



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.



Zeit und spirituelle Praxis

Das Wort Zeit ist heute in aller Munde. Nicht nur der fast schon antiquarische Spruch „Zeit ist Geld“ ist damit angesprochen, sondern Zeit wird heute gemanagt, entschleunigt, Prozesse werden effizient gestaltet, Abläufe werden optimiert, die

Zahl der Mitarbeiter wird entsprechend angepasst und es werden die schlanke Produktion, der effiziente Geschäftsprozess und vielfältige Feedbackprozesse eingeführt.

Und all das bedeutet was genau? Es bedeutet, dass Menschen in Zeit-Rhythmen gepresst werden, die mit deren Natürlichkeit, deren Bedürfnissen, Erfordernissen und Notwendigkeiten nichts mehr zu tun haben. Vielmehr bestimmen der Güterausstoß, die Stoppuhr und der unbedingte Wille zur Gewinnsteigerung das Leben der Menschen, die diesen Prozessen unterliegen. Kurz gesagt ermöglicht unser Gesellschaftssystem, das Menschen ihre Mitmenschen in mannigfaltiger Weise ausbeuten, und zwar sowohl in wirtschaftlicher Sicht als auch aus gesundheitlicher Sicht. Und Zeit spielt in dieser Ausbeutung eine entscheidende Rolle!

Betrachtet man das Zeit-Phänomen von Anbeginn an, stellt sich schnell heraus, dass es die eine wirkliche Zeit gar nicht gibt. Zeit, wie wir sie kennen, ist ein Kunstprodukt und kommt so in der Natur gar nicht vor. Natürliche Prozesse orientieren sich an anderen Parametern als der Zeit. Da ist bei nahezu allen Lebewesen zunächst einmal die Verdauung, die eine Aktivitätsbereitschaft herstellt oder verwehrt. Dann sind da noch die Jahreszeiten und die Hell-Dunkelphasen der Tage, an denen sich ein Leben orientiert. Essen verdaut sich unterschiedlich schnell oder langsam, die Jahreszeiten halten sich nicht an Regeln und selbst die Lichtzeit der Tage sind länger oder kürzer und in manchen Gegenden der Welt auch gar nicht so vorhanden. Wir sollten, so hatte die Natur es mal eingerichtet. essen, wenn wir hungrig sind, schlafen, wenn Müdigkeit sich einstellt und sollten die Lichtzeiten nutzen, um uns in der Welt zu orientieren. Die Zeit, in der wir als Menschen uns noch nach diesen uralten Regeln richten mussten, ist so lange noch gar nicht her, und der Körper, also das lebendige in uns, hatte noch wenig Zeit seither, sich umzugewöhnen. Richtiges Licht für die Nacht gibt es zum Beispiel erst 200 Jahre lang.

Eine spirituelle Praxis richtet sich immer an die Gestaltung des Lebens, richtet sich immer auf die Bewältigung der zu lösenden Aufgaben und wendet sich immer gegen die Zustände, die Krankheit [1. Die Abwesenheit von Gesundheit] verursachen. In Fall der westlich zivilisierten Welt ist einer der Hauptverursacher von Krankheit die falsche Auslegung und missbräuchliche Verwendung des Begriffes der Zeit. „Zeit ist Geld“ ist eine dumme Ansicht, denn Zeit ist eine künstlich und für die Wissenschaften geschaffene Einteilung von Erlebensmomenten und Geld ist ein gesellschaftlich begründeter Schuldschein. Die beiden haben nichts miteinander gemein. Mensch sein benötigt immer einen Rahmen, der eine ausgeglichene Einteilung des Lebens in Phasen der Aktivität und der Ruhe bereitstellt. Ausgeglichen sein bedeutet auch, dann die Ruhe zu finden, wenn sie benötigt wird, dann die Aktivität zu erzeugen, wenn es passt und alles zur Verfügung steht, was dazu benötigt wird

und darüber hinaus verlangt Ausgeglichenheit die Fähigkeit, reagieren zu können/dürfen, wenn eine Veränderungen der Befindlichkeit sich einstellt. Feste Arbeitszeiten, feste Termine, geplante Tätigkeiten, vorgegebene Prozesse und strikt zu befolgende Befehlsketten sind das Gegenteil dieser Bedingungen. Doch leider ist das gelebter Alltag heute. Uns so ohne weiteres kommt auch der spirituell Übende nicht aus diesem Umfeld heraus. Muss man also aussteigen, kündigen, nur noch als Yoga- oder Meditationslehrer sein Leben gestalten und dafür auf das übliche gesellschaftliche Leben verzichten? Ist das wirklich so, oder eröffnet uns Spiritualität nicht andere Möglichkeiten, und wenn ja, welche sind das gerade auch in Bezug zur Ursache Zeit?

Was wir heute in der Arbeitswelt erleben und was viele Menschen krank macht ist ein falsches Verständnis dessen, was Spiritualität bewirkt. Diese Praxis führt uns nicht in ferne Welten mit großen und alles überragenden Fähigkeiten und Potentialen, sondern führt zuerst einmal zurück zu uns selbst, zur Wahrnehmung unseres Selbst, um genau zu sein. Und wir selbst sind ein ungeteiltes Ganzes, bestehend aus der polaren Beziehung von Geist und Körper. Und was als erstes geschehen und zugelassen werden muss in einer spirituellen Praxis, ist diese beiden wieder in Beziehung zueinander zu bringen, sie miteinander kommunizieren, miteinander sein zu lassen. Bereits in der Sprache trennt hier „mein Körper“ sich vom Ich ab. Das ist im Grunde genommen schon falsch, denn ein Ich besteht aus Ich in Symbiose mit diesem Körper, der selbst ebenfalls Ich ist. Ich bin ein Körper und ich bin ein Geist und auch die Beziehung der beiden zueinander ist Ich. Da ist keine Trennung. Da ist nur ICH.

Wenn ein Geist mit seinem Körper kommuniziert, wird er verstehen, dass ohne sein „Gegenüber“ nichts geht. Und daher wird er, der ständig denkt, zuhören lernen müssen, was sein Körper ihm erzählt. Und wenn diese Erzählung von Müdigkeit spricht, von Hunger, von Überforderung, mangelnder Ruhe und manch anderen Missständen dann wäre es angebracht, darauf auch zu reagieren und um Abhilfe bemüht zu sein. Und genau da setzt, richtig verstanden, eine spirituelle Praxis wie Yoga und Meditation auch an. Der Geist muss zuhören lernen, und dafür braucht er Zeit ohne Aktivität, chillen, gammeln, vor sich hin sinnieren, herumsitzen und Zeit vergeuden. Wenn man sich einen Meditierenden anschaut sieht man genau das: Das sitzt ein Mensch nichts tuend herum und hört in seinen Körper hinein, und er wird sogar von Lehrern angewiesen, das auch noch vollständig zuzulassen.

Mit und in seinen Körper zu leben heißt nicht, diesen zu verwöhnen und zu beschützen oder jeden Wunsch aus dem Befinden auszulesen. Ein Körper ist eine systemisch funktionierende Einheit aus lebenden Zellen, die automatisch auf Umweltreize reagiert, sich anpasst auf die Gegebenheiten des Moments, in dem wir uns gerade befinden. Der Körper plant nicht in die Zukunft, aber er reagiert auf

die Vergangenheit, was nichts anderes heißt, als das er beständig bekannt schöne Umstände sucht und schlechte Umstände zu meiden versucht. Und bei letzteren wird er Widerstände aufbauen, die Kraft und Energie einsetzen, um etwas Ungewolltes zu verhindern. Diese Widerstände zeigen sich in Form von Unwohlsein bis hin zu kleinen als auch großen körperlichen Reaktionen, was wir schlicht und einfach dann Krankheit nennen. Auch schöne Momente des Lebens äußern sich körperlich, und das geht vom einfachen erröten bis zu euphorischen Wohlgefühlen, die fast schon einer Trance nahestehen. Nun ist es so, das zum Beispiel Yoga nach Patanjali sagt, das beide genannte Formen, Widerstand als auch Euphorie, zu meiden sein. Das erklärt sich bei der Euphorie aus der einfachen Tatsache, dass sie immer nur ein vorübergehendes Phänomen sein kann, daher nicht anhalten wird und in der Folge zu einer Stimmungslage führen muss, in dem deren Abwesenheit als Verlust erlebt werden wird. Der einfache Widerstand erklärt sich eigentlich von selbst. Wer hat schon gerne Ungewolltes? Ein ausgeglichenes, von Höhen und Tiefen verschontes Alltagserleben ist somit ein erklärtes Ziel des Yoga. Nun werden einige erschrocken fragen: Ist das nicht langweilig? Die Antwort ist einfach: Nein, definitiv: nein!

Wenn wir Yoga üben, Meditation üben und uns mit Spiritualität auseinandersetzen, müssen wir die bereits erwähnten Phänomene in unserer Lebensführung berücksichtigen. Ausreichende Zeit für Erholung, Zeiten des Nachdenkens und Sinnierens, auf den Körper und seine Bedürfnisse reagieren zu dürfen und entsprechend zu agieren sind Teil einer spirituellen Praxis. Diese findet sich nicht nur in den Zeiten des Übens, sondern findet sich in jedem Moment eines Lebens wieder, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, ein Leben lang. Alles andere nenne ich nur ein nettes Alibi auf die Frage, die sich irgendwann einmal jedem stellen wird: Habe ich genug, habe ich das Richtige getan in meinem Leben bisher? Und die Antwort wird bitter sein, wenn sie mit „nein“ beginnt. Richtige und erfolgreiche spirituelle Praxis erkennt man daran, dass sich diese Frage entweder nicht mehr stellt oder eindeutig nur mit „ja“ zu beantworten ist. Und diese Sachlage ist beileibe nicht so heftig, wie sie sich zunächst anhören mag, denn: Die Zeit zu einer Umkehr oder zu einer Änderung ist immer gegeben, ist jederzeit, mit jedem Alter und in jeder Konfiguration, denn was mich davon abhalten könnte ist nur, keine Zeit dazu zu finden, und diese Zeit, wir erinnern uns, gibt es so gar nicht. Es ist immer Zeit!

