



## **Wir brauchen eine andere Weltsicht für den Gebrauch von Yoga**

Wann immer wir uns, ob das mit einer uns fremden Religion, einer uns fremden Technik, Weltsicht oder Sichtweise auf das Leben zu tun bekommen, sollten oder müssen wir uns sogar darüber klar zu werden versuchen, wo wir eigentlich selbst in dieser Frage stehen.

Wenn wir uns zum Beispiel mit Yoga beschäftigen und uns mit den Hintergründen der Techniken, Konzentrationen und Meditationen beschäftigen, treten wir ein in eine uns fremde Denkweise, die für uns, das ist meine Ansicht, erst erschlossen werden kann, wenn wir unseren eigenen Standort kennen oder zumindest als Umriss zu erkennen in der Lage sind. Ein entsprechendes Bild werden wir vorfinden, wenn wir uns, in der westlichen Denkweise verhaftet, mit Zen, Vipassana, TCM oder Thai-Techniken beschäftigen und in deren Grundlagen einzudringen versuchen. Ich möchte daher hier einmal kurz versuchen, den typisch westlichen Standort zu umreißen.

Alle indo-europäischen Sprachen und Kulturen, zu denen wir in Europa gehören, besitzen ein für diese Gruppe an Sichtweisen eine ganz typische Struktur. Beginnend damit, das hier immer auf ein transzendentes Wesen (Gott) ausgerichtet gedacht wird, nimmt die Basisbewegung dieses Denkens zumeist eine Form an, in der die Wirkung einer Ursache folgt. Wir nennen das Kausalität. Eine weitere sehr wesentliche Grundlage indo-europäischen Denkens sind die logischen Grundsätze, die von Aristoteles sehr detailliert ausgearbeitet wurden und die bis heute unsere Denken bestimmen. Einer der wesentlichsten Sätze dabei ist die Feststellung, das Sein und Nicht-Sein nicht gleichzeitig eine Sache begründen können. Gerne wird bei dieser Sicht schon übersehen, das Sein und Nicht-Sein selbst bereits Setzungen sind, das heißt somit, aus meiner Sicht, das Setzungen mit Setzungen festgelegt

werden sollen. Die Wissenschaften, die sich mit den daraus resultierenden Problemen beschäftigen, die zu einer Formulierung derartiger Grundsetzungen führen, nennen wir Philosophie, die Liebe zur Weisheit, und die Fachrichtung innerhalb der Philosophie dabei nennt sich Ontologie, die Wissenschaft vom Sein.

Neben den indo-europäischen Denkweisen gibt es viele andere Varianten einer Grundlegung für das Denken. Verbreitet sind diese bei vielen Naturvölkern, wie den indianischen Völkern auf dem amerikanischen Kontinent oder den Aborigines in Australien. Eine weitere für uns sehr wichtige Sichtweise finden wir in einer großen Kulturnation, China, namentlich Taoismus genannt und den auf dieser Tradition aufbauenden Formen wie den Konfuzianismus und Chan. Der in der chinesischen Kultur auftretende Taoismus, mit dem ich mich erst später im folgenden Text etwas näher beschäftige, besetzt eine ganz andere Grundhaltung des Denkens. Allerdings müssen wir, um diese zu verstehen, uns in das klassische China zurückversetzen, da die relevanten Texte dieses Taoismus in der klassischen chinesischen Schrift überliefert sind, die sehr viele heute übliche und durch die Europäer ins Chinesische eingebrachte Sprachwendungen nicht kannte. So gibt es in der klassischen chinesischen Schrift keine Verben, es gibt kein Sein und keine seiner Abwandlungen, und es gibt kein Ich, zumindest nicht so, wie es in Europa gewöhnlich verwendet wird. Daher sind die klassischen Schriften wie das Daodejing, das I Ching oder der Zhuangzi sehr schwer in eine europäische Sprache zu übersetzen. Weiterhin kennt diese Schrift und die ihr zugrunde liegende Denkweise keine Transzendenz, kennt keinen Gott und verwendet keine Kausalität. Die Denkweise ist also dezidiert Immanenz-Sichtig, verwendet kein Selbst und Sein als Bodensatz, ist rein prozessorientiert, kennt aber, und das macht es für uns interessant, als Verfahren die Dauer, die Neigung und die Wandlung und ist auch in der Lage, diese zu beschreiben. Vielleicht soviel zunächst einmal als Hintergrund.

Wenden wir uns jetzt, nach diesem winzig kleinen Ausflug in die Geisteswissenschaften, den Sichtweisen zu, die erforderlich sind, um zum Beispiel mit Yoga zu arbeiten. Yoga ist so aufgebaut, dass es der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes dient. Dazu werden Übungen und Praktiken geübt und ausgeführt, die zu Prävention und Heilung dienlich sind. Auch Ayurveda, die indische Medizin, dient in diesem Sinne, wobei die Ernährung und die bekannten Anwendungen eine große Rolle spielen. Das große Prinzip des Yoga-Übens und Yoga-Sich-Verhaltens ist Vorbeugen, ist Prävention. Wir merken das, wenn wir Yoga-Übende beobachten, sehr schnell, denn der gesunde, entspannte und unverbrauchte Mensch wird mit den meisten Übungen schnell und gut zurecht kommen. Gut, in Europa

sind entspannte und unverbrauchte Menschen schwer zu finden. Daher wird zunächst bei den Einführungen von Yoga auch auf Entspannung und Erholung sehr großen Wert gelegt. Leider muss aber trotzdem immer darauf hingewiesen werden, dass unsere hier in Europa übliche Lebensweise nicht viel zu Entspannung und gesundem Sein beisteuern kann. Hektik, Zeitmangel, Anspruchsdenken und Stress sind mittlerweile allgegenwärtig. Und ein weiteres Manko kommt einer schnellen Einführung ins Yoga, zu dem auch die Meditation gehört, meiner Ansicht nach hinzu. Die Motive wurden bereits weiter oben genannt. Es sind zu nennen das Prinzip Kausalität, das typisch europäische Anspruchsdenken sowie das Fehlen der Prinzipien eines Prozess-Verständnisses, das mit den Begriffen Wandlung, Neigung und Dauer gut beschrieben werden kann. Denn, Heilung und Gesunderhaltung sind immer Prozess.

Beginnen wir mit dem Anspruchsdenken. Sehr oft sehe ich Menschen in den Yoga-Unterricht kommen, die sich aus den bereits benannten Gründen verspannt, verletzt oder schon geschädigt haben. Ihr Ziel ist, den Körper durch die Übungen zu reparieren, um dann ihr gewohntes Verhalten wieder aufnehmen und fortführen zu können. Das Wundern ist dann aber groß, wenn sie feststellen, dass selbst nach gelungener „Reparatur“ die alten Störungen schon bald wieder auftreten und sogar noch stärker sich ausbilden als zuvor. Das nenne ich Anspruchsdenken, denn das ist in etwa so, als wenn ich ein Auto nach Grabenfahrt und Reparatur wieder in den selben Graben steuere und erwarte, also den Anspruch habe, dass dieses Mal keine Reparatur erforderlich sein wird. Vielmehr wäre hier und da eine Änderung in der Lebensplanung anzugehen, um weitere Erkrankungen zu verhindern.

Gehen wir zügig zum nächsten Punkt, dem Fehlen des Prozess-Verständnisses. Nach der zuletzt genannten „Reparatur“ wäre es angesagt gewesen, die Übungen in vollem Umfang weiterzuführen, um zumindest in Zukunft größere Schädigungen zu meiden, wenn ich schon weiter mache wie zuvor, ich also meinen Anspruch nicht aufgeben kann. Eine einmal aufgetretene Störung, die durch Stress oder Überforderung verursacht wurde, wird immer in der Form eines Prozesses hervorgebracht, der sozusagen ein Muster generiert. Dieses Muster wird dauerhaft gespeichert und kann jederzeit bei gleichen oder ähnlichen Belastungen wieder aufgerufen werden. Daher müssen, zumindest für eine gewisse Zeit, die befreienden Übungen fortgesetzt werden, selbst wenn eine Genesung bereits eingetreten ist. Mit einfachen Worten ausgedrückt: Reparatur abgeschlossen, Yoga beendet? Das geht so ohne weiteres

nicht. Um eine Wandlung herbeizuführen, die von Dauer geprägt ist, müssen diese falschen Muster sozusagen „überschrieben“ werden. Diese Veränderung braucht viele Wiederholungen, viele zielführende Impulse und somit einen langen Atem. Ich selbst würde den Zeitraum für diesen Prozess in Jahren ausdrücken.

Und kommen wir zu letzten Punkt in der oben aufgeführten Liste, der Kausalität. Für das Üben von Yoga würde das bedeuten, das ich immer fragen müsste, wozu eine Übung denn eigentlich gut sei. Nun betrachte ich zumindest das Yoga als ein Übungssystem, wobei die verschiedenen Übungen sich ergänzen, sich begründen oder sich gegenseitig fördern können. Selbstverständlich können bestimmte Übungen bestimmte Reaktionen hervorrufen. Aber eine Ursache/Übung hat eine Wirkung? So einfach ist es selten, auch wenn unsere Mediziner das anscheinend immerzu anzunehmen pflegen. Auch viele Ursachen können nur eine Wirkung haben, oder eine Ursache kann viele Wirkungen hervorrufen, oder viele Ursachen führen zu vielen Wirkungen? Was von alledem ist richtig? Und auch aus dem Blickwinkel einer bestehenden Störung ist die Forschung nach der Ursache doch mit der gleichen Problematik behaftet. Eine Yoga-Therapie ist immer mit dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ verbunden. Welche Übung hilft? Welche mögliche Ursache muss beseitigt werden? Welche Kombination führt auf den Weg zur Heilung? Das sind die Fragen, die zu beantworten sind. Grundsätzlich gilt, was zur Heilung/Gesundheit beiträgt, ist gut und sinnvoll. Und diese Fragen können nur durch „Ausprobieren“ beantwortet werden. Das heißt auch, das manch falscher Schritt korrigiert werden muss, manch sinnvoller Schritt ständig zu wiederholen ist und eventuell auch hier und da Anpassungen notwendig werden können.

