



VON DER MATTE INS LEBEN

In Resonanz sein

Im Yoga geht es nicht darum, »gut« oder »richtig« zu sein, und es geht auch nicht um Selbstoptimierung. Es geht um die innere Weite, die innere Klarheit und Frieden bringt. Wie lässt sich das üben?

Text: Dr. Barbara Franz

Das Ziel von Yoga ist die Einsicht, dass das eigene Selbst (ātman) nicht getrennt vom »höchsten Selbst« (brahman) ist, dass das individuelle und das kosmische Bewusstsein in Wirklichkeit eins sind. Diese

Einsicht ist deshalb erstrebenswert, weil sie zu innerem Frieden führt: Wo es keine Trennung in »ich« und »anderes« gibt, besteht kein Konflikt. Erst dann ist es möglich, gewaltfrei zu leben, aufrecht und aufrichtig,

in der heiteren Gelassenheit eines lautereren Herzen, so wie es Patañjali oder auch die Hatha-Yoga-Schriften beschreiben. Wer so mit sich selbst eins ist, kann auch in der Welt agieren, ohne reagieren zu müssen. In diesem Sinn bedeutet Yoga, in Resonanz mit der Wirklichkeit zu leben.

Eins mit allem – auch mit mir selbst?

Die Resonanz äußert sich als Einklang mit den Umständen, die das Leben mit sich bringt, der poetisch als »Eingeschwungen sein in den kosmischen Tanz« oder als »freudige Teilhabe am Leben« bezeichnet wurde. Einklang mit der Natur bedeutet nicht nur umweltbewusste und ressourcenbewusste Lebensführung und Verträglichkeit im menschlichen Umgang. Die eigentliche Kunst besteht darin, mit der eigenen Natur in Resonanz zu kommen, mit dem eigenen Erleben im normalen Alltag.

In Resonanz mit sich selbst zu sein, sodass die eigenen Gedanken und Gefühle keine Bedrängnis auslösen (citta-vrtti-nirodha), ist kein Zustand, der »gemacht« werden kann. Man kann ihn nur entstehen lassen, ihm Raum geben, selbst zu einem Resonanzraum werden, für das, was innerlich vorgeht. Denn enden werden die inneren Bewegungen der Gedanken und Gefühle nicht, wie die Yoga-Lehren vielfach betonen. Sie sind natürliche Körperfunktionen, und die Natur ist immer in Bewegung und Veränderung. Mit ihnen – mit uns selbst – in Frieden zu kommen ist also der schwierigste Teil des Übens, wie alle Üben früher oder später merken. Innere Klarheit ist jedoch die Voraussetzung dafür, dass wir auch unsere Umgebung klar wahrnehmen, anstatt nur auf die eigenen Denk- und Empfindungsmuster zu reagieren. Die inneren Unstimmigkeiten sind es ja, die zu »Reaktionen« zwingen, zu Ablehnung und absichtsvollem Handeln, und für Unfrieden sorgen.

Die Erkenntnis, dass das größte Problem nicht außen, sondern innen liegt, kann erschreckend sein, und das immer wieder. Doch wer sie macht, darf sich immerhin in allerbesten Gesellschaft wissen: Der Freiheitskämpfer Gandhi soll einmal gesagt haben, er habe drei Gegner, von denen das britische Empire, dessen Herrschaft über Indien sein Kampf galt, ihm der liebste sein – mit den Briten könne man immerhin verhandeln. Mit dem zweiten Gegner, den Indern in seiner Heimat, sei das schon schwieriger. Der unangenehmste Gegner jedoch, der ihn immer wieder durch überraschende Finten an seine Grenzen brächte, sei ein gewisser Mohandas K. Gandhi.

Die eigene Haltung ist also das massivste Hindernis zum Erleben umfassender Resonanz. Die gute Nachricht daran ist, dass sich dieses Hindernis in erreichbarer Nähe befindet. Und der entscheidende Schritt zu seiner Überwindung – die Wendung nach innen – ist mit dieser Erkenntnis ja bereits getan.

Nicht wissen und da sein

Gandhis offenes Geständnis gibt ein ermutigendes Beispiel dafür, dass das Anerkennen innerer Konflikte eine Voraussetzung dafür sein kann, in der äußeren Welt Frieden zu finden. Im Yoga Vāsistha, einer mittelalterlichen Schrift des Yoga-Vedānta, heißt es, man würde »nur so lange wie ein Stück Stroh in den Wassern dieser täuschenden Welterscheinung umher geschleudert, bis man sich in das sichere Boot der Selbsterkundung begeben hat.«

Das Vorgehen, das Yoga vorschlägt, um erfahrungsbereit und präsent zu sein und aus dieser Präsenz heraus in Resonanz mit der Wirklichkeit zu leben und zu handeln, besteht im Beobachten des eigenen Erlebens. Eigenes Erkunden (vicāra) befreit – von Voreingenommenheit und Vorurteilen über uns selbst und damit auch von allen weiteren Vorannahmen. Und diese Befreiung wirkt sofort, denn das eigene Beobachten schafft einen Freiraum zwischen dem Erlebten und dem in mir, was all dies erlebt. Sofern etwas interessant ist, ist es nicht bedrückend, sondern weiterführend. So wird aus einer Schwierigkeit eine Einladung zu weiterer Entfaltung und dem, was mit einem klischeehaften Begriff als »Bewusstseinserweiterung« bezeichnet wird.