Meditation ist zum Beispiel aus der Erholungssichtweise eine vollständige Ruhezeit, das heißt nach einer Eingewöhnungsphase wird der Körper weniger Schlaf einfordern. Außerdem sorgt dieses Sitzen für einen ruhigeren Schlaf, so dass diese Phase deutlich erholsamer sein wird. In der Praxis der Meditation wird die benötigte Zeit praktisch mitgeliefert. Verspannte Schultern wiederum sorgen sehr

oft für unruhigen Schlaf, für häufiges Aufwachen und lassen uns morgens daher schlecht in die Gänge kommen. Weiterhin behindert sie in der Bewegungsfreiheit und kostet bei nahezu allen Tätigkeiten zusätzliche Zeit, da sich der schmerz erfüllte Mensch deutlich schlechter konzentrieren kann. Da werden 10 bis 15 Minuten Yoga am Morgen, die bei guter Ausführung die Verspannungen dauerhaft lösen können, leicht wieder einzuholen sein. Und vielleicht ist hier auch der gute Tipp aus den Erfahrungen von 2000 Jahren Klosterleben als Beispiel zu nennen, der aussagt, dass ein gut geplanter Tag viele Arbeiten zügig und schnell abzuarbeiten vermag. Also wäre es doch sinnvoll, dass der Tag auch mit Planung beginnen sollte. Planung aber braucht Klarheit und Ruhe in der Ausführung. Hier ist das hastige Drängen, das Wiederholen der immer gleichen Struktur vollkommen fehl am Platze. Zu Planung gehört Priorisierung, Wichtiges vom Unwichtigen zu trennen, hierhin gehört Delegation, das Berücksichtigen von Zusammenarbeit mit anderen und all die vielen Motive, die Tätigkeiten zum Fließen bringen können. Und natürlich sind Pausenzeiten und Erholungsphasen zu berücksichtigen, und diese sind nicht nur pünktlich von 9 bis 9:15 Uhr und von 12:00 bis 12:45 Uhr, sondern sollten mitten im Geschehen machbar sein. Wenn ich eine Pause brauche, dann muss ich auch eine bekommen, und dafür ist im Plan bereits genügend Luft zu lassen.

Schmerz ist der Anzeiger von Überforderung des Körpers, Müdigkeit zeigt gleiches aus der Sicht des Geistes. Aktive und weniger aktive Phasen sind menschlich vollkommen normal. Weiterhin sind Routinen in täglichen Leben alles andere als langweilig. Ich zum Beispiel freue mich auf meine Morgenpraxis jeden Tag (1:10 Std), freue mich auch auf die Tagesabschlussmeditation (25 Min), die mir einen ruhigen und erholsamen Schlaf beschert, auf meine Montagsyogastunde freue ich mich regelmäßig seit 12 Jahren, und auch die lästigen die Routinen des Alltags wie die Fahrt zur Arbeit, der Einkaufsmarathon am Samstag, das ständige Checken der Mails und anderer Nachrichten, dann das Bestücken meiner Blogs nach Fertigstellen der Artikel und all die vielen sich ständig wiederholenden Tätigkeiten, die seit Jahren fast ohne Nachdenken so nebenbei mitlaufen, belasten mich daher nicht viel mehr als der Toilettengang am Morgen. Darüber muss ich nicht mehr nachdenken, das geht somit in einer Phase der gedanklichen Stille und in vollkommener Ruhe vonstatten. Das ist nicht anstrengend, sondern erholsam. Gedankliche Stille ist immer erholsam. Wir nannten es früher Langeweile und fanden es schlecht, aber diese Zeiten werden gebraucht, heute mehr denn je, um Mensch zu sein und zu bleiben. Menschen sind selbstbestimmte Wesen, Menschen sind frei, und das gilt immer und überall und in allen Lebensphasen. Keine Zeit zu haben gibt es nur als Antwort für manch lästige Mitmenschen, die das Prinzip Zeit noch nicht richtig verstanden haben. Für Freunde und Wissende sollte es dieses „keine Zeit haben“ nicht geben.

Zeit heute zeigt sich zerstückelt und fern jeder Strukturierung. Zeit war einmal eine lineare Bewegung aus der Vergangenheit, die uns die Erfahrung mitteilte, über das Erleben der Gegenwart in die unbekannte, aber immer auch zu einem Bruchteil planbare Zukunft. Es gab in nahezu allen Zeiten der Geschichte eine Lebensleistung, eine Geschichte des Lebens eines einzelnen Menschen. Diese gab und gäbe auch heute noch dem werdenden Menschen in einer Gesellschaft einen Platz, eine Teilhabe und eine psychische Heimat. Diese Form der Zeit verschwindet leider mehr und mehr zugunsten einer Fragmentierung, die keine Chronologie mehr zulässt und die Han [1. Byung-Chul Han, Der Duft der Zeit] Dyschronie nennt, eine stupide Abfolge von visuellen Eindrücken, die keine Dauer mehr verleiht und daher als unbefriedigend empfunden wird. Als Ausweg aus dieser Falle sieht Han die Wiedererweckung der „vita contemplativa“, die Fähigkeit, kurz gesagt zu verweilen oder anders ausgedrückt: Die Meditation. Meditation bedeutet in Stille verweilen zu können, der Psyche Zeit zur Verarbeitung des Erlebten zu geben und den Körper dabei in Ruhe zu lassen, mit anderen Worten gesagt den Körper aus der Gewalt der Psyche mal kurzfristig befreien und sich selbst sein zu lassen. Und damit der Körper dabei wohl geformt und gut eingerichtet, also sich wohl fühlend und gelassen sein lassen kann, können Yoga und andere Körperarbeitsformen ihn die dazu notwendige Energie geben. Nur ein sich wohlfühlender Körper, schmerzfrei und energetisch gut versorgt (Kraft), hält die Stille für einen wirkungsvollen Zeitraum auch aus. Somit ergänzen sich Körperarbeitsformen wie Yoga und Qi Gong einerseits und die Meditation in Stille (vita contemplativa) andererseits auch auf optimale Weise. Und was dann in der Stille der Übung erfahren wird, setzt sich Stück für Stück ins Alltagsleben fort. Auf diese Weise wird Zeit wieder als Zeit erfahren, aus der Perspektive der Gegenwart sowohl in Richtung Zukunft als auch als Rückblick in die Vergangenheit blickend. Und so wird die Zeit wieder zu einem Weg durch das Chaos und eine Orientierungshilfe für das Leben als Mensch.



Fragen, Freiheit und der bevorstehende Lebensabend

Mich haben seit meiner Jugend viele Fragen beschäftigt, von denen einige zu den grundlegenden Fragen der Philosophie gehören. Allerdings war meine Ausgestaltung dieser Fragen nicht auf einen theoretischen Ablauf ausgerichtet, sondern meist durchaus praktischer Natur. Trotzdem heißt „praktisch“ nicht immer auch

oberflächlich, denn auch Praxis verlangt in letzter Konsequenz gedankliche Tiefe und Gründlichkeit. Über einige dieser Tiefenfragen möchte ich jetzt in diesen Zeilen für mich eine Frage beantworten, die seit einiger Zeit mein Denken beherrscht: Was mache ich mit und in meinem Ruhestand, der mit jedem vergangenen Tag immer näher heranrückt. Wo befinde ich mich dann, was wird sein und was wird mich dann noch erfüllen? Das ist die Fragestellung dieser Zeilen.

Wer bin ich?

Das ist im normalen Umfeld und unter normalen Bedingungen eine unsinnige Frage. Die Antwort lautet meist: Du bist der Hansi Peter oder einfach nur ein einzelner Mensch, ein Mann oder bei antwortenden aufgeklärten Menschen ein konkreter Mitmensch. Allerdings ist der Name, der Mensch nur ein Wort. Bereits der anders sprachige Mitmensch wird dieses Wort schon nicht verstehen. Hinter dem Wort steht eine Idee, eine Kategorie [1. Gattung, Klasse, Gruppe], ein Teil der beschreibbaren Welt oder ein Gegenstand, wobei das neue Wort wie das alte nur ein weiteres Wort darstellt. Wir können dieses Spiel immer weiterführen und werden selten bzw. nie ein Ende finden. Unser Denken benutzt Wörter, die etwas bezeichnen, um andere Wörter, die etwas bezeichnen, zu bezeichnen. Wenn wir also eine sogenannte Aussage machen wie ich bin ein Mensch, und das ist ein Wesen, das denkt und auf dieser Welt wandelt, benutzen wir Wörter, um ein Wort zu beschreiben. Da wir so aber immer im Relativen bleiben, können wir auch nur relative Aussagen machen. Relative Aussagen gelten aber nur in einem bestimmten Rahmen, den wir dann ebenfalls zu setzten haben, wobei wir auch hier immer in der Relation bleiben müssen. Zurückkommend auf die Ausgangsfrage können wir daher in der Relation viele Aussagen machen, im Absoluten aber keine.

Was bin ich?

Wenn ich diese Frage beantworte und dabei etwas Mühe hineinlege, wird ein Satz herauskommen, der mich als Mensch begreift, ein Wesen, das sich aus der Masse der Wesen abhebt durch Eigenschaften und Fähigkeiten, die in dieser Formation nur dieser Gattung aufzufinden ist. Meist wird der Mensch in diesem Kontext beschrieben als bewusst, also als ein Wesen, das denkt und sich dieser Fähigkeit auch bewusst ist. Eine etwas kompliziertere, aber auch genauere Beschreibung würde lauten, das der Mensch ein Wesen ist, das denkt, sich dessen bewusst ist und sich dieses Bewusstseins auch vergegenwärtigen kann, wobei das „kann“ ein wirkliches kann ist, Menschen können das, müssen es aber nicht und können es auch lassen, was, wenn man Mitmenschen genau beobachtet, auch oftmals genauso zu geschehen scheint. Ich bin also ein Mensch mit diesen Fähigkeiten und Anlagen. Und ich bin frei sie zu nutzen oder auch nicht.

Warum bin ich hier?

