



Narrativ vs. Spiritualität

In vielen spirituellen Traditionen sind Gier, Hass und Verblendung als die Grundübel allen Seins benannt, verursacht durch die wirkkräftige Macht des Denkens und der Vorstellungskraft, und der Verstrickungen in beiden. Diese Ansicht, diese Beschreibung greift in meiner Vorstellung aber immer noch etwas zu kurz.

Die Ursachen von Gier und Hass benötigen immer eine Erzählung, an der ich mich, mein Leben, meinen Erfolg und mein Selbstbild messe. Diese Erzählungen, wissenschaftlich Narrative genannt, sind Bilder, die dem Menschen im Mythos-Zeitalter, das wir zwar technisch überwunden zu haben glauben, aber dem wir meiner Meinung nach immer noch in der breiten Masse anhängen, eine Vorstellung davon gibt, wie ein Leben und Erleben auf dieser Welt zu sein habe, welche Gefühle und Wahrnehmungen wir brauchen, welche Fertigkeiten wir besitzen, und , sehr wichtig, welchen sozialen Status wir anstreben, halten oder erreichen müssen, um dieser Welt und seinen Bewohnern zu genügen. Und hier setzt dann die Verstrickung ein, die nicht neben, sondern mit Gier erfolgreich verläuft, oder durch Misserfolg Hass gebiert. Die Verblendung, die dritte verfehlende Kraft, die ich oben genannt wurde, sehe ich als eine Grundvoraussetzung an, durch die Gier oder Hass erst ermöglicht wird. Denn diese Verblendung erst setzt den Standard, der mich alsbald verstricken wird, und zwar durch eine Erzählung, die mir das notwendige Wissen und das notwendige Ideal einflößt, das die Gier im Gelingen entfacht oder das Scheitern begründet, das Hass erst möglich macht.

Betrachten wir zunächst einmal das Narrativ, die Erzählung ganz allgemein. Wir erkennen ein Narrativ besonders gut dann, wenn Empörung laut wird, wir oder wer auch immer also etwas tut, was man -der Normalfall im gelebten Narrativ- eben nicht tut. Ein einfaches Beispiel mag das belegen. Ein

unbeliebter Nachbar ist gestorben, ein Mann, der mit nahezu allen im Streit gestanden hat und gerade zu Grabe getragen wird. „Über Tote nur Gutes zu reden...“ ist eine Anforderung unseres zurzeit in Deutschland (2018) gelebten Narratives. Ob ich mich nun über den Tod dieses Menschen freue, ob ich, christlich korrekt, ihn bedaure und mich um seine Seele Sorge oder ob es mir egal ist, das er gegangen ist, ändert nichts an der Anforderung, zusammen mit den Hinterbliebenen zu trauern oder zumindest auf der Beerdigung so zu tun und kein hoch erfreutes Gesicht oder eine diesbezügliche Bemerkung zu machen. Das ist so, weil die Trauer, und das ist weithin relativ unbekannt, den Hinterbliebenen, nicht den Toten, gilt. Sie soll den Verlust zu verarbeiten und die Lücke schließen helfen, die der Verstorbene hinterlässt. Sie ist Zuspruch und ein Versprechen auf Hilfe durch die Gemeinschaft. Sie gilt nicht, zumindest wie im Narrativ gedacht, dem Verstorbenen. Wieviel anders würden Sterbefälle sein, wenn alle Menschen der betroffenen Gemeinschaft diese Narrativ-Anforderung verstehen würden und entsprechend handelten.

Was wichtig ist und aus dem Beispiel klar wird, ist das die Erzählung, auf der unsere Gemeinschaften beruhen und die sie tragen, auch verstanden werden müssen. Sehr viele Details diesbezüglich aber werden besonders heute nicht mehr richtig verstanden, weil einerseits der Rahmen des Lebens sich verändert hat und andererseits es aus der Mode zu kommen scheint, sich über solch grundlegenden Fragen noch Gedanken zu machen. Anders ist es meiner Ansicht nach nicht zu erklären, das neben den wirtschaftlichen und politischen auch die spirituellen Fragen des Lebens, die nebenbei gesagt heute wichtiger sind als je zuvor, mit einer so dünnen Oberflächlichkeit behandelt werden. Warum sind spirituelle Fragen aber heute so wichtig?

Wir haben heute eine Gesellschaft, die immer mehr zu Vereinzelung der Mitglieder aufruft, die Konkurrenz und Leistung in eine unerreichte Höhe treibt und die erzähltechnisch so ausgefuchst formuliert und auch so wirksam verbreitet wird, das wir nicht mehr klar zwischen Anforderung, Meinung, Notwendigkeit und Wirklichkeit unterscheiden können. Nehmen wir einmal ein einfaches Auto als Beispiel. Wenn ich acht bis zehn Stunden täglich

arbeiten muss, ich morgens und abends im Stau stehe und meist nur langsam vorankomme, wenn ich dann noch täglich allein in einem Viersitzer fahre, der 200 PS besitzt und 240 Spitze macht, möglichst breit und hoch gebaut ist (SUV) und der nicht mehr auf den der Parkplatz vorm Haus passt, dann frage ich mich, warum dieses Auto gekauft wurde. Nun, ganz einfach, es ist ein Symbol, ein Statussymbol genau gesagt, das nicht zum Fahren allein, sondern auch zur Selbstdarstellung benötigt wird und dem Mitmenschen kundtut, das ich viel verdienen muss, um mir ein solches Fahrzeug leisten zu können. Damit steigt mein Standing, erweitert sich meine Kreditwürdigkeit, ist meine als Mann fürs Paarungsverhalten wichtige wirtschaftliche Potenz für jede Frau sichtbar. Wir kennen das in der Natur als Balzverhalten.

Ein ähnliches Verhalten wie beim Autobesitz weisen viele Menschen auch in ihrem spirituellen Weltbild auf. Das geht häufig von „ich weiß und kann im Spirituellen mehr als andere...“, was im Bezug zu Hintergrundwissen und Praxis zu sehen ist bis zum krassen Gegenteil davon, also „das spirituelle Nachdenken ist doch nur Humbug und Aberglaube...“. Und natürlich gibt es zwischen diesen beiden Ansichten eine große Anzahl von Grautönen. Nun ist, wie zum Beispiel die Literatur des Zens deutlich belegt, Wissen und Können sowie Glauben und Denken gar nicht die Substanz der Spiritualität. Zu wissen, das vor 2500 Jahren Buddha zur Befreiung gelangt ist hilft mir im jetzigen Leben nicht wirklich weiter. Auch dass er einen Weg aufzeigte, der vom Leiden befreien kann, und ich darüber alles gelesen habe, was es gibt, führt mich nicht zu Leidlosigkeit. Was notwendig ist, ist den aufgezeigten Weg zu gehen und dafür die Konsequenzen zu akzeptieren, die damit verbunden sind. Und diese widersprechen in aller Regel den Narrativen der Zeit, in der ich lebe.

Auch hilft es nicht im Yoga, tolle Asanas zeigen zu können. Asana muss man mit dem Fleisch des Körpers verstehen. Asana muss durchgreifend durch alle Lagen verkörpert sein, um vollkommen wirken zu können. Natürlich kann ich damit auch Rückenschmerzen verhindern oder Stress abbauen. Aber dafür muss man Yoga, wenn es als Gefäß dargestellt wäre, nur am Lack ankratzen. Die Wirksamkeit, besser die Wirklichkeit befindet sich im Inneren des Gefäßes, und dazu müssen alle Lackschichten sowie der Gefäßkörper irgendwann durchdrungen werden. Dann erst beginnt Yoga wirklich.

Und dann haben wir noch den Glauben. Was ist denn Glauben anderes als der Inhalt einer Erzählung. Wenn wir uns die Wissenschaft heute filterlos anschauen, dann müssen zur Ansicht kommen, das Glauben und Wissen sich hier, vorsichtig betrachtet, maximal die Waage halten. Viele Aussagen wie „Geister und Engel gibt es nicht...“, „das ruht im Unterbewusstsein...“, „Wissenschaftler haben herausgefunden...“ Und „alles ist relativ...“ ebenfalls nur Glaubensinhalte darstellen. Wenn Menschen an Engel glauben ist das doch ebenso gut wie zu glauben, dass ich mich mit dem und dem gesund ernähre und die und die Theorie die Wirklichkeit am besten beschreibt. Hauptsache ist doch, dass mir damit ein glückliches und in sich ruhendes Leben ermöglicht wird.

Und was kann heute wirklich schon als Humbug betrachtet wird oder zu der Aussage „der spinnt...“ Anlass geben. Für den Psychologen heute ist jede Wahrnehmung, jede Äußerung, jeder Glaubensinhalt eines Menschen ein ernst zu nehmendes Erkenntniskonstrukt. Da gibt es so ohne weiteres kein richtig und falsch, gesund und krank, sondern jeder Inhalt, so absurd er auch dem man –Narrativ- erscheinen mag, ist eine wirkmächtige Kraft. Wir alle haben doch die wunderschönen Dokumentationen gesehen, die die Glaubensinhalte und Antriebe uns vollkommen fremder Völker darstellen. Da sind doch, wie im Voodoo zum Beispiel, keine Spinnereien am Werk, sondern Kräfte, die mächtige Wirkungen entfachen. Dass sie bei dem einen wirken, beim anderen aber nicht, ist nicht Zufall, sondern beruht auf der Erzählung, nach der im Einzelnen gelebt wird. Und so belegt sich auch die Wirkkraft jeder Erzählung, im kleinen (Familie) wie im großen (Volk, Religion) Zusammenhang.

Kommen wir zurück zur Spiritualität, und fragen, was ist das überhaupt? Begrenzt sich das wirklich auf das Tragen von bunten Klamotten, symbolischen Zeichen, einer bestimmter Ernährung, des Ausübens besonderer Praktiken, der Durchführung und Beiwohnung von Ritualen, dem Singen von Liedern und Mantras und des jeweiligen Bekennens dazu? Oder ist das nicht doch etwas ganz anderes? Wie kommt es eigentlich dazu, sich zu spiritueller Überlegung aufzuraffen, und wohin soll denn die Überlegung in ihrer Erfüllung eigentlich hinführen? Die meisten spirituell aktiven Menschen treibt entweder eine Sehnsucht oder eine Notlage (auch mentale Probleme können Notlagen sein...) zur spirituellen Überlegung. Und oftmals werden darin nicht konkret nach Ursache

und Lösung geforscht, sondern die Überlegung führt meist zu einer Hinterfragung des Narratives, das gerade mal wieder versagt hat. Man kann sagen, dass hier eine Wahl stattgefunden hat, die Wahl nämlich, statt durch sein Versagen in der Gemeinschaft mit Hass und Ablehnung zu reagieren, das Narrativ dieser Gemeinschaft in Frage gestellt wird. Oder um es treffender auszudrücken: Nicht ich habe versagt in der Gemeinschaft, sondern das Narrativ der Gemeinschaft ist falsch und wird jetzt von mir angezweifelt oder sogar abgelehnt. Auch die Sehnsucht nach Veränderung, nach einer anderen Welt(sicht), ist ein vor die Wahl gestellt sein, nur mit einer, zumindest für den betrachtenden Außenstehenden, geringer empfundenen Wucht.