Viel sinnvoller für das Erhalten von Gesundheit mit Yoga ist der Ansatz, bereit zu gesunden Zeiten mit den Yoga-Übungen zu beginnen. Zunächst einmal werden so bereits Impulse in eine gute Richtung gesetzt, bevor überhaupt Störungen auftreten. Und sollten dann wirklich mal Störungen auftreten, sind die Übungen, die zur Reparatur beitragen können, bereits eingeübt und als Muster verfügbar, nur ist dieses Muster jetzt förderlich und nicht mehr schädigend. Und dann gibt es einen sehr großen Vorteil gegenüber den oben genannten Reparaturen: Gesund Yoga zu üben macht Spaß und ist extrem entspannend. Und Yoga zu üben ist sparsam: Man braucht nur eine Matte und etwas Zeit.

Kommen wir jetzt zu einer Sichtweise, einer Weltsicht, die in der Lage ist, die nachfolgenden Sichtweisen zu vereinen und diese auch in der Gesamtsicht zu verstehen. Für einen Heilungs-Prozess ist dieses Verstehen elementar. Ich beschreibe hierfür zunächst einmal das abrahamitisch geprägte westliche Weltverständnis, das in meinen Augen das Verstehen von Yoga erschwert und das alle darauf gründenden Religionen umfasst: Christentum, Judentum, Islam. Auch unsere Wissenschaften sind leider diesem Denken verhaftet. Ähnlich, aber im Detail anders begründet und mit einer etwas anders laufenden Dialektik versehen sind die hinduistischen Anschauungen. Alle Genannten gründen auf Kausalität. Dieses Prinzip ist für die Wissenschaften und deren Entwicklung besonders wertvoll, zeigt aber auch massive Schwächen wie zum Beispiel bei Einsatz in hoch komplexen Systemen. Nun ist der Mensch und seine Art zu funktionieren, zu denken, das komplexeste System, das wir Menschen selbst kennen. Hier also kausal an die Problematik heran zu gehen, wäre also nicht ratsam. Der Taoismus, den ich bereits erwähnt habe, bietet für das Denken eine Alternative zur Kausalität. Wir beschreiben diese mit den Worten Wandlung, Dauer, Neigung und Prozess. Wenn ich also Kausalitäts-Denken für den Heilungs- oder Gesundheitsprozess eines Menschen nicht verwenden möchte, ich also nicht bevorzugt nach der Ursache, sondern der Möglichkeiten zur Heilung suche und fahnde, bieten sich diese Begriffe sehr schnell an. Es ist in diesem Denken gar nicht wichtig, aus welcher Ursache heraus etwas ist, wie es ist. Sondern wir befinden und immerzu in einem Prozess (des Lebens), und um zu einer Heilung zu kommen, müssen wir Krank-Machendes durch Heilsames ersetzen, müssen wir uns selbst wandeln, müssen dann dieses Heilsame mit Dauer (dauerhaft) einbringen und einüben und somit dem Prozess, in dem wir uns immerzu befinden, eine andere, bessere Neigung zu geben. Das bedeutet, das wir mit Yoga zum Beispiel, das, wie oben bereits gesehen, ein komplexes Übungssystem ist, breitgefächert Üben oder aber uns der langjährigen Erfahrung eines Lehrers bedienen, um in einer bestimmten Zeitspanne ganz gezielt an Motiven arbeiten. Trotzdem wird auch unter einem Lehrer später ein breitgefächertes Üben notwendig sein, um dem System gerecht zu werden.

### **Langer Rede, kurzer Sinn:**

Wenn wir Yoga verstehen wollen und uns des Yoga zur Prävention oder Heilung bedienen, müssen wir unser Kausalitäts-Denken zur Seite legen und uns dauerhaft eines Prozess-Denkens bedienen. Der bei uns übliche „Mach-mich-wieder-Ganz-Gedanke“ ist hier vollkommen unsinnig. Unser Körper ist kein Besitz, kein Auto, keine Maschine, die repariert werden kann. Er ist Ich und Welt! Er ist genau gesagt eine Einheit aus Körper, Geist und Welt. Ich werde bei den Erklärungen zum Yoga immerzu mit der Problematik konfrontiert, die mit dem oben beschriebenen Anspruchs- und Kausalitätsdenken direkt zu tun haben. Diese verhindern oftmals die Wirkungen des Yoga-Systems durch eine falsche Herangehensweise. Meine

vordringliche Aufgabe als Yoga-Lehrer ist daher, diese Gedankenwelt zu durchbrechen und auf andere Bahnen zu führen. Denn mit einem falschem Denken ist Yoga weder zu verstehen noch zu gebrauchen.

---



## Yogasana – Asana als Übungspraxis

Wenn wir uns im westlichen Kulturkreis über Yoga unterhalten, sind dabei meist die Praxis von Übungsstunden der Kern des Gesprächsthemas. Und ganz allgemein wird davon ausgegangen, dass nahezu jeder Übungen des Yoga schon einmal gesehen hat, sie mit anderen Worten kennt und daher auch eine Vorstellung davon besitzt, was diese Übungen bewirken, wie sie ausgeführt werden und warum sie geübt werden. Das aber ist ein großer Irrtum.

Ich habe mich entschlossen, diesen Artikel zu schreiben, weil mir wieder einmal ein Versuch beim Lesen in die Hände gelangt ist, der dieses falsche Urteil angeht und versucht, eine etwas andere Sichtweise auf Asana zu formulieren. Allerdings geht mir dieser Versuch [1. Viveka 58 – Form folgt Funktion], so richtig auch die beschriebenen Inhalte sein mögen, beileibe nicht weit genug. Yogasana auf „Form folgt Funktion“ zu reduzieren ist eine in meinen Augen ungeschickte Simplifizierung der Möglichkeiten, die eine Arbeit mit und in Asana wirklich bietet. Auch ragt dann die praktische Ausgestaltung der Übungsbeschreibung, die das Ende des Artikels schmückt, nicht

einmal einen halben Schritt über die Arbeit mit Einsteigern hinaus.

Die folgende

Beschreibung ist eine Anregung für Menschen, die mit ihren Yoga-Übungen kein exakt formulierbares Ziel verfolgen. Für die Begleitung einer Heilung, einem gezielten Energieaufbau bei Mangelerscheinungen oder anderer therapeutischen Maßnahmen sind andere Grundsätze von Nöten. Sowohl die Vorgehensweisen als auch die Intensitäten liegen dann ganz wo anders.

Zunächst einmal ist

Yoga in seiner Gesamtheit ein System, das neben Körperarbeit (Asana) auch Atemarbeit (Pranayama), und Meditation (Pratjahara, Dharana, Dhyana, Samadhi) mit all seinen Prägungen ausweist. Es geht sogar, und das ist wenig bekannt oder wird zumindest selten gelebt, von einer ausformulierten Moral- und Ethikvorstellung (Yama, Niyama) aus. Weiterhin gibt es in der Kultur, aus der Yoga stammt, einen Gesundheitssystem namens Ayurveda, das mit Yoga vernetzt und nur in Verbindung mit Yoga und seiner Praxis vollständig wird. Yoga selbst beschreibt somit nur ein Teilbereich dessen, was deren Entwickler über die Jahrhunderte hinweg mit der Kombination Ayurveda, Yoga und Religion (Hinduismus) zu erreichen suchten. Yoga stellt in dieser Kombination drei große Funktionen dar, die mit Prävention (Gesundheitsvorsorge), Bewegungstherapie (Spannungsabbau, Rehabilitation) und einer Erforschung des Körpers, des Geistes und deren Möglichkeiten beschrieben werden kann. Nur in diesem Kontext ist Yogasana sinnvoll zu verstehen. Soweit der kleiner Überblick über die Einbettungen des Themas.

In Yogasana übe ich

mit einer Praxis, in der ich den Körper in eine bestimmte Pose bringe, diese halte und die so verspricht, für mich ganz bestimmte Ziele zu erreichen. Ich gehe also davon aus, das durch die Ursache Asana eine gewünschte Wirkung herbeigeführt wird. Das ist die meist formulierte Erläuterung zu Asana, und sie mag ja auch zum Teil stimmen, aber sie erscheint mir sehr ungenau, sehr wage und

zusätzlich noch sehr profan zu sein. Zunächst einmal sei erläuternd erwähnt, das meist nicht eine Ursache allein zu einer bestimmten Wirkung führt, sondern das eine bestimmte Ursache allein schon viele Wirkungen hervorrufen kann. Und mehr noch, meist werden wir erstaunt feststellen, das viele Ursachen viele Wirkungen nach sich ziehen und das somit eine genaues Urteil selten in Präzision möglich ist. Also zu sagen, das die Asana wie z.B. der Kopfstand diese bestimmte Wirkung erzeugt, ist mehr als ungewiss, und das kann auf nahezu alle Übungen übertragen werden. Yoga wirkt meiner Ansicht nach als System, und um Yoga beschreiben zu können, muss ich daher auch systemisch argumentieren. Darin spielt dann eine bestimmte Übung nur eine sehr begrenzte Rolle. Weiterhin muss ich beachten, welche Intention (Ziele) der Übungsteilnehmer mit seiner Praxis verfolgt. Das kann sein, das hier lediglich ein Ausgleich zur Arbeitswelt geschaffen werden soll, kann aus Gründen der Gesundheit wie der Bekämpfung von Rückenschmerzen motiviert sein oder ist einfach durch das Sozialverhalten und dem Spaß und der Freude an Bewegung begründet. Für alle diese Motive gilt das gleiche Übungssystem, werden die gleichen Übungen eingenommen und die gleichen Regeln befolgt? Ist das so? Ist Yogasana wirklich die alles umfassende eierlegende Wollmilchsau? Und jetzt heißt es wohl üben, üben und üben?

Der Schein trügt.