Jetzt und mit dieser Frage beginnt eine gewisse Spannung in die Fragestellungen zu

geraten, denn hier können, je nach Art, Tiefe und Neigung der Betrachtung sehr unterschiedliche Ergebnisse herauskommen. Hier sind der Phantasie keinerlei Grenzen gesetzt. Grundlegend unterscheide ich hier zwei Kategorien, wobei ich der Ersten eine Grundannahme anheimstelle und der Zweiten eine Grundannahme grundsätzlich verwehre. Diese Grundannahme stellt die Existenz einer Autorität oder Ursache nicht in Frage, die Absolut genannt werden kann. In unserer Alltagssprache heißt das dann Gott, Atman, das Universum, der Ursprung, das Schicksal, die Vorsehung oder ähnlich. Hier wird ein Absolutes zugrundegelegt, das außerhalb der Relativität unseres Denkens steht und Macht oder etwas Unabänderliches besitzt. Alle Religionen, nahezu alle Kulturen und Organisationsformen der Menschen besitzen ein solch Absolutes oder bestimmen einen oder etwas aus ihrer Mitte, um dieses Zentrum zu schaffen. Die andere Kategorie verzichtet gänzlich auf die Existenz oder Installation eines Absoluten und findet sich somit ab in der Ungewissheit des Relativen, wobei auch hier Regeln und Kulturformen entwickelt werden, die folgerichtig als bewusst-relativ verstanden werden. Diese kategorische Form ist sehr schwierig zu beschreiben, da das Kreisen in der Relation andere Formen der Autoritäten notwendig macht. Als Beispiel der letzten Form seien der Advaita Vedanta und der Buddhismus des Mahayana genannt. Unzählige Antworten gibt es also auf die Ausgangsfrage und es gelingt nicht, diese Frage zu einem Abschluss zu bringen. Sie bleibt offen und verlangt damit vom Fragenden eine Entscheidung, die immer wieder neu bekräftigt werden muss.

Habe ich hier auf der Welt eine Aufgabe zu erfüllen?

Nahezu alle Kulturen, Religionen und Ansichten in und über die Welt beantworten diese Frage mit ja, und im gleichen Kontext würde eine Antwort nein stets als eine krankhafte Geistesstörung angesehen. Was ist oder kann also Aufgabe eines Lebens sein. Da wir auch hier in Relationen denken müssen sind viele Antworten möglich. Die grundlegendsten davon beinhalten immer die Fortsetzung, den Erhalt der Art, des Lebens und damit der uns bekannten Welt. Es ist bezeichnend für diese Fragestellung, dass eine Antwort nein auch das Erlöschen der Frage bedeuten würde. Setze ich die möglichen Rahmen der Betrachtung enger, könne eine Antwort möglich sein, das Leben auf der Welt zu verbessern (Hunger, Armut, Not abzuschaffen) oder über eine Öffnung und Weitung des Bewusstseins neue Möglichkeiten zu erschließen.

Was ist wichtig?

Diese Frage fragt nach einem Rahmen, in den ich künftige Entscheidungen einbetten kann und mir eine Hilfe dabei gibt, die mir Sicherheit vermittelt. Doch wie wir gesehen haben in der Argumentation oben, gibt es keine richtige, keine einzige Antwort auf diese Frage außerhalb der Relativität. Auch hier ist der Rahmen von mir selbst zu setzen, und innerhalb dieser Konfiguration dann sind Entscheidungen sicher möglich. Es gibt sehr weite Rahmen, sehr enge Rahmen, beide mit der

Möglichkeit großer Autoritäten oder auch, wie in den bereits genannten Weltanschauungen, der Verzicht auf Setzungen. Wichtig auf jeden Fall ist die Annahme, dass unser Leben als Art erhaltenswert ist und weitergeführt sollte. Damit verbunden ist auch die Sorge um die Erde, die zumindest heute noch die einzig mögliche Lebenswelt darstellt. Wichtig wäre also zu leben, das Leben und somit auch die Erfahrungen und Wissen darüber weiterzugeben an künftige Generationen.

Wie wir bisher sehen konnten kreisen die Fragen nach dem Grund und der Gestaltung eines Lebens immer um die gleichen Punkte, und wie immer die Fragen auch umgestaltet werden, die möglichen Antworten handeln von sich wiederholenden Motiven:

- Meine Antworten können immer nur relativ gestaltet sein, benötigen eine Rahmensetzung
- Solche Rahmen werden Weltbild, Religion oder Kultur genannt. Sie regeln das Zusammenspiel einzelner Wesen.
- Wichtig erscheint einzig die Weiterführung der lebendigen Welt, die zurzeit nur auf diesem Planeten bestehen kann.
- Wir haben auf jeden Fall eine Aufgabe.

In den grundlegenden Fragen gibt es nicht Gerechtigkeit, nicht definierte Besitzstände, nicht Macht, nicht Status und nicht Notwendigkeit. Was wir leicht erkennen können ist die übermächtige Wirksamkeit der fortgesetzten Relativität aller Annahmen und die Notwendigkeit, sich für seine Person zu entscheiden. Was wichtig wird, ist in welchem Rahmen ich leben möchte: selbstbestimmt oder aus einer Nicht-Entscheidung heraus, indem ich fraglos akzeptiere, was gerade so ist. Letzteres bedeutet, in eine Kultur und Religion hineingeboren zu sein, dort ein durchgeregeltes Leben zu leben ohne Wenn und Aber, ohne Fragen und ... ohne Unsicherheit, denn genau diese Sicherheit ist ja der Kern jeder kulturellen Anbindung. Seltsam für mich ist, dass die meisten Menschen die letztgenannte Möglichkeit wählen. Wenn ich so in die Runde meiner Gespräche schaue geht es überwiegend um Status (wie denken andere über mich, und ich über andere), geht es um die Bewältigung des Alltags in einer Kultureinbettung, die nicht hinterfragt wird, geht es um Gerechtigkeit (andere haben etwas, was mir vorenthalten wird...), geht es um Besitz (Haus, Familie, Boot, Besitz) und nicht zuletzt um Macht (wer bestimmt, was jetzt und morgen Alltag ist und wird). Wie aber sollen Antworten oder Möglichkeiten von Antworten zu Fragen gefunden werden können, wenn die Basis, der Hintergrund und das Fundament nicht ausgeleuchtet wurden. Und daher möchte ich jetzt eine weitere grundlegende Frage einfügen, die aufgrund der letzten Zeilen doch unabkömmlich zu sein scheint: Sind die Rahmen und Rahmenentscheidungen, die ich einmal getroffen habe, über ein ganzes Leben gültig, und muss ich nicht,

zumindest wenn ein neuer Abschnitt des Lebens bevorsteht (Entscheidung für Familie, für ein anderes Umfeld, für einen Ruhestand), diese nicht von Grund auf neu zu setzen? Und muss ich vor allen anderen Fragen nicht dabei wieder mit der allerersten Frage [2. Wer bin ich oder spekulativ: wer will ich sein?] beginnen.

Geht es mir und anderen weiterhin gut mit meinen Entscheidungen?

Für die neue Frage, die hier etwas knapper formuliert ist, benötige ich neue Kriterien der Beurteilung, neue Hilfestellungen und Karten, die aus dem Dickicht führen helfen. Anders ausgedrückt, müssen zu den Kriterien, die ich bisher zugrunde gelegt habe, neue hinzukommen, um die alten Rahmen und Entscheidungen überprüfen zu können und erweiternd, um neue Inhalte überhaupt auffinden zu können? Was könnten das für Kriterien sein?

Doch betrachten wir zunächst einmal ein paar mögliche Lebensabschnitte, die andere oder spezielle Rahmenentscheidungen benötigen. Als Kind sind wir, wenn es gut läuft, von Eltern umsorgt, deren Augenmerk darauf gerichtet ist, uns das nötige Werkzeug in die Hand zu geben, mit dem ein Leben gestartet werden kann. Dann kommt die Zeit des Lernens, in der ich die Fähigkeit entwickle, in der mich umgebenden Welt zurechtzukommen und zu bestehen. Dann gründe ich eine Familie und erziehe und bilde den Nachwuchs aus, was die Aufgabe der Sicherung der Art konsequent verfolgt. Parallel dazu schaffe ich für mein Leben die Sicherheiten, die ich brauche, um gestaltend weiterzugehen und alt werden zu können. Und dann kommt der letzte Abschnitt, der Ruhestand. Wenn es gut läuft, sollte spätestens dann alles getan sein und das Leben sollte frei werden dürfen, denn die Aufgaben sind erfüllt, die Notwendigkeiten sind erledigt und die Sicherheiten sind gegeben. Muss der neue Lebensabschnitt, das sei zu bedenken, nicht aus diesem Grunde schon auf neue Fundamente, neue Rahmen gesetzt werden? Und welche Kriterien helfen bei der Neuausrichtung?

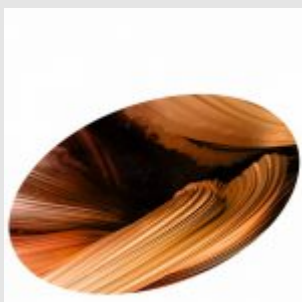
Wohin kann/wird mein Weg mich führen?

Der Ruhestand baut auf einer Einbettung in die kulturellen Sicherheiten auf, in der wir unser bisheriges Leben gestaltet haben. Da sind die Sozialkontakte, die mich einerseits unterhalten und die andererseits für die vielen kleinen Hilfestellungen notwendig sind, die für mich als älterer Mensch notwendig werden. Dann ist die materielle Sicherheit zu erwähnen, die mir ein unbeschwertes Leben ohne Not ermöglicht. Sind beide vorhanden, kann die Zeit mit sinnvollen, darunter durchaus auch nutzlosen Tätigkeiten und Ideen gefüllt werden. Dazu helfen die konventionellen Rahmenbeschreibungen nicht mehr weiter, es sei denn, man ignoriert den Beginn des neuen Lebensabschnitts und macht einfach weiter wie bisher. Haus und Garten pflegen, die Enkel versorgen und fernsehen ab dem frühen Abend würde ich in diesem Rahmen erwähnen wollen. Hat man sich aber mal mit grundlegenden Fragen beschäftigt, wird das einfach nicht ausreichen, um dem weiteren Leben Sinn

und Fülle zu verleihen. Dann sind zumindest für mich die Fragen nämlich neu zu stellen, neu zu untersuchen, auf was denn das Leben beruht. Denn erst jetzt, in fortgeschrittenem Alter, wird für diese Sisyphus-Aufgabe genügend Zeit zu Verfügung stehen. Seit Menschengedenken sind es die Alten, die, von der Plage des Alltags entlastet, als Ratgeber der jüngeren Generationen fungierten. Ohne Aufgabe und offenen Auges durch die Welt schlendernd, sehend, wozu anderen die Zeit fehlt, fragend dort, wo andere durch Aufgabenerfüllung zu tief im Alltäglichen verstrickt sind, gelingt ihnen diese segensreiche Arbeit ohne Mühe, denn Zeit und Freiheit sind die grundlegenden Motive für das Gelingen von Weisheit, wie diese Gabe seit alters her genannt wird. Das Menschen weise sein und werden können scheint aus unserer Kultur fast vollkommen verschwunden zu sein. Das ist in meinen Augen ein großer Verlust, denn das Spezialistentum, das wir an seine Stelle gesetzt haben, mag zwar über reichlich Wissen und Systematik zu verfügen, aber Erfahrung haben diese gehetzten Menschen oft nicht, auch verfügen sie nicht über nutzlos verbrachte Zeit und schon gar nicht über die Freiheit, auch ungesetzte Gedanken verfolgen zu können.

