



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!

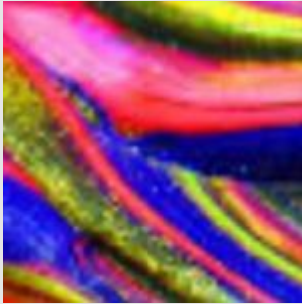
Der Versuch einer allgemein gültigen Formulierung?

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.



Wie halte ich es mit Traditionen in Yoga und Meditation

Die Grundfragen des Lebens werden durch unsere Kultur, unsere Wissenschaften und unsere Vereinbarungen (Konventionen) nicht beantwortet. Sie bleiben scheinbar unaussprechlich und wortlos im Dunkeln. Zwar gibt es unzählige Versuche, durchaus erfolgreich zu einer Näherung der Antwort zu kommen, aber die Schwelle der Klarheit haben die wenigsten von ihnen erreicht und wahrscheinlich nur ganz wenige überschritten.

Zwei Motive sind herauszuheben, mit denen die meisten Denker und Traditionsgründer unserer westlichen Kultur arbeiten:

- Ich verzichte auf Vorsätze und Vorgaben und überlasse die Auskleidung des Lebens jedem selbst, zähle allerdings Fakten und gesichertes Wissen auf und gebe so eine fundierte Hilfestellung. Alles weitere ist jedem selbst überlassen: Jeder ist selbst seines Glückes Schmied, jeder kümmert sich um sich selbst und so wird von unsichtbarer Hand gesteuert alles gut. Ein Beispiel dafür sind Yogastunden, in denen sich die Lehrenden wenig bis gar nicht um die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer kümmern, also einfach ihrem oft sogar noch vorgefertigten Plan folgen und das auch noch strikt durchziehen. Das Motto heißt: Üben, üben, üben.
- Ich erbaue einen moralischen und ethischen Rahmen um einen Teil oder die Masse einer Gesellschaft herum und baue diesen je nach Wissen und Notwendigkeit permanent aus und um, um die Menschen zu lenken und vor Gefahren zu schützen. Religionen und absolute Herrschaftssysteme, aber auch Sekten und Gurus verfolgen meist diesem Weg. Er ist gefüllt mit Vorgaben (Essen, Trinken, Achtsamkeit; Gesinnung) und wird vermittelt mit einem ganz großen Ziel (Paradies, Märtyrer,

Befreiung, Erleuchtung) im Gepäck.

Beide Wege, die sich oberflächlich grundlegend zu widersprechen scheinen, werden seit Beginn aller Kulturen verfolgt. Sie werden oftmals einerseits als „die große Freiheit“ (Free- Stile, Utilitarismus) oder andererseits als „die Gemeinschaft“ (z.B.: Sekten, Alternativsysteme) betrachtet. Je nachdem, welche Anschauung man dabei mit sich führt, wird diese Ausrichtung auch in den persönlichen Lebensweg eingebaut und verfolgt. Somit sind auch die Übungswege des Yoga und der Meditation von diesen Grundausrichtungen geprägt, da die Übenden dieses schon privat verfolgen und auf die Matte und das Kissen mitbringen. Was für Yoga und das Üben mir wichtig erscheint ist, die Ausrichtung in den Extremformen „frei“ oder „total gerichtet“ als jeweils einseitige Formen zu meiden. Für Yoga und Meditation sind diese beiden in meiner Anschauung eher wie eine Aufgabe in Hegels Dialektik zu sehen, wo aus These und Antithese eine Synthese zu erfolgen hat, die die Ausgangspunkte nicht nur umfasst, sondern die Summe beider übersteigt.

Da ist dann in den neuen Stilen einerseits die große Freiheit, in der Traditionen und Techniken aus diesen vollkommen frei und unbehindert ineinander verzahnt werden. Vielen Yogarichtungen deuten das bereits an in ihren Namen: Yin-Yoga: Yin/Yang ist aus dem Taoismus und entstammt der Kultur Chinas, Yoga kommt aus Indien und ist eher Hinduistisch geprägt). Aku-Yoga: (Akupunktur stammt ursprünglich aus China und beruht auf dem Meridiansystem, Yoga ist indisch und baut auf Chakren und Pranaströmen auf.)

