



Die negative Emotion und Yoga

Wenn sich Menschen heute über Yoga unterhalten, spielen Emotionen entweder keine oder eine ausschließlich positive Rolle. Das ist bemerkenswert, werden Emotionen doch weitestgehend unbewusst abgestrahlt und bilden ein Gefüge, dass sich auf Erfahrungen, Ansichten und Erlebnisse vergangener Lebensjahre bezieht und können daher selten ausschließlich positiv besetzt sein. Ich möchte mir daher die Frage stellen, woher einerseits dieser Ausschluss kommt und andererseits, ob diese Ansicht richtig ist und nach welchem Prinzip dabei die negativen Motive ausgeblendet werden können. Dem Klischee zufolge dämpft Yoga die Emotionalität der negativen Form und fördert positive Motive. Wie kann es aber sein, dass in der gleichen Lebenswirklichkeit Yogaübende sich überwiegend positiv angesprochen fühlen, während die große Zahl der Nichtübenden durchwachsene Erfahrungen machen müssen.

Nun könnte eine Ursache für diese Grundhaltung in einem religiös geprägten Weltbild zu suchen sein, in dem wie zum Beispiel im Katholizismus der ketzerische Gedanke eine Sünde ist und darum tabuisiert wird. Dann wären Aussagen, die negativ zu werten sind, eine Verfehlung und würden unter ein Selbstverbot fallen. Bei religiös motivierten Menschen müssten neben Tabuisierungen dieser Art noch andere Motive auftreten. So sind hier ritualisierte Handlungen (Gottesdienst, Gesang und Anrufung von Gottheiten) zu nennen, Ge- und Verbote (Essvorschriften, Alkoholverbot usw.), Kleidungsvorschriften (nur indische Kleidung) oder Zugehörigkeitssymbole (Om-Anhänger, Mala) und ähnliches. Wo ein oder mehrere Motive dieser Aufzählung regelmäßig praktiziert oder angetroffen werden, könnten ein religiöser Hintergrund im Yoga und darum ein Denkverbot bezüglich Negativität durchaus eine Rolle spielen.

Eine weitere Möglichkeit der Überbewertung positiver Motive und damit verbunden ein Ausschluss oder eine Ächtung negativ besetzter Emotionen kann in der gesellschaftlichen Grundausrichtung liegen, die heute als maßgebliche Norm zunehmend angetroffen wird. So beschreibt zum Beispiel der deutsche Philosoph Han in seinen Büchern, dass Positivität als alleiniges Merkmal des Mainstream eine Gleichschaltung innerhalb der Gesellschaft bewirkt, weil die fehlende Negativität ihre ausgleichende Kraft nicht mehr wahrnehmen kann. Der/das Andere verliert damit sein Anders-Sein. Anders-Sein-Können aber ist eine der Grundlagen für Liebe und

Mitgefühl. So ließe sich auch die zunehmende Entsolidarisierung innerhalb der modernen Gesellschaften und der Werteverfall erklären, der mehr und mehr um sich zu greifen scheint. Die Ablehnung von Negativität bei Yogaübenden wäre dann damit zu erklären, dass Yogaübende als Anhänger multikultureller Praktiken sozusagen die Speerspitze des Mainstream darstellen.

Ein mögliches drittes Motiv für die fehlende Negativität im Yogabereich wäre in der psychologischen Tatsache begründet, dass Yoga ein Übungsweg ist, durch den negative Denkmuster in positive umgewandelt werden sollen oder können. Gelingt dieses nicht, so war die Übungspraxis nicht ausreichend ausgeformt und müsste erweitert oder verbessert werden. Auftretende Negativität wäre damit persönliches Versagen, das entweder versteckt oder sogar verdrängt werden müsste, sollte das Selbstwertgefühl nicht Schaden nehmen. Verstärkt wird dieses Motiv durch die weit verbreitete Auslegung der Yogalehre (Bhakti), das negative Gedanken dem Übungsweg abträglich seien und daher vermieden werden müssen. Sie würde faktisch die schlechte Welt erzeugen durch ihr bloßes Vorhandensein.