So die Fragestellung verfolgend, komme ich jetzt wieder zu den Kriterien zurück, die zu dem Gedankengebäude geführt haben. Denn die Rahmenbedingungen, die möglich sind und die zu weiteren Aktivitäten und Öffnungen führen können, heißen Freiheit, Zeit haben und unbeschwert in den Tag hineingehen zu können sowie unbeschwert und ohne Ziel sein Denken vertiefen zu können. Das Ziel, kurz genannt, sei Weisheit. Das ist für mich die Aufgabe eines erfüllten Ruhestandes, die Tätigkeit im alt und frei sein. Um Weisheit zu entwickeln muss der Fokus auf das Leben, auf den neuen Tag, auf den Restbestand an Tagen sich ändern dürfen. Hierzu ist nicht „immer weiter so“ gefragt, sondern gefragt sind vielmehr anhalten, schauen, wirken lassen, offen bleiben und alles und jedes hinterfragen zu dürfen.

Ich für mich werde dieses Ziel verfolgen, wenn mein letzter Arbeitstag vergangen ist. Ich für mich habe vor, weise zu werden. Und wenn es denn gelingen sollte, sehe ich weiter und dann schreibe ich auch darüber, wenn Finger und Augenlicht dies noch zulassen. Und ich bin genauso gespannt auf das Ergebnis wie der Leser dieser Zeilen. So stelle ich mir den Abschluss vor, den Lebensabend, und so werde ich ihn hoffentlich auch bestreiten!



Der Karma-Gedanke in der Verdrängung

Die Idee vom Karma, wie sie allgemein üblich vertreten wird, ist etwa folgende: Wenn du im Leben gutes tust, dann wirst du dafür belohnt, wenn du böses tust, dann wirst du dafür bestraft. Und damit all das auch in aller Gerechtigkeit von statten geht, sitzt da irgendwo ein allmächtiger Buchhalter und macht Kreuze und Stiche, führt also ein Konto über seine Schäfchen.

Nun ist das ja alles schön und gut, aber ... ich bin ein Vedantin, das heißt, ich glaube nicht an einen von mir getrennten Gott irgendwo, sondern... und da fängt es schon an, schwierig zu werden. Und bei aller Suche im Innen und Außen habe ich den Buchhalter noch immer nicht gefunden. Irgendetwas an dieser einfachen Sichtweise ist falsch, und ich möchte in ein paar Beispielen zu begründen versuchen, warum das so nicht stimmen kann:

- Wenn es einen allmächtigen Gott gibt, warum degradiert er/sie/es sich zu einem Buchhalter. Warum führt er Buch über Gut und Schlecht, wo er doch bestimmen könnte, was geschieht. Warum gestattet er seinen Schäfchen Sünden, um sie dann zu bestrafen. Ist er vielleicht doch ein Sadist?
- Warum darf Arjuna in der Gita morden, ohne schlechtes Karma aufzubauen, während seine Gegner in der gleichen Schlacht verdammt werden? Warum macht der allmächtige Krishna dem grausamen Spiel nicht gleich ein Ende?
- Wie kommt es, das Gut und Schlecht sich im Laufe der letzten tausend Jahren immer wieder wandeln konnten. Was heute Gut ist, kann morgen schlecht sein und der Erfolg: heute gutes Karma, morgen schlechtes? Und das soll ein kosmisches Gesetz sein?
- Wie wir aus den Yoga-Sutren lesen können, sind Zuneigung und Abneigung gleichermaßen zu meiden. Sind wir also dem Guten zugeneigt, ist das Schlecht, sind wir dem Schlechten zugeneigt, ist das auch schlecht. Was nun?

Die Liste dieser Fragestellungen könnte noch viele Seiten füllen. Aber es sollte klar geworden sein, das sich etwas in dieser Denke einfach nicht zusammen reimt.

Ich möchte hier einen anderen Ansatz vorstellen. Dieser Ansatz ist ein bisschen weniger einfach, aber doch etwas weniger mit Fragen behaftet. Zunächst sind ein paar Leitgedanken festzuhalten, die mittlerweile, wo die Kulturen sich vermischen und berühren, allgemein anerkannt sind:

Gut und schlecht sind festgefügte Formen der Konvention.

Das bedeutet, das in der einer Konvention (Kultur) etwas gut sein kann, was in einer anderen als schlecht betrachtet wird. Und Konventionen sind überwiegend

unbewusste Steuerungsmechanismen, Bedingtheiten, über die wir selten reflektieren.

Der Mensch ist ein psychologisch bedingtes Wesen

Der Mensch unserer Zeit ist viel mehr als bedingt anzusehen, als dies je in einer Zeit zu Bewusstsein gekommen sein kann. Und Bewusstsein, so wie wir es üblicherweise verstehen, ist nur ein kleiner Teil unseres Wesens, der über einem riesigen unbewussten Eisberg herausragt. Regiert wird der Mensch aber vom Ganzen, und so weiß er nur wenig über seine wahren Motive und Hintergründe.

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele

Wir mögen es nicht wahrhaben, aber der Mensch ist Mensch nur als Ganzes. Wir essen nicht mit dem Körper, denken mit dem Geist und lieben aus unserer Seele heraus, sondern alle drei, die niemals getrennt waren, essen, denken und lieben gleichermaßen. Sie sind eins, nicht drei!

Alles ist Energie und gehorcht daher energetischen Prinzipien

Gleichgültig, ob Gedanke, Handlung, Gefühl, Wahrnehmung oder Stimmung, alles das ist Energie und gehorcht daher auch den Prinzipien, die für Energie allgemein gefunden werden können.

Wenn wir diese vier Sätze akzeptieren, und das sollte uns nicht schwer fallen, dann kann ein Karma-Gedanken geformt werden, der sehr viel klarer und genauer beschreibt, wie Karma wirkt und existiert.

Mit einem Beispiel lässt sich dies sehr anschaulich beschreiben:

Einem Bekannten geschieht ein Missgeschick, und durch dieses werde ich verletzt, gekränkt oder beleidigt und in mir baut sich eine Energie auf, die wir als Wut bezeichnen und die gegen den vermeintlichen Verursacher der Kränkung gerichtet ist, der damit in mir diese Wut provoziert hat. Er trägt damit Schuld und baut schlechtes Karma für sich auf. Aber auch ich baue schlechtes Karma auf, denn ich fröne einer Wut, die gesellschaftlich verpönt ist. Dumm gelaufen, sagt man dann dazu. Aber dieser allgemein anerkannte Gedanke ist falsch! Nachfolgend will ich versuchen, dies zu erläutern:

Das Missgeschick: Missgeschicke durchziehen unser tägliches Leben wie die Luft, die wir zum Atmen brauchen. Aus ihnen entsteht Kummer und Leid ebenso wie manche Freude und Glück. Es ist eine Frage des Bewusstseins, dies zu erkennen und zu akzeptieren. Es hätte besser laufen können, ja, ist es aber nicht. Ist der, dem daher ein Missgeschick geschieht, schuldig? In aller Regel kennt die Konvention

dafür eine einfache Regelung: Man entschuldigt sich und gut ist es!

Die Kränkung: Eine Kränkung wird uns nicht von außen zugeführt, sondern sie entsteht in uns selbst. Sie ist damit eine Energie, die aus uns selbst entsteht, in uns wirkt und in uns vergeht. Sie ist also salopp gesagt etwas „was uns gehört“, von uns gebildet wird, gelebt wird und auch wieder abgetragen wird. Kein Außenstehender vermag uns dieses an zu tun, wenn wir es nicht selbst wollten oder unbewusst vollziehen. Eine wahrgenommene Kränkung, einmal genauer betrachtet, ist eine Differenz zwischen unserem Selbstbild und einer Wahrnehmung, die diesem widerspricht. Sie ist damit etwas eigenes. Fügt mir also jemand eine Kränkung zu, so ist der Ausdruck oder Handlung des Anderen mit unserem Selbstbild nicht vereinbar. Das könnte uns kalt lassen, nicht bewegen oder aber zu Erläuterung und Öffnung einladen, aber kränken?

Die Wut: Mit der Wut verhält es sich wie mit der Kränkung, sie ist eine eigene Energie und dies sogar vollkommen. Und sie nur ist eine der möglichen Ausdrucksformen einer Kränkung (ist etwas, was krank macht!). Auch Trauer, Depression oder Zorn könnte Kränkung ausdrücken. Sie ist eine Energie, die Raum braucht und gelebt werden will. Sie muss nicht zwangsläufig ausgedrückt werden oder in Handlung münden. Ob und wie dies geschieht, ist eine Frage der Bewusstheit und Selbstanschauung!

Setzt ich diese Beschreibungen klar und präzise um, so entsteht aus der kränkenden Situation folgendes reales Bild:

Da gibt es einen Menschen, der mich anders sieht, als ich dies wünsche, und ich sollte mich jetzt fragen, welches dieser beiden Bilder denn der Wirklichkeit näher steht. Um dies heraus zu finden, bedarf es der Kommunikation mit dem Anderen. Geschieht dieses, so kann die Situation nicht nur gerettet werden, sondern durch die Auseinandersetzung erreiche ich einen Zuwachs an Erkenntnis.

