



ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XIV

Sich abgrenzen

Manche berichten, dass sie sich nach intensiver Yoga-Praxis besonders durchlässig, aufgeweicht und offenherzig erleben. Dann fühlen sie sich wie »mit allem verbunden« und geradezu »grenzenlos«. Sie sind dann so auf Harmonie eingestimmt, dass sie bei auftauchenden Konflikten nicht mehr in der Lage sind, sich angemessen abzugrenzen..

Text: Dr. Rahimo Täube

Aber leider ist es so, dass wir uns im konfliktreichen Alltagsleben häufig positionieren und gegenüber anderen abgrenzen müssen. Wir müssen uns immer irgendwie behaupten und schützen, um in der sozialen Arena nicht unterzugehen.

Die Scheu, sich abzugrenzen

Uns von anderen abgrenzen – das fällt uns häufig schwer. Dafür gibt es viele Gründe. Der Hauptgrund ist wohl die Schwierigkeit,

»Nein« zu sagen. Das Nein-Sagen gegenüber den Ansprüchen anderer ist oft schwer. Es gilt als unhöflich. Denn man – und besonders frau – hat ja immer möglichst nett und verbindlich, freundlich und hilfsbereit zu sein. Sich mal energisch abgrenzen und die Stacheln zeigen – das gilt sogar als »unweiblich«. Auch haben wir gewöhnlich Angst vor Konflikten, vor Liebesentzug und vor Störungen der gewohnten Harmonie. Denn die benötigen

wir, um uns wohl zu fühlen. Hinzu kommt, dass in der spirituellen Szene häufig ein Verbunden-sein beschworen wird – nicht nur als Ideal, sondern als »Wirklichkeit«: Das erleben wir besonders bei den LehrerInnen des Advaita, der indischen Lehre von der »Nicht-Zweiheit«. Diese Lehre vom »Eins-sein«, die auf der meta-physischen Ebene Sinn macht, übertragen viele auch auf die physische Ebene des Alltäglichen. So suggerieren sie uns Sätze

wie: »Du bist mit allem verbunden, Du bist mit allem eins. Du bist nicht getrennt. Die Idee von einem getrennten Ich ist nur eine Illusion.«

Es scheint so, als erzeugten solche Beshwörungen – bei empfindsamen Menschen – eine Scheu, Gefühle von Getrennt-sein zuzulassen und auszusprechen. Das schwächt den Mut, sich abzugrenzen.

In unseren Yoga-Gruppen wird »Abgrenzung« öfter mal zu einem akuten Thema. Wie gehen wir damit um? Wie kann Yoga uns dabei helfen? – Wir als Leitende könnten nun fertige Lösungen anbieten: »Tu dies, tu jenes, das wird Dir helfen.« Aber wir verzichten bewusst auf den üblichen, aktionsfixierten Ansatz. Stattdessen bieten wir zunächst einen erkenntnisfördernden Ansatz an. Einen Lernprozess, bei dem jede/r Einsichten über sich gewinnen kann: Wie ist denn mein persönlicher Stil, mich abzugrenzen? – Das führt uns zu einer Übung ganz eigener Art.

Übung 1: Wie grenze ich mich ab?

- Wir bitten die Teilnehmenden: »Stell Dich hin und erinnere Dich an ein Gegenüber, das etwas tut oder fordert, was Dir gerade zu viel ist und Dir nicht passt. Geh spontan in eine Körperhaltung, mit der Du Dich abgrenzen möchtest«.
- Wir lassen den Einzelnen Zeit, sich da hinein zu fühlen, damit zu experimentieren und – über Gesten/Gebärden – selbst herauszufinden: In welche Körperhaltung gehe ich? Was sagt sie aus über meine seelische Haltung? Wie fühle ich mich dabei?
- Wir verweilen in unseren Haltungen und schauen uns um – als eine Art Bestandsaufnahme: Einige verschränken die Arme und ziehen sich innerlich zurück. Andere zeigen abwehrende starre Gesten. Einige gehen in rhythmische Bewegungen und schaffen damit einen Schutzraum um sich herum. Wieder andere nehmen kämpferische Tai-Chi-Haltungen ein.
- Wir alle registrieren: »Aha, so machen es die anderen – und so mache ich es.«

Jede/r hat seine/ihre persönliche Art, Grenzen zu setzen.