Posen wie z.B der Drehsitz und seine Variationen bieten viele Möglichkeiten der Wirkungserzeugung an. Sie alle sind aber weder gleichwertig, weder allgemein gültig noch für alle Menschen gleich wirkend. Doch der Reihe nach!

Zunächst einmal ist der

vollständige Drehsitz z.B. eine Haltung, die nicht jeder Übende gleich einzunehmen vermag. Daher werden gerne Vorstufen dieser Haltung verwendet, wenn man in großen Gruppen übt, denn ein oder zwei Beginnende sind immer wieder mit dabei und hier muss Rücksicht genommen werden. Diese Vorübungen [2. a. Ein Bein gestreckt, ein Bein übergestellt, dann gedreht; b. Ein Bein gestreckt, ein Bein seitlich abgelegt, dann gedreht; c. einfach mit gestreckten Beinen sitzend gedreht; d. Auf dem Stuhl sitzend gedreht; e. Ein Bein



gestreckt, ein Bein angestellt und gedreht; ...um nur einige zu nennen und mich beim Aufzählen auf mögliche Beinhaltungen beschränkend. Dann gibt es ja noch Arme, Atem, Intention und Intension...] aber haben jeweils vollkommen unterschiedliche Wirkung zu Folge. Woher weiß ich das? Ich habe sie alle ausprobiert und miteinander verglichen. Wer als Yogalehrer offene Stunden gibt, weiß nie, welche Übende mit welchen Motiven sich in seinen Kurs versammeln können. Er sollte daher alle Variationen, die er unterrichtet, auch kennen. Große Teilnehmerzahlen sind zwar gut fürs Geschäft, aber schlecht für den Teilnehmer, denn der Lehrer wird sich um den Einzelnen nicht intensiv kümmern können. Ich sehe daher bei mir maximal 10 bis 12 Teilnehmer als sinnvoll an. Mehr ist für einen Lehrer eigentlich nicht zu schaffen ist. Und diese kleine Anzahl geht auch nur dann richtig gut, wenn bereits die Hälfte der Teilnehmer regelmäßige Kursbesucher sind.

Un  
d  
da  
si  
nd  
wi  
r  
sc  
ho  
n  
mi  
tt  
en  
im  
Th  
em  
a  
un  
d  
an  
ei  
ne



r  
St  
el  
le  
,  
di  
e  
mi  
r  
zu  
m  
je  
tz  
ig  
en  
Ze  
it  
pu  
nk  
t  
im  
Ar  
ti  
ke  
l  
zu  
fr  
üh  
fü  
r  
De  
ta  
il  
äu  
ße  
ru  
ng  
en  
er  
sc  
he

in  
t  
un  
d  
di  
e  
ic  
h  
da  
he  
r  
zu  
rü  
ck  
st  
el  
le  
n  
mö  
ch  
te  
.  
Bl  
ei  
be  
n  
wi  
r  
zu  
nä  
ch  
st  
no  
ch  
et  
wa  
s  
be  
im  
de  
m,

wa  
s  
al  
lg  
em  
ei  
n  
ge  
äu  
ße  
rt  
we  
rd  
en  
ka  
nn  
.

Ich möchte jetzt einfach einmal ohne begründende Erläuterung und Ableitung meine Ansicht zu Yogasana beschreiben. Jede Pose, die ein Körper einnimmt und etwas hält, stellt eine Herausforderung für viele Funktionen des Körpers dar. Der Atem muss stattfinden können. Der Kreislauf darf nicht übermäßig eingeschränkt sein. Muskeln müssen angespannt, entspannt oder zum Halten genutzt werden und es wird oftmals auch Kraft, Energie und Willensstärke gefordert. Dann sind natürlich immer auch Entspannung, sich lösen von Vorstellungen und andere psychologische Aufgaben zu bewältigen. Jede dieser Aktivitäten erzeugt Wirkungen. Und jede Wirkung wird als Ursache weitere Wirkungen nach sich ziehen. Wie also soll ich so ein Netzwerk mit einfachen Worten beschreiben? Meine Antwort ist einfach: Gar nicht!

Zäumen wir daher das Pferd daher mal von hinten auf. Wir alle kennen die hohe Beweglichkeit, die langjährige Yogaübende auszeichnet. Diese Beweglichkeit ist nicht das Ziel des Yoga, sondern sie ist eine kollaterale Wirkung. Yogasana werden immer so eingenommen, das sie sich in der Ausformung im Grenzbereich der Bewegungsmöglichkeit des Übenden befinden. Stellen wir uns den Bewegungsspielraum eines Menschen als eingezäunten Garten vor, so üben wir sinnvoll immer direkt am Zaun. Wir berühren diesen aber nicht und wir überwinden ihn auch nicht. Der Körper aber, der regelmäßig vor grenzwertige Aufgaben gestellt wird, sorgt in seiner Autonomie und Anpassungsfähigkeit immer für einen ausreichenden Spielraum in

seinen Möglichkeiten. Üben wir immer am Zaun, wird der autonome Körper den umzäumten Raum folglich immer mehr weiten. So entsteht die hohe Beweglichkeit von Yoga-Übenden. Warum aber üben wir immer direkt am Zaun? Der Zaun bildet eine Grenze, die vom Körper deutlich angezeigt wird, zunächst als Wahrnehmung, dann als Spannung und fortführend oder sogar bei Überwindung des Zaunes als Schmerz. Wenn ich demnach dort arbeite, erfahre ich etwas über meinen (Ver-)Spannungszustand und die mir noch zu erschließenden Möglichkeiten, indem ich mich entweder mit Normen der Yoga-Literatur oder anderen Übenden vergleiche. Ziel des Systems wäre demnach, mich von Verspannungen [3. Verspannungen haben vielfältige Einschränkungen zur Folge. Das betrifft den Atem, den Kreislauf, das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und andere gesundheitlich relevante Motive (Schmerz, Bewegungseinschränkungen). Verspannungen benötigen immer Energie, um gehalten werden zu können. Diese steht dann für die Alltagsbewältigung nicht zur Verfügung.] zu befreien.

Des Weiteren kann mit Yogasana durchaus auch klassisch trainieren (hier spielt die Intension eine Rolle, die ich der Haltung gebe), sei es zu mehr Beweglichkeit (Vorwärtsbeuge) zu kommen, sei es die Ausdauer (Sonnengebet) zu steigern oder meine Kraft (Stockhaltung) zu erweitern. Allerdings unterscheiden sich Yogasana von Sporthaltungen in der Gestalt, das immer zum Ende einer Haltung eine Entspannungsreaktion vom Übenden gefordert ist. Viele fortgeschrittene Asana sind sogar so ausgelegt, das man ohne Entspannungseinsatz sie einfach gar nicht länger wird halten können. Daher ist es auch wichtig zu sehen, das eine hohe Grundbeweglichkeit das Üben von Asana durchaus im Wirkungsradius verstärkt [4. In der Sportmedizin werden Grundbeweglichkeiten ausgewiesen, die mit Elastizitätstest ausgeführt werden. z.B.: Intensivstretching und Ausgleichsgymnastik von Gerd Schnack, Deutscher Ärzte-Verlag, ISBN 3-7691-0239-8]. Wenn man sich diese in Ruhe anschaut, wird man feststellen, wie wenig Menschen diese auch alle zu erfüllen vermögen. Dazu gehören unter anderen die Hocke mit beiden Fußsohlen am Boden bei geschlossenen Knien und die Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen, wobei hier die Hände ohne Mühe mit den Handgelenken bis über die Füße gelangen sollten. Dehnen, öffnen sowie kräftigen sind daher wichtige Grundmotive für eine sinnvolle Praxis.



Wir haben also jetzt gesehen, dass das Lösen von Verspannungen ein Grundmotiv von Asan

a  
is  
t.  
We  
it  
er  
hi  
n  
ka  
nn  
mi  
t  
de  
n  
Ha  
lt  
un  
ge  
n  
au  
ch  
mi  
t  
äh  
nl  
ic  
he  
n  
Zi  
el  
en  
wi  
e  
im  
Sp  
or  
t  
tr  
ai  
ni  
er

t  
we  
rd  
en  
.  
Wo  
du  
rc  
h  
ab  
er  
is  
t  
di  
es  
e  
Pr  
ax  
is  
da  
nn  
,  
wi  
e  
be  
re  
it  
s  
ob  
en  
ku  
rz  
er  
wä  
hn  
t,  
in  
La  
ge  
,  
in



Sa  
ch  
en  
Ge  
su  
nd  
he  
it  
pr  
äv  
en  
ti  
v  
(v  
or  
be  
ug  
en  
d)  
zu  
wi  
rk  
en  
?  
Um  
di  
e  
Gr  
en  
ze  
n  
de  
s  
Be  
we  
gu  
ng  
sr  
au  
me  
s

ni  
ch  
t  
zu  
üb  
er  
sc  
hr  
ei  
te  
n  
is  
t  
ei  
n  
ho  
he  
s  
Ma  
ß  
an  
Au  
fm  
er  
ks  
am  
ke  
it  
er  
fo  
rd  
er  
li  
ch  
.D  
er  
Bl  
ic  
k  
mu  
ss

da  
fü  
r  
bi  
s  
in  
di  
e  
ti  
ef  
en  
Fe  
in  
he  
it  
en  
de  
r  
Kö  
rp  
er  
wa  
hr  
ne  
hm  
un  
g  
hi  
ne  
in  
ra  
ge  
n.  
Da  
un  
te  
rs  
ch  
ie  
dl  
ic

he  
As  
an  
as  
im  
Kö  
rp  
er  
an  
ve  
rs  
ch  
ie  
de  
ne  
n  
St  
el  
le  
n  
he  
ra  
us  
fo  
rd  
er  
n,  
le  
rn  
en  
wi  
r  
de  
n  
Kö  
rp  
er  
in  
se  
in  
er