Dann sind da andererseits die fast vollständig erhaltenen alten Traditionen von Yoga, die sich Wort für Wort an ihrem Gründer ausrichten und darin keinerlei Varianz zulassen. Auch hier sehe ich eine Gefahr heraufziehen, die dann aber nicht in der Verwässerung, sondern mehr in der Verhärtung liegt. „Das muss so sein, weil der Meister...“ und „Das ist so vom Meister (end)gültig festgelegt...“ sind Sätze, die man gerne in den Übungsstunden hört. In alten Yogastilen kann man das oft beobachten, aber auch neuere Gurus machen davon gerne Gebrauch. Sie sind leicht zu erkennen an der verquasteten Sprache und Begrifflichkeit, an den immer weiter fortgeführten Ritualen, die beim Nachlesen der Bedeutungen eigentlich gar nichts mit dem Übungswesen zu tun haben. Ein schönes Beispiel ist das beliebte Gayatrie-Mantra, das eine rein religiöse Bitte an Gott, also ein Gebet darstellt. „Das muss so“ würde die Werbung heute dazu in der beliebten Verkürzung sagen. Ich sehe das anders.

Auch ich verwende Übungen aus verschiedenen Yogarichtungen und anderen östlichen Schulen (TaiChi, Karate, Zen), allerdings versuche ich stets, die Systeme soweit wie möglich in ihrem Kontext zu belassen. Wenn ich Übungsreihen für Yoga baue, wähle ich daher das Energiesystem des Yoga (Ströme, Prana, Elemente), da dieses

genau abgestimmt ist auf die Wirkungsweisen dieser Übungen. Auch die Übungen aus dem Tai Chi oder dem Karate, die evtl. dazukommen, werden von mir somit auch mit dem Pranasystem beschrieben. Das mag den einen oder anderen Kenner verschiedenster östlicher Praktiken verwirren, ist aber durchaus angebracht und sinnvoll. Es ist schon schwierig, die Wirkungsweisen und -formen allein eines Systems zu verfolgen, wenn dann noch jede Einzelübung in einem anderen Kontext gesehen werden muss, ist Unterricht in einer gemischten Gruppe eigentlich nicht mehr möglich. Allerdings gibt es auch persönliche Anforderungen, die sich so nicht vereinfachen lassen. Als Yogaübender außerhalb der Lehrertätigkeit habe ich natürlich auch andere Interessen. So habe ich mich für Zen als Meditationsweg entschieden. Wenn ich selbst allein Meditation übe, bewege ich mich daher im System des Zen, nutze Übungen, Beschreibungen und die Haltung dieser Tradition. Wenn ich im Yogaunterricht Meditation unterrichte, bewege ich mich trotzdem ausschließlich im System des Yoga. Wenn ich aber während einem Sheshhin Yogaübungen beschreibe, bewege ich mich ausschließlich im System des Zen. Und wenn ich eine Karate-Kata übe, bewege ich mich im System dieser Tradition, die zwar dem Zen sehr nahe steht, aber in einigen Punkten auch andere Motive in sich birgt. Das ist für mich möglich, da ich mich über viele Jahre nacheinander mit den Systemen, die hier genannt wurden, auseinandergesetzt habe. 20 Jahre Kampfsport, über 20 Jahre Yoga und mehr als 15 Jahre Zen, manches in zeitlich begrenzten Räumen, haben mir diese Systeme nahegebracht. Sie sind für mich wie Sprachen, die einmal erlernt sehr schnell wieder präsent sein können, auch wenn sie monatelang mal nicht gesprochen wurden.