Was in der Spiritualität immer in Frage steht ist das Narrativ des vergangenen und des künftigen Lebens aus heutiger Sicht. Es geht um die Fragen, „wie will ich leben...“, „wie gestalten sich meine Tage...“, „wie vermeide ich in mir Schmerz, Unheil, Hass und Angst“ und „wie komme ich zu einem glücklichen, erfüllten Leben...“? Dazu gehören, wie in allen spirituellen Traditionen zu finden, Praxis, Studium, Erfahrung und eine tiefgreifende Wandlung in Bezug zu gesellschaftlichen Regeln, Gewohnheiten, Ansichten und Bildern, mit anderen Worten eine Veränderung des gelebten Narratives. Und gleich, ob Zen, Yoga, Thai Chi, Schamanismus oder religiöse Anschauung, immer hat diese Wandlung eine Veränderung des Alltäglichen zur Folge. Nur Veränderung kann Sehnsucht stillen, nur Veränderung kann Hass, Gier und Verstrickung auflösen, nur Veränderung kann die Verblendung besiegen. Neue Perspektiven erfordern andere Standorte. Das gilt im körperlichen, im geistigen und auch im gesellschaftlichen Kontext. Der Glaube, sich nicht (mehr) verändern zu können, ist mit gelebter Spiritualität nicht vereinbar.



Kommentar zum Spiegelartikel Die Macht der

Heiler (34-2018)

Angeregt durch einen Artikel im Spiegel, der in relativ unwirscher Methode die Gesamtheit alternativer Heilmethoden samt Yoga, Qi Gong und Ayurveda in einen einzigen Topf wirft und verunglimpft, habe ich mich als praktizierender Yogalehrer dazu aufgerafft, ein gegen diesen Artikel gerichtetes Gegengewicht zu setzen. Ausgehend von einem Beispiel einer Patientin mit chronischer rheumatoider Arthritis [1. Die **rheumatoide Arthritis** ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke... Die Ursachen der Erkrankung sind bislang weitgehend ungeklärt. Es wird eine autoimmune Ursache angenommen... Diese Erkrankung gehörte zu den Holy Seven des Psychosomatikers Alexander. (Wikipedia)], die mit Globuli schlechte Erfahrungen gemacht hat, werden hier in zwei Artikeln in unwissenschaftlicher Weise nahezu alle Richtungen der Naturheilkunde in einen Topf geworfen und entwertet. Dass die Autoren, einerseits eine nicht praktizierende Ärztin (Die Macht der Heiler) und andererseits ein Datenjournalist (Wohin das Qi fließt) keinerlei Erfahrung mit diesen Formen der Medizin besitzen können, da ihre Arbeit in einer Zeitungsredaktion keine Erfahrung auf dem beackerten Gebiet zulässt, klingt zwischen den Zeilen klar hindurch. Niemand, der sich wissenschaftlich mit alternativen Heilmethoden beschäftigt, streitet heute mehr ab, dass Akupunktur, Yoga und Ayurveda in verschiedenen Disziplinen der wissenschaftlichen Heilkunde durchaus sehr viel beitragen können, so diese Kunst von Menschen praktiziert und weitergegeben wird, die über Jahre und Jahrzehnte Erfahrungen in dieser Arbeit sammeln konnten. Weiterhin kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, das hier zumindest oberflächlich betrachtet die Arbeit der Volkshochschulen, die Gesundheitskurse anbieten, diskreditiert werden soll, aus welchem Grund auch immer. Zunächst eine Leseprobe aus den Artikeln:

Zitat aus dem Artikel (Originalwortlaut, nicht bearbeitet) Die Macht der Heiler:

Eine Datenanalyse des SPIEGEL hat ergeben: Fast jeder vierte VHS-Kurs zum Thema Gesundheit beinhaltet unwissenschaftliche Esoterik.

»Das Volk wird systematisch verdummt und probiert dann zweifelhafte Behandlungen aus«, sagt Edzard Ernst, emeritierter Professor für Komplementärmedizin der Universität Exeter. »Wenn weite Teile der Bevölkerung glauben, es gebe tatsächlich so etwas wie die Lebensenergie Qi oder Meridiane und Chakren, wenn also jeder Unsinn propagiert und geglaubt wird, dann gibt es keine Maßstäbe mehr«, befürchtet Ernst. »Dann werden die Grenzen zwischen Wahrheit und Unwahrheit unscharf. Dann kann jeder Scharlatan seine Meinung aufhängen, und sie wird genauso ernst genommen wie die eines Experten.«

Zitate aus dem Artikel (Originalwortlaut, nicht bearbeitet): Wohin das Qi fließt:

In fast jedem vierten Volkshochschulkurs aus dem Bereich Gesundheit wird ein fragwürdiges alternativmedizinisches Verfahren gelehrt.

Hierzu gehören auch die häufig angebotenen Yoga- und Qigongkurse, sofern diese nicht als reine Fitnessgymnastik im Programm angekündigt sind. Oft wird ein Teil der Kursgebühren sogar von den Krankenkassen übernommen. Dass Yoga guttut, darauf deuten Studien hin, allerdings hat die Lehre, ebenso wie Qigong, eine Nebenwirkung: Sie vermittelt ein unwissenschaftliches und irrationales Körperbild.

Diese Aussage zeige »einen erschütternden Grad an Unverständnis«, sagt Edzard Ernst und warnt davor, eine Heilmethode als wirksam anzusehen, nur weil man selbst oder ein Bekannter damit positive Erfahrungen gemacht habe. »Eine unwirksame Therapie erscheint im Einzelfall oft wirksam«, erklärt er. »Das ist ganz normal und kann am Placeboeffekt liegen oder am natürlichen Verlauf einer Erkrankung, die sich häufig einfach von selbst bessert.«

Soweit einige der Originalzitate aus dem beschriebenen Artikel.

Zugegeben, in der Gesamtheit liest sich der Artikel durchgängig wie eine wissenschaftliche Arbeit. Allerdings zeigt sich bei näherem Hinsehen eine redaktionelle Blindheit ungeheuren Ausmaßes, die schon fast nicht mehr mit Fake News zu beschreiben ist. Das ist schon schlimmster Dogmatismus und Propaganda der obersten Kategorie.

Placebo Effekt: Was ist an der Wirksamkeit von Placebo Effekten eigentlich so schlimm? Egal welcher Fraktion der Heilkunde der praktizierende Heiler [2. Dazu zählen auch die Ärzte der sogenannten wissenschaftlichen Medizin] auch angehört, wesentlich ist doch wohl der heilende Effekt am Patienten. Und wenn der Glaube wie beim Placebo Effekt doch bereits zu heilen vermag, wozu braucht es dann noch das Messer oder die Pille der Monopol-Heiler?

Wer bietet denn die ganzen „**Quacksalbereien**“ (Wortzitat aus dem Artikel) so an? Nun es sind eben nicht nur Esoteriker in diesem Gebiet aktiv, sondern sehr viele Ärzte und fast alle Heilpraktiker sind in der Naturheilkunde und der alternativen Medizin unterwegs. Gerade die Angebote aus Arztpraxen, die als Zusatzangebote den Patienten verabreicht werden, erweitern doch heute schon mit hohen Steigerungsraten die Einkommen der Ärzteschaft. Ist hier der VHS-Kurs vielleicht nur eine lästige Konkurrenz, gegen die sich diese Artikel richten sollen?

Wissenschaftliche Belege für die **Wirksamkeit** von Yoga, Ayurveda und der TCM (Akupunktur) zum Beispiel gibt es zuhauf und eine Suche (10 Minuten reichen da aus) in so „hoch-esoterischen“ Zeitschriften wie Geo und Zeit belegen das in eindrucklichen Zahlen und Bildern. So wird die Wirksamkeit von Akupunktur, Yoga und Ayurveda in vielen Studien eindrucklich belegt. Zur Akupunktur gibt es sogar

Habilitationsschriften deutscher Ärzte in unseren Universitäten (LMU). Für Yoga sind Wirkungen gegen Schmerzen, Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen belegt. Weiterhin ist eine Wirkung auf Neurotransmitter sowie Gene wissenschaftlich nachgewiesen. Auch die Wirkungsweise von ayurvedischer Ernährung und Behandlungen äußerlicher Art sind mehr als gut belegt. Dass die Anwendung diese Techniken anders als ein Arztbesuch zu entspannen vermögen, das Heiler deutlich mehr Zeit für ihre Patienten aufbringen und mit mehr Mitgefühl zu wirken verstehen ist allgemein bekannt. Und das Mitgefühl und Meditation heilsame Wirkungen entfalten kann ist ebenfalls mehr als bewiesen. Studien dazu gibt es zuhauf, und Meditation ist auch eine Praxis des Yoga (Siebte Stufe, Patanjali).

Was Studien zu Yoga und Ayurveda deutlich erschwert ist nebenbei gesagt die Tatsache, dass Yogaübende zum Beispiel seltener krank sind, mehr auf ihre Gesundheit achten, selten an verspannter Rücken- und Beinmuskulatur oder durch das Wirken des dem Yoga verwandten Ayurveda (Ernährung) seltener an Diabetes oder Bluthochdruck leiden. Somit sind die Wirkungen des Yoga nach wissenschaftlichen Mustern, also erst durch Ignoranz des Gesundheitssystems und Unwissenheit der Menschen krank geworden und dann durch gezielte Übungen oder Ernährungsumstellungen geheilt, schlecht in Studien zu belegen. Auch kenne ich in den Kreisen, die regelmäßig die Meditation pflegen, nur wenige Menschen, die an krankhaften Stress-Symptomen oder Aufmerksamkeitsdefiziten leiden.