Ge  
sa  
mt  
he  
it  
ke  
nn  
en  
un  
d  
si  
nd  
sc  
ho  
n  
na  
ch  
we  
ni  
ge  
n  
Wo  
ch  
en  
de  
r  
Üb  
un  
g  
in  
de  
r  
La  
ge  
,  
fe  
in  
st  
e  
Kö  
rp

er  
wa  
hr  
ne  
hm  
un  
ge  
n  
zu  
er  
ke  
nn  
en  
un  
d  
di  
es  
e  
au  
ch  
du  
rc  
h  
Er  
fa  
hr  
un  
g  
zu  
un  
te  
rs  
ch  
ei  
de  
n.  
Nu  
n  
ze  
ig  
t

di  
e  
Er  
fa  
hr  
un  
g,  
da  
s  
si  
ch  
Kr  
an  
kh  
ei  
te  
n  
in  
al  
le  
r  
Re  
ge  
l  
ni  
ch  
t  
vo  
n  
he  
ut  
e  
au  
f  
mo  
rg  
en  
ei  
ns  
te  
ll

en  
,  
so  
nd  
er  
n  
si  
ch  
la  
ng  
fr  
is  
ti  
g  
an  
kü  
nd  
ig  
en  
.  
En  
tw  
ed  
er  
ei  
n  
un  
gu  
te  
s  
Ge  
fü  
hl  
,  
ei  
ne  
le  
ic  
ht  
e  
Ve



rä  
nd  
er  
un  
g  
de  
r  
Ha  
lt  
un  
g,  
de  
r  
Zu  
st  
an  
d  
ei  
ne  
r  
Sp  
an  
nu  
ng  
od  
er  
ei  
n  
an  
de  
re  
r  
fe  
in  
er  
en  
er  
ge  
ti  
sc  
he

r  
Au  
sd  
ru  
ck  
ze  
ig  
t  
si  
ch  
,  
la  
ng  
e  
be  
vo  
r  
ei  
ne  
Kr  
an  
kh  
ei  
t  
zu  
gr  
ei  
fe  
n  
be  
gi  
nn  
t.  
Ic  
h  
z.  
B.  
be  
ko  
mm  
e

le  
ic  
ht  
e  
En  
tz  
ün  
du  
ng  
en  
im  
Mu  
nd  
-  
un  
d  
Ra  
ch  
en  
ra  
um  
me  
hr  
er  
e  
Ta  
ge  
vo  
r  
ei  
ne  
r  
Er  
kä  
lt  
un  
g,  
be  
ko  
mm  
e

Sc  
hu  
lt  
er  
sc  
hm  
er  
ze  
n  
be  
i  
la  
ng  
er  
Re  
ch  
ne  
ra  
rb  
ei  
t,  
di  
e  
si  
ch  
du  
rc  
h  
ei  
n  
le  
is  
es  
Zi  
eh  
en  
be  
me  
rk  
ba  
r

ma  
ch  
en  
.  
Re  
ch  
tz  
ei  
ti  
g  
er  
ka  
nn  
t,  
ka  
nn  
so  
de  
r  
an  
gr  
ei  
fe  
nd  
en  
Kr  
an  
kh  
ei  
t  
fr  
üh  
be  
ge  
gn  
et  
we  
rd  
en  
.  
Ei

n  
Ba  
d  
(g  
eg  
en  
di  
e  
Er  
käl  
lt  
un  
g)  
od  
er  
ei  
ne  
Lo  
ck  
er  
un  
gs  
üb  
un  
g  
(f  
ür  
di  
e  
Sc  
hu  
lt  
er  
)  
zu  
r  
re  
ch  
te  
n  
Ze

it  
wi  
rk  
en  
be  
i  
mi  
r  
al  
s  
Be  
is  
pi  
el  
wa  
hr  
e  
Wu  
nd  
er  
.  
Da  
s  
Üb  
en  
vo  
n  
Yo  
ga  
sa  
na  
hi  
lf  
t  
al  
so  
du  
rc  
h  
Au  
fm

er  
ks  
am  
ke  
it  
,  
Kr  
an  
kh  
ei  
te  
n  
[5  
. Au  
ch  
di  
e  
Ve  
rs  
pa  
nn  
un  
g  
is  
t  
ei  
ne  
Kr  
an  
kh  
ei  
t.  
],  
be  
so  
nd  
er  
s  
in  
ih



re  
r  
vo  
ll  
au  
sg  
ef  
or  
mt  
en  
St  
är  
ke  
,  
du  
rc  
h  
re  
ch  
tz  
ei  
ti  
ge  
s  
Ge  
ge  
ns  
te  
ue  
rn  
zu  
ve  
rm  
ei  
de  
n.  
Ei  
ne  
Er  
kä  
lt

un  
g  
da  
ue  
rt  
da  
nn  
ma  
l  
zw  
ei  
,  
dr  
ei  
Ta  
ge  
,  
de  
r  
Sc  
hu  
lt  
er  
sc  
hm  
er  
z  
is  
t  
me  
is  
t  
in  
Mi  
nu  
te  
n  
sc  
ho  
n  
au

Dann bereitet

Yogasana auf die Meditationshaltungen vor, die ja auch ein Teil der Yogapraxis sind. Nicht jeder Sitz ist für Stunden gehalten bequem und unproblematisch. Ich denke sogar, das Yogasana für die Erreichung der Ziele der Meditation bzw. deren Aufgabe unabkömmlich sind. Aber das ist ein anderes Thema.

Fassen wir

tabellarisch mal zusammen, was wir bis hier gelesen haben:

1. Yogasana  
dienen der Lösung und Vermeidung von Verspannungen.
2. Yogasana  
helfen, den Körper wahrzunehmen und diesen zu verstehen.
3. Yogasana  
helfen dabei, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen oder zu vermeiden.
4. Yogasana  
öffnen den Bewegungsraum und helfen Kreislauf und Atem.
5. Yogasana  
trainieren Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
6. Yogasana  
bereiten auf die Meditation vor

Das ist doch recht

gesehen schon eine ordentliche Palette guter Wirkungen. Aber wie setzten wir jetzt die mehr allgemeinen Anforderungen für Asana um?

Wie kann ich mir das vorstellen? Nun, eine Asana ist einfach eine Pose, die wie ein Rezept verstanden werden kann. Sie wird immer im Grenzbereich der Beweglichkeit gehalten. Wenn dann eine bestimmte Haltung eingenommen ist, beginnt man damit, diese entweder selbst zu korrigieren oder vom Lehrer korrigieren zu lassen. Dann legt man eine mäßige leichte Spannung in die Pose, um sie räumlich zu füllen oder sogar etwas zu heben. Diese Spannung, die meist zur Basis (Boden, Sitzen) geht und den Körper sich allgemein etwas verengen lässt, lässt man dann nach wenigen Sekunden langsam abflachen, bis sich der Körper wieder öffnet, weitet. An der Stelle (Schwelle), wo der Körper sich noch erdet, aber schon öffnet, weitet, hält man die Spannung bis zum Ende der Asana. Dabei öffnet sich sowohl der Atemraum (Prana) als auch die Ausrichtung zur Erdmitte (Apana) deutlich fühlbar. Die Pose erscheint dann fest und relativ mühelos. Durch stetiges Üben in dieser Form, darin enthalten ist der korrekte Einsatz von Bhandas und Marmas [6. Bhandas und Marmas sind energetisch wirksame innere Bewegungen und Anbindungen, die uns in die Lage versetzen, eine Haltung mühelos zu halten. Sie wirken wie Siegel, die unsere optimale Haltung absichern.] werden sich Verspannungen, Schutzverspannungen und behindernde Blockaden lösen und zunehmend dem Körper mehr Raum geben. Mehr Raum bedeutet mehr Energie, denn Energie braucht Raum, da sie bewegt ist und nicht statisch gespeichert oder gehalten werden kann. Das ist in kurze Worte gefasst der grobe Aufbau einer einzelnen Asana aus meiner Sicht.



- 
- 1. Die Form  
einnehmen.
- 2. Die Form

korrigieren.

3. Bhandas und

Marmas einsetzen.

4. Etwas mehr

Spannung erzeugen und diese langsam zurückgehen lassen,  
beobachten...

5. Die Form in

der Wahrnehmung haltend etwas wirken lassen (stehen).

Die Übungsreihen,

mit denen man dann im Alltag arbeitet, enthalten Übungen, die entweder in einer ganz bestimmten Weise eine Wirkung erzeugen sollen oder ist eher allgemein gehalten, was bedeutet, das systematisch der Körper nach Spannungen und Veränderungen durchleuchtet wird. Daher der Aufbau vieler Traditionen des Yoga in festgelegten Übungsreihen. Diese sind aber meiner Überzeugung nach mehr für Einsteiger gedacht. Der erfahrene langjährig Yoga-übende Mensch wird solche Reihen nicht brauchen. Er verfährt nach der Methode, „was ich in der Körperwahrnehmung bei mir gefunden habe, werde ich auch sofort angehen“. Daher ist eine eigene Übungspraxis zu Hause immer sinnvoll. Die vielleicht eine gemeinsame Übungsstunde in der Woche oder der Unterricht mit einem Lehrer ist nur ein Impulsgeber oder eine Kontrolleinrichtung. Sie dienen dem Erlernen neuer Asanas, der Erweiterung des geübten Portfolios und der Aufnahme von Tips und Tricks, mit denen die Übungen verfeinert werden können. Außerdem ist es immer auch interessant und gewinnend, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, gemeinsam zu üben und sich auszutauschen.

Dieses in der Fülle

nur leicht angeleuchtetes Beschreiben einer Asanapraxis (Yogasana) ist meine Art, mit diesem uralten Rezept aus dem Yoga umzugehen. Die Elemente religiöser Anteile, die häufig im Yoga beobachtet werden können, interessieren mich nicht. Das Geschäft mit Yoga ist für mich nicht von Bedeutung, und auch als Hobby würde ich Yoga ungern bezeichnen. Yogasana, Pranayama und Meditation sind für mich wie Körperpflege, wobei Körper und Geist in meinem Denken nicht getrennt sind. Beide gemeinsam brauchen diese Pflege, um ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können.