Innere Resonanz ist das Gegenteil von Ignoranz; zu beobachten, was in mir selbst wirkt, ist das Gegenteil von Selbstbezogenheit. Das ist das Grundprinzip der Meditation und auch der Körperübungen im Yoga, die auf der tantrischen Auffassung der Übereinstimmung von Kosmos und Körper beruhen: Der vielfältige und sich ständig wandelnde Kosmos ist nicht erfassbar, doch alles, was in ihm wirkt, wirkt auch im eigenen Erleben, im eigenen Körper. Deshalb bezeichnet die Bhagavad-Gita (im 13. Kapitel) die Persönlichkeit einschließlich des Körpers als »Feld« (kshetra), in dem das erfahren werden kann, was »in allen Feldern« wirkt – also auch in mir. Der Körper ist nicht der einzige Ort, an dem die Wirklichkeit erfahren werden kann, aber er ist der nächstliegende.

Experimentieren und beobachten

Die bekannten Körperübungen des Yoga schulen absichtslose Wachheit. Je wacher ich das innere

Geschehen beobachte und je durchlässiger ich dafür werde, desto müheloser wird alles. Āsana, die Haltung während der Übung und dem Leben gegenüber, wird leicht und beständig, solange diese Wachheit besteht und nicht durch Willensanstrengung gestört wird (vergleiche Yoga-Sutra II. 46-47). Dass die Übung gelingt und der eigene Bewusstseinsraum zum Resonanzraum der Wirklichkeit wird, zeigt sich als stilles Staunen.

Jede Yoga-Übung eignet sich dazu, auf diese Weise als Experiment ausgeführt zu werden, mit spielerischer Neugier darauf, was sich daraus ergibt. Das gilt für Übungen mit der Yoga-Philosophie genauso wie für Übungen zur Körperwahrnehmung, klassischen āsana und Atemübungen sowie Übungen zum eigenen Erleben. Beispiele für das Experimentieren mit dem Nicht-schon-Wissen auf einigen der vielen Ebenen, die Yoga anspricht, finden sich am Ende dieses Artikels.

»In Lebenslagen, in denen andere untergehen und die sie als Unglück oder Tragödie bezeichnen, kannst du zum Erblühen kommen – ganz einfach, weil du diesen Raum zwischen dir und dieser Erfahrung geschaffen hast, indem du all dies beobachten kannst, anstatt blindlings in sie eingesogen zu werden«, so beschreibt Swami Venkatesānanda die Wirkung, die diese Übungsweise langfristig haben kann. Übungen mit dem eigenen Erfahren, mit dem, was in mir als Resonanz entsteht, ermutigen dazu, auch den Alltag aus dieser Resonanz heraus zu gestalten. Gelingt es, die inneren Bewegungen so absichtslos zu beobachten wie den Atem? Sofern wir Resonanzraum für unser eigenes Erleben sind, führt dieses Erleben nicht zu Bedrängnis, sondern zeigt, wie es auf stimmige Weise weitergehen kann. Und mehr braucht es ja nie.

Übungsbeispiele:

In Resonanz kommen, Resonanzraum sein

Ein Vers und ich (Yoga-Philosophie)

Was sagt die Philosophie einer Yoga-Schrift, wenn ich nicht alles lese, sondern einen kleinen Teil davon vertieft studiere? Diese Übung ist ein Experiment mit der Freiheit, nicht schon verstanden haben zu müssen. Wähle einen Satz aus einer Yoga-Schrift, zum Beispiel der Bhagavad-Gita, und notiere ihn.

- Stelle dir folgende Fragen und notiere jeweils die Antwort, die dir dazu in den Sinn kommt:
 - o Was besagt der Satz?
 - o Was bedeutet der Satz – was ist damit gemeint?
 - o Was sagt der Satz dir persönlich, gerade jetzt?
- Wiederhole die vier Schritte dieser Übung über

längere Zeit hinweg einmal wöchentlich.

- Wie verändert sich die Bedeutung des Verses im Laufe des Übens? Was verändert sich im Laufe des Übens an deinem Verständnis?

Durchlässig und präsent (Āsana-Praxis)

Eine in sich ruhende Haltung, die durch gebündelte innere Ausrichtung (ekāgratā) so stabil ist, dass keine besondere Anstrengung nötig ist, um darin zu verweilen – so beschreibt Patañjali āsana (YS II. 46-47) als Übung in Richtung der Resonanz mit der Wirklichkeit (YS 1.3). Helga Peters, Yogalehrerin, Physiotherapeutin und Mitbegründerin des BDY hat die Übungsweise, in der Körper und Bewusstsein »durchlässig« werden, als »aktive Dehnung« in die Yoga-Körperübungs-Praxis eingeführt.