Was weiterhin nicht bekannt gemacht wird, obwohl es dazu sehr einfach zu erhebende Daten geben könnte, ist die Wirkungsweise dieser alternativer Verfahren. Sowohl Yoga und Ayurveda als auch weite Teile der TCM arbeiten vorzugsweise mit präventiven Wirkungen. So bezahlt ein klassischer chinesischer Patient traditionell seinen Arzt nur dann, wenn er durch die Arbeit des Arztes gesund bleibt. Auch in Indien war und ist diese Form auch heute noch erhalten. Präventive gesundheitliche Arbeit versucht Krankheiten vorzubeugen, versucht, diese rechtzeitig zu diagnostizieren und für Abhilfe zu sorgen, solange dieses noch einfach und erfolgversprechend sich gestaltet. Ayurvedische Ärzte, selbst praktizierende Yogafachleute und TCM-Mediziner arbeiten sehr oft mit wissenschaftlichen Ärzten zusammen und verweisen auch ihre Patienten auf deren Heilmethoden, wenn Krankheiten bereits zu fortgeschritten (wie gefährliche Entzündungen) sind, hochwirksame Medikamente erfordern oder Geräte benötigt werden, die schon für die Bedienung einen Spezialisten (Operationen) erfordern.

Ich selbst übe seit 25 Jahren Yoga und halb solange Meditation, und ich kenne die Wirkungsweise dieser gesundheitsfördernden alternativen Tradition. Ich würde nie auf die Idee kommen, ernsthafte lebensbedrohende Erkrankungen wie eine Lungenentzündung, Krebs oder eine Blinddarmentzündung mit Yoga oder Bachblüten behandeln zu wollen. Yoga wirkt in all den Bereichen von Krankheit sehr gut, wo

Bewegung eine Hilfe darstellt, wo Verspannungen und einseitige Belastungen zu körperlichen und mentalen Problemen führen. Allerdings ist es meist sehr schwer, bei Übungsteilnehmern, die mit Problemen solcher Art erstmals in die Yogastunde kommen, die Grundlage dafür zu schaffen, das Yoga auch wirklich schnell helfen könnte. Yoga ist präventiv wirkend aufgebaut. Die Übungen, die zur Gesundung beitragen können, sollten also schon verstanden und auch praktiziert werden können, wenn ein Leiden erstmals auftritt. Leider ist diese Vorbedingung in Europa meist nicht gegeben, und eine Intervention mit Yoga bei akuter Krankheit gestaltet sich, wenn überhaupt möglich, kompliziert und beschränkt sich meist auf die Nachsorge nach Krankheit. Viele Menschen tragen schwer an ihrem Alltag, sind körperlich (Dehnung, Kraft, Ausdauer, Atmung, Ernährung, Stress) nur nach langer Vorbereitung in der Lage, sich normal zu bewegen und somit wirksame Yogaübungen für sich selbst zu gestalten. Statt Yoga zu verunglimpfen, wäre es viel mehr angebracht, wenn wissenschaftliche Heiler darauf hinarbeiten würden, Yoga und andere Körperarbeitsmethoden flächendeckend im Lande zu verbreiten. Das dabei auf eine gute Qualität der Angebote zu achten wäre ist wohl selbstverständlich. Dabei ist es auch nicht besonders schlimm, wenn ein gesunder Teilnehmer Yogaübungen machen sollte, die nicht so ganz dem Sinn entsprechen, für den sie erfunden wurden. Es gibt nur wenige Übungen in dieser Tradition, die einem gesunden Körper schaden können, und die sind meist auch noch schwer zu erlernen und werden daher auch selten gerne ausgeführt. Sie sind einfach zu anstrengend und erfordern viel Geduld und Durchhaltevermögen. Das unterscheidet Yoga von den vielen Sportarten, für die gerne und oft auch im Spiegel Werbung in Sachen Gesundheit gemacht wird.

Viele Probleme in meiner Yogastunde, so zeigt sich in den Veranstaltungen und Gesprächen mit Teilnehmern, werden durch einseitige Belastungen auf der Arbeit und im Breitensport verursacht. So wird beim Laufftreff selten Gymnastik angeboten, wird oft sogar zu übertriebenen Leistungen (Marathon) angestachelt und es wird selten ein Ausgleich für einseitige Belastungen angeboten, wie sie im Tennis, Fußball oder selbst im Golf zwangsläufig auftreten. Die Angebote von Arbeitgebern sind meist kostenpflichtig, in der Freizeit angesiedelt und an Profanität selten zu überbieten. Diese Leute kommen dann, wenn sie Glück haben, meist viel zu spät für eine vollständige Genesung doch noch in eine Yogastunde. Viele andere allerdings werden dauerhaft mit Pflastern, Schmerzmitteln und Psychopharmaka abgespeist und/oder enden später in Streckvorrichtungen und auf Operationstischen. Wo bitte sehr ist hier die Logik und wo sind die Hinweise eines Spiegel-Magazins zu diesen Missständen, die nebenbei gesagt auch noch von der Allgemeinheit sehr teuer bezahlt werden müssen. Sie können lange suchen, es gibt sie nicht!

Fazit: Diese Artikel dienen bestimmt nicht der Information des Lesers, sondern diskreditieren und verunglimpfen Millionen von Yogaübenden, deren Betreuer und

Aktivisten. Das alles sind Menschen, die sich meist für wenig Geld um die Volksgesundheit (ist nicht populistisch...) sorgen und die hochbezahlte Mediziner dort ersetzen, wo es nicht viel zu verdienen gibt, nämlich bei den gesunden und nicht chronisch kranken Menschen. In unserem System muss beim Patienten der Kopf stets erst unter dem Arm getragen werden, bevor sich ein Mediziner um seine Gesundheit kümmert. Dann ist es aber meist schon viel zu spät, um eine wirkliche Heilung noch herbeiführen zu können. Beispiele dafür sind die explosionsartig gestiegene Anzahl von Hüftgelenkoperationen, die Stoßwellen Therapie, die seit dem Vertrieb der Geräte die „Kalkschulter“ zu einer Volkskrankheit macht und die vielen WS-Operationen, die nicht nachhaltig geheilt haben, sondern lediglich eine dauerhafte Einschränkung der Belastbarkeit zur Folge hatten. Was hier oft (nicht immer) Heilung genannt wird, ist meist in Wirklichkeit nur das Füllen bereits überfüllter Beutel einer elitären Gesundheitsindustrie und eine Steigerung des Bruttosozialproduktes durch Förderung chronischer Erkrankungen zulasten der Lebensqualität und Beutel des teuer versicherten Bürgers. Unzählige Skandale im Gesundheitswesen belegen das unmissverständlich. Ihre Anzahl ist deutlich höher als die von Missbrauch in der alternativen und präventiven Medizin. Dabei könnten Vorsorge und Aufklärung das Schlimmste frühzeitig (bereits in der Schule und beim Berufseinstieg) verhindern und, wie in meinem Fall, die arbeitenden Menschen später gesund und munter in den Ruhestand entlassen. Yoga, Ayurveda und TCM könnten dabei einen großen Beitrag liefern, wenn sie vor allem rechtzeitig und präventiv eingesetzt würden. Aber statt zu ermuntern, wird verleumdet. Das ist im Grunde nur ärgerlich!



Die Arbeit des Yoga

Der Mensch ist nicht rational, das Denken ist rational. Der Mensch aber ist das, was er immer schon war: Liebesfähige Natur. Aber Liebe, die sich in Begierde allein äußert, Liebe die nur festhält oder sogar abstößt, oder sich gar ausdrückt in Gleichgültigkeit dem Leben gegenüber, ist nicht in ihrer Natur, sondern in einer erlernten Fähigkeit begründet, ausgelöst durch einen Mangel an Bewusstsein. Jeder Mensch geht zwangsweise durch diesen Mangel, denn im Beginn des Menschseins wird dieser durch beginnendes Denken begründet.

Yoga ist die Arbeit an diesem Mangel. Das Ziel ist, den Mangel zu überwinden, und liebesfähig und natürlich zu sein in Leben und Denken



Erwachsen-Sein

Ausgehend von den Ideen Wilber's (Meditation) und Pfaller's (Erwachsenensprache), die zumindest in der Thematik, was erwachsen zu sein bedeutet, weitestgehend einig sind, möchte ich hier kurz zu beschreiben versuchen, warum diese Systematisierungen zwar hilfreich sind, aber in meiner Anschauung auch einschränken, wenn sie allzu wörtlich, allzu systemgetreu gedacht oder sogar umgesetzt werden. Und es geht darum, was eigentlich Erwachsen-sein für mich und für andere bedeutet oder bedeuten könnte.

Ich finde Systeme des Denkens und Seins, wie sie Wissenschaftler und Philosophen produzieren, äußerst hilfreich und nützlich. Wenn ich im Lesen und im Studium dieser Systeme versinke, finde ich immer und nahezu jederzeit das gerade zu verarbeitende System vollkommen logisch, umfassend und stimme mit dem Autor überein, dass er hier die absolute Beschreibung der Wirklichkeit gefunden habe. Mit etwas Abstand jedoch, spätestens beim Lesen der nächsten interessanten Lektüre, erkenne ich das zuvor als vollkommen angesehene System zunehmend lückenhaft, manchmal in der Ausprägung zu eng gedacht und in der Praxis zu starr konstruiert. Das System hakt dann bei neu eingebrachten Perspektiven und zeitigt keine einfachen Antworten mehr, sondern bedarf, um treffend zu bleiben, zunehmend Einschränkungen, gebiert Ausnahmen und fordert zu Gedankensprüngen auf, die wesentliche Teile des Besehenen ausgrenzen.

Ken Wilber beschreibt in seinem Werk über Meditation zwei Linien, denen die Entwicklung des Menschen folgt. Neben der Linie des Erwachsen-Werdens gibt es noch die Linie des Erwachens, wie sie verschiedenste spirituelle und religiöse Theorien seit Menschengedenken produzieren. Beide Linien gehen nebeneinander und doch ineinander verwoben durch die Zeit, und ich kann mit Abstand zum Gelesenen mich des Eindrucks nicht erwehren, dass hier durch diese Trennung (von Erwachsen und Erwachen) wieder genau der Dualismus produziert wird, der dem Denken des Abendlandes so eigen ist. Das betrachte ich nicht als Kritik und ist kein Vorwurf, sondern zeitigt wie alle Systeme nur die logische Einsicht, dass es viel zu viel

Ungewusstes, zu viel nicht-entwickeltes und noch immer eingefaltetes Wissen gibt, als das ein System des Denkens auf alle vorstellbaren Perspektiven passen könnte. Pfaller's Kritik des zeitgemäßen Erwachsen-Seins beschreibt vier Motive der Sprache, die mit den Farben Weiß und Schwarz und den Begriffen Wahrheit und Lüge beschrieben werden. Weiß sind dabei kulturell gewünschte und akzeptierte Aussagen, schwarz unerwünschte Aussagen. Wahrheit und Lüge als Gegensatzpaar werden hierbei erweitert um ein kulturelles Motiv. Er versucht damit die Entwicklung der Neuzeit in Worte zu fassen, die in Politik und Gesellschaft zunehmend solche Phrasen produziert, wie sie jeden Tag in den Veröffentlichungen zu lesen sind. Das sind Worte aus einer narzisstischen, kindhaften oder einer typischen Opferperspektive. Auch hier wird ein sehr enges System geschaffen, das viele dieser Motive zu beschreiben vermag, aber ebenfalls keinen Anspruch erheben kann, alle Perspektiven korrekt abdecken zu können.