Nun hat der Artikel

schon vier DIN-A4-Seiten und Details wie Tips, Tricks und Wege zur Orientierung sind darin noch nicht enthalten. Jeder Mensch für sich ist nun einmal eine einmalige Übungsfläche. Das macht die Sachlage unübersichtlich. Jede Pose, jede Haltung, jede Übung und jeder Atemzug ist eine einmalige Sache. Es gibt wenig Regeln und wenige Schilder, mit denen eine solche Praxis einfach mal so durchgeführt werden kann. Auch ein Lehrer hat für sich genommen eine einmalige Struktur und kann daher meist nur für sich selbst sprechen. Da aber Menschen doch nicht so unterschiedlich sind, das gar keine Merksätze mehr gebildet werden könnten, und da Menschen lernen können, Mitgefühl zu entwickeln und tolerant zu sein, ist die Arbeit zwischen Lehrer und Schüler im Yoga immer auch ein Gespräch, ein Austausch und innerhalb eines freundschaftlichen Rahmens angesiedelt. So sehe ich meinen Yoga-Unterricht, und so werde ich es auch weiterhin halten. Wo nur wenige Regeln sinnvoll sind, sollten auch nur wenige als endgültig formuliert oder ausgewiesen werden.

Und um jetzt zum

Anfang zurückzukehren: Manchmal ist es wichtig, auch Form zu üben und die Funktion hinten anzustellen. Denn erst die richtige Form lässt oftmals die Funktion erst im Licht der Aufmerksamkeit erscheinen. Yoga und Yogasana sind jeweils ein System [7. Systeme müssen gelebt werden, um erkannt zu werden. Zuerst folgt man jemanden, dem man vertraut. Dann versteht man, und fließt durch die Übungsreihen. Dann reihen sich die Übungen mehr und mehr von selbst. Und zum Schluss steigt man nur noch auf seine Matte und verlässt sie wieder. Und dazwischen ist... nichts!], und keine Aneinanderreihung von Einzelübungen.

Die Wirklichkeit, in der sich alles abbildet, ist kein weit entferntes Land.

Sie steckt in dir selbst, mittendrin.

Schau doch einfach mal dort nach.

Dort findest du alle Antworten auf alle Fragen.



## 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, gebietet 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.

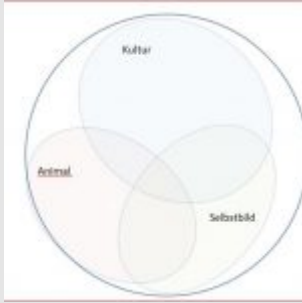


Als erwachsen betrachte ich daher einen Menschen, der sich verschiedenster Gedankenwelten aufgeschlossen zeigt und, wie schon Sokrates so schön formulierte, „weiß, dass er nichts weiß“. Nur ein solch offener Verstand ist und bleibt daher entwicklungsfähig. Seien wir ehrlich: Wir werden uns nicht zu Superkörpern 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.

---



## 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.

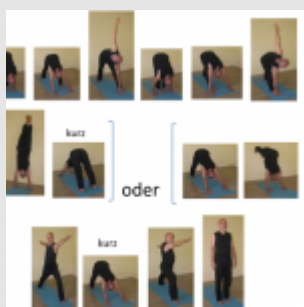
Da ich weder Arzt noch Analytiker, sondern nur als Yogalehrer tätig bin, kann ich nur aus dieser Sicht fortfahren. Im Yoga steht mir mit Asana, Pranayama und Meditation eine Übungspraxis zur Verfügung, die für die Ausbildung eines neuen und dauerhaft stabilen Gleichgewichtszustandes hilfreich sein kann. 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, sprich eine philosophische Einbindung schon gegeben ist, nur das die zugrunde gelegte Kultur nicht der unsrigen entspricht.

In einer pluralistischen Welt mit unzähligen Erscheinungen genügt die Beschreibung von vereinzelt 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.



## Der Effekt von Kurzübungsreihen

Ich verwende in meiner persönlichen Praxis seit nunmehr 12 Monaten jeden Morgen eine Kurzübungsreihe von 10 bis 16 Minuten Länge und möchte hierzu über die damit verbundenen Erfahrungen berichten. Weiterhin habe ich mittlerweile mehrere solcher Reihen für Teilnehmer meiner Yogastunden zusammengestellt und auch hier liegen mir mittlerweile Erfahrungswerte vor.

Ich bin etwas überrascht angesichts der überaus positiven Erfahrungen, Rückmeldungen und Auswirkungen, die mit dieser kurzen Übungsweise verbunden sind. Meine eigene Praxis hat sich in vielfache Weise positiv verändert. Die erste Reihe dieser Art, die ich mehrere Monate aufgrund einer Schulterverspannung jeden Morgen geübt habe, hat die Schulter dauerhaft vom Schmerz befreit und verhinderte auch das Wiederauftreten desselben, nachdem ich die Übungsreihe abgesetzt hatte. Die heutige Übungsreihe, die sich mit der Fähigkeit, lang und ausdauernd kreuzbeinig sitzen zu können, also Übungen zur Öffnung und Dehnung der entsprechenden Regionen vorsieht, hat sich großartig bewährt. Ich sitze zurzeit wie ein Stein auf meinem Kissen, es gibt kein Einschlafen der Füße mehr und ich kann nach 50 Minuten sitzen ohne Schwierigkeiten und unvermittelt den Tag beginnen.

Es gibt weiterhin aus meiner Teilnehmerschar schon nach vier Wochen positive Rückmeldungen, die von einer Veränderung im täglichen Befinden berichten. Schmerzen treten seltener auf, sind wenig stark ausgeprägt oder nahezu ganz verschwunden. Es können Übungen gemacht werden, die vor der Übungsaufnahme nicht so gut gingen und auch in den Übungsstunden kann ich die positiven Wirkungen bei manchem schon im Sonnengebet registrieren. Viele Bewegungen sind rund geworden, sind gängig und bieten dem Zuschauer ein leichtes und müheloses Bild.

Einige meiner Teilnehmer haben sich selbst eine Reihe zusammengestellt und nutzen diese zur regelmäßigen täglichen Praxis. Daher möchte ich jetzt noch einige Ratschläge dazu loswerden, wie eine solche Reihe aussehen kann. Im Mittelpunkt einer Kurzübungsreihe steht die Übung, die an meiner Problemstellung am sinnvollsten zu einer Lösung beitragen kann. Das kann bei Schulterverspannungen zB das Kuhgesicht sein oder das Dreieck. Umrahmt wird diese Schlüsselübung von Übungen, die zusammen eine vollständige Reihe abgeben. Diese ist bestimmt von je einer Übung aus den Gruppen Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehhaltungen und Umkehrhaltungen. Dazwischen können Übungen eingebaut sein, in einen lockeren Übergang ermöglichen. Das ist zB der Hund, Stock (Dandasana) oder Asanas mit ähnlicher Intensität, die mit anderen Worten leicht und locker gehalten werden und als Ausgleich oder als Übergang dienen können. Auch Lagerungen wie die angelehnte stehende Vorwärtsbeuge oder eine Rückbeuge über einen Aufbau sind möglich und empfehlenswert, sofern das mit der Schlüsselhaltung vereinbar ist. Als Abschluss dient immer eine ruhig und leichte Übung. Zusammengekommen sollte die Reihe dann zwischen 8 und 12 Minuten lang sein, wobei jede Übung etwa eine Minute gehalten wird.

Die Übungsreihe in dieser Länge belastet weder den Körper noch den Geist, und auch der Stundenplan am Morgen wird nicht übermäßig aufgebläht. Somit sollte für jeden Übenden eine solche Reihe einmal pro Tag möglich sein. Soweit ich hören konnte gibt es auch Kinder, die mit Begeisterung ihrer Mutter entweder beim Üben

zuschauen oder sich sogar selbst versuchen. Zehn Minuten am Tag sind immer möglich!

Viel Spaß also beim Üben. Wenn Sie eine Reihe brauchen und sich selbst nicht trauen, etwas zusammenzustellen, sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne mit Rat und Tat. Allerdings sollten Sie dazu schon mal eine meiner Stunden besuchen oder sich in einer Einzelstunde persönlich beraten lassen. Sie können zur Kontaktaufnahme die Kommentarfunktion des Blogs benutzen, da Kommentare vor Veröffentlichung von mir freigegeben werden müssen. Sollten Sie den Kommentar auf dem Blog nicht lesen wollen, bitte einfach dazu schreiben: „Bitte nicht veröffentlichen“. Ich lösche dann sofort nach dem Lesen und Antworten. Ich freue mich auf Ihre Nachricht! Auf meiner Homepage ([sperzelhp.de](http://sperzelhp.de) unter Texte) sind eine Reihe von Übungsanleitungen aufgeführt, die auch von dort direkt ausgedruckt oder als PDF gespeichert werden können. Reinschauen kostet nichts!



## Die Verwendung von Yoga-Kurzübungsreihen

Die Zeit des Morgens ist für arbeitende Menschen sehr begrenzt, zumal wenn man in einem Familienbund mit Kindern lebt. Eine weitere Begrenzung der morgendlichen Zeit kann wie in meinem Fall eine Meditationspraxis sein, die 50 Minuten lang ist. Dann noch etwas Yoga in das Morgenprogramm einzubauen gelingt nur unter ganz fest geregelten Bedingungen. Hierfür habe ich Kurzabfolgen entwickelt und getestet, die schnell und zielgenau auf den Tag vorzubereiten vermögen.

