugten inneren Haltung steckt schon das Potential dazu. Einige Sütren des Patañjali sollen das verdeutlichen:

Die Sitzhaltung – āsana – soll aufrecht-stabil und angenehm sein. (2.46)

Diesen weithin bekannten Lehrsatz über die dritte der acht Stufen verstehe ich heute so, dass er nicht nur für das stille Sitzen gilt, sondern auch für die stillen, sanften und achtsamen Bewegungen. Sie sollen mit einem gestärkten und angenehmen Selbstgefühl geübt werden. Jedoch – solch ein sicheres Selbstgefühl ist oft stark genug, ein wenig die Kontrolle zu lockern und verdrängte Gefühle zuzulassen.

Du übst die Entspannung aller Spannungen und versenkst Dich in einen Zustand unendlicher Weite. (2.47)

Dieser Satz hat es wirklich in sich. Denn die harmlos und harmonisch klingende »Entspannung aller Spannungen« kann ungeahnte Folgen haben, da in den Spannungen bekanntlich auch verborgene Gefühle gespeichert sind, die beim Entspannen reaktiviert werden. Auch der »Zustand unendlicher Weite« – eigentlich der Endzustand auf der letzten der acht Stufen – kann überraschende Nebenwirkungen hervorbringen. Denn er bedeutet für manche Übende, die inneren Türen so weit zu öffnen, dass auch ungebetene und unerwartete Gäste – verborgene Gefühle – unkontrolliert auf die innere Bühne gelangen.

Um solche möglichen Prozesse in ordentliche Bahnen zu lenken, bieten wir gelegentlich dazu passende, vorbeugende Übungen an. Etwa die folgende:

Eine psychodynamische Übung: Die innere Weite

- Wir beginnen mit kleinen Lockerungsübungen und öffnen die körperlichen Pforten, durch die sich Seelisches gerne ausdrückt. Zunächst die oberen:
- Lockere Deinen Kieferbereich, gähne, schneide Grimassen und töne nach Herzenslust. Auch der Löwe darf dabei sein.

- Beuge und strecke den Hals im Wechsel, so dass er durchlässiger wird.
- Kreuze die Hände vor dem Brustraum, ziehe die Schultern ein und gehe dabei in die Haltung der (imaginierten) Enge. Dann öffne Hände und Arme und gehe – von befreienden Tönen begleitet – in eine Haltung der Weite.
- Lass die Gedanken in den Hintergrund treten und Deine innere Bühne weit und leer werden – und frei für Neues.
- So pendelst Du eine gute Weile zwischen Enge und Weite – und nimmst wahr, was im weiten, leeren Bühnenraum jetzt geschieht: Welche Kräfte und Impulse wollen sich zeigen und den leeren Raum neu füllen?
- Wenn Du (gefühl) ganz entspannt bist, dann kannst Du auch leichter die Körperregionen wahrnehmen und entspannen, die bisher noch nicht entspannt waren.
- Wenn Du einigermaßen zur Ruhe gekommen bist, dann spürst Du deutlicher die noch vorhandene, restliche Unruhe.
- Und wenn Du Deinen Energiestrom spürst, frag ihn: Willst du nur ruhig und kontrolliert dahinfließen oder möchtest du auch mal wieder unkontrolliert überfließen? Vor Freude und Glück – oder auch in Trauer und Schmerz?

Wie gehen wir damit um, wenn bei dieser Übung – oder auch ohne diese Übung – heftige Gefühle ausgelöst werden? Unsere Erfahrung bestärkt uns in dem Vertrauen: Wir brauchen davor keine Angst zu haben. Wir Yogalehrenden müssen uns keine Sorgen machen, müssen nichts zu regeln versuchen. Die innere Natur, die da zum Ausbruch kommt, kann die von ihr in Gang gesetzten Prozesse selbst regulieren. Und die Yoga-Atmosphäre im Raum sorgt zusätzlich für einen ordentlichen und achtsamen Verlauf.

Weite und Offenheit haben Nebenwirkungen

Um das zu konkretisieren, schildern wir ein Beispiel aus unserer Praxis: Eine Yogalehrerin im mittleren Alter, wir nennen sie Lena, die schon eine lange und solide



Ausbildung hinter sich hat, macht bei uns eine mehrjährige Fortbildung im psychodynamisch ausgerichteten Yoga. Sie ist eine kontaktfreudige, lebendige und gefühlvolle Frau und staunt immer wieder über das, was unser tranceartig-rhythmischer und ergebnisoffener Yoga-Stil bei ihr seelisch auslöst. Bei uns genießt sie es, frei durchzuatmen und auch mal hörbar zu stöhnen oder zu seufzen, wenn sie von etwas tief berührt ist. Und das geschieht häufig. Besonders, wenn sie sich in den inneren Film vertieft, der bei ihr gerade abläuft. Bei dieser Art, sich zu versenken, fühlt sie sich auch bestärkt durch einige Sütren unseres tiefenpsychologischen Lehrmeisters Patañjali:

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

Mit seelischem Schmerz angemessen umgehen

Wenn bei Lena Verdrängtes wieder ins Bewusstsein drängt, dann will es anscheinend nicht nur, wie Patañjali empfiehlt, einsichtsvoll betrachtet werden, sondern als ganzheitliches Phänomen erscheinen, das heißt auch energetisch. Wenn sich solch ein emotionaler Prozess ankündigt, muss Lena ihn nicht unterdrücken, nicht abwehren. Bei uns darf sie ihn zulassen. So passiert es ab und zu mal, dass sie mitten im Üben aufweicht und weinen muss.