Wie bereits geschrieben: Ich finde Systeme dieser Art sehr hilf- und lehrreich. Das empfinde ich deshalb, weil diese Systeme mich aufmerksam machen können auf bisher unberücksichtigtes, unhinterfragtes und meist falsch verstandenes Wissensgut. Wenn ich mich also mit einem solchen System beschäftige, ist es immer auch meine Aufgabe, mich einerseits voll einzulassen auf die darin beschriebene mir fremde Ideenwelt, andererseits aber aufzupassen, dass ich in dieser nicht verlorengelange und mich zu eigenständigem Denken weiterhin in der Lage sehe. Mit anderen Worten gesagt ist es die Aufgabe, nicht Anhänger zu werden, sondern mich im Lesen als eigenständig zu behaupten.

Was also ist die Aufgabe des Erwachsen-Seins?

Der oft gehörte und immer wieder neu interpretierte Leitspruch:

1. Verstehe, was zu verstehen ist;
2. Verändere, was veränderungswürdig ist;
3. Akzeptiere, was nicht veränderbar zu sein scheint;
4. Schaue morgen erneut nach, ob die Entscheidung von gestern noch gilt,

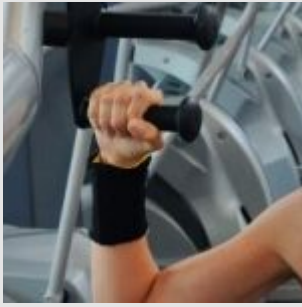
...hilft mir zumindest hier wie schon so oft weiter. Die entscheidende Neuinterpretation darin ist der vierte Satz, der aussagt, dass nichts als endgültig, alternativlos und festgelegt angesehen werden kann. Wir Lebewesen hier auf der Erde sind einem Entwicklungsprozess unterworfen, der nicht abgeschlossen ist. Auch wir Menschen entwickeln uns immer weiter, und wir sind noch lange nicht am Ende einer möglichen Entwicklung angekommen [1. Warum sollte sie gerade heute aufhören, wo sie sich doch seit Millionen von Jahren konstant entfaltet?] und wir wissen nicht, wo wir morgen, in hundert oder auch tausend Jahren stehen werden. Die Zukunft ist offen. Auch die Vergangenheit zeigte zu allen Zeiten Entwicklungen, und daher ist es Unsinn, Techniken und Praxen aus alter Zeit als abgeschlossen, voll entwickelt oder endgültig zu betrachten. Der sogenannte und weit verbreitete Fundamentalismus sowie unser aktuelles Wirtschaftssystem [2. Der Neoliberalismus, der sich selbst als alternativlos betrachtet und von maßgeblichen

Vertretern aus so beschrieben wird: z.B. Angela Merkel], der ein einmal aufgeschriebenes System als „endgültig“ erklärt und daher die Entwicklung als abgeschlossen betrachtet, irrt hier meiner Ansicht nach gewaltig.

Als erwachsen betrachte ich daher einen Menschen, der sich verschiedenster Gedankenwelten aufgeschlossen zeigt und, wie schon Sokrates so schön formulierte, „weiß, dass er nichts weiß“. Nur ein solch offener Verstand ist und bleibt daher entwicklungsfähig. Seien wir ehrlich: Wir werden uns nicht zu Superkörpern entwickeln, die was auch immer für magische Kräfte entfachen können, wie uns viele Filme (SF) suggerieren wollen, sondern unsere Entwicklung wird sehr viel wahrscheinlicher in der fortschreitenden Ausformung des Geistes liegen. Dieser mag zwar manch körperlichen Zerfall und Ungemach künftig zu vermeiden wissen, aber allmächtig, allwissend, unendlich und allgegenwärtig werden wir als Lebewesen wahrscheinlich nie sein können.

Erwachsen sein ist für mich daher der Wille und die Einsicht, sich als Mensch weiter entfalten zu müssen: innerlich, äußerlich, gesellschaftlich und gerne auch kosmisch. Es gibt für mich hier wirklich keine andere Aufgabe. Aufzugeben ist hierbei die Illusion, bereits an einem Ende angekommen zu sein, fertig zu sein und sich ausruhen zu dürfen. Das Leben geht weiter, solange es lebt, und daher ist auch lebenslang eine Entwicklung möglich und wir wissen nicht, wohin diese führen wird. Bereits morgen könnten fremde Lebewesen auf unserem Planeten erscheinen und uns ganz neue Perspektiven aufzeigen. Bereits morgen kann es Entdeckungen und Erfindungen geben, die ganze Zivilisationen zu verändern vermögen. Wir wissen nicht, was morgen sein wird. Das ist für mich und mein Denken Hoffnung und Ernüchterung, die schnell zu Demut gerinnt, zugleich, Aufgabe und Losung meines Lebens. Die Richtung ist vorwärts, ist sich zu entfalten, weiterzugehen, und nicht stehenzubleiben, oder gar zurückzublicken und lange zu fragen: Warum habe ich nur... oder: So ist das eben, oder...

Es gibt genau betrachtet, und da bin ich Fundamentalist, keinerlei Alternative zum Vorwärtsschreiten. Alles fließt, hieß es einst, und nichts ist so konstant wie die Veränderung. Es geht im Leben darum, wach zu sein und wach zu bleiben. Alles andere wäre nur den Tod vorauszuleben! Daher lebe ich nach Möglichkeit beobachtend in dieser Welt, und Ziel der Beobachtung ist nicht nur mein Körper, sondern auch mein Geist, wobei letzterer nicht nur aus Denken und Fühlen, sondern auch aus Verstehen, Phantasieren, Idealisieren und der Fähigkeit, etwas zusammenzureimen sich zusammensetzt. Da wird es sicher Rückschläge, Unfälle und Stürze geben, aber es ist doch auch interessant, sich danach erneut aufzuraffen, sich von mentalen Verletzungen zu heilen und erneut aufzustehen, um weiterzugehen, immer weiter, bis die allerletzte Erfahrung uns... ja, wohin eigentlich, ...führt.



Was ist Selbstoptimierung?

Wir leben heute in deiner Zeit, in der das Stichwort Selbstoptimierung ständig in aller Munde liegt. Gemeint sind damit Techniken, Aneignungen, die dem Menschen einen besseren Status in der Gesellschaft verschaffen, sei es durch besseres Aussehen, höhere Karrierechancen oder mehr Ausstrahlung. Nur, wenn wir mit Selbstoptimierung anfangen, müsste jeder eigentlich zunächst einmal wissen wollen, wo genau er steht. Denn dort sollte logischerweise der Anfang seiner Reise sein. Wer sich einmal vorurteilsfrei Menschen anschaut, die einem vertraut sind, wird unschwer feststellen, dass Menschen Gewohnheiten pflegen, ganz bestimmte persönliche Vorlieben und Macken haben und dass, wenn wir ehrlich sind, wir diese Menschen gerade wegen dieser Macken so mögen. Nun, bei der Beurteilung eines Mitmenschen, sei es ein Partner, Vorgesetzter oder Freund, sehen wir diese Motive bestimmt genau. Richten sich der Blick dann aber auf sich selbst, wird diese Selbstverständlichkeit der Wahrnehmung bereits weniger stimmig. Was man in einem Gegenüber sieht und was dieser über sich selbst weiß, wird dabei selten als deckungsgleich, oft sogar als weit auseinanderliegend wahrgenommen. Das Selbstbild, man nennt es gerne auch Selbstbewusstsein, gut zu kennen, sich selbst also richtig einzuordnen, wäre aber ein sehr wichtiges Kriterium, ein Schlüsselwissen sozusagen, um sich selbst in Bezug zu seiner Umgebung einzuordnen und um damit auch die Notwendigkeit von Optimierungsmaßnahmen zu hinterfragen. Da man das jetzt oft bei anderen beobachtet, sollte also jetzt der Schluss naheliegen, dass dieses Motiv eventuell auch bei sich selbst ziemlich im Argen liegen könnte, denn wie sagte schon Sokrates (frei formuliert): Zu wissen, dass man nicht weiß, ist der Anfang von wahrem Wissen.

Woher also stammen die Vorstellungen, mit denen ein Mensch, der sich selbst nicht einmal annähernd gut genug kennt und nicht viel von sich weiß, nach denen eine Optimierung stattfinden kann? Hier sollte dann schnell ein Wort, ein Begriff ins Spiel kommen, den nur ganz wenig gerne zu verwenden pflegen, die Konvention, zu übersetzen mit Übereinkunft oder auch Zusammenkunft. Im kleinen Kreis könnte man sich vorstellen, dass eine Gruppe betroffener Menschen sich trifft und übereinkommt, ein ganz bestimmtes Motiv des Lebens in Zukunft so und so zu betrachten und damit die Empfehlung auszusprechen, dass alle das genau so tun,

beherzigen und befolgen. In Gesellschaften mit mehreren Millionen Menschen geht das so aber leider nicht. Hier bestimmen die Informationsmedien, was zur Sprache, was zur Ansicht kommt, was Konvention ist und welche Trends oder Moden in Zukunft das Straßenbild bestimmen werden. Der Lebensbereich, den ein einzelnes Mitglied einer Gesellschaft selbst überblicken kann, ist im Verhältnis zur Gesamtheit sehr klein. Besonders industrialisierte, komplexe und arbeitsteilige Gesellschaften hängen daher am Tropf der Informationsmedien. Woher stammen jetzt aber die Vorstellungen genau, die darüber bestimmen, welche Kleidung zu tragen, welches Auto zu fahren und welche Kleingeräte zu verwenden sind und weiterhin, ob eine Brust zu klein oder zu groß, der Bauchspeck sehr schick oder hässlich oder die Haarfarbe sportlich oder punkig ist?