Die Übungen und ihre Ausführungsdetails sollte in jedem Fall vorab mit einem Yogalehrer besprochen und ausgearbeitet werden. Nur eine korrekte Ausführung ermöglicht auch die gewünschte Wirkung! Des Weiteren ist es notwendig, nur einen oder maximal zwei Schwerpunkte zu setzen. In der Regel verfolgt jeder Übende unter anderem auch ein eingegrenztes körperliches Ziel, sei es morgens richtig munter zu werden, eine ganz bestimmte Asana besser ausführen zu können oder ein ganz bestimmtes körperliches Handicap durch regelmäßige Intervention zu schwächen (z.B. eine verspannte Schulter-, Rückenpartie). Die dazu ausgesuchten Übungen sollten den zentralen Teil der Kurzreihe stellen. Weitere Übungen sollen Energie

freisetzen und/oder aktivieren. Im Grunde ist das so gedacht, dass durch tägliches Üben über eine längere Zeit ein einziges Problem beseitigt (z.B. eine Verspannung) oder ausreichend kompensiert werden (z.B. eine Lordose) kann. Gibt es gerade keine prägnante Problemstellung, wäre eine Standardübungsreihe (s.u., Sonnengebet, Kriegerreihe) zu empfehlen.

Die sich nach Tagen einstellende Routine wird die Übungen immer leichter werden lassen. Durch zahlreiche Wiederholungen bekommt der Körper genug Impulse, um sich zu einer Änderung seiner Gewohnheit aufzuraffen. Wenn sich dieses gut eingeschliffen hat, kann die Übungsreihe angepasst oder umgestellt werden und man geht sozusagen das nächste Problem an. In einigen Monaten wird sich so Problem für Problem lösen und zu einer Verbesserung der Gesamtkonstitution beitragen. Nicht alle Problemstellungen lassen sich allerdings in einem Zuge lösen. Es kann notwendig werden, eine erreichte Veränderung erst einmal ins Gesamtsystem zu integrieren, bevor man an der eigentlichen Problemstellung weiterarbeitet. Diese Planungen sollten auf jeden Fall mit einem Yogalehrer besprochen werden. Hilfreich ist es weiterhin, diesem regelmäßig seinen Arbeitsfortschritt zu zeigen und ggf. Änderungen zu besprechen. Das kann in einer Einzelstunde geschehen oder findet nach Absprache innerhalb eines Gruppenunterrichts statt. Diese Kurzübungsreihe ersetzt nicht die ein- oder zweimaligen komplexen Yogastunden in der Gruppe unter fachlicher Anleitung, sondern sind als tägliche Ergänzung und zeitlich begrenzte Spezialisierung für die regelmäßige tägliche Yogapraxis gedacht.

Die unten abgebildete Reihe wurde für Einsteiger zusammengestellt und dient der Eingewöhnung in das energetische Wahrnehmen. Sie ist gut geeignet, mit dem Körper frisch und locker in den Tag einzusteigen.

Jede dieser Haltungen mit Ausnahme der als „kurz“ bezeichneten werden jeweils eine Minute gehalten. Es empfiehlt sich, beim Handstand erst einmal mit 20 Sekunden anzufangen und langsam auf eine Minute zu erweitern.



Um die Zeitabfolge nicht der Willkür zu überlassen verwende ich eine Meditationsuhr (für Android Smartphone: "ZazenMeditationstimer"; kostenfrei), die nach jeweils 1 Minute und 10 Sekunden (10 Sekunden zum Wechsel der Haltung) einen Gong abgibt. Nach 11 Minuten ist meine Reihe abgeschlossen und der Tag -oder Abend je nach Übungszeitpunkt- kann beginnen. Empfehlen würde ich eine morgendliche Praxis. Ich selbst übe jeden Morgen eine solche Reihe nach der Meditation. Diese dient zurzeit einerseits dazu, das lange Sitzen zu kompensieren und andererseits mein kreuzbeiniges Sitzen weiter zu vervollkommen. Eine schmerzhaft verspannte Schulter konnte ich im letzten Jahr durch 10 wöchiges Üben einer speziell dafür zusammengestellten Reihe von 10 Minuten dauerhaft verbannen. Mittlerweile ist diese kurze Yogaarbeit für mich zu einer Gewohnheit geworden und gehört wie die Meditation, das Zähneputzen und die Tasse Tee zu den Selbstverständlichkeiten des morgendlichen Tagesbeginns.

Auf meiner Website ([sperzelhp.de](http://sperzelhp.de)) werde ich in naher Zukunft mehrere Übungsreihen vorstellen, die einen Einstieg in eine tägliche Praxis mit geringem Zeiteinsatz ermöglichen können. Sie sind allgemein gehalten, kurz in ihrer Wirkung beschrieben und in der Regel für jede gesunde Konstitution geeignet. Weiterhin werden nach und nach Übungsbeschreibungen dazukommen, die jede Übung innerhalb der vorgeschlagenen Reihen näher beleuchten wird. Diese Beschreibungen sind als Nachschlagewerke gedacht, sollen erinnern und motivieren. Sie ersetzen wie schon gesagt nicht die Arbeit mit einem Lehrer.

Probieren Sie es einmal. Innerhalb von 14 Tagen werden sie bereits merken, dass sich etwas verändert hat. Die dazu notwendigen 10 bis 12 Minuten kann jeder freimachen. Das ist von der Dauer her nur eine heiße Tasse Tee oder Kaffee oder



noch mal schnell ins Whatsapp schauen.

Weitere 14 Tage später wird sich ihr Wohlbefinden deutlich verbessert haben. Weiter 14 Tage später werden die ersten Freunde und Bekannte Sie verwundert ansprechen, denn ihre allgemeine Ausstrahlung wird sich verbessert haben (Man wird fragen: verliebt, im Lotto gewonnen, neuer Job?). Nur wer es ausprobiert, kann es auch erfahren!

Details und weitere Infos zum Thema finden Sie auf meiner [Yoga-Site](#) unter den Menüpunkten /Texte/Übungsanleitungen, ganz besonders auf dem Post /[Einführung in...](#) Sollten Fragen oder Wünsche auftreten oder ihnen Anmerkung dazu wichtig sein, über das Kontaktformular (Yogaunterricht/Kontakt) dort bin ich via E-Mail erreichbar. Sie können aber auch gerne die nachfolgende Kommentarfunktion verwenden.

---



## Was Yoga vom Turnen unterscheidet

Manchmal am Wochenende nehme ich mir die Zeit und recherchiere und surfe durchs Netz, um zu erfahren, was das Thema "Yoga" so alles Neues zu bieten hat.

Und obwohl ich diese Suche mittlerweile immer mehr wie das Lesen der Fernsehprogrammorschau betrachte –ein Kessel Buntes mit wenig Gehalt- erschrecke ich doch immer wieder angesichts der Oberflächlichkeit, mit der ein gutes und ernsthaftes Thema verheizt wird. Bunte Bilder, buntes Trallala-Geschreibsel mit magischen und mythischen Inhalten, wenig Information zur Technik und noch weniger Hilfestellung und Rat. Nur die Gegner, die ewigen Warner –Verletzungsgefahren, psychische Abhängigkeit, religiöse Vorstellungen- bringen einigermaßen informative, sprich lesbare Artikel zustande. Der Rest ist Werbung, Anpreisung und Ausdruck von Begeisterung, wobei ich dabei mehr die ursprüngliche Bedeutung meine -von einem Geist erfüllt- und nicht die sprichwörtliche Freude.

Daher und in alle Bescheidenheit noch einmal, kurz und bündig, ein paar informative Zeilen zu Yoga, die hoffentlich zur Freude im Üben beizutragen

vermögen:

Yoga ist eine körperlich aktiv gestaltete Übungsmethode, deren Übungen ein wenig wie Turnübungseinheiten (Vorbereitungsübungen) aussehen. Im Gegensatz zum Turnen aber arbeitet Yoga nicht mit Haltespannung und Schwung, sondern Yoga arbeitet mit Erdung und Entspannung. Der große Unterschied ist der, dass im Yoga nicht die äußere Form, sondern das innere Wahrnehmen der Kräfte und Bedingtheiten im Vordergrund stehen sollte. Somit wäre ein Turner, der über eine gute innere Wahrnehmung verfügt, auch Yogaübender, während ein Yogi, der nur die äußere Form im Fokus hat, mehr ein Turner bleibt.

Exkurs:

Entspannung bedeutet nicht ein Abschalten, sondern mehr die Absenkung zum notwendigen Tonus, in dem die Übung als mühelos und fest empfunden wird.

Tonus nenne ich das individuell ausgestaltete Maß an Spannung, das zur Ausführung und zum Halten der Übung (Pose) notwendig ist. Mit anderen Worten bedeutet Entspannen das Absenken auf Tonus-Niveau.

Erdung ist eine Bewusstseinshaltung, die stets versucht, die Kräfte der Natur - Schwerkraft, Lebendigkeit- in der Haltung wirken zu lassen.

Im Yoga sollte es überwiegend um die innere Form gehen. Menschen sind unterschiedlich, bringen unterschiedliche körperliche und geistige Verfassungen auf die Matte und können daher nicht mit dem einen System arbeiten. Aber es sind nicht unterschiedliche Übungen, sondern unterschiedliche Intensionen, die der Individualität Rechnung tragen. Eine Yogaübung wirkt dann am besten, entfaltet ihre größte Wirkung im dem Bereich, der kurz vor der Beweglichkeitsgrenze liegt, sozusagen auf der Schwelle zwischen Nutzung der vorhandenen Gegebenheiten einerseits und einer Dehnung andererseits. In diesem Bereich signalisiert der beanspruchte Muskel, das beanspruchte Gewebe, dass der Übende gerade den sicheren Bereich verlässt und die Gefahr besteht, zu be- oder überlasten. Die Wahrnehmung dafür ist noch nicht Dehnungsschmerz, sondern Wärme. Diese ist einer Wahrnehmung der involvierten Energie äquivalent. Sie wird in Form von Prickeln, Kribbeln oder als Strömungen wahrgenommen. Auch ist diese nicht ein Dehnungsschmerz auf eine Region begrenzt, sondern das Gesamtsystem Mensch wird von dieser Wahrnehmung durchflutet. Mit anderen Worten ausgedrückt ist auf dieser Schwelle die Wahrnehmung von energetischen Aktivitäten als Wärme möglich.