- Wir bitten nun Einzelne, die dazu bereit sind, uns ihre Haltung vorzustellen, sie mit Worten zu begleiten und zu einem imaginierten Gegenüber zu sprechen. Dabei steigern sich einige in starke Gefühle hinein: »Lass mich in Ruhe! Du nervst mich mit Deinem ... Siehst Du nicht, was ich alles schaffe? Ich bin fix und fertig. Bleib mir vom Leib!« Das Dampf-ablassen tut den Beteiligten sichtlich gut.
- In der folgenden Besinnungsphase fragen wir: »Wo warst Du mit Deiner Aufmerksamkeit? Mehr bei Dir selbst oder mehr beim anderen?«
- Die Antwort zeigen alle mit der Händeskala. Die meisten waren mehr beim Gegenüber als bei sich selbst. Sie agierten mehr gegen etwas als für etwas. Dieses Ergebnis ist für einige ernüchternd und enttäuschend, aber es ist aufschlussreich und hilfreich.

Nachbesprechung zur Übung

Wir machen uns bewusst, was geschehen ist: Die meisten von uns haben zwar eine Grenze gezogen, dann aber gleichsam ihre eigene Grenze übersprungen, um den »Gegner« noch mental zu beschimpfen und wegzuschubsen. Damit geben wir ihm unnötig viel Energie, stärken ihn und schwächen uns selbst. So steht unser Gegenüber weiterhin im Fokus – und nicht das eigene Selbst. Damit bleiben wir dem uns anerzogenen, christlich-bürgerlich-braven Verhaltensmuster verhaftet: Nämlich uns an den anderen zu orientieren, die anderen wichtiger zu nehmen als uns selbst. Und uns selbst im anderen zu verlieren, uns selbst zu vergessen. Wir stellen noch etwas anderes fest: Die meisten von uns haben mit ihrer Körperhaltung die Grenzziehung nach außen hin mehr demonstriert und inszeniert als wirklich gespürt. – Durch dieses Agieren war wenig Raum für die Muße, die es braucht, um seine Grenzen wirksam zu spüren.

Damit hat das Grenzen-ziehen seine eigentliche Funktion nicht erfüllt. Sie

besteht ja darin, unserem Ich einen geschützten Raum zu verschaffen, wo es zu sich selbst kommen, sich wahrnehmen und sich neu sortieren kann: Was ist mir wirklich wichtig? Was sagt meine Körperstimme? Was brauche ich? Für was soll ich mich einsetzen?

Grenzen spüren – den Innenraum spüren

Es geht also nicht nur darum, Grenzen zu ziehen, sondern – mit Hilfe der Grenzen – um uns herum einen Raum zu kreieren, eine Atmosphäre, eine Aura, wo wir uns sicherer fühlen. In dieser schützenden Hülle haben wir es leichter, uns mit unserem inneren Raum zu verbinden – ohne äußere Störungen, ohne Beengung und Angst.

Die Chance, das zu erleben, bietet im Allgemeinen die Yoga-Matte. Je meditativer und bewusster wir darauf unseren Yoga gestalten, desto empfindsamer werden wir für das, was auf unsere innere Bühne einwirkt. Desto verletzlicher werden wir aber auch – und desto mehr müssen wir uns schützen. Wir können uns glücklich schätzen, wenn wir in einem harmonischen, yogisch geprägten, achtsamen Umfeld leben. Da fühlen wir uns mit unseren Mitmenschen eher verbunden und im Einklang, so dass wir nur selten genötigt sind, mal deutliche Grenzen zu setzen. Dann haben wir mit Grenzen aber auch weniger Erfahrung und spüren sie weniger. Denn wir spüren sie meist erst dann, wenn sie von anderen überschritten werden.

Eine yoga-erfahrene Frau berichtet, dass sie sich, im Kontakt mit anderen, gerne zurücknehme und nur zuhöre. Dabei passiere es ihr öfter, dass sich ein Mann eingeladen fühlt, sie pausenlos »voll zu quatschen«. Das tue ihr gar nicht gut, sie könne ihn aber auch nicht stoppen. Es sei so, als würde er in ihren Raum eindringen und auf ihrer inneren Bühne herumtanzen und seine Spuren hinterlassen – in Form von dominanten Eindrücken. Ihre Bühne sei dann für eine Weile von ihm besetzt – und nicht mehr frei.