Durch eine innere Ausrichtung, die »über den Körper hinaus« wirkt, also von den »Außenpunkten« wie zum Beispiel den Fußsohlen, den Fingerspitzen oder dem Scheitel her in Richtung Erde oder in Richtung Raum tendiert, dehnt sich die Muskulatur ohne dass antagonistische Kontraktion geschieht. Mit den psychischen Vorbehalten (zum Beispiel dem Bemühen, eine Haltung zu »schaffen« oder darin »auszuhalten«) lösen sich auch die Muskelspannungen, durch die sich diese Vorbehalte im Körper und im Atemgeschehen abbilden, sodass gelöste, innere Präsenz erfahrbar wird.

Mittels der »aktiven Dehnung« lässt sich jede Art Körperarbeit gestalten. Als Beispiel für die Anwendung in der Āsana-Praxis habe ich utthita utakatāsana gewählt. Utkata wird im Yoga-Zusammenhang häufig als »wild, groß, erschreckend« übersetzt, in den meisten Wörterbüchern jedoch als »sehrend, Begrenzungen überschreitend«.

Aus dem Stand werden dazu die Arme zur Senkrechten gehoben und die Knie leicht angewinkelt.



Hier zwei Möglichkeiten, die Haltung so vorzubereiten, um mit der »aktiven Dehnung« zu erleben, wie das »sehrende Hinausspüren über die Form« wache und entspannte Präsenz im Körper erfahrbar machen kann:

- Nimm einen Grätschstand ein. Beuge das rechte Bein, um das Gewicht auf den rechten Fuß zu verlagern. Spüre über das Fußgelenk und die Fußsohle

hinaus in Richtung Erde. Wie reagieren das Knie und das Becken darauf, wenn der rechte Fuß tragender wird? Besteht irgendwo Widerstand? Was geschieht, wenn er sich löst?

Lasse das rechte Bein wieder lang werden. Wie trägt das Becken jetzt das Gewicht des Oberkörpers?

- Führe dieselbe Bewegung einige Male langsam zu beiden Seiten aus. Was braucht es, damit die Schultern sich in den beiden Endhaltungen entspannen können? Wie ruht der Oberkörper nach der Rückkehr in den Grätschstand auf dem Becken?



- Lasse aus dem Grätschstand die rechte Hand mit der Handfläche in festem Körperkontakt an der Außenseite des rechten Beins hinuntergleiten. Gebe im Oberkörper nach, soweit es sich anbietet. Kehre in die Aufrichtung zurück, indem die linke Schulter Spitze nach schräg oben in den Raum tendiert. Vermeide Muskelanspannungen und beobachte, wie der Oberkörper sich aufrichtet und wieder in ein Gleichgewicht findet. Wie trägt das Becken den Oberkörper jetzt? Wie ist es im Stand mit geschlossenen Beinen?



Um *utthita utkatāsana* mit der aktiven Dehnung zu gestalten, lasse die Arme sich aus dem aufrechten Stand über die Fingerspitzen dehnen. Das fühlt sich an, als ob die Arme länger werden würden. Aus diesem Tonus heraus lasse die Arme sich zur Senkrechten anheben, ohne die »formüberschreitende« Tendenz aufzugeben. Lasse die Arme dann in die Schultergelenke sinken, während die Beine sich ein wenig anwinkeln und die Fußsohlen und das Becken den Körper tragen. Bemerke, wo Anspannung entsteht. Wie kannst Du mit der Aufmerksamkeit in den entsprechenden Bereichen sein? Kommen Angebote zu innerem Nachgeben? Wie ist es, einem solchen Angebot nachzugeben?

Beende die Haltung, indem Du Dich durch den Dehnimpuls der Fingerspitzen aufrichten lässt, und lasse die Arme sinken, während Du im Beobachten bleibst, zunächst im Stand und dann in der Rückenruhelage oder auch einer passenden Sitzhaltung.

Innerem Freiraum entstehen lassen

(Selbstbeobachtung)

Resonanz schafft Freiraum und Freiraum schafft sofortige Erleichterung. Zum Glück funktioniert das gerade in schwierigen Situationen gut. Folgenden Schritten lassen innere Resonanz zu jedem diffusen Unbehagen oder schwierigen Thema entstehen:

- Wie wird das Unangenehme (oder das schwierige Thema) spürbar? Wie fühlt es sich im Körper an, wenn ich dem, was innerlich spürbar ist, Resonanzraum gebe – wenn ich das innere Erleben da sein und sich entfalten lasse? Wie fließt der Atem dabei?
- Bestimmt kommen bekannte Gedanken – aber was kommt noch? Welche Bilder, Symbole, Begriffe tauchen auf? Was passt am besten, was fühlt sich stimmig an?
- In welchem Abstand sollte das Bild (das Symbol, der Begriff) sein, damit es innerlich stimmig ist?
- Wie erlebe ich diese Stimmigkeit jetzt im Körper – in Resonanz mit dem symbolisierten Erleben? Wie fließt der Atem jetzt?
- Wie lässt sich diese Stimmigkeit im Alltag fortsetzen? Ergibt sich daraus irgendein passender, möglichst kleiner nächster Schritt?

Das