In komplexen Gesellschaften richten sich die Inhalte der Konvention in aller Regel nach der Häufigkeit der Eindrücke, die einen Einzelnen erreichen. Wenn also alle Kollegen oder Kolleginnen bestimmte Kleidung oder Gerätschaften verwenden, ich diese ständig zu sehen bekomme, ist die Idee nicht weit, so etwas in dieser Form ebenfalls besitzen zu wollen. Es ist somit oft das Gesehene Bild der anderen in meinem direkten Umfeld, die meine eigenen Vorstellungen formen und für mich so zum Vorbild werden. Eine weitere Herkunft formen die Organisationen, die eine Ware oder Dienstleistung anbieten wollen und daher zum Mittel der Werbung greifen. Werbung, wir erinnern uns, arbeitet mit sich häufig wiederholenden Bildern und Aussagen, mit denen wir eine positive und sehnsuchtsvolle Vorstellung verbinden. Solche sind zum Beispiel der Palmenstrand, der Sportwagen, die tolle Figur (woher auch immer kommt, was an einer Figur toll sein soll) oder auch solche Sachen wie das besondere Erlebnis, das besondere Können und die beeindruckende Ausstrahlung, die durch diese Qualitäten bei den Mitmenschen aufgerufen werden kann.

Die beschriebenen Verhältnisse sind nicht besonders geeignet, sinnvolle Selbstoptimierungen zu planen und an sich vorzunehmen, da diese sich ja selten auf die Bedürfnisse einer einzelnen Person, sondern auf die bereits beschriebenen anderen Ursachen zurückführen lassen. Hier spielt einerseits die Bereitschaft der Medien, Konventionsinhalte zu verbreiten, eine bedeutende Rolle, andererseits müssen Ergebnisse und Wissen, die einen Inhalt bilden sollen, ja irgendwoher kommen. Untersuchungen von Meinungsforschern, schlicht Studien genannt, entscheiden oft darüber, was die Medien als gesund, modern, ansprechend, statusbildend erkennen oder was sonst noch toll sein soll. Diese können aber meist nur von Firmen oder Behörden in Auftrag gegeben werden, die einerseits genügend Geld besitzen, um die Forschung auch zu bezahlen zu können und die andererseits die Waren, deren Verteilung und die Ausrüstungen, die benötigt werden, bereitstellen. Das dabei oft Ergebnisse herauskommen, die als von den Sponsoren gewünscht und vielleicht sogar bestellt angesehen werden müssen, ist nicht nur

eine kritische Unterstellung. Anders sind zum Beispiel die stets wechselnde Beurteilung der Eignung von Diäten, die ständig sinkenden Normwerte für Blutparameter, die wechselnden Listen für gesunde Ernährung, die lebensverlängernde Wirkung von sportlichen Aktivitäten und das richtige Verhalten im Krankheitsfall usw. nicht zu erklären. Wie also erschließen sich die benötigten Parameter dem Einzelnen, der über eine Selbstoptimierung nachdenkt? Wie erfahre ich also wirklich, ob ich zu dick bin oder zu dünn, ob und welchen Sport ich treiben sollte und wann ich genug oder ausreichend schlafe, ob ich genug Vitamine und gesundes Essen zu mir nehme und wie viele Freunde ich im Netz aufweisen muss, um medial dabei zu sein? Im Grunde genommen erscheint unsere Ausgangsfrage falsch gestellt zu sein. Die Richtwerte, nach denen wir urteilen, sind heute meist nicht mehr eindeutig zuzuordnen. Ist etwas wirklich gesund oder hat die Industrie nur ein Umsatzinteresse daran. Auch sind Menschen verschieden und lassen sich nicht so einfach über einen Kamm scheren. Und oft bestimmt ja nicht nur ein Wunsch die Optimierungsüberlegung, sondern vielmehr das Gefühl eines Mangels? Und es wird nicht selten zu beobachten sein, dass sich nach der Umsetzung zwar der Wunsch erfüllen mag, aber der Gehalt dann doch nicht die Zufriedenheit bewerkstelligt, die beabsichtigt wurde? Wie entscheidet man also sinnvollerweise die Frage, ob eine gewünschte, geforderte oder mögliche Optimierung vorgenommen werden soll. Ich denke da nicht nur an Operationen und Tattoos, welche dann ein Leben lang wirksam oder sichtbar bleiben. Zu nennen wären in diesem Sinne auch der Berufswechsel, der Partnerschaftswechsel, ein anderes Lebensgefüge, ein anderes Sozialgefüge, das Auswandern, neue Ernährungsgewohnheiten, ein anderer oder überhaupt Sport, die Hinwendung zu Spiritualität und viele andere Möglichkeiten mehr. Wie kann ich sicher sein, und wenn das schon nicht zu 100% geht, welche Methode kann mir bei der Entscheidung helfen? Gibt es überhaupt hier so etwas?

Mit diesen Fragen setzen sich die verschiedensten Wissenschaften seit Jahrhunderten schon auseinander, und jede Richtung unter ihnen gibt andere Antworten. Da gibt es Religionen, die bestimmte Auffassungen über das Leben vertreten, die Geisteswissenschaften, die übers Nachdenken und Untersuchen zu einem Ergebnis kommen, da gibt es Weltanschauungen, die das ein oder andere Detail eines Lebens ganz unterschiedlich betrachten. Eine Aufforderung, sich das alles anzueignen, würde sich zu einer unlösbaren Aufgabe verdichten. Sisyphus lässt grüßen.

Aber tatsächlich gibt es eine Methode oder besser gesagt ein methodisches Geflecht, das bei der Frage hilfreich sein kann. Aber darin gibt es keine Anleitung, was genau zu tun sei, sondern es beschreibt mehr ein Verfahren, mit dem ich meine Gedanken, Zweifel und Vorstellungen besser ordnen kann. Das Verfahren besteht darin, alle Aspekte einer Fragestellung zu beleuchten und für sich selbst

belastbare Antworten zu finden. Es versucht, die Neigung der Menschen, eine Emotion und deren Verwirklichung, Vermeidung oder Erfüllung in den Vordergrund zu stellen, durch präzise gestellte Fragen abzuschwächen oder sogar ganz aufzulösen und damit zu einer mehr rationalen Antwort zu kommen, die auch über einen langen Zeitraum hinweg Bestand haben kann. Besonders für junge Menschen ist das sehr wichtig, da einerseits die Emotionen noch hoch kochen und der Zeitraum, der zu leben noch vor ihnen liegt, sehr lang sein kann. Nehmen wir einmal eine einfache Frage wie ein Tattoo. Zunächst einmal wären nachstehende Fragen ehrlich zu beantworten:

1. Woher stammt die Idee genau?
Ist also die Idee wirklich auf meinem Mist gewachsen oder folge ich nur der Tatsache, dass mein Freundeskreis, mein Partner oder meine Kollegen so etwas haben machen lassen oder sich das von mir wünschen und ich nur nachfolge, um dazu zu gehören. Ist von mir (+), Ist nicht von mir (-).
2. Wem oder was würde es nützen?
Ein Bild ist wo auch immer es auftritt von Anschauen her meist ein kurzes Vergnügen. Ist es erst bekannt, gewohnt und akzeptiert, wird es schnell uninteressant (-).
3. Könnte meine Entscheidung mühe- und folgenlos rückgängig gemacht werden?
Im Falle eines Tattoos ist das so schnell und problemlos nicht möglich(-).
4. Wird es mir ein Leben lang gefallen können?
Da sich Menschen ändern, anpassen und entwickeln, muss ich eher zu der Überzeugung kommen, das es mir nicht ein Leben lang gefallen kann (-).
5. Gibt es mir wichtige Menschen, die meine Entscheidung ablehnen werden?
Es gibt immer unterschiedliche Ansichten, egal welches Thema auch betrachtet werden wird (-).
6. Beeinträchtigt es meine Gesundheit?
Jeder Eingriff ins Innere des Menschen ist als eine Störung anzusehen (-).
7. Was genau soll die Entscheidung erbringen?
Diese Frage ist schwer zu beantworten. Ist es eine Gruppenzugehörigkeit, ein Weltbild, ein Gefühl von politischer oder spiritueller Zugehörigkeit oder eine Absichtserklärung. Was genau soll es ausdrücken und wie lange wird dieser Ausdruck gelten. Für immer? Eine seltsame und meist unbegründete Vorstellung (-).
8. Wer außer mir kann das in meinem Sinne verstehen?
Menschen sind unterschiedlich, und genau so wird auch die Einschätzung sein, die das Bild hervorruft (-).
9. Könnte sich mein Lebensgefüge ändern?
Ja, auf jeden Fall. Wer heute Polizist oder Flugbegleiter werden möchte, in beratenden oder repräsentativen Berufen tätig sein möchte, kann sich Tattoos nur dort leisten, wo sie nicht offen gesehen werden (-).
10. Hat das Aufkommen der Frage etwas mit Widerstand zu tun?

Mache ich das vielleicht nur, um meine Eltern zu ärgern, weil sie sich mir gegenüber nicht so verhalten, wie ich mir das wünsche oder so ähnlich? Viele dieser Bilder entstehen aus der aus der Pubertät gewohnten Abwehrhaltung der Familie gegenüber (-).

11. Wäre es für mich oder die Allgemeinheit nützlich?

Ich kann ein Bild auf der Haut nicht als nützlich empfinden, einmal gesehen, und gut ist es (-).

12. Wäre es für mich oder die Allgemeinheit heilsam?

Was heilt ein Tattoo anders als ein Gefühl eines Mangels (-), nämlich das ich mein Körper der Verschönerung bedarf und ich nicht so bin wie es mir wünsche?

Wenn ich diese 12 Fragen beantworte, werde ich wie am Beispiel zu sehen ist zu einer negativen Entscheidung kommen und mir kein Tattoo stechen lassen. Ein Minuszeichen wurde verteilt für eine klare Ablehnung oder einer ungewissen Antwort, ein plus nur für eine eindeutige zustimmende Aussage. Andere Menschen könnten die Fragen natürlich anders beantworten. Stellen Sie sich diesen Fragen mal zu einem der Themen wie einer Brust(Penis)-Vergrößerung oder -Verkleinerung, einer umfangreichen Fettabsaugung, zu einer Gesichtskorrektur, zu Botox-Injektionen, der Frage, ob Sie in die Politik einsteigen sollten, sich künftig nur noch Vegan ernähren oder nach Australien auswandern wollen, bevor Sie sich ihrer eigentlichen Fragestellung zuwenden, und schauen Sie dazu dann auch mal ins Internet, was andere dazu zu sagen haben und wie es ihnen nach ihrer Entscheidung ergangen ist. Wie immer im Leben ist Lernen der Anfang, Tun die Folge und dazu Stehen-Können die Herausforderung. Etwas Übung und ein paar Informationen zu einer Aufgabenstellung können also nicht schaden. Entsprechende Fragen lassen sich zu jeder Form der Selbstoptimierung in gleicher Weise stellen. Sie müssten hier und da allerdings etwas angepasst werden. Es geht in aller Kürze formuliert immer zuerst um die Aufgabe, Klarheit zu gewinnen über die Motivationen, die den Entscheidungen, sich verändern zu wollen oder zu müssen, zugrunde liegen.