Wir bekommen somit eine Form der inneren Wahrnehmung, die einerseits im Alltäglichen nicht notwendig und daher auch nicht angezeigt ist und die andererseits von einer Dehnungsspannung vollkommen überlagert würde. Das Ziel von Yoga ist letztlich, jede mögliche Körperhaltung, ob einfach oder kompliziert und anstrengend, in diesen Bereich legen zu können und somit optimal mit unserer Kraft

und Energie umgehen zu lernen. Was zunächst als Erfahrung nur für den Körper und seine Funktionen gilt, kann und wird später, mit größerer Sicherheit und Vertrauen, in den denkenden Teil und weiterführend in den geistigen Teil unseres Menschseins übertragen werden. Dafür sind die Methoden Konzentration und Meditation vorgesehen, die zwar mit der gleichen Energie, aber etwas anderen Motiven und Techniken arbeiten.

Körper, Denken und Geist sind im Yoga eine Einheit, gehören zusammen wie Holz, Feuer und Rauch. Sie sind daher auch in jeder Yogaübung gemeinsam beteiligt, der Körper, der die Haltung trägt, das Denken und der Wille, die in der Übung zu verweilen ermöglichen und der Geist, der sich von Verhaltensweisen löst, die ihm von außen aufgenötigt wurden. Dieser Lösung ist dann auch die stressmindernde und erholungsreiche Wirkung von Yoga zuzuschreiben, und sie entsteht mit und durch das Bewusstsein in der Übung, und es ist gleich, ob die Wirkungsweisen im Detail dabei verstanden werden oder nicht.



## **Wenn wir Yoga üben werden Fragen auftauchen...**

...irgendwann, und auf diese Fragen sollten Antworten gegeben werden. Da ist zum Beispiel die Frage, warum meiner Schultern immer wieder fest und geschlossen sind, warum bei vielen Übungen Schmerzen auftauchen im Rücken, in den Füßen, in Bauch und Brustkorb. Und es tauchen Fragen auf wie, was mache ich falsch, was ist an mir nicht in Ordnung, warum passiert mir das und folgend die Frage, ob das jemals wieder in Ordnung kommt?

Alles diese Fragen sind folgerichtig gestellt und auch verständlich, aber nicht wirklich zielführend und daher nur so zu beantworten: Das sind nicht die Fragestellungen, die sinnvoll und angebracht sind und die daher selten zu Ergebnissen führen. Ich würde die Frage gerne anders stellen wollen, und zwar in der Richtung: Was kann ich tun, um Abhilfe zu schaffen? Was brauche ich dafür? Wie komme ich weiter? Das sind die Fragen, mit denen ich mich als Yogalehrer beschäftigen kann. Diese Fragen kann ich beantworten, hier kann ich Hilfe anbieten.

Natürlich wollen wir gerne wissen, woher unsere Anlagen kommen. Und eine gute und richtige Antwort würde dafür auch hilfreiche Motive bringen. Aber seien wir mal ehrlich: Was in dieser Welt ist einfach ableitbar? Wofür können wir klar und präzise Ursachen und deren Wirkungen beschreiben und ableiten. Das gelingt zwar in der Mechanik meistens, das gelingt in der Physik noch oft, in der Chemie aber bereits seltener, in der Philosophie und im Menschsein eigentlich nie. Wir spekulieren und legen uns einfache Antworten zurecht. Das ist die Realität. Und diese Antworten sind bereits durchsetzt mit Vorstellungen, Wünschen und Selbsteinschätzungen, die die Ebene der Wahrheit nur noch spärlich berühren. Es ist, wissenschaftlich gesprochen, nicht einfach, Klarheit in nicht messbaren Bereichen zu finden. Und messbar ist im Menschen nur Gewicht und Schuhgröße. Schon bei der Körpergröße wird es variabel, bei Spannung, Tonus, Muskel- und Nervenaktivität fängt das Raten an. Vom Geist will ich hier gar nicht erst schreiben.

Yoga ist anders als die Wissenschaft ein System zur Intervention an und mit mir selbst. Und Yoga funktioniert mit Erfahrungen und der Methode Versuch und Irrtum. Da ist nichts klar und abgegrenzt. Jeder Mensch ist anders. Und letztlich ist es nicht wichtig, wo ein Problem herkommt, sondern wichtig ist, wie jeder Einzelne zu Linderung, Abschwächung und Lösung seiner Problemchen kommen kann. Dafür gibt es Übungen, und dafür gibt es Yogalehrer, die helfen können, die richtigen Formen zu finden. Dazu ist es manchmal notwendig, den Finger in die Wunde zu legen. Eine Schwäche offen anzusprechen ist immer mühsam für beide Seiten, den Hilfesuchenden und den Hilfegebenden gleichermaßen, aber notwendig.

Festzuhalten ist: Jeder Mensch hat seine Schwächen und Stärken. Und jeder vernunftbegabte Mensch weiß das auch. Auch Yogalehrer haben Schwächen, auch Yogalehrer arbeiten an sich selbst. Und ganz ehrlich gesagt wissen diese Lehrer meist mehr über sich selbst als ihnen lieb ist, denn sie haben viele Gelegenheiten und viele Wahrnehmungen genossen, die ihnen aufzeigen konnten, wie wenig perfekt ein Menschsein im Allgemeinen so ist. Perfektion ist ja auch nicht Ziel der Übungen. Ziel der Übungen ist es, einen Gleichgewichtszustand zu erreichen, der für ein Leben tragend sein kann, für ein Leben ohne Schmerz und Not, für ein Leben ohne Leiden.

Alternativ dazu kenne ich nur die Versprechungen der Chemie und das Messer des Chirurgen. Passive Interventionen wie Massagen und dergleichen sind hilfreich für den Moment, für dauerhaften Frieden mit mir selbst aber kann nur ich selbst verantwortlich zeichnen. Und dazu muss ich üben, um so zu versuchen, immer wieder zurück ins Gleichgewicht zu schwingen. Dafür genügen schon ein paar Minuten eines Tages, das sind vielleicht nur 1% meiner Zeit. Das ist ungefähr so viel wie für einen Kaffee trinken, einen Post abzusenden, ein „gefällt mir“ zu bestätigen oder

einen Plausch zu halten. Ich kenne keinen sinnvolleren Einsatz von Zeit!

---



## Wie Yoga wirkt (Versuch einer Beschreibung)

Wenn ich mich über die Wirkungsweisen von Yoga unterrichten möchte, erwarte ich eine gut gegliederte und Schritt für Schritt nachvollziehbare sachliche Beschreibung, wie sie für z.B. ein Kochrezept oder eine Bauanleitung auch gegeben würde. Ich erwarte Hintergrundinformationen, eine Risikobeschreibung und eine Aussage über die Erwartungsgrenzen, mit denen ich beim Üben von Yoga konfrontiert werde.

Nun möchte ich einmal frech behaupten, dass man mit vielen im Netz zugänglichen Beschreibungen (siehe Exkurs) nicht viel anfangen kann. Diese Ansätze beschreiben die Wirkungsweise von Yoga in etwa so, als wenn man sagt, man werfe eine Tablette ein und, simsalabim, alle Beschwerden sind weg. Ist damit aber die Frage des „wie“ oder des „warum“ auch beantwortet? Muss man als Übender wirklich nur einfach an die Wirkung der Übungen glauben, sich nur darauf einlassen, den vielfältigen Doktrin folgen, um dann nach Jahren vielleicht einen unbestimmten Erfolg zu verbuchen und so vielleicht irgendwann eine Antwort zu erhalten? Ich teile diese Ansicht nicht und möchte nachfolgend versuchen, eine etwas gehaltvollere Beschreibung abzugeben.

### Vorbeugende körperliche Wirkungen

Yoga in seiner klassischen körperlichen Form (asana) ist ein vorbeugendes körperliches Trainings, das auf drei Wirkungsweisen aufbaut:

Yoga beinhaltet ein vorbeugendes, funktional-erhaltendes Training des Körpers

Es kann therapeutische Maßnahmen bei Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungs- und Halteapparats begleiten

und es sorgt für den Erwerb detektierender Fähigkeiten zu möglicher Krankheit, Stimmung und Einschränkung

Yoga arbeitet mit dem fühlenden und beobachtenden Bewusstsein des eigenen Körpers. Dieser ist in seiner Gesamtheit wie eine große Fühlfläche, auf der Signale wie das Bild auf einer Leinwand abbildet werden. Ist diese Leinwand aber zerknittert, gefleckt oder gar zerrissen, kann das darauf projizierte Bild nicht sauber wahrgenommen werden. Subtile Veränderungen am eigenen Körpergefüge registriert unser Bewusstsein also nur dann, wenn die Fühlfläche entspannt und gut ausgerichtet ist, über alle Funktionen verfügen kann, mit anderen Worten „rein“ ist. Verspannungen, Verhärtungen, Bewegungseinschränkungen, Fehlhaltungen und Mangel versperren (verschleiern) dem Ich den Blick auf die feinen Signale, die der Körper als Reaktion auf Krankheit, Überlastung und Unterversorgung abgibt. Es ist daher die Aufgabe von Yogaübungen, diese Fühlfunktion wieder fein auszubilden, zu reinigen.

### **Energetische Wirkungen**

Die energetische Wahrnehmung funktionieren wie die schon beschriebenen körperlichen Signale, sind jedoch viel feiner (subtiler) ausgeprägt. Auch hier ist Steigerung der Wahrnehmung zunächst einmal das erste Gebot aller Übung. Das energetische Gefüge des Menschen ist überwiegend autonom und selbstbestimmt. Lediglich Atemausdruck und Konzentration vermögen hier in begrenztem Rahmen eine Anpassung vorzunehmen. Dazu muss das Körpergefüge sehr fein justiert und sensibel wahrzunehmen sein. Atem und Stimmung wirken im Menschen als eine polar vorliegende Ausdrucksform. Wenn also meine Stimmung den Atem verändern kann, dann kann im Umkehrschluss der Atem auch die Stimmung verändern. Ein zweites polares Paar ist mit der energetischen Versorgung und der Konzentration auf körperliche Funktionen gegeben. Atem- und Konzentrationsübungen schaffen also ein Wahrnehmungsgefüge, dass uns in die Lage versetzt, mit den genannten polaren Paaren zu arbeiten, frühzeitig einzugreifen, zu lindern oder sogar zu vermeiden.