Wie Yogis sich abgrenzen

Damit sind wir wieder beim Kern des Yoga: Das Bestreben der Yogis ist es, ihre innere Bühne von mentalen Störungen frei zu halten (Patañjali 1.2), um ihren inneren Frieden zu wahren. Um das zu erreichen, ziehen sie sich – seit etwa 3000 Jahren – weitgehend von der Gesellschaft zurück. Ihren Sonderstatus betonen sie zusätzlich durch einen besonderen Habitus, durch auffälliges Aussehen und Verhalten. Damit demonstrieren sie, dass sie sich fundamental von ihren normalen Mitmenschen abheben, sich abgrenzen und – als heilige Männer – in einem unantastbaren und störungsfreien Schutzraum leben. Deshalb müssen sie auch nicht eigens lernen, wie man sich im Einzelfall konkret abgrenzt.

Von daher kann die Yoga-Tradition uns – außer dem Rückzug – kaum praktikable Hilfen anbieten, wie wir uns im alltäglichen Umgang angemessen und wirksam

abgrenzen können. Das aber ist für uns Heutige ein brennendes Thema: Wie schützen wir unsere empfindsame Individualität, Integrität und unsere Würde gegenüber Menschen, die weniger achtsam sind und uns nicht guttun? Im westlichen Hatha-Yoga ist es üblich, sich mittels der eigenen Yoga-Matte abzugrenzen. Auf dieser kleinen persönlichen Insel können wir vorübergehend vielleicht unseren Frieden finden. Aber leider können wir diesen hilfreichen Schutz nicht immer bei uns tragen. Es wäre also sinnvoll, auf der Matte flexiblere Formen der Abgrenzung einzuüben, die in den Alltag übertragbar sind. Dazu nun eine weitere Übung:

Übung 2: Sich mit einer Schutzhülle umgeben

- Nimm eine aufrechte und bequeme Haltung ein und verfolge Deine Atembewegungen. Begleite sie mit atembetonen Gesten.

- Bei jedem tiefen Einatmen füllt sich Dein Innenraum mit prāna. Es ist die vertraute, Dich erhebende Bewegung – vom Bauch aufwärts zum Kopf.
- Beobachte, wie Dein Einatmen dabei ständig an Grenzen stößt – an Hindernisse, an Widerstände: Bauchdecke, Taille, Lenden, Rippen, Schultern, Hals, Mundraum und Nasenwurzel, die obere Grenze.
- Lass dabei ein Körperbild entstehen: Dein Atemraum stößt rundherum an Körperwände, die ihn eingrenzen. Das erzeugt eine innere Reibung, die sich ständig wiederholt. In dieser Reibung liegt die Chance, Deinen Innenraum, seine Regungen und seine Grenzen sinnlich zu spüren. Denn wir spüren uns selbst vor allem dann, wenn wir an Grenzen stoßen – oder wenn andere an unsere Grenzen stoßen.
- Mit Atem-Gesten stecken wir unsere Grenzen ab und versuchen, sie zu

erweitern: Beim Einatmen gehen die Hände vom Körper weg in den Raum hinein – und wir nehmen uns Raum. Beim Ausatmen kehren sie zurück.

- Wie viel Raum traust Du Dir zu nehmen? Spürst Du innere Hemmungen, Dich mal lustvoll auszubreiten? Vielleicht, weil »man das nicht tut«? Neigst Du dazu, Dich »klein zu machen«?
- Nun bewegen wir die Hände nahe am Körper auf und ab – bis zum Boden und über den Kopf. Wir ertasten und markieren unseren persönlichen Raum, so dass er fühlbarer wird. So schaffen wir uns einen schützenden Raum – wie eine unsichtbare, schützende Hülle um uns herum.

Sich kultiviert schützen

Solch einen Raum brauchen wir, um fremden Einfluss abzuwehren und unseren eigenen Lebensfluss wieder wahrnehmen zu können. Um – frei von Fremdbestimmung – auf unsere eigene innere Stimme zu hören. Um zu sortieren: Das ist Deins – und das ist meins. Und um vernünftig zu überlegen: Was brauche ich jetzt? Was will ich? Was kann ich tun?