Ich vertrete die Ansicht, dass man die Traditionen östlicher Praxen nicht wahllos vermischen sollte. Weiterhin glaube ich trotzdem, dass sich diese höchst wirksam ergänzen können, wenn man in der Lage ist, von Sprache zu Sprache zu übersetzen. Daher plädiere ich auch dafür, Begriffe und Namen verschiedener Übungen und Motive in die Muttersprache, in meinem Fall ins deutsche, zu übersetzen. Auf diese Weise steigt man aus der Gefahr aus, von unterschiedlich vorgebildeten Teilnehmern unterschiedlich verstanden zu werden.

Hier im Anschluss möchte ich für mich und meinen Unterricht das indische Pranasystem und seine fünf Hauptströme kurz skizzieren und dafür eine allgemein verständliche Begrifflichkeit vorschlagen.

Prana nennt das indische System einerseits alle Energieströme des Körpers als Sammelbegriff, andererseits aber auch den Energiestrom, der den Rumpf-Atem-Raum (Unterbauch über Brust bis Schlüsselbeinregion) in zum Kopf aufsteigender Richtung füllt und prägt. Für den Sammelbegriff genügt daher einfach das Wort „**Energie**“. Für den untergeordneten Prana-Strom würde „**Atemenergie**“ eine ausreichende Begrifflichkeit bezeichnen.

Apana nennt das indische System die Energie, die sich mit der Schwerkraft zur Erde hin bewegt. Sie ist die Grundlage für Festigkeit, bedeutet Halt und Stärke. Da Schwerkraft immer in Richtung Erdmittelpunkt zieht, würde ich für Apana den Begriff „**Erdenergie**“ vorschlagen.

Udana heißt der Energiestrom im indischen System, der zwischen den Schulterblättern entspringt und über Hals und Nacken in den Kopf hinaufströmt. Diese Energie ist eng mit dem „**Kinnsiegel**“ (original: Kinnverschluss, Bandha) verbunden, der über die Bewegungsrichtung vom Kinn zum Hinterkopf der Atemenergie Richtung und Form zu geben in der Lage ist. Hierfür bietet der Begriff „**Kinnenergie**“ eine ausreichend klare Beschreibung.

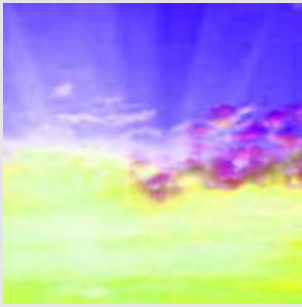
Samana nennt sich die Energie des unteren Bauches und des Körperzentrums. Diese Energie zeigt sich nicht wie ein Strom, sondern ist mehr wie eine Quelle zu beschreiben, wobei diese Quelle sowohl Energie aufzunehmen als auch abzugeben vermag. Im Körperschwerpunkt angesiedelt und sich mehr wie ein Feld verhaltend, ist diese Form sehr gut mit dem Wort „**Zentral(energie)feld**“ beschrieben. Zentrum dieses Feldes ist der Energieknotenpunkt **Kanda**, der sich deutlich oberhalb des ersten Chakras in Höhe der Nabelregion befindet. Er beschreibt im Yoga die „**Körpermitte**“ und sollte daher auch so heißen. Nicht verwechselt werden sollte dieser Punkt mit Hara, der deutlich tiefer im Körper angelegt ist, weil er erst dort Kraft und Stärke erzeugen, nicht aber als Gelöstheit wie bei Kanda erfahren werden kann.

Vijana nennt sich die alles umschließende und sich sehr lebendig anfühlende Energie im ganzen Körper, die sich zunächst mit prickeln oder kribbeln bemerkbar macht und sich dann zunehmend ausbreitend im ganzen Körper und über ihn hinaus wahrnehmen lässt. Da sie sehr lebendig erscheint, überall das Leben umschließt und verbindet würde ich diese somit als „**Lebensenergie**“ bezeichnen.