Ist dies allerdings nicht möglich (auch andere Menschen sind manchmal gekränkt!) und Wut steigt in mir auf, erkenne ich diese Energie als meine eigene und gebe ihr Raum, ohne sie mehr als notwendig auszudrücken oder in Handlung fließen zu lassen. Die dazu notwendige Aufmerksamkeit muss ich einbringen. Sie ist notwendig, um den Automatismus des „in Handlung fliesen“ zu steuern. Alles weitere regelt sich! So baue ich auch kein schlechtes Karma auf, denn die Energie lebt und verwandelt sich durch unsere Aufmerksamkeit in Lebensenergie, die uns eher bereichert als beengt! Unterdrückte Energie jedoch würde im Geheimen ihre Kraft entfalten, die nur durch weitere Energie (Lebensenergie) gebunden werden kann. Ich habe nicht nur den schlechten Einfluss zu kompensieren, sondern muss auch noch einen zusätzlichen Bedarf decken. Schlechtes Karma baut sich ebenfalls auf, wenn in dieser Situation

projiziert wird (der Andere ist schuld...), die Situation eskaliert und ich mir einen neuen Feind schaffe, der sich revanchieren wird. So fiele die Aggression meinerseits auch wieder auf mich zurück!

Der Versuch einer allgemein gültigen Formulierung?

Karma ist nicht die sehr einfache und logische Funktion des „wenn..., dann...“, sondern ein lebendiger Begriff von tiefer psychologischer Bedeutung. Es ist nicht etwas, was von außen mir aufgezwungen ist und damit unabwendbar erscheint, sondern eine tief in mir wurzelnde und mit meinem „in der Welt sein“ verbundene lebendige Fähigkeit des eigenen Wesens. Von daher ist es beeinflussbar, steuerbar und folglich auch vermeidbar. Einzige Bedingungen dafür ist sind Verstehen ihres Wirkens, der Einblick in die Natur ihrer Vernetzungseigenschaften und die Fähigkeiten, bewusst mit all diesem umzugehen. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht wirklich!

Der Schlüsselbegriff der Fähigkeit, mit Karma umzugehen, ist Bewusstheit! Dieses bedeutet zu wissen, was in mir vorgeht, warum dies geschieht und wie ich das Geschehen beeinflussen kann oder zumindest könnte. Dazu gehört weiterhin, meine Grenzen zu kennen und diese zu beachten. Bewusst zu sein ist keine dem Willensakt unterworfenen Fähigkeit, sondern ein lebendiger und vitaler Wesenszug, der gepflegt und zugelassen sein muss. Das heißt zurückzugehen zu den Wurzeln des Lebensbaumes, ohne die frischen Triebe in der Baumspitze zu verlieren, also ein Spagat der besonderen Art.

Ein weiterer Schlüssel zum Karma ist die Kenntnis um die Art und Weise seines Wirkens. Dies ist umso wichtiger, als das Karma nicht diesen gradlinigen, linearen Denkweisen folgt, die wir ihm gewöhnlich zugrunde legen. Legen wir eine energetische Auffassung als Grund unter die Begrifflichkeit, so ist Karma der Ausdruck eines inneren Prozesses, der je nach Verfassung des tragenden Menschen bewusst oder unbewusst abläuft und der wie ein Energieanstieg betrachtet werden kann. Energie ist die sowohl die Fähigkeit zu handeln als auch die Fähigkeit wahrzunehmen. Sie ist unspezifisch und nicht vorgeprägt als Wut, Trauer oder Zorn, sondern ist neutral und weder gut noch schlecht, sondern kann einfach als Ausdruck des Lebendigen betrachtet werden. Wie eine sich aufbauende Energie sich ausdrückt, ist abhängig von der Art unserer Konditionierung, also Konvention, Erfahrung und Kultur. Diese drei sind gegenüber der aktiven Willensäußerung eines bewussten Menschen formbar und daher auch veränderbar.



Erwartungen

Viele der Gespräche, die vor, in oder zu meinen Unterrichtsstunden (Yoga) geführt werden, gehen um das Thema **Erwartungen**. Meist sogar von mir als Lehrender initiiert versuche ich dabei herauszufinden, wie mein Unterricht ankommt, ob ein Thema oder ein Motiv fehlt und ob natürlich der oder die Teilnehmer meine Ausführungen verstehen konnten und wie er/sie dazu steht. Das ist ein ganz normaler Vorgang im Unterrichtsgefüge, zumal die Teilnehmer ja freiwillig und von sich aus den Unterricht wahrnehmen. Trotzdem ist davon auszugehen, dass der Beschäftigung jedes einzelnen mit Yoga immer eine Erwartung zugrunde liegt.

Es geht mir in den nachfolgenden Zeilen darum, dieses Wort „Erwartung“ zu hinterfragen und ein wenig Klarheit in die Verwendung dieser Formulierung zu bringen, die ja nicht ganz so selten in Gesprächen anzutreffen ist.

Nach dem Duden zeitigt das Wort Erwartung einen Zustand des Wartens und beruht auf einer vorausschauenden Vermutung, einer Annahme oder Hoffnung, dass etwas Bestimmtes geschehen möge. So sind häufig anzutreffende Erwartungen im Yogaunterricht das Erreichen eines Ziels wie Schmerzfreiheit, der Verbesserung der Konzentration, der Förderung und Erhaltung der Gesundheit oder einfach nur dem Tätig sein in Freude. Weitere mögliche Erwartungen drücken Sehnsüchte aus wie dem Erreichen von Klarheit, Weisheit oder sogar Erleuchtung. Alle diese Erwartungen sind lobenswert, nachvollziehbar und daher auch wünschenswert, denn Sie beschäftigen sich mit einer Veränderung zum Guten, Schönen und Wahren hin. Sie sind, zumindest in unserer westlichen Kultur, moralisch und ethisch vollkommen und korrekt.

Was aber bedeutet es, eine Erwartung zu haben. Was bedeutet es, für diese Erwartung etwas zu tun, Zeit, Mühe und Arbeit zu investieren? Und sind Erwartungen wirklich immer so gut und hilfreich wie wir das so gerne voraussetzen?

Immer dann, wenn wir etwas ausführen, etwas hinterfragen, gilt es genau und umfassend zu schauen. Gültig in einer solchen Betrachtung sind alle Perspektiven, und wir sollten uns bemühen, alle Möglichkeiten, die sich uns zeigen, auch

gleichberechtigt in die Waagschale zu legen. Sehr häufig ist eine Neigung anzutreffen, sich nur die freundlichen, die positiven Seiten herauszusuchen und damit zu agieren. Das kann aber nicht zum Wahren führen, das bleibt unvollständig und gelingt daher nicht zufriedenstellend. Wir wissen in diesem Fall immer bereits unbewusst, dass wir eine Vorauswahl getroffen haben und werden zwar zufrieden, aber nicht glücklich damit sein können. Halten wir den ersten Punkt schon einmal fest:

- Wenn wir unsere Erwartungen hinterfragen, müssen wir alle Perspektiven in die Betrachtung einbeziehen. Wir dürfen nicht vorauswählen!

Wenn wir uns dann der bereits genannten Definition des Dudens zuwenden, arbeiten wir in der Erwartung mit einer vorausschauenden Vermutung. Vermutung heißt etwas nicht genau zu wissen, aber den Mut zu haben, daran zu glauben, dass es geschehen möge. Vermutung heißt andererseits auch, dass es nicht eintreffen können kann, dass wir zwar mit Mut ans Werk gehen, aber trotzdem scheitern können. Sich dieser Möglichkeit bewusst zu sein beinhaltet dann, einen Plan B zu haben oder sich vorstellen zu können, was zu tun sei, wenn der Fall des Scheiterns eintritt. Nun ist in der Zeit des ausschließlich positiven Seins die Vorstellung, sich das Scheitern vorzustellen, fast schon ein Tabubruch. Menschen, die so zu denken pflegen, nerven im Allgemeinen ihre Mitmenschen mit seltsamen Fragen und werden gerne als Schwarzmalen oder Spielverderber verschrien. Leider ist Scheitern aber allgegenwärtig. Jede zweite Ehe scheitert heute, und wenn zwei Menschen Schach spielen gibt es meistens einen Gewinner und einen Verlierer. Nur, der Verlierer im Schach hat nur heute verloren, kann morgen gewinnen, in einer Ehe sind die Scherbenhaufen größer, nachhaltiger und sehr oft auch prägender. Wäre es da nicht besser gewesen, einen Plan B zu haben? Muss man also immer mit ganzem Einsatz in eine Entscheidung hinein gehen, damit es gut werden kann. Zwischen dem Gelingen und dem Scheitern gibt es weiterhin viele Grauzonen. Ist es daher nicht vernünftig, ein Scheitern können sich einzugestehen, sich die Grauzonen auch einmal vorzustellen und dafür ein wenig mehr Vorsorge zu treffen? Ich werde diese Frage nicht beantworten können. Sie ist nicht zu beantworten. Es geht meiner Ansicht nach darum auch gar nicht. Es geht darum, sich eines Anderen bewusst zu sein.

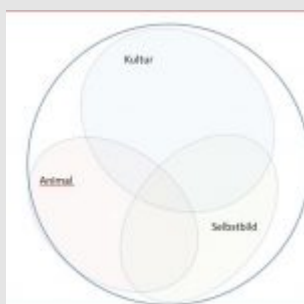
- Die Erwartung ist eine Vermutung. Gelingen und Scheitern sind nur die extremsten Möglichkeiten, die auftreten können. Dazwischen ist viel grau.

Dann sprach der Duden noch von Hoffnung. Hoffnung hat viel mit Wünschen und glauben zu tun. Nicht umsonst spricht man gerne von der letzten Hoffnung, oder resigniert in „keine Hoffnung“ mehr zu haben, oder betet um die „einzige Hoffnung“, die noch bleibt. So verständlich das alles sein mag, nur noch von

Hoffnung zu leben ist so viel wert wie vom großen Glück zu träumen. Hier ist bereits das Leben kurz vor dem Abgrund angekommen. Leben bedeutet jetzt zu sein, hier zu sein, etwas aus dem zu machen, was vor mir liegt und mit Freude und Genuss an dieser Gestaltung zu arbeiten. Unter diesen Gesichtspunkten sind Erwartungen, also solche nur auf Hoffnung beruhen, Illusionen, die mit einer hohen statistischen Wahrscheinlichkeit scheitern oder nicht eintreffen werden.