Wir sagen ihr, dass wir sie wahrnehmen und dass das so in Ordnung ist. Mehr ist zunächst nicht nötig. So durchläuft sie ihren Prozess ganz wie eine Yogini, das heißt alleine, im eigenen Rhythmus – und wir lassen sie auch alleine. Aber ohne dass sie sich allein gelassen fühlt. Wir sind präsent und achtsam, aber ohne sie zu bedrängen oder gar therapeutisch tiefer zu bohren. Das ist es, was Lena in dem Moment braucht. Sie weint alten Schmerz heraus und ist anschließend froh und dankbar. Nach dieser Entladung fühlt sie sich viel entspannter, durchlässiger, erleichtert – und so, als wäre ein Stück einer alten Last

von ihr abgefallen. Jetzt geht es ihr wesentlich besser. Aber nur, wenn das Geschehen vom sozialen Umfeld auch akzeptiert wird. Und wenn sie es als ihr Eigenes annehmen, integrieren und selbstbewusst dazu stehen kann – im Sinne von: »An dem, was da geschieht, ist nichts verkehrt. Ja, das gehört auch zu mir. Das bin ich auch!«

Auf Außenstehende wirkt so ein Prozess oft dramatisch und irritierend, so dass sie zum Helfen und Trösten neigen – »Ach Du Arme, was hast Du denn?«. Die Betroffenen aber wollen nicht getröstet und beruhigt werden, denn das würde bedeuten, ihren seelischen Reinigungsprozess zu bremsen und zu behindern. Sie wollen und müssen diese Katharsis durchlaufen, denn ihre Seele drängt sie dazu.

Bevor wir also ans Helfen gehen, sollten wir erst einmal genau verstehen, was da abläuft. Und was die Seele braucht: Nämlich einen geschützten Raum der Geborgenheit, in dem sie in Ruhe, in ihrer eigenen Zeit und nach ihren eigenen Gesetzen ihre Prozesse durchleben kann.

Einem alten Drama meditativ auf die Spur kommen

Einmal fragen wir Lena am Ende einer Yoga-Stunde, in einer Befindlichkeitsrunde, ob sie zu ihrem Erleben etwas sagen möchte. Da muss sie erst einmal weinen. Denn solch ein einfühlsames Angebot, das nichts von ihr fordert und sie nicht bedrängt, das ist für sie etwas Neues, das sie tief berührt. Unter Tränen sagt sie, sie habe Angst, von ihrem Partner verlassen zu werden. Wir fragen sie, ob es gut für sie sei, diesen gewichtigen Satz erst mal so stehen zu lassen und ihn beim weiteren Üben eigenständig zu vertiefen. Sie ist einverstanden und folgt der Empfehlung. So findet sie von selbst heraus, dass sie mit dieser Deutung und Einordnung ihrer Angst etwas voreilig war. Und dass es für diese spezielle Angst im Moment keinen plausiblen Grund gibt. Denn ihre Beziehung ist stabil. Der eigentliche Grund ihrer Angst liegt tiefer. Einige Zeit später, in einer weiteren Runde, erzählt

sie, wenn sie sich da hineinvertiefe, dann spüre sie das Eigentliche: den Schmerz des kleinen Mädchens in ihr, das öfter verlassen wurde.

Auch dazu finden wir bei Patañjali hilfreiche Hinweise:

Seelische Störungen beruhen auf Verletzungen und anderem Leid... (2.34)

Versenke Dich in Deine unbewusst wirkenden Programme – samskara – und lass sie bewusst werden. Dann bekommst Du tiefere Einsicht in Dein bisheriges Leben. (3.18)

Es tut Lena gut, die Erinnerung an diesen primären, belastenden Schmerz wieder lebendig werden zu lassen, ihn auszusprechen und heraus zu weinen. Jahrzehnte lang musste sie ihn abwehren, weil er zu verstörend war und weil sie seelisch noch nicht stark genug war, ihn zu verkräften. Jetzt ist sie dank Yoga genügend gestärkt und die Abwehr kann aufweichen – im Verlauf von einigen Yoga-Sitzungen. Die Energie, die sie zur Abwehr des Schmerzes benötigte, ist nun frei geworden für Neues.

Den Yoga vertiefen

Bei dem, was mit Lena geschieht, möchten wir gerne zwei Phasen unterscheiden:

- Zuerst die körperliche Vorbereitungsphase: ein seelenfreundlicher Hatha-Yoga mit Prozessen, die sie mit sich selbst ausmacht.
- Dann die seelische Vertiefungsphase, ausgelöst durch wohlwollende mitmenschliche Zuwendung und kommunikative Anregungen.

Für uns gehören beide Phasen zusammen: Was in der ersten Phase durch die körperliche Vorbereitung in Gang gesetzt wird, muss auch anschließend – und noch im

Yoga-Raum – seelisch zu Ende geführt und aufgelöst werden. Denn für das, was wir Yogalehrenden mit unserem Angebot auslösen, sind wir auch verantwortlich. Wir müssen Menschen wie Lena auch durch diese Prozesse begleiten, die durch einen sanfteren Yoga-Stil entstehen.

Es ist hilfreich, wenn wir dafür eine psychologische oder psychotherapeutische Ausbildung haben. Aber wir brauchen sie nicht unbedingt. Oft genügt es, solche emotionalen Prozesse selber durchlebt und gut verarbeitet zu haben. Und sich den Betroffenen zurückhaltend und doch einfühlsam zuzuwenden.



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