Sich darauf verlassen, dass die Konvention oder die Mode schon weiß, was für mich jetzt gut und richtig ist, erscheint mir in der heutigen Zeit eine nicht allzu vorteilhafte Lösung zu sein. Das sehr viele Menschen dieses so zu sehen scheinen und auch so zu handeln pflegen, sollte kein Argument sein, es selbst und für sich ebenso zu verhalten. Es sind sowieso eher die außergewöhnlichen Gestaltungen, mit denen Menschen als Besonderheit auffallen und die dann erst nach und nach zur Mode werden. In der Masse eingetaucht und somit medial fast unsichtbar zu sein mag für ein ruhiges und entspanntes Leben durchaus erwägenswert sein, allerdings werden dann wahrscheinlich keine Selbstoptimierungsnotwendigkeiten bestehen. Zu erwägen wäre diese nur in den seltenen Fällen, wo ein Erscheinungsbild sich sehr negativ aus der Masse heraushebt, ein entspanntes Leben stört (Entstellung, Krankheit, Bildungsdefizit) oder der Wunsch besteht, sich dezidiert als „herausgehoben“ zu

etablieren. Zum letzteren Motiv gehören so Wünsche wie ein Star zu werden, groß in der Wirtschaft, Politik, Kunst oder Wissenschaft zu wirken oder bei einer Partnersuche einen bestimmten Personenkreis beeindrucken zu können.

Alles in allem bin ich der Überzeugung, dass eine Motivation, der ich mich ausgesetzt fühle, dezidiert zu hinterfragen ist, um mir Klarheit zu verschaffen. Das Manipulation und emotionsgeladene Beeinflussung heute an der Tagesordnung sind, erscheint mir zumindest unbestritten. Die vereinnahmenden Bilder, die unzähligen Slogans, die Wortumdeutungen und die ständigen Belästigungen (Telefon, Mail, versteckte Werbung in Nachrichten, Filmen und Radiosendungen) erscheinen mir allgegenwärtig. Für sich selbst und unbeeinflusst von alldem eine Meinung zu bilden ist eine schwere Aufgabe. Die Technik des Hinterfragens auf hohem Niveau ist dazu eine gute, hilfreiche und brauchbare Methode. Zugegeben, sie kostet Zeit, aber eine falsche Entscheidung wird nicht nur mehr Zeit, sondern auch mehr Nerven kosten. Und mancher emotionale Schnellschuss kann ein ganzes Leben verändern, manchmal zum Positiven, häufiger aber zum Negativen hin. Wir stehen heute nicht nur in einem Leben, sondern erscheinen vielmehr lebend in einem kulturell beherrschten Umfeld. Die Kultur verzeiht nicht, das Leben schon. Die Möglichkeit der Selbstoptimierung gehört zu den kulturellen Errungenschaften. Mit dem Leben an sich hat das wenig zu tun.



Vedanta vs. Buddhismus?

Ist Vedanta wirklich das Ende des Denkens? Nicht wenige auf dieser Welt sind ja der Ansicht, dass der Materialismus mit seiner Gewohnheit, alles zu differenzieren und zu zerteilen die Grundlage allen Übels sei. Diesen gibt und gab es nicht nur in Europa, sondern auch und schon sehr früh auch im asiatischen Raum.

Und so wird proklamiert, dass die Aufhebung der Vielheit und die Rückkehr zum Einen die Lösung aller Probleme darstellt. Erst verschleppten Mönche ihr neues Wissen in die Wälder, dann versuchten Buddha und Shankara diese Denkweise wieder den Menschen nahe zu bringen.[1. *Der Materialismus aber, der vor Buddhas Erscheinen vorherrschte, war eine ganz rohe Art von*

Materialismus, der lehrte. „Iss, trink und sei fröhlich; es gibt weder Gott, noch Seele, noch Himmel, und Religion ist eine Erfindung verruchter Priester. Versuche glücklich zu leben, so lange du lebst; iss, auch wenn du das Geld dafür borgen musst und mach' dir keine Sorgen wegen des Zurückzahlens.“ Das war die Moral jenes alten Materialismus, und diese Art der Philosophie fand eine solche Verbreitung, dass man sie auch heute noch die „populäre Philosophie“ nennt. (Vivekananda)]

Sie kann leicht in einen Satz zusammengefasst werden: Alles ist Eines. Und dies mit der Konsequenz, dass es ein Zweites neben dem Einen nicht geben kann.[2. Die Vedanta-Philosophie betrachtet das empirische Wissen als Nichtwissen. Dem wahren Wissen enthüllt sich die Vielheit der Dinge und Individuen als Schein, als Illusion (Schleier der Maja). In Wahrheit existiert nur das Eine, das göttliche Allwesen, das Brahman. Die Welt ist nichtig, wesenlos (Akosmismus), keinesfalls eine Emanation des Göttlichen. Das Brahman ist ewiges, unwandelbares, reines Sein, übersinnlich, immateriell. Die Körperwelt ist ebenso Schein wie die Welt der einzelnen Ichs, die nur in der Erscheinung verschieden, an sich aber eins, das göttliche Selbst (Atman) sind. Es wird also ein monistischer Pantheismus gelehrt. Höchstes Ziel ist die, alle Seelenwanderung, alle Wiedergeburt (mit den Folgen des früheren Lebens, dem Karma) aufhebende Eins-Werdung mit dem Einen. (Vivekananda)]

Was aber bedeutet das: Es gibt nur Eines!? Was dir gehört, gehört auch mir. Ich könnte es dir wegnehmen und dabei ein Vedantin sein oder ich könnte zu der Ansicht gelangen, dass das ja nichts nutzt, da dein Schmerz über den Verlust ja auch mein Schmerz sein wird und dabei Vedantin sein. Auch hast du einen Schmerz darüber, dass ich nicht habe, und daher wirst du mit mir teilen wollen. Ich könnte allerdings auch mein Nicht-Haben als Illusion verklären und mich freuen, das du hast und mir vorstellen, auch zu haben, da du und ich ja Eines sind, und dabei Vedantin sein. Die Schlussfolgerung aus dem Beispiel, so profan wie es auch sein mag, könnte wie folgt aussehen:

Vedanta funktioniert scheinbar nur dann, wenn alle Menschen dem Vedanta-Gedanken angehören. Ein Vedantin in einer Welt voller Materialisten wird wahrscheinlich ein Leidender oder Nur-Gebender sein. Der einzige Ausweg daraus ist das Bilden einer

Gruppe Gleichgesinnter, die sich nach außen abschließt und die sich selbst versorgt (Kloster). Selbst in naturwissenschaftlichen Worten erläutert Wissenschaftler wie der Physiker Schrödinger diese Problematik gerne und kommen auch nur zum Schluss, es gäbe nur ein „entweder / oder“.[3. Der Grund dafür, dass unser fühlendes, wahrnehmendes und denkendes Ich in unserm naturwissenschaftlichen Weltbild nirgends auftritt, kann leicht in fünf Worten ausgedrückt werden: Es ist selbst dieses Weltbild. Es ist mit dem Ganzen identisch und kann deshalb nicht als ein Teil darin enthalten sein. Hierbei stoßen wir freilich auf das arithmetische Paradoxon: Es gibt scheinbar eine sehr große Menge solcher bewussten Iche, aber nur eine einzige Welt. Das beruht auf der Art der Entstehung des Weltbegriffs. Die einzelnen privaten Bewusstseinsbereiche überdecken einander teilweise. Der ihnen allen gemeinsame Inhalt, in dem sie sich sämtlich decken, ist die „reale Außenwelt“. Bei alledem bleibt aber ein unbehagliches Gefühl, das Fragen auslöst wie: Ist meine Welt wirklich die gleiche wie die deine? Gibt es eine reale Welt, verschieden von den Bildern, die auf dem Weg über die Wahrnehmung in einen jeden von uns hineinprojiziert werden? Und wenn es so ist, gleichen diese Bilder der realen Welt, oder ist diese, die Welt „an sich“, vielleicht ganz anders als die Welt, die wir wahrnehmen? Solche Fragen sind sehr geistreich, aber nach meiner Meinung sehr dazu angetan, in die Irre zu führen. Es gibt keine angemessene Antwort auf sie. Sie sind durchweg Antinomien oder führen auf solche, und diese entspringen aus einer Quelle, die ich das arithmetische Paradoxon nenne: den vielen Bewusstseins-Ichen, aus deren sinnlichen Erfahrungen die eine Welt zusammengebraut ist. Die Lösung des Zahlenparadoxons würde alle solche Fragen beiseiteschaffen und sie nach meiner Überzeugung als Scheinprobleme entlarven. Aus diesem Zahlenparadoxon gibt es zwei Auswege, die beide vom Standpunkt unsres heutigen naturwissenschaftlichen Denkens (das sich auf altes griechisches Denken gründet, also rein westlich ist) reichlich unsinnig aussehen. Der eine ist die Vervielfachung der Welt in Leibniz' schrecklicher Monadenlehre, in der jede Monade eine Welt für sich ist, es ist keine Verbindung zwischen ihnen. Die Monade „hat keine Fenster“, sie ist „incomunicado“. Dass sie dennoch alle miteinander in Einklang sind, nennt man die „prästabilierte

Harmonie“. Es gibt wohl nur wenige, denen diese Lösung zusagt oder die darin auch nur eine Milderung des Problems der numerischen Antinomie erblicken. Offenbar gibt es nur einen anderen Ausweg: die Vereinigung aller Bewusstseine in eines. Die Vielheit ist bloßer Schein; in Wahrheit gibt es nur ein Bewusstsein. Das ist die Lehre der Upanishaden, und nicht nur der Upanishaden allein. Das mystische Erlebnis der Vereinigung mit Gott führt stets zu dieser Auffassung, wo nicht starke Vorurteile entgegenstehen; und das bedeutet: leichter im Osten als im Westen.]

Können Sie Erläuterungen wie die von Schrödinger verstehen? Viele einzelne Bewusstseine stehen gegen ein einziges Bewusstsein? Ist diese Gegenüberstellung nicht das Gleiche in Grün wie am Ausgangspunkt schon, nur in wissenschaftlichen Zinnober gekleidet, aber doch nicht wirklich beantwortet, nur so undeutlich und überflügelnd formuliert, das man erschrocken und erstaunt erst einmal zustimmt aus Angst, sich durch Unwissenheit und Unverständnis zu blamieren?