Vernünftiges Überlegen sehe ich als einen spirituellen Prozess: Wir unterbrechen die eingeschliffenen Automatismen von Reiz und Reaktion. Zwischen Reiz und Reaktion halten wir inne, atmen tief durch und lassen einen neutralen Zwischenraum entstehen, den vielgerühmten spirituellen Raum der Bewusstheit, in dem wir einfach nur präsent sind. In dem wir frei sind, Neues zu denken und auf ganz neue Weise auf andere zu reagieren.

Da ich mich häufig in dieser rezeptiven Haltung – nur zuhören – befinde, meinen manche GesprächspartnerInnen, sie wären eingeladen, mich »voll zu quatschen«. Das nötigt mich, freundliche Sätze der Abgrenzung zu erfinden. Beispielsweise: »Du, ich muss mal unterbrechen, mein Kopf ist schon so voll, ich kann gerade nichts mehr aufnehmen.« Oder: »Du, das ist ganz schön viel, das muss ich erst mal sacken lassen. Lass uns mal eben schweigen.« Oder: »Danke. Ich glaube, das war

jetzt ein schönes Schlusswort.« Oder ich sage es wie mein Enkel mit vier Jahren. Als er uns Erwachsenen lange und geduldig zugehört hat, öffnet er das Fenster und hält seinen Kopf hinaus. Auf unsere Frage, was das bedeute, antwortet er: »Ich muss mal meine Ohren lüften«. Solche Sätze stärken unser Selbst-Gefühl: Hier bin ich – da bist Du. Wir sind nicht eins, wir sind zwei verschiedene. Wir haben im Moment unterschiedliche Bedürfnisse. So können wir unsere Würde erleben – und sie bewahren. Sie ist bekanntlich unantastbar. Doch wir selbst sind dafür verantwortlich, dass sie respektiert und nicht verletzt wird.

Formen des Selbstschutzes

Um sich seelisch zu schützen, haben die meisten von uns in ihrer Kindheit und Jugend eine besondere Art von Schutz gelernt: nämlich schwer erträgliche Gefühle – wie Angst, Schmerz und Wut – ins Unbewusste zu verdrängen. So haben sie sich unserem muskulären System tief eingepägt und sind dort gespeichert. In einfühlsamer und tiefgreifender Körperarbeit sind sie wahrzunehmen – als chronische Verspannung oder Verhärtung, die sich entspannen und auflösen möchte. Manche spüren in sich ein seelisches Korsett, einen inneren Schutzschild, oder gar eine Bleiplatte auf der Brust. Solch eine Schutzhaltung schützt uns nicht nur vor weiterem Verletzt-werden, sondern auch davor, unser eigenes Verletzt-sein zu spüren. Sie schneidet uns von unserem Gefühlsleben ab. Sie ist dauerhaft und starr, unbewusst und unflexibel – und deshalb nicht sonderlich brauchbar.

Wir brauchen vielmehr einen bewussten Schutz, mit dem wir uns flexibel und je nach Situation abgrenzen können. Dazu eignet sich die imaginierte Schutzhülle. Allerdings geben wir ihr noch die nötige Öffnung, die wir bei Bedarf auch wieder schließen können.

Übung 3: Sich einen Schutzzumhang zulegen

- Im Stehen und mit Atem-Gesten markieren wir wieder die Grenzen unseres Raumes – so als würden wir uns

in einen unsichtbaren Schutzzumhang einhüllen.

- Die Hände sind vor der Brust, so können wir den Brustkorb einige Male vorne öffnen und wieder schließen – im Atemrhythmus.
- Für dieses Ritual lassen wir uns so lange Zeit, bis wir uns in unserem persönlichen Raum einigermaßen sicher fühlen.
- Dann präsentieren wir uns unserer Mitwelt – und öffnen den Umhang so weit, wie es im Moment stimmig ist.
- Es ist, als wollten die Gesten sagen: »Mit meinem Umhang muss ich mich schützen. Das richtet sich nicht gegen Euch. Das brauche ich nur für mich.«
- Wenn Du magst, kannst Du auch die sichere Insel der Yoga-Matte verlassen und anderen in der Gruppe begegnen. Wie fühlst Du Dich dann?
- In Begegnungen kannst Du Dich ausprobieren: Wie weit will ich meinen Schutzzumhang öffnen? Bei wem möchte ich ihn lieber schließen?
- So kannst Du Dich auf alltägliche Begegnungen vorbereiten, den Umhang erproben – und mit nach Hause nehmen ...



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 www.yoga-bhava.de