Mit der vorgelegten Begrifflichkeit kann Yoga und sein Übungssystem in all seinen Farben und Formen für westliche Menschen geeignet beschrieben werden. Die Beschreibungen, die sich mit Kundalini und seinen Bedingungen beschäftigen, bleiben dabei außen vor. Sie sind für mich eher eine esoterische Form des Yoga, die es zwar auch geben darf, da solche Erfahrungen durchaus auftreten können. Für den Großteil der Yogaübenden ist das aber nicht von Belang. Nur sehr wenige erreichen diese bewusstseinserweiterte Extremform und, ganz ehrlich gesagt, finde ich persönlich diese auch nicht erstrebenswert. Für ein gesellschaftlich aktives Leben in der westlichen Welt bietet eine große Kundalini-Erfahrung wenig Substanz. Zu abgehoben und vereinzelt erscheint das Leben der Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben (wollen) und zu gering erscheint mir deren Wirkungsgrad für das Gros der Menschheit.

Exkurs: Gayatrie-Mantra

Oh Gott! Du bist der Geber des Lebens, Entferner des Schmerzes und des Kummers, der Erlöser des Glücks, oh! Schöpfer des Universums, mögen wir dein höchstes Sünden zerstörendes Licht empfangen, mögest du unseren Intellekt in die richtige Richtung führen.



Zum Wesen der Energie im Yoga

Ein Versuch, den Begriff der Energie, so wie er im Yoga Verwendung findet, zu beschreiben und zu definieren.

Einleitung

In vielen Bereichen des Yoga wird in umfangreicher Art und Weise das Wort "Energie" oder die Bezeichnung "energetisch" verwendet. Ich möchte versuchen, diesen Begriffen etwas größere Klarheit zu geben. Zunächst einmal ist ja Energie ein festgelegter Begriff in der Wissenschaft, und nahezu jeder Fachbereich besitzt dazu eine Definition. Schlägt man in einem Fremdwörterbuch nach, so findet man:

- Energie: Tatkraft, Kraft, Nachdruck
- Energie, physikalisch: Maßstab für die Fähigkeit eines Körpers oder Systems, Arbeit zu leisten.
- Energieprinzip: Satz von der Erhaltung der Energie: Bei keinem Naturvorgang kann Energie verloren gehen oder aus nichts gewonnen werden.
- Energisch: tatkräftig, nachdrücklich

Eine weitere Quelle für die Beschreibung von Energie fand ich bei Sheldrake, McKenna und Abraham (Denken am Rande des Udenkbaren):

(Es gibt in der Betrachtung der Welt) zwei Prinzipien: ein formatives Prinzip (morphogenetische Felder), und ein energetisches Prinzip. Energie ist das Prinzip der Veränderung, und reine Veränderung wäre Chaos. Eine Möglichkeit, sich diese beiden Prinzipien zu denken, ist die indische tantrische Vorstellung von Shakti als Energie und Shiva als dem formbildenden Prinzip,

die in ihrem Zusammenwirken die Welt, wie wir sie kennen, erschaffen.

Die "analytische Psychologie" nach Jung sieht im Energiebegriff etwas ungreifbares, das letztlich als etwas Symbolisches verstanden werden muss. Energie ist hier immer quantitativer, niemals qualitativer Natur, da sich Energie nur in der Veränderung anderer Dinge zeigen kann. Sie kann nicht an sich wahrgenommen werden, ist kein Ding, lediglich ihre Wirkung wird registriert.

Jeweils für sich allein gesehen sagen uns diese Beschreibungen nichts neues. Betrachtet man sie aber in übergreifenden, also psychologisch-philosophischen Sinn, so finden sich hier noch einige Schlussfolgerungen, die einer mechanistischen Sichtweise von Energie als einem Ding eindeutig widersprechen.

Versuch einer umgreifenden Definition.

Wenn man die oben aufgeführten Beschreibung zusammenfasst und versucht, ein allen gemeinsames Moment heraus zu kristallisieren, so bleibt ungefähr nachfolgendes bestehen:

Energie beschreibt die einem Körper oder System innewohnende Fähigkeit (Potenz) zu Anpassung, Veränderung und Selbsterhaltung

Betrachten wir die unten aufgeführten Beispiele, so finden wir in allen diesen Satz bestätigt. Sogar "die energische Nachbarin" trägt diesen Satz mit.