Die hier geschilderten Weltbilder (Materialismus, Vedanta) erscheinen zunächst wie unvereinbare Gegensätze. Und doch möchte ich behaupten, dass sie so fremd sich nicht sein können, da sie sich doch in ihrer Lebensweise so ähnlich sind: Beide horten nicht, der eine aus Genussgründen (jetzt genießen, weil morgen könnte es zu spät sein), der andere aus Mitgefühl; da es immer Bedürftige gibt, beide leben das Jetzt und Hier aus selbigen Gründen und beide hängen nicht, zumindest aus der theoretischen Anschauung heraus, am Leben. Warum also ist unvereinbar, was doch in seinem Ergebnis so gleich daherkommt? Stimmt es wirklich, dass jede Handlung sich nur aus ihrem Motiv heraus wertet? Ist Handeln an sich nicht schon egoistisch? Und ist Nicht-Handeln angesichts der Welt nicht auch egoistisch?

Bedingen sich so der beschriebene grobe Materialismus und Vedanta, die zu ihrer Hoch-Zeit ja immer erbitterte Gegner waren, gegenseitig? Bilden sie vielleicht Pole, in deren Vereinigung sich die Wahrheit des Seins offenbaren kann, so der Sehende zu sehen bereit ist? Könnte so sich eine geschlossene Sichtweise bilden, die Materialismus mit Vedanta vereint? Oder sind all die Fragen, die Ausgangspunkte und die Zielvorstellung nicht schon vollkommen falsch gewählt? Vergleichen wir hier vielleicht Äpfel mit so etwas wie einer Rasierklinge?

Tatsächlich muss doch die Frage heißen und sich mit der noch immer offenen Antwort beschäftigen, wer oder was und wieso wir sind und was wir sind oder zu sein scheinen. Und wir haben bis zum heutigen Tag darüber nur Theorien und Ableitungen zu bieten, die auf irgendeinen Grundstock sich aufbauen, der meist in einer

dogmatischen Grundanschauung mündet. Da gibt es dann eine Moral und eine Ethik, da gibt es eine Dogmatik und eine Dialektik, manch krude Theorien und Glaubensvorstellungen, Sichtweisen und Perspektiven und welche anderen Ideen noch genannt werden könnten. Tatsache ist, dass keines dieser durchformten und geadelten Theorien auf lange Sicht hinweg einer Hinterfragung standhalten wird. Und genau das nämlich ist wirklich ein Fakt. Wir wissen es einfach nicht und daher sollten wir auch nicht darauf bestehen, irgendwie Recht haben zu wollen.

Im Gegensatz zum Vedanta und dem asiatischen Materialismus geht der Buddhismus einen anderen und weniger ausgetretenen Weg. In all seinen Formen und Ausschmückungen steht er doch immer auf der Basis des „wir wissen es nicht“, und er gibt daher keine besonderen, keine festen Leit- und Glaubenssätze heraus. Der von Buddha, Nagarjuna und vielen anderen beschriebene Grundstock ruht stets darauf, dass der Mensch wie alle anderen Wesen immer nur seinen eigenen Weg gehen kann, einen Weg, der stets und wieder hinterfragt werden muss. Glaube nicht, wisse nicht, sondern gehen deinen Weg, den eigenen Erfahrungen folgend immer weiter und entscheide stets neu, an jedem Tag, in jeder Stunde, das ist die Grundlage des Buddhismus. Sie nannten das daher den mittleren Weg, dessen konträre Eigenschaften nicht „richtig oder falsch“, sondern „heilsam oder unheilsam“ sind. Vermeide das Unheilsame, suche das Heilsame und folge dem sich daraus abzeichnenden Weg. Dazu gehört, das Öfteren mal stehen zu bleiben und zu schauen, sich so selbst und die Welt drum herum wahrzunehmen und dann neu zu entscheiden. Buddhismus ist daher von der Grundidee her keine Religion, keine Wissenschaft und keine Philosophie, da diese immer entweder feste Dogmen oder feste Grundannahmen voraussetzen. Buddhismus in seiner Grundidee ist einfach nur das Zeigen eines Weges aus dem Leiden heraus, das immer aus der Unsicherheit des Lebens entsteht, wenn dieses sich nicht weiter entfalten kann. Die Lehre der Entfaltung, des Wachstums im Geiste, der Evolution des Lebens, welche sich ungehindert in den leeren Raum ergießen, sich öffnen, sich weiten und zu dem Licht entwickeln, aus dem Sehen und Wissen und in der Folge große Sicherheit wachsen können, das ist die Grundidee des Buddhismus, und dabei es ist gleich, welche Prägung [4.

Theravada, Mahayana, Hinayama, Tibetisch] dieser sich auch gibt. Beten kann heilsam sein, ein Opfer gestalten kann heilsam sein, glauben kann heilsam sein, singen, tanzen können heilsam sein und selbst dem Zweifel kann noch eine heilsame Wirkung innewohnen. Die Frage ist doch, ist es jetzt und hier und für mich heilsam, ist das, was ich jetzt will und jetzt tun werde, für andere heilsam, und nicht, „ist es für alle Zeit richtig oder falsch“. Auch das Heilsame verändert sich, wächst und entwickelt sich, ist einer Evolution unterworfen, kann morgen schon ganz anders sich gestalten wie heute noch. Was einzig unveränderlich sich zeigt ist der leere Raum, in den jedes Leben und Gestalten sich ergießt. Die Religionen nannten es Schöpfung und schrieben das einem außenstehenden,

übermenschlichen Wesen zu. Im Buddhismus würde es anders heißen: schöpfen (unendlich und unbegrenzt). Wir Menschen sollten das begreifen lernen und die Chance sehen, mit der Entfaltung der Welt auch sich selbst zu befreien. Freiheit im Geiste ist, ohne Grenzen und ohne Halt zu sein, und diese Bedingung erfüllt einzig der leere, unendliche Raum, in dem es weder ich noch du noch Welt zu geben braucht.

Sind wir, fragt der Buddhismus, also in der Lage, freien Geistes im Körper eines Menschen zu sein und dabei das Leben sich immer weiter schöpfen zu lassen und dabei dieser Entfaltung nicht immerzu im Wege zu stehen? Sind wir in der Lage, das bereits Geschöpfte zu lassen wie es ist und das noch Ungeschöpfte bedingungslos sich entfalten zu lassen? Können wir die Kontrolle aufgeben, die Angst überwinden, den Stolz zurückfahren und uns weiten, um uns über alle Grenzen hinaus ins unendlich Ungewisse vorzuwagen?



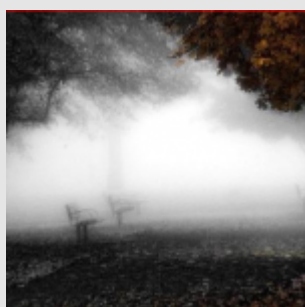
Leben und Konsumieren

Für jeden Yogaübenden kommt irgendwann der Punkt des „Nicht mehr zurück Könnens“, oder auf neudeutsch ausgedrückt: „The point of no return“. Es ist wie ein langer Aufstieg an einem Berg. Irgendwann sind wir schon sehr weit oben und Nebel zieht auf, und um weiterzugehen, müssen wir nur einen weiteren Schritt tun, aber dieser Schritt geht ins Nichts. Dieses Nichts ist nicht Leere, Raumlosigkeit oder „da gibt es nichts mehr“, sondern dieses Nichts ist das Unbekannte, das, was nicht mehr voraussehbar ist. Und diesen Schritt weiterzugehen muss der Übende wollen, wirklich wollen. Da gibt es keinen Halt mehr, kein Sicherungsseil und kein Führer. Ab hier geht er allein auf unbekannten Wegen.

In diesem Punkt entscheidet sich, ob der Teilnehmer ein Übender ist oder ein Konsument. Der Übende kennt seine Aufgabe, und seine Übung ist immer und zu jeder Zeit. Er übt sich, ganz gleich, wo er sich gerade befindet oder was er gerade macht, in der Technik des Sich-Bewusstwerdens, was immer „ein Schritt ins Unbekannte bedeutet“, ein Schritt ohne Seil und Sicherung! Einige Möglichkeiten seien erwähnt:

- Da gibt es im Laufe eines Tages zB die Morgenmeditation, die man aus diesem Gesichtswinkel als Einübung der Übung zur Bewusstwerdung betrachten kann.
- Da gibt es die tägliche Hatha-Yogapraxis, also Asana und Pranayama, in der der Übende konsequent und zielgenau an seinen Schwächen arbeitet. Ist er sich seiner Schwächen bewusst, weiß er/sie, was in praktischer Art und Weise zu üben sich anschickt. Kein Lehrer und kein Buch kann dem wirklich Übenden diese Verantwortung abnehmen.
- Da gibt es die Zeit der Kommunikation mit den Mitmenschen und ganz gleich, ob diese als Freund oder Feind sich darstellen, sich bewusst zu sein, welches Gefühl gerade mein Handeln trägt, welcher Gedanke hinter den Worten steht und welche Absicht meine Worte verfolgen: dies nennt man „sich bewusst zu sein“.
- Da gibt es die Zeit der Arbeit, in der der Übende alles störende weitestgehend ausblendet und sich vollkommen konzentriert. Ist er/sie dabei sich seiner Konzentration bewusst, so wird er/sie in jedem Augenblick dieser Zeit mit einem geringen Anteil der Aufmerksamkeit im Allgemeinen verbleiben, denn Konzentration kann nur dann bewusst sein, wenn sie sich auf dem Nicht-Konzentrativen abbildet.
- Dann gibt es die Zeit der Ruhe, in der eine Umkehrung der Zeit der Arbeit erfolgt. Ein sehr großer Teil der Teil der Aufmerksamkeit befindet sich im Allgemeinen, nicht fixierten, und nur wenig Energie wird aufgewendet, um das Andere wie Arbeit, Hobby oder Yogapraxis zu reflektieren.

Diese Beispiele mögen genügen. Der Übende des Yoga unterscheidet sich vom Konsumenten des Yoga auf sehr eindeutige Weise. Der Übende arbeitet beständig und selbstständig an seinem werden. Er nutzt den Lehrer, das Buch oder die Tradition, um zu wachsen, aber findet sich von diesen Hilfen gerade keine, dann arbeitet er allein aus sich selbst heraus. Dieses „aus sich selbst heraus arbeiten“ unterscheidet den Übenden vom Konsumenten. Es ist nicht die Kleidung, der Schmuck und das Getue um die Übung herum, es sind nicht die Lebensweisen und die Lebensphilosophien, nicht der Glaube oder die Lebensumstände, sondern dieses „aus sich heraus weiter gehen“, was den Übenden auszeichnet.