- Erwartungen können nicht einzig und allein auf Hoffnung und „Glück haben“ beruhen oder aufbauen. Eine realistische Chance muss gegeben sein und zu dieser muss man auch beitragen.

Wenn wir uns also mit Yoga beschäftigen, werden wir mit dieser Entscheidung immer auch Erwartungen verknüpfen. Diese müssen, um sich erfüllen zu können, realistisch, erreichbar und von Vorauswahlen (s.o.) frei sein. Ich selbst würde sogar weiter gehen und generell einen Weg der kleinen Schritte empfehlen. Setzen Sie sich kleine Ziele wie das Erreichen von Schmerzfreiheit, wie das Wiederherstellen von gesundem Schlaf oder auch nur das Lernen einer ganz bestimmten Übung. Diese Konzentration auf kleine Fortschritte ist in meiner Erfahrung ein wesentlicher Teil des Übungssystems Yoga. Ein ganz großer Wurf gelingt selten, nächste Woche schon im Kopfstand stehen zu können aber ist erreichbar. Der große Wurf ist vergleichbar mit dem seltenen Triumph, viele kleine Erfolge aber sind ein Weg. Ich persönlich habe mich aus dieser Überlegung heraus für den Weg entschieden.



Die segmentierte Lebenswelt als Werkzeug der Praxis

In den modernen Wissenschaften werden Menschenbilder, was so viel heißt wie sich der Mensch als Wesen in der Welt (Planet), in einer Gesellschaft (Kultur) und in seiner Selbstansicht (Selbstkonzept, Ideal, Weltanschauung) einordnet oder von außen betrachtet eingeordnet wird, in verschiedenen Disziplinen oder Unterdisziplinen behandelt und somit in Bruchstücken, sowohl in den Beschreibungen als auch in den gültigen Paradigmen, beschrieben. Trotzdem sind sowohl subjektive

und objektive Sichtweisen als auch die animalischen (körperlichen) Befindlichkeiten und Bedürfnisse nicht einwandfrei zu trennen, sind Überschneidungen sichtbar, die wiederum in Unterdisziplinen (zB. Sozialpsychologie, Arbeitspsychologie, Organisationspsychologie, Betriebspsychologie, Pädagogische Psychologie, Erziehung, Gesundheitspsychologie und Psychotherapie) behandelt werden und daher ein weiteres System der Erklärungen produzieren. Mit den Einzelformen entstehen jeweils Wordings, die dann auch noch kunterbunt durchmischt fremdverwendet werden. Diese ganze Systematik, vereinzelt und in Schubladen organisiert, ist unscharf und daher für den allgemeinen Gebrauch vollkommen unbrauchbar. So taugt das Freud'sche Konzept von Überich, Ich und Es zwar als Bild innerhalb einer Therapie, aber leider nicht mehr für eine Beschreibung der Grundlagen einer gesellschaftlichen Sichtweise oder gar einer Motivationsanalyse. Wir brauchen aber in einer immer komplizierteren Welt eine Matrix, um Beschreibungen und Erklärungen kommunizieren zu können.

Ich möchte daher ein relativ einfaches Modell vorschlagen, das den Menschen in seiner Lebenswirklichkeit beschreibt, Rückschlüsse erlaubt und die Fähigkeit besitzt, ohne großen Aufwand eine beschreibungsfähige Ansicht zu konstruieren, mit dem gesellschaftliche Phänomene ins Bild gesetzt werden können, ohne ein langjähriges Psychologiestudium vorauszusetzen. Ich möchte dafür die Lebenswelt des allgemeinen Menschen in drei ineinander verzahnte Segmente aufteilen.

1. **Zur animalischen Welt** gehören alle Bedürfnisse und Voraussetzungen, die ein Leben auf diesem Planeten sicherstellen. Dazu gehören die Aspekte Nahrung, Atmung, Fortpflanzung und Sicherheit.
2. **Zur kulturellen Einbettung** gehören alle Aspekte, die im Zusammenwirken zwischen Menschen untereinander und die zwischen Mensch und Umwelt notwendig und sinnvoll sind und die, sofern sie beachtet würden, vor einer Bedrohung der animalischen Erfüllung bewahren könnten.
3. **Selbstkonzepte:** Hierzu gehören Ideale, Werte und Selbstbilder, die ein Mensch für sich selbst entscheidet und verfolgt. Als Beispiele können dienen das Ausüben-Wollen von Macht, das sich Einordnen- und Unterordnen-Wollen in Konzepte des Zusammenlebens oder auch einfach nur das Bild, das jeder von sich selbst hat.

Jeder Mensch befindet sich mehr oder weniger in jedem der Segmente wieder. Diese bilden zusammen ein Geflecht, das im Idealfall auf einem individuellen Gleichgewichtszustand aus Motiven dieser Segmente beruht. Wird das Gleichgewicht gestört, versucht die Lebenswelt aus den noch vorhandenen Inhalten einen neuen Gleichgewichtszustand zu formen. Dieses gelingt im alltäglichen kleinen Bereich normalerweise recht gut, bei Superstörungen wie Pubertät, Trennung oder Jobveränderungen kann es aber zu Zeiten kommen, in denen das Gleichgewicht

erheblich verändert wird und nur noch unter offensichtlichen Einschränkungen getragen werden kann. Krankheit (animalisch), Depression (selbst) und Aggression (Kultur) sind Beispiele solcher Einschränkungen, die ganz überwiegend einem der großen Segmente zugeordnet werden können. Neben Einschränkungen treten auch Übersteigerungen auf, wie sie vom Narzissmus (selbst), körperlicher Selbstoptimierung (animalisch) oder blinder Fankultur bekannt sind. Des Weiteren gibt es Mischformen, die wesentlich schwieriger und meist nur beispielhaft zu beschreiben sind. Und es gibt auch noch das Motiv der Beschränkung des gesamten Lebensgefüges, weil Segmentanteile nur noch in der Verkleinerung aller zu einem Gleichgewicht geführt werden können.

Nun sehe ich es nicht als Aufgabe an, hier eine Katalogisierung zu versuchen und alle möglichen Krankheiten in Segmenten, Unter-, Teil- und Mischsegmenten unterzubringen. Viel wichtiger erscheint mir die Fragestellung, wie aus einer erkannten Störung über die Zuordnung von Einschränkung und Übersteigerung ein Ausgangspunkt gefunden werden kann, von dem aus Patient und Arzt, Patient und Analytiker oder Teilnehmer und Lehrer gemeinsam in eine vermeintlich stabilere Konfiguration aufbrechen können.

Da ich weder Arzt noch Analytiker, sondern nur als Yogalehrer tätig bin, kann ich nur aus dieser Sicht fortfahren. Im Yoga steht mir mit Asana, Pranayama und Meditation eine Übungspraxis zur Verfügung, die für die Ausbildung eines neuen und dauerhaft stabilen Gleichgewichtszustandes hilfreich sein kann. Ergänzend dazu bekomme ich mit philosophisch begründeten Fragestellungen einen guten Zugang zum kulturellen Segment, so dass alle Bereiche zumindest mit Arbeitsformen abgedeckt sind. Den Rahmen zu einer gemeinsamen Arbeit bilden Einzelstunden und/oder -gespräche vor oder nach Gruppenstunden. Darin entscheidet sich, ob und in welcher Form Hilfestellungen meinerseits erfolgen können.

So ist offensichtlich, dass unfallbedingte Einschränkungen, stressbedingte Störungen und Selbstwertstörungen nicht in ein und derselben Weise angegangen werden können. Auch fordern Einschränkungen fast immer Aufbauarbeit, Übersteigerungen aber in der Mehrzahl Abbauarbeit. Häufig spielt Angst eine Rolle, spielen die gesellschaftliche Position und Zugehörigkeit mit in ein Selbstbild hinein oder ist der Wille die entscheidende Kraft, die gestärkt oder gebremst werden muss. Immer aber ist wichtig, einen stabilen Ausgangspunkt zu finden und von dort eine Richtung und Intension zu bestimmen, die zu einer Veränderung führen kann. Dazu sind die Segmente der Lebenswelt in der vorliegenden Form eine große Hilfe.

Exkurs: Ganz neu ist das Konzept ja auch nicht, da im Yoga mit Asana, Pranayama und Meditation die Übungsformen und mit Yama und Niyama ein kulturelles Segment,

spricht eine philosophische Einbindung schon gegeben ist, nur dass die zugrunde gelegte Kultur nicht der unsrigen entspricht.

In einer pluralistischen Welt mit unzähligen Erscheinungen genügt die Beschreibung von vereinzelter Übungsformen aus meiner Sichtweise allein nicht. Es muss auch differenziert werden, in welcher Weise welche Übung zu wirken in der Lage ist. Und es muss die Möglichkeit geben, Übungsformen und Übungen so zu kombinieren, dass eine zielführende Praxis erreicht wird. Die Mittel dazu sind Erfahrung, Selbsterfahrung, eigene Praxis und Reflektion und die Umsetzung in Übungsabfolgen und -abläufen für sich und andere.



Selbstoptimierung

Wann immer und wo immer heute Yoga, Meditation und andere Praktiken der Bewusstseinsbildung geübt und verfolgt werden, spielen immer gesellschaftliche und kulturelle Grundeinstellungen des Übenden eine tragende Rolle und gestalten mit, ohne dass dieses beabsichtigt, erwünscht oder gewollt werden konnte. Wenn wir Yoga und Meditation heute aus mitteleuropäischer Perspektive wahrnehmen, kommen wir unvermittelt auf einen Begriff, der eine sehr große Rolle spielen muss: Selbstoptimierung.