Yoga und Energie

Betrachten man dann einmal, wie der Energiebegriff im Yoga Verwendung findet:

- Wir bauen im Üben Lebensenergie auf.
- Wir erreichen durch die Übungen das Auflösen von Energieblockaden.
- Wir setzen Energie frei und lenken diese durch den Körper. Körperpartien, die krank, schwach oder anfällig sind, werden mit diesen Energien gestärkt oder sogar geheilt.
- Ein höheres Energieniveau führt uns zu Ausgeglichenheit und Lebensfreude.
- Energetisch wirkt die Übung auf das Stirn und Scheitelchakra. Dies fördert die Konzentrationsfähigkeit, gibt Mut und Selbstvertrauen.

Alle diese Beschreibungen, wahllos herausgegriffen aus einem großen Korb, beschreiben "die Fähigkeit zur Veränderung". Die oben beschriebene Definition scheint angemessen und glaubwürdig. Als nächsten Schritt betrachtet man sich die Übungen in Einzelnen und stellt die Frage: "Trifft diese Beschreibung?"

Asanapraxis

In der Asanapraxis ist der Energiebegriff wenig geläufig. Nur in wenigen Fachbüchern werden Asanas als energetisch wirksame Übungen oder Haltungen beschrieben. Betrachtet man andererseits das erfahrbare Wirken dieser Übungen, so werden nachfolgende Beobachtungen oft zitiert:

- Man erhöht durch das üben von Asana die Flexibilität der Muskulatur beträchtlich. Es gibt wenige Körperübungen, die den Asanas hier gleichwertig gegenüberstehen.
- Körperhaltung und Körperstatik verbessern sich.
- Die hohe Elastizität erlaubt Bewegungen von Leichtigkeit und Eleganz.
- Asanas schulen das Gleichgewicht, fördern Kraft und Beweglichkeit.
- Durch meditative Praxis (Innerlichkeit) wird die Entspannungsfähigkeit verbessert und der Körper wird in allen Teilen einer bewussten geistigen Einwirkung zugänglich.
- Die inneren Organe erfahren durch Druck und Verdrehung eine Massage, die ihre Funktionen verbessert.
- Die Blutzirkulation wird verbessert. Besonders in Umkehrstellungen macht sich dieses bemerkbar, erlaubt diese Haltung doch augenblicklich ein Zurückfließen venösen Blutes zum Herzen.
- Asanas fördern Verdauung und Stuhlgang.

Diese Aufzählung ließ sich noch weiter fortsetzen. Alles in allem aber sind alle diese Wirkungen in irgend einer Weise Veränderungen zum Besseren hin. Wenn Asana also eine energetisch wirksame Haltung ist, und diese dann in ihrer Wirkung Veränderung hervorruft, kann auch hier die oben beschriebene Definition bestehen.

Weiterhin ist zum Energieaspekt von Asanas zu sagen, dass viele dieser Haltungen eine innere Dynamik besitzen. Diese wird spürbar, wenn der Übende beginnt, eine Grundausstattung von Kraft und Beweglichkeit vorausgesetzt, im Grenzbereich der körperlichen Möglichkeiten (zB Dehnung oder Drehung) zu arbeiten.

Nehmen wir als ein Beispiel den Drehsitz.

Zunächst geht der Übende in eine Grundhaltung, korrigiert seine Rücken- und Beinhaltung, dreht sich so weit wie der Körper es bequem zulässt und baut dann mit den Armen eine Spannung (Energie) auf, die von der Bewegung des Atems getragen, durch Entspannung oder Loslassen in die Asana hineinführt. Durch das sich ständig wiederholende Aufrichten und Absinken in die Drehung hinein wird die Wirbelsäule und deren Lage in Bezug zum Gesamtaufbau ständig verändert und entlang dieser Veränderung wird dann ein Gefühl von Energie in Form von Kribbeln oder Wärme

wahrnehmbar. Dieses wird durch die Veränderungen ausgelöst, die durch den energetischen Aufbau der Übung erreicht werden, und nicht durch irgendetwas anderes.