Drei Motive, drei Muster, warum der negative Gedanke in der westlichen Yogawelt so selten vertreten ist. Nun gibt es in den Schriften des Yoga durchaus Negativität. Häufig zu finden ist zum Beispiel eine Beschreibung, die sich mit den Worten „nicht dieses, nicht jenes“ verallgemeinern ließe. Der Yogi wird darin angehalten, durch Ausschluss des Falschen letztlich das Eine (Richtige) und damit das Gute (Erleuchtung) zu finden. Besonders in der Meditation ist dies nahezu die einzige Methode einer Übungspraxis. Durch Verbrennen des Karma, also der Vernichtung der negativen Motive in Erinnerung, Erfahrung und Erziehung (Indoktrination, Dressur, Schleier) wird die Seele gereinigt, geläutert und befreit.

In meiner Vorstellung ist die Ablehnung von Negativität weder möglich noch sinnvoll. Und diese Ansicht gilt nicht nur für die Zeit mit Yoga, sondern für alle Bereiche des Lebens einschließlich Partnerschaft, Familie und Arbeitswelt. Das Negative ist das andere, das nicht ich ist, das ebenso leben möchte wie ich, tätig sein möchte wie ich und frei sein möchte wie ich. Und meine Reaktion darauf kann sich nur in zwei Motiven ausdrücken: Liebe und Toleranz. Geliebt werden kann nur das Andere, und was ich nicht lieben kann muss ich zwangsläufig tolerieren.

„Tolerare“ heißt ertragen, erdulden, und das sind negativ besetzte Begriffe.

Lieben kann ich nur dann, wenn ich den Anderen in mir trage, mich selbst aufgegeben habe und mich durch ihn wiederfinde. Alles andere muss erduldet werden, muss ertragen werden, und so komme ich doch um die Einsicht nicht herum, dass das Negative wie das Positive zu dieser Welt gehören wie Wasser und Luft. Weder die Übermacht des Einen noch die des Anderen kann das Gleichgewicht bewahren, dass notwendig ist, um auf dieser Welt mit seinen unzähligen Bewohnern zu bestehen. Ich selbst stelle mir das vor wie Yin und Yang. Es sind zwei Motive, die eine Polarität bilden, wo das Eine nicht ohne das Andere sein kann. Ohne Negativität ist Positivität nicht möglich. Die Forderung, nur noch positiv zu denken und

Negatives auszuschließen ist genau so absurd wie ein bisschen leben. Du lebst oder du bist tot? Dazwischen gibt es keinen Raum? Ohne Leben gibt es keinen Tod und ohne den Tod gibt es kein Leben.

Wir sollten die Negativität und damit auch die negativ besetzte Emotion nicht ablehnen. Ein erfülltes Leben braucht beide Seiten. Und auch dann, wenn die Emotion im negativen Gewand erscheint, aggressiv erscheint, können wir immer noch „tolerare“ anwenden, es einfach ertragen. Wer ohne Fehl ist werfe den ersten Stein. Ich fürchte, wenn es ehrlich zuginge, werden sich nur einige wenige Werfer efinden, und die werden bestimmt keine Steine werfen wollen, denn sie sind frei und haben den Weg bereits bewältigt, den viele Andere gerade erst begonnen haben zu gehen. Frei sein hieße Steine zu haben, sie aber (überwiegend zumindest) liegenlassen zu können, anstatt mit ihnen nach Anderen zu werfen. Steine aber gänzlich abschaffen zu wollen ist kein gangbarer Weg! Ohne das Spannungsfeld zwischen positiv und negativ gibt es kein Gefälle (das Energie erzeugt), keine Emotion und damit auch kein Leben.