Was versteht man darunter? Selbstoptimierung ist eine grundlegende Eigenschaft jedes Lebewesens, das über eine besondere Art des Lernens sich optimal an eine Umwelt anzupassen sucht, da diese durch die Anwesenheit anderer ebenfalls lernender Wesen sich beständig ändert. In der Soziologie kommt dazu noch ein weiterer entscheidender Punkt hinzu, nämlich dass Menschen nicht nur in einer natürlichen, sondern auch in sozialen und kulturell bestimmten Welten leben und auch hier Anpassungen stattfinden, die aber meist vom Einzelnen nicht immer direkt wahrgenommen werden. Sie sind da und wirken, ob bewusst oder unbewusst erlebt. Das heute gängigste und auch präsenteste Optimierungstool nennt sich Smartphone und ist nicht nur in der Handtasche, sondern meist bereits permanent in der Hand oder griffbereit in Hosentasche oder auf dem Tisch wahrzunehmen. Es verbindet Menschen miteinander, was an und für sich gut ist, aber es fordert auch. Nehmen wir die sozialen Netzwerke und ihr permanenter Zwang zur Präsenz. Um mithalten zu

können, muss gelikt, gepostet und dargestellt werden, muss in Whatsapp gelesen und geantwortet werden, müssen Bilder, Beobachtungen und Späße erfunden, gesucht oder aufgenommen werden, um diese dann weiter zu verbreiten. Wird dem nicht gefolgt, erfolgt schnell Ausgrenzung und Kontaktverlust. Diese Kommunikationsform ersetzt in weiten Zügen mittlerweile das klassische Gespräch oder füllt selbiges zu weiten Teilen. Weitere Komponenten geben Informationen darüber zurück, wieviel ich mich schon bewegt habe und folgerichtig mich noch bewegen muss, wieviel zu essen ist und welche Nahrungsmittel mir im Ernährungsplan noch fehlen, welche Termine und Events anstehen und was ich sonst noch so alles zu tun habe, um gesellschaftlich, beruflich, gesundheitlich (sportlich) und kulturell mitspielen und mithalten zu können. Ich glaube, was gemeint ist wird klar und ich muss das nicht weiter ausmalen. Zusätzlich treten Formen im beruflichen Umfeld auf, die eine permanente Überforderung darstellen, weil auch hier Abläufe, Anforderungen und zu erbringende Arbeitsleistungen durchoptimiert sind, was im Grunde nichts anderes bedeutet als mit "wenig Personal möglichst maximale Auslastung" zu erzielen. Die Auswirkungen dieser Multibelastung sind Überforderung, Müdigkeit, Stress, fehlende Erholungszeiten und folglich Ausbrennen, es treten Konzentrationsstörungen und körperliche Angespanntheit auf, Erkrankungen häufen sich und erschweren so die Bewältigung der Anforderungen und so weiter. Wir alle kennen das.

Nun wird sehr häufig die Praxis des Yoga verwendet, um die negativen Auswirkungen der genannten Belastungen abzumildern oder auszugleichen. Das ist durchaus ein begehbarer Weg, aber man muss verstehen, wie weit diese Praxis, die ja auch einen zusätzlichen Zeitaufwand fordert, helfen kann und wo das Maß der Möglichkeiten überschritten wird. Yoga dient unter Anderem auch zur Wahrnehmung und Abmilderung von Belastungen, richtig, aber es kann diese auf hohem Niveau nicht dauerhaft kompensieren. Zur Yogapraxis gehört auch die Veränderung der Lebensgewohnheiten, die Belastungen entstehen lassen. Es geht also nicht, immer weiter zu machen in der gewohnt belastenden Weise und durch regelmäßiges Yoga einen Ausgleich erzielen zu wollen. Was in einer solchen Beschreibung fehlt ist die Funktion des Lernens. Um das ganze Problem in einem Bild nachzustellen, wäre das so, wie wenn im Keller ein Wasserrohr undicht und der Kellerboden daher dauernd mit Wasser geflutet wird. Man kann natürlich regelmäßig sich mit Eimer und Putzlappen bewaffnen und den Boden vom Wasser befreien. Das gelingt über einen Zeitraum hinweg durchaus gut, aber der Keller bleibt nass und feucht und wird langfristig immer mehr sowohl dem Haus als auch seinen Bewohnern schaden. Besser wäre es, das defekte Wasserrohr auszutauschen oder abzudichten, so dass kein weiterer Schaden entstehen kann und der Keller langsam wieder trocken wird.

Es geht im Yoga vor allem Anderen darum, Bewusstsein für das Lebendige zu schaffen. Das heißt Belastungen ebenso wie Vorzüge zu erkennen und diese auch

konsequent abzubauen und umzusetzen. Besonders überfordernde Belastungen müssen aus langfristiger Sicht konsequent entfernt werden. In der Phase eines Übergangs kann Yoga ausgleichen und helfen, richtig, aber es ist keine Praxis, die dauerhaft kompensieren kann. Schon ein gesundes, geordnetes und durchaus stressfreies Leben enthält genug Hürden, die eine geregelte Yogapraxis erfordern. Nur sind die Motive hier unbedeutender, kleiner und subtiler. Eine aufkeimende Erkältung wird gestoppt, die nahende Prüfung erfordert für kurze Zeit mehr Einsatz, kleine Probleme in Familie (mit Kindern, Eltern) und im Beruf treten auf und sind zu bewältigen. Belastungen sind allgegenwärtig auch bei sehr gesunder Lebensführung. Hier hilft Yoga, aufrecht und beständig zu bleiben.

So muss die Praxis der Selbstoptimierung aus der Yogaperspektive beschrieben werden und daher sollte sie auch eingebettet sein in das jeweilige Gesundheitssystem (in Indien: Ayurveda). Yoga ist nicht dafür gemacht, sich immer weiter schinden und somit immer mehr aus Körper und Geist herauspressen zu können.



Yama und Niyama im Wandel der Zeit

Wann immer heute mit Yoga und seinen Techniken begonnen und umgegangen wird, kommt man automatisch mit den Grundlagen dieser Lehre in Berührung und wird mit den Begriffen Yama und Niyama konfrontiert, die einen Verhaltenskodex für Übende beschreiben:

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

1. Ahimsa (Nicht-Gewalt) oder die Abwesenheit von Gewalt und Grausamkeit
2. Satya oder Wahrhaftigkeit und Wahrheit
3. Asteya (Nicht-Diebstahl) oder das Verbot zu stehlen
4. Bramacharya (Führung zu Gott) oder das Gebot, sich auf das Wesentliche hin zu bewegen
5. Aparigraha (Nicht-Zugreifen) oder das Gebot, sich nicht Bestechen zu lassen.

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

1. Shauca (das Geklärte) oder Sauberkeit, Reinheit

2. Santosha oder Genügsamkeit
3. Tapas (Erhitzen) oder den Körper funktional zu halten
4. Svathyaya oder die Selbsterforschung
5. Ishvarapranidhara oder die vertrauensvolle Hingabe an Gott.

Beim genauen hinein lesen in die Gebote des Yama wird man feststellen, das diese Gebote für alle Teilnehmer an unserer westlichen Gesellschaft in Gesetzen geregelt und damit für alle bindend sind. Lediglich Wahrhaftigkeit und das Gebot, sich auf das Wesentliche hinzubewegen sind nicht unter Strafe gestellt, werden aber allgemein als Standard angesehen. Auch die Gebote des Niyama können allgemein als Verhaltensstandard oder zumindest als wünschenswert angesehen und werden, vielleicht mit anderer Begrifflichkeit, auch so von einer Mehrheit gelebt. Weiterhin gibt es vielfältige Versuche, diesen eher als archaisch empfundenen Begriffen neues, aktuelleres Leben einzuhauchen. Diese Versuche, die ich grundlegend durchaus begrüße, scheitern aber in aller Regel, weil die Umformungen und Auslegungen nur Teilbereiche der zu klärenden gesellschaftlichen Verhaltensweisen darstellen können und zusätzlich noch von dogmatischen Lehrmeinungen durchdrungen bleiben. Eindrückliche Beispiele dafür sind der Vegetarismus (Ahimsa) und die oft gepredigte sexuelle Enthaltsamkeit (Bramacharya), die selbst in Wikipedia Einzug gefunden haben.

Betrachten wir mit ungetrübtem Blick die oben genannten Gebote und berücksichtigen den Lebensstandard, der in unserem Kulturkreis als allgemein vorausgesetzt gelten kann, berücksichtigen wir die religiöse Freiheit, die unsere Gesetze vorschreiben, so verbleiben unter Übungsgesichtspunkten:

1. Bramacharya mit dem Gebot, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren
2. Santosha oder die Genügsamkeit
3. Tapas oder das Gebot den Körper funktional zu halten
4. Svathyaya als das Gebot der Selbsterforschung

Kurz und in einem Satz zusammengefasst wäre das eine genügsame, sich auf das Wesentliche auszurichtende Selbsterforschung und Gesunderhaltung (Prävention). Das ist keine allzu außergewöhnliche Aussage, trifft aber im Kern die Voraussetzungen, unter denen die Übung des Yoga begonnen werden kann. Allerdings stehen heute der Zielsetzung einer Yogapraxis andere Hindernisse im Wege wie den Menschen vor 1000 Jahren. In der nachfolgenden Aufzählung seien solche beispielhaft aufgereiht und verarbeitet:

1. Da ist zunächst einmal die Zeitfrage. Eine Yogapraxis verbraucht mind. 2 Stunden an zwei bis drei Tagen einer Woche, wenn alle Module (Asana, Pranayama, Meditation, Selbststudium, Ruhe- und Wirkungszeiten) sinnvoll eingesetzt werden sollen.
2. Da ist die Fragestellung des großen Angebots an Studios, Kursen und Lehrern,

die nahezu unzählige Variationen, Arten und Traditionen der Yogalehre (Praxis) anbieten. Nicht jede Form ist für jeden geeignet und oftmals sind es die weniger beliebten Formen, die wirklichen Zugewinn ermöglichen.

3. Dann ist zu nennen die Gewohnheit des Konsumierens, die auch vor Yoga nicht halt macht. Yoga an sich ist Selbsterforschung oder Arbeit an sich selbst. Mit ein paar Übungseinheiten unter Anleitung ist es oftmals nicht getan, sondern das Erlernte muss in den Alltag integriert werden.