Weiterhin kann dann gesagt werden, dass, wenn die obige Beschreibung trifft, die hohe Beweglichkeit der Yogis eher ein Nebenprodukt ist als das sie eine gewollte Fähigkeit darstellt. Durch die Arbeit im Grenzbereich nämlich, in der dem Übenden energetische Veränderungen wahrnehmbar werden, ist eine zunehmende Dehnungsfähigkeit zwangsläufig als Nebenprodukt beigegeben. Natürlich sind eine gut dehbare und gekräftigte Muskulatur gesundheitsfördernd, aber die Übertreibungen, die häufig bei Vorführungen und dergleichen zu beobachten sind, können so (auch aus der Überlieferung der Yogatexte heraus) nicht als authentisches Yoga gesehen werden. Sie stellen dann eine mitunter gesundheitsschädigende Fehlinterpretation dar.

Nicht die Dehnbarkeit und Akrobatik, sondern der energetisch wirksame Aufbau enthält den Segen dieser Übungspraxis. Und dieser Aufbau ist unabhängig von der Beweglichkeit des Einzelnen.

Pranayamapraaxis

Prana oder Lebensenergie ist der grundlegende Begriff in dieser Übungspraxis. Sie beschreibt ein Phänomen, das von der Kraft, die Leben schafft, organisiert und erhält bis zur Summe allen Seins, der kosmischen Energie, dem großen Einen reicht. Wie alle Beschreibungen, die sowohl ein einzelnes, differenziertes betreffen als auch die große Summe allen Seins, schwimmt dieser Begriff durch seine Breite und sagt damit alles und auch nichts. Ich bin Energie, nehme Energie auf, lebe in einer energetischen Welt und kehre in die große Energie zurück; nun, damit kann ich nicht viel anfangen.

Pranayama heißt übersetzt, die Energie beschränken oder unter Kontrolle bringen. Bereits hieraus ist ersichtlich, dass hier ein differenzierterer Energiebegriff notwendig wird. Denn, wenn alles Energie ist, kann ich nichts unter Kontrolle bringen genauso wenig, wie ich Wasser durch Wasser begrenzen kann. Meist liest man dann von verschiedenen Formen von Energie und meint damit feste Stoffe, mentale Strukturen wie den Gedanken und neben anderen eine göttliche Kraft, die überall existiert. Doch auch damit kommen wir kein Stück weiter, denn auch hier geht die Abstraktion ins Unendliche und wird damit nicht fassbar. Versucht man aber, die oben beschriebene Definition zu verwenden und in einige Begrifflichkeiten des Yoga zu integrieren, so erhält man folgendes:

Die Lebensenergie

Man beschreibt heute Leben als einen Prozess, der vor Jahrtausenden begonnen (Ursache unbekannt), sich bis heute fortsetzt. In dieser Zeit bildeten sich komplexe biologische Systeme, zu denen in der Spitzengruppe (den höchsten Entwicklungsstufen) auch der Mensch gehört. Diese Entwicklung, auch Evolution genannt, funktioniert nicht, wie bisher angenommen, durch ein Prinzip "try and error", sondern durch ein Integrationsprinzip. Hierbei werden für das Individuum Lösungen angestrebt, die den Zwängen der Umwelt Rechnung tragen, wobei neben permanent wirkenden Anpassungen auch Sprünge möglich waren und möglich sind, denn die Evolution ist nicht beendet. In dieser Beschreibung wird deutlich, dass wir uns durch Veränderung unserer Selbst und unserer Umwelt weiterentwickeln. Veränderung ist das Prinzip des Lebens. Dies eingesetzt in unsere Definition bekommen wir: Leben = Veränderung = Energie

Was bedeutet die Aufnahme von Prana?