Einsamkeit, Allein-sein und Kommunikation

Über Einsam-Sein und Allein-Sein-Wollen zu schreiben wird oft so verstanden wie eine Sitzung beim Psychotherapeuten, weil in einer Informations- und Eventgesellschaft der Wunsch, hier und da einmal allein zu sein, einsam zu sein schon als Krankheit (Depression) oder zumindest als Störung (Sonderling) verstanden wird. Das mag auch aus der Sichtweise eines gesellschaftlich-aktiven Menschen auch so erscheinen, aber aus der Sicht eines Menschen, der es gewohnt ist, oftmals allein zu sein, erscheint das wie eine Beleidigung und motiviert mehr dazu, sich weit mehr als gewollt zurückzuziehen.

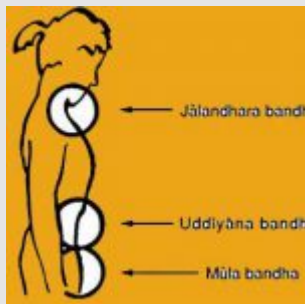
Die Sichtweise, etwas als normal anzusehen, was die große Mehrheit der Menschen zeigt, kann ein Abweichler auch als Diktatur der Mehrheit betrachten. Zwar gilt es als allgemein gültig und auch als wissenschaftlich belegbar, dass Menschen als Individualwesen anzusehen sind, also sehr unterschiedlich sein können, aber wenn die Norm über ein bestimmtes Maß hinaus verlassen wird, wird das auch schnell mal als Krankheit diagnostiziert. Und weil dann der „Kranke“ wie ein Kranker behandelt wird, fühlt der sich auch krank und setzt Verfahren in Gang, die ihn aus der Krankheit zurück ins gesunde, sprich normale, führen sollen. Dass der Patient aber gesund ist, niemals krank war, nur eben etwas anders als die große Mehrheit denkt und fühlt, sich dabei mehr als verbiegen muss und das der nach jahrelangem Training erreichte Zustand, der als normal angesehen wird, aber in Wirklichkeit für den Patienten selbst Krankheit bedeutet, wird leider oft übersehen.

Viele der größten Denker und Erfinder der Weltgeschichte waren einsame Menschen, also Menschen, die gerne und oft mit sich selbst allein sein wollten, Kant, Tolstoi, Nietzsche, Mozart und Schubert seien als Beispiel genannt. Dass das Einsam-sein, Allein-sein eine schöpferische Komponente hat, das auch Menschen, die in einer Arbeit oder einem Studium aufgehen, dazu allein-sein müssen und möglichst wenig Ablenkung gebrauchen können, ist jedem verständlich. Warum also wird diese Form des Lebens so verklärt? Bei Philosophen, Komponisten und Schriftstellern, die Erfolge vorzuweisen haben, mag man diese Neigung ja noch akzeptiert werden, aber nicht alle geistig aktiven Menschen können oder wollen mit Erfolgen im Rampenlicht stehen. Das zum Denken, zum Nachsinnen oder geistig forschen Ablenkungsfreiheit erforderlich ist, ist doch verständlich. Wo liegt also das Problem damit?

Ich sehe das Problem schlicht und einfach darin, dass Kommunikationsbereitschaft und Allein-sein-wollen eben nicht kompatibel sind und sich zu widersprechen scheinen. Das ist so, weil beiden extremen Seiten gewöhnlich das Mitgefühl für den anderen fehlt. Der Allein-sein-Wollende muss diese Absicht den anderen Menschen mitteilen und erklären. Und der gesellschaftlich aktive Mensch sollte sich dem

Einsamen, so er ihn als solcher erkannt hat, ebenfalls erklären. Beide müssen also, der eine redend, der andere schweigend, miteinander kommunizieren lernen, und dazu gehört als Beginn die Einsicht in das Anders-Sein-Wollens des Gegenübers. Als zweiten Gedanken wäre zu erwähnen, dass das Anders-Sein-Wollen des einen vom anderen auch als Angriff verstanden werden kann. Auch hierüber sollten beide sprechen und sich erklären lernen. Nahezu alle großen Konflikte beginnen mit einer Kommunikationsstörung, beginnen damit, dass es an Mitgefühl für das Gegenüber, für das Andere fehlt. Es ist ja nicht geläufig!

Daher müssen Menschen, denen ihr Anders-Sein auffällt, sich mit der eigenen Kondition und der des Anderen beschäftigen. Die große Masse der Menschen wird sich aber oftmals nicht mit der Kondition einer Minderheit beschäftigen. Zumindest ist das in der Geschichte unserer Kulturen nicht zu ersehen. Gewöhnlich wird seit Menschengedenken wie schon gesagt Anders-Sein als normalerweise krank oder verdächtig angesehen und auch entsprechend behandelt. Es liegt daher immer an den Minderheiten, sich zu erklären und Einsicht einzufordern. Das ist nicht gerecht, wird aber weitestgehend als üblich, als normal angesehen. Also sollte man sich ganz und gar nicht scheuen, anders zu sein, aber darin die Notwendigkeit erkennen, sich zu erklären und die Andersdenkenden zu der Akzeptanz zu führen, die man für Anders-Sein-Können braucht.



Bandhas

Während die traditionellen Schriften und Anschauungen ein Bandha als einen energetischen Verschluss beschreiben, durch den Energie im Körper festgehalten werden soll und überwiegend im Pranayama Anwendung findet, betrachte ich diese Motive mehr als Siegel und verwende sie auch in der Asana-Praxis. Für mich wirken Bandhas nicht wie Verschlüsse, sondern stellen vielmehr ein energetisches Siegel über Reglern dar, die den Energiefluss in einer vorgegebenen Weise aufrecht erhalten, auch wenn sich die Pose in und während der Übungsausführung und Haltung sowohl im Bezug zur Schwerkraftrichtung (prana-apana-Ausrichtung) als auch zum Anspannungspegel hin ändert. Dabei wirken die großen Drei grundsätzlich immer zusammen. Während in der Einrichtung einer Haltung gestaltet der Übende seinen

Energiefluss meist durch angemessene Muskelanspannung nahezu automatisch in der Weise, wie die Übung dies erfordert. Soll nun die Haltung länger gehalten werden und Mühelosigkeit und Leichtigkeit entstehen, muss diese Anspannung aufgegeben werden. Damit der Energiefluss trotzdem erhalten werden kann, werden die Bandhas vor der Lösung der Anspannung in sinnvoller Weise gesetzt. Diese wirken dabei wie ein Siegel auf einem Regler, das keine Änderung der Einstellung zulässt. Gespeist werden die Bandhas von den Muskulatur-Anteilen, die ständig unter Anspannung stehen müssen. Dazu gehört der Beckenboden (mulabandha, gespeist vom Verschluss der Ausscheidungsorgane), der Unterbauch (uddiyanabandha, gespeist durch die autonome Anspannung am Ende der vollständigen Yogaatmung) und der Nacken (yalandharabandha, gespeist durch die ständige Ausrichtung des Kopfes als zentrale Spitze der Wirbelsäule). Weitere Bandhas (Sie werden im Yoga oftmals Marmas genannt) sind wirksam durch Einstellung der Hand- und Fußgelenke sowie durch Rotationsbewegungen von Beinen und Armen. Da jedes Pranayama und jede Meditation ebenfalls eine Haltung erfordern, ist die Verwendung von Bandhas bei diesen Praktiken gut verständlich. Allerdings richten nicht die Bandhas eine Übung ein, sondern selbiges erfolgt in der Einrichtungsphase durch Muskelkraft in eine energetische Öffnung, die nur durch ein Siegel, eben die Bandhas, festgelegt bleibt. Da die Bandhas immer zusammenwirken, genügt die Setzung eines dieser Siegel, um alle anderen ebenfalls zu aktivieren. Der Übende wählt dabei das Bandha als Initiation, dass in der Haltung am zugänglichsten ist und/oder leicht verfügbar erscheint.



Asana

Asana, richtig ausgeführt und gestaltet, ist ein vollständiges Trainingssystem, dass gerade in der modernen bewegungsarmen Arbeitswelt einen guten Ausgleich ermöglicht. Asana als Übungspraxis begründet sich durch die Motive der nachfolgende Aufzählung, die niemals vollständig sein kann:

Asana wirkt wohltuend und begünstigend auf unsere Gesundheit.

Wie jeder Körper auf diesem Planeten ist auch der menschliche Körper verschiedenen

Kräften ausgeliefert, die zum Teil von außen auf selbigen einwirken als auch aus der Verfasstheit des Körpers selbst stammen. Als größte äußere Kraft wirkt die Schwerkraft auf den Körper ein. Diese Kraft, wie physikalische Experimente und Gesetze belegen, ist zwar riesig, wird aber in der Regel nicht wahrgenommen. Trotzdem ist sie vorhanden und jeder lebendige Körper agiert auf verschiedenste Weisen, um diese Kraft zu neutralisieren oder zu kompensieren. Dazu öffnet sich der Körper permanent in eine für ihn günstige Ausdehnung, in der die Möglichkeit für den Transport von Gasen und Flüssigkeiten gegeben ist. Weiterhin wird die Schwerkraft als Gegenkraft benutzt, um feinste Regulierungen auszuführen. Ist die Muskulatur und das Gewebe verkürzt oder nicht elastisch genug, werden einerseits diese Regulierungen erschwert oder sogar unmöglich und andererseits ist die Ernährung der Zellen durch Einschränkungen der Leitungskapazität der Blutgefäße eingeschränkt. Asana verfolgt daher aus gesundheitlicher Sicht das Ziel, den Körper soweit in Form zu halten, dass eine uneingeschränkte Versorgung und Regulierung aller Körperfunktionen und -zellen gewahrt bleibt.

Asana in Verbindung mit Konzentration sorgt für eine funktionale Wahrnehmung innerer Gegebenheiten.

Wie alle autonomen Lebewesen verfügt auch der Mensch über Systeme und Mechanismen, um den Körper zu schützen, zu heilen und zu verteidigen. Diese sensorischen Systeme agieren nur dann vollkommen, wenn die körperliche Funktionalität voll zu Verfügung steht. Werden Alarmsignale, die sich überwiegend nur im Fühlen zeigen (Schmerz, Unwohlsein, Intuition), übertönt und daher nicht wahrgenommen, werden die erforderlichen Maßnahmen nicht oder zu spät eingeleitet und der Körper erleidet Schaden (Krankheit, Tod). Fühlen ist als älteste Sinnestätigkeit das Sprachrohr des Körpers. Während fehlende Konzentrationsfähigkeit nach innen die feinen sensorischen Anregungen nur nicht findet, macht verhärtete und verkrampfte Muskulatur und Gewebeanteile schon die Aussendungen dieser Impulse unmöglich. Asana schafft, entwickelt und verbessert durch Konzentration und Öffnung die Vorbedingungen für das Fühlen innerer Vorgänge.