### **Geistige (mentale) Wirkungsgefüge**

In den meisten Fällen des täglichen Lebens drücken sich Stimmungen, Belastungen und Krankheit eindrucksvoll körperlich aus. Wir kennen das beim Beobachten der Menschen in unserem Bekanntenkreis. Allerdings sind wir nur selbst und in der Eigenbeobachtung in der Lage, kleine und beginnende Veränderungen zu erkennen. Meiner Erfahrung nach drücken sich die bereits genannten Stressoren sehr früh aus und können schon in ihrer ersten Ausprägung wahrgenommen werden. Ich spüre also, wenn sich beispielsweise eine Erkältung nähert, wenn meine Umwelt mich zu nerven beginnt oder Stimmungen mein in der Welt sein zu verhageln drohen. Nehmen wir z.B. eine aufleuchtende Stimmung wie Wut, die sich durchaus fühlbar ankündigt. Wenn ich ihr erstes Aufleuchten bereits erkenne, mir also der Atemausdruck der Wut gut bekannt ist, kann ich in dem polaren Gefüge frühzeitig mäßigend und fördernd einwirken. Ähnliches gilt für Krankheit und Überlastung,

wobei die Einwirkungsverfahren natürlich am Ziel ausgerichtet und abgestimmt sein müssen. Die Fähigkeit dazu wird durch regelmäßiges Üben erworben. Wir bauen Erfahrung auf. Der Ausbruch einer Erkältung z.B. könnte durch ein heißes Bad verhindert werden. Eine beginnende Überlastung kann durch ausgleichende Körperhaltungen bekämpft, Stress durch Entspannungsverfahren gedämpft werden.

### **Die Seele**

Die Seele ist im Yoga als eine nicht zu beeinflussende Wesenheit dargestellt. Sie leidet lediglich mit aufgrund körperlicher, energetischer oder geistiger Spannungen und befreit sich, wenn diese auch befreit sind. Die als Atman dargestellte Seele kann also nur von Störendem befreit, nicht aber selbst ausgebildet oder verändert werden.

### **Zusammenfassung**

Fassen wir noch einmal kurz zusammen, was als Beschreibung der Wirkungsweisen gesagt wurde:

Im Yoga geht es grundsätzlich und vor allem um die Wahrnehmung des eigenen Selbst. Dieses erfolgt natürlich über die Sinne und das reflektierende Bewusstsein (Geist), setzt aber ein sehr fein strukturiertes Körpergefüge und dessen feinstoffliche Wahrnehmung (fühlen) voraus. Der Sinn des Fühlens ist leider aufgrund der zivilisatorischen und kulturellen Einwirkungen heute meist starken Beschränkungen unterworfen. Yoga versucht in Form von Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen diesen wichtigen Sinn wiederzubeleben, ihn maßgeblich zu verfeinern und so umfassender nutzbar zu machen.

Wir spüren doch sehr wohl einen aufsteigenden Hunger, einen sich ankündigenden Toilettengang oder das aufleuchtende Bedürfnis nach Liebe und Zärtlichkeit. Wenn wir nun frühzeitig spüren könnten, wann Krankheit sich ankündigt, Überlastungen sich negativ bemerkbar zu machen drohen oder Stress und Ausgebrannt sein sich zu etablieren beginnen und wie Stimmungen in uns hochkochen, wie viel Ärger, Not und Leid könnte im Alltäglichen vermieden werden. Und wie viel Zeit bliebe uns dann, um frei und unbelastet die wirklich drängenden Probleme dieser Welt – und die gibt es reichlich – anzugehen.

Und natürlich kann Yoga nicht dafür sorgen, unseren verbrauchenden Lebensstil unbeschränkt weiterführen zu können, weil es immer wieder die entstandenen Mangelsymptome beseitigt. Yoga arbeitet nur am eigenen Selbst. Es kann im Nachhinein ohnehin lediglich Schäden reparieren oder selbige ausgleichen. Es kann dafür sorgen, dass Einflüsse nicht allzu heftig auf Gesundheit und Lebensfreude schlagen können. Es kann frühzeitig warnen und vielleicht rechtzeitig dämpfen. Und natürlich kann Yoga dafür Sorgen, dass viele Probleme gar nicht auftauchen können oder, soweit nicht vermeidbar, die Gesundheit allzu ausgeprägt belasten. Den

Lebensstil ändern aber können wir nur mit Hilfe des Verstandes und seine Motive wie Überzeugung, Vernunft und Toleranz. Diese aber sind Fragen der Philosophie, Psychologie oder sogar der Politik, und dafür ist nun wirklich eine ganz andere thematische Ausrichtung angesagt.

**Exkurs: Stichworte zur Beschreibung der Wirkungsweise von Yoga aus dem Netz (Internetrecherche, Google, „Yoga Wirkungsweise“):**

*Der Körper ist der Tempel unserer Seele.*

Wofür braucht die göttliche Seele einen Tempel und warum sollte ein Ich im Tempel eine Seele anbeten, die doch für solcherlei gar nicht zugänglich ist (siehe indische Philosophie: Atman).

*Entschleunigung, innere Balance, körperliche Fitness, neue Perspektiven.*

Wenn Entschleunigung unseres Lebens helfen könnte, wieso sind dann Arbeitslosigkeit, Krankheit und Armut als stressfördernd eingeordnet, wo doch diese Lebenslagen ein Entschleunigen automatisch mit sich bringen? Wie entsteht innere Balance und was balancierend da mit wem? Und leben fitte Sportler automatisch gesund und finde ich durch Üben im stillen Kämmerlein die Lösung für Frieden und Freiheit? Sicher nicht!

*Sanfter Sport mit starker Wirkung.*

Normalerweise ist Sport leistungsbezogen, die Wirkung oft eher ermüdend und belastend. Sport lebt nun einmal vom „schneller, höher, weiter“. Yoga ist hier das genaue Gegenteil.

*Yoga als Medizin*

Medizin ist ein Mittel des Blockierens für Schmerz, Entzündung, fördert oder hemmt Auf- oder Abbau. Wie kann blockieren helfen? Blockieren kann nur Vermeiden und die Frage wird sein, wie sich die Vermeidungen der Mittel eingrenzen (Nebenwirkungen) lassen, damit ich nicht auch das vermeide, was ich gar nicht will?

*Yoga als Therapie*

Therapie ist das Wiederherstellen der Gesundheit durch Ermöglichung und Beschleunigung der Heilung. Wozu Therapie, wenn ich erst gar nicht krank zu werden brauche? Gesundheit selbst muss und kann nicht therapiert werden. Yoga stellt Mittel und Wege bereit (durch lernen), die, wenn sie gebraucht werden,



gelernt, geübt und auffindbar sein sollten.

*Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung.*

Ist Ruhe und Ausgleich wirklich ein Motiv, mit dem sich ein Leben lebenswert gestalten lässt. Und warum nur für viele Menschen? Was ist mit Nervenkitzel, Risiko, Sport, Spaß, für das Menschen in aller Welt gerne die Ruhe und Ausgeglichenheit sausen lassen!

*Harmonisierende Wirkungen*

Mich würde schon interessieren, was da so harmonisiert wird, und warum Harmonie immer (?) als so wichtig erscheint. Nichts auf dieser Welt ist harmonisch und nichts wird je harmonisch sein. Es überwiegt Kampf, Eigennutz und Narzissmus, und diese sind durch Harmoniegebote nicht zu reduzieren. Das Gegenteil ist wahrscheinlicher.

*Gesundheitsfördernde Wirkungen sind unbestritten.*

Na, das ist doch einmal eine Aussage. Lieber wäre mir, wenn sich das auch wissenschaftlich beweisen ließe! Und hilfreich wäre sicher auch, wenn Yogalehrer, die diese Ansichten allzu leichtfertig in die Welt setzen, zumindest mal ihre eigenen Rückenprobleme im Griff haben würden. Wie jedes Übungssystem ist Yoga keine Pille, die automatisch Heilung mit sich bringt. Yoga erfordert Fleiß, Mühe, Mut und Ausdauer, und wenn das dann alles zusammen gesundheitsfördernd wirkt, stimme ich zu. Ohne diese vier Motive ist auch Yoga nur ein bisschen turnen.

*Positive Wirkungen*

Positive Wirkungen haben auch viele andere Dinge, unter anderen auch Rauschmittel und erziehende Maßnahmen, nur wirken diese meist nicht lange und das Erwachen im Entzug und in der Unfreiheit ist tückisch!

Manche meine Anmerkungen mögen zynisch wirken, aber so ist das eben mit gerne gebrauchten Phrasen: Sie befrieden nicht lange, sind angreifbar und überzeugen vor allem nicht grundlegend! Ich finde es daher wichtig zu vermitteln, wie sich Unterrichtsinhalte und Übungen begründen, welche Wirkungen zu erwarten sind und natürlich auch, welche Ziele man nicht erreichen kann.

Yoga hat mit Leistung eben nichts zu tun, ist keine Therapie für alles Unheil dieser Welt und ist auch keine Religion, und eignet sich ganz und gar nicht als Lebensphilosophie. Und mit dem Üben von Yoga tue ich wenig für den Weltfrieden,

nichts gegen Hunger und Durst dieser Welt und ich bekämpfe nicht die Armut, nicht die Dummheit und nicht die Gewaltbereitschaft. Mit Yoga arbeite ich nur für mich selbst, für meine Einstellung und für meine ureigenen Wünsche und Bedürfnisse. Es kann die Auseinandersetzung mit anderen Menschen, und dazu zählen auch Gesellschaft und Politik, nicht ersetzen!