Wir nehmen mit jedem Atemzug, mit jeder Nahrung und auch mit unseren Wahrnehmungen Prana auf. Nehmen wir den oben gebildeten Schluss (Leben = Veränderung = Energie) als Grundlage, so erhalten wir nachfolgende Antwort:

Die Aufnahme von Prana kann auch als "die Schaffung und Aufrechterhaltung einer Struktur begriffen werden, die eine Veränderung auf der Basis des Bestehenden zulässt". Wir bringen also durch die Aufnahme von Prana den Körper/Geist in einen relativ "ungeschützten, gelösten, gelassenen, hingeebenen Zustand", der auf der bestehenden Struktur basiert, aber in Grenzen Veränderungen möglich werden lässt. Dies impliziert dann aber auch, dass diese Veränderungen erwünscht sein sollten, sinnvoll und tragbar erscheinen. Man kann die Aufnahme von Energie dieser Art mit den politischen Gegebenheiten eines Staates vergleichen: Sinnvolle und zurückhaltende Handlungen und Reformen (kontrollierte Aufnahme von Energie) verbessern, Stagnation (fehlende Energieaufnahme) einerseits, aber auch Revolutionen (zu viel Energie) andererseits zerstören die Grundstruktur (Gesundheit) des Staates (Organismus).

Was bedeuten dann Wahrnehmungen von Energie?

Wir alle kennen den Schmerz, der, sich in einer bestimmten Körperregion ausbreitend, für Aufmerksamkeit sorgt und zumeist ein Schutzverhalten auslöst. Auch kennen wir aus Beschreibungen ein Verfahren, das durch Hinlenkung von Aufmerksamkeit in bestimmte Körperpartien dort für spürbare Veränderungen (meist An- oder Entspannungsreaktionen oder Spannungsänderungen) sorgt. Weiterhin wissen wir, dass bestimmte Bewegungen des Körpers, die bewusst ausgeführt werden, eine Hinlenkung der Aufmerksamkeit benötigen. So ist doch der Schluss naheliegend, dass auch unbewusst ablaufende oder seiende Körperfunktionen und Haltungen durch solche

Konzentrierungen (zB Affirmationen, Autosuggestionen) beeinflusst werden können. Wenn wir also irgendwo Energie in uns spüren, ist gerade dort eine Veränderung im Gange, die wir zunächst wahrnehmen müssen und die durch bewusste Beeinflussung weitergeführt, zugelassen, aber auch gestoppt werden kann. Diese Fähigkeit zur Wahrnehmung und Korrektur herauszubilden, ist eines der Grundmotive des Yoga.

Was sind dann die Ziele der Atemübungen, der Verschlüsse und Gesten?

Die allgemeinen Atemübungen wie Kapalabhati, Wechselatmung und andere schaffen ein Grundmuster, das dem Übenden erlaubt, Veränderungen wahrzunehmen und damit diese Fähigkeit zu schulen. Gleiches gilt für die Bandhas, die die Wirbelsäule aufrichten und damit vielfältige Veränderungen (Verbesserung) in der Statik des Rumpfes schaffen und bemerkbar machen. Auch die Mudras gehen in diese Richtung, jedoch sind diese eher erlernten auslösenden Symbole für bestimmte Veränderungen. Wenn ich also eine ganz bestimmte Fingerhaltung immer bei einer ganz bestimmten Veränderung beibehalte (zB Entspannung, Anspannung, Körperhaltung), kann später allein diese Fingerhaltung den Körper/Geist zu der entsprechenden Veränderung inspirieren.

Zusammenfassung

Die oben genannte Definition für den Begriff der Energie in der Yogapraxis (Asana und Pranayama) als "Fähigkeit zur Veränderung" lässt sich zumindest für die Körper- und Atemarbeit sehr gut einsetzen, können mit ihr doch viele Phänomene zumindest einigermaßen nachvollziehbar erläutert oder begründet werden. Dass diese Definition nicht alle Bereiche umfassen kann, wird schon aus der Komplexität der Thematik deutlich. Besonders geistige (mentale, psychologische) und spirituelle (religiöse, philosophische und rituelle) Phänomene, Verfahren und Praktiken bedürfen einer anderen Sprache und sind auch nicht das Ziel solcher Simplifizierungen.