4. Als großes Hindernis ist der Erkenntnisgewinn zu nennen, der stets Veränderungen des Gewohnten zur Folge hat. Weder das eigene Selbst noch die unmittelbaren Beziehungspersonen mögen Veränderungen und der sich Verändernde steht ständig unter Rechtfertigungszwang sowohl positiver (Ich gebe die Gewohnheit auf, weil ...) als auch negativer Art (Ich möchte die Gewohnheit aufgeben, aber scheue die Schwierigkeiten, die dieses nach sich ziehen würde, weil ...).

5. Dann wären bei sich einstellender positiver Wirkungen der Stolz und die Missionsneigung zu nennen, die so manchen Übenden allzu schnell ergreift und die sich oft negativ auf das soziale Umfeld auswirken.

6. Weiterhin ist die Versuchung groß, sich selbst als Lehrer zu etablieren und vergisst dabei gerne und schnell, das auch das Üben an sich selbst nicht vernachlässigt werden darf.

Somit hätte eine zeitgemäße Grundlagenzusammenstellung im Sinne von Yama/Niyama so etwa nachfolgende Struktur und Umfang:

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

1. Konzentriere dich in der Lebensgestaltung auf das Wesentliche. Nicht alles was als modern und hipp gilt fördert dein Leben. Vieles davon ist Selbstbelohnung oder Zerstreuung.
2. Schließe dich nur einer Gruppe an, wenn diese dich auch fördern kann. Findest du keine Gruppe dieser Art, ziehe aus einem wahrgenommenen Unterricht das für dich Richtige heraus und wahre Distanz.
3. Rechtfertige dich nicht für Dinge, die deine Praxis fordert. Es ist dein Leben, deine Zeit und deine Entscheidung.
4. Missioniere nicht und zwinge niemand zur Rechtfertigung. So wie es deine Entscheidung ist, ist es auch die Entscheidung anderer.
5. Nur wenn du auf dich selbst achtest, kannst du anderen helfen.

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

1. Mache Genügsamkeit zu einer deiner Grundstimmungen. Esse soviel wie dir gut tut, arbeite soviel wie notwendig und übe wenn Übung gebraucht wird. Ansonsten halte Frieden mit deiner Seele (frei nach einem Sprichwort!).
2. Erhalte deinen Körper gesund und verwechsle gesund nicht mit schön! Selten ist

- ein Schönheitsideal auch gesund. Besonders die Molligkeit ist hier als Beispiel gut geeignet, ist sie doch für viele Menschen nachweislich die gesündeste Erscheinungsform. Nicht BMI, sondern „sich wohl fühlen“ ist das Maß der Dinge!
3. Die Selbsterforschung ist die Grundhaltung des Übens. Nicht jede Übung gereicht auch jedem zu Wohlbefinden und Gesundheit. Wähle das für dich Richtige auf der Basis von Selbsterfahrung.
4. Stelle genügend Zeit und Muße zur Übung und Erholung bereit. Zeit ist Geld, aber Geld ist nicht Gesundheit und nicht Wohlbefinden. Und „Erholung/Yoga to go“ ist ein Widerspruch in sich.
5. Konsumiere Yoga nicht! Es kann geschehen, dass du von Zeit zu Zeit eine Pause vom Üben brauchst, denn Neues muss sich auch setzen können. Nimm dir diese Zeit. Nicht immer, wenn der Fortschritt ausbleibt, ist mehr desselben die richtige Wahl. Oftmals ist auch weniger mehr.

So in etwa stelle ich mir einen modern gefassten Übungskodex im Sinne von Yama/Niyama vor. Die Aufzählung ist bestimmt nicht vollzählig und so mancher mag auch dieses Neugefasste als allgemein selbstverständlich betrachten. So wie Gesetze einer Gesellschaft tausende Seiten füllen, passt die Grundlage eines Übungswegs auch nicht in zehn Gebote. Allerdings sollte man sich immer mal wieder an die Gegebenheiten seiner Zeit erinnern. Alte, nicht mehr gebräuchliche Formen und Gebote sollten über Bord geworfen und neue Probleme oder Schwierigkeiten sollten benannt werden. Entwicklung ist eine Eigenart des Lebens als auch seiner Systeme (Yoga).



Exkurs über „das Üben“ in Yoga und Meditation

Nach Wikipedia ist Üben „... eine Praxis, die auf Können bzw. besseres Können gerichtet ist. Geübt werden Praktiken, die man nicht unmittelbar durch Wille oder Entschluss ausführen kann, wie elementare und leibliche Lebens- und Weltvollzüge wie Gehen und Sprechen, komplexe Fertigkeiten und Fähigkeiten künstlerischer, sportlicher, handwerklicher und geistiger Art sowie individuelle Haltungen und Einstellungen.“

Im Umkehrschluss müssen also Handlungen etc. dann nicht mehr geübt werden, wenn

ihre Aneignung für einen bestimmten Zeitraum ausreichend oder sogar nahezu abgeschlossen ist. Von einem vollständigen Aneignungsvollzug spricht man in Verbindung mit Üben aber nicht, da diese Fertigkeiten nur dann dauerhaft zur Verfügung stehen, wenn sie entweder regelmäßig ausführt oder aber nach längeren Pausen wieder einübt werden. Berücksichtigt man diese Aussagen, erschließt sich der Begriff "Übungspraxis", der gerne für die Beschreibung von Yoga und Meditation verwendet wird, auf einfache Weise.

Schauen wir auf die Übungsinhalte im Yoga, so fallen zunächst die körperlichen Fähigkeiten ins Auge. Viele Übungen des Yoga erfordern schon für die Grundhaltung einen gut ausgearbeiteten Muskelaufbau und begleitende Fertigkeiten, die meist mit Balance und "know how" beschrieben werden können. Selten erwähnt, aber nicht weniger wichtig, sind Fertigkeiten, die mit Konzentration, Aufmerksamkeit und Gelassenheit zu tun haben. Auch diese Motive sind mit Üben und regelmäßigen Tun ausgestaltbar. Dazu kommt in meiner Vorstellung von Yoga eine Zielgerichtetheit, in der das Gehen auf dem Weg auf das vorgestellte Ziel hin optimierend gestaltet wird. Dazu gehören besonders Intensionen in Haltung, Art und Übungsweise sowie ergänzende Maßnahmen, die nicht dem Yoga zugehörig sind wie Massagen und evtl. auch Psychotherapien. Zusammenfassend würde ich sagen, dass der wirksamen Ausführung von Yoga eine Übungszeit vorgelagert sein muss, in der zunächst einmal Voraussetzungen geschaffen werden müssen.

Ähnlich ist die Ausführung von Meditation ebenfalls an Voraussetzungen gebunden. Sitzen können, Kraft und Wille vereinen können und ein hohes Maß an Gelassenheit sind hier die benötigten Motive. Auch diese fallen nicht vom Himmel und müssen eingebracht und ausdauernd geübt werden.

Ein Großteil der Zeit für Yoga und Meditation wird also zwangsläufig mit Vorübungen ausgefüllt sein. Das Halten der körperlichen Fähigkeiten, das Schaffen von Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit sowie die Ausgestaltung eines persönlichen Weges sind elementare Schritte in der Übungspraxis. Ohne diese Motive ist Yoga nur Turnen, Meditation nur Abhängen. Sind die Voraussetzungen aber geschaffen und werden diese regelmäßig gepflegt, kann Yoga zu einer energiereichen Weitung des Lebensgefüges beitragen, kann Meditation gelingen und in die Stille des Da-Seins führen.

Kommen wir noch einmal zur Beschreibung in Wikipedia: " Jede Übung hat auch bei unterschiedlicher Schwerpunktsetzung eine ästhetisch-sinnliche, eine methodisch-kognitive und eine praktisch-ethische Dimension. In der Neuzeit trat der methodische und kognitive Aspekt immer mehr in den Vordergrund. Die ästhetisch-sinnliche und die praktisch-ethische gingen weitgehend verloren." Diese Tendenz ist ganz prägnant in Yoga- und Meditationsangeboten der Neuzeit zu beobachten.

Hunderte von Schulen, ausgrenzende Schwerpunkte und besonders der Ausschluss dringend benötigter mentaler Fertigkeiten aus der Praxis sprechen eine mehr als deutliche Sprache.

Beide Methoden, richtig ausgeführt, wirken aber in ein Lebensgefüge hinein, das sich nicht auf zwei Stunden Matte und Kissen begrenzen lässt, sondern dem 24 Stunden an jedem Tag zur Verfügung stehen, und das jahrzehntelang. Angebracht ist daher etwas mehr Sorgfalt, etwas mehr Geduld, und nicht zu vergessen etwas mehr Bescheidenheit. Das gilt für Übende, Teilnehmer an Veranstaltungen und ganz besonders für die unterrichtenden Lehrer und Vortragenden!



aavidya

Was bedeutet aavidya?

Wenn wir ein Sanskrit-Wörterbuch benutzen und den Begriff „avidya“ nachschlagen, werden wir als Übersetzung die Antwort „Nichtwissen“ erhalten. Nun ist Nichtwissen im indischen Kontext etwas vollkommen anderes als im westlichen dualen Denken.

Avidya ist die grundlegendste Ursache des Leidens, nämlich das Festhalten eines Wissens, das zu Leiden und Schmerz führt und daher aufgegeben werden muss. Dieses Wissen identifiziert sich mit seiner Persönlichkeit, seiner äußeren Erscheinung, seinen Erfolgen und Nichterfolgen, seinen Gedankenaktivitäten und seiner Stellung in Gesellschaften, indem es sagt: ICH... bin, habe, werde, darf, kann...

Da das vorgestellte A in Sanskrit eine Verneinung bedeutet, bezeichnet vidya das gute, echte, lebendige Wissen, das nicht zu Leiden führt und sich nicht identifiziert. Avidya wird dann zu einem Nichtwissen, das schlechte Eigenschaften hat und Leiden verursacht. Die Verdopplung der Verneinung am Anfang bedeutet dann so etwas wie „Nicht-Nichtwissen“. Es bezeichnet für mich den Versuch, ehrlich zu sich selbst zu sein und sich zunächst seines Nichtwissens (Leidens) bewusst zu werden und selbiges dann mehr und mehr zu vermeiden versuchen. Nichtwissen dann nicht anzustreben, übersetze ich mit „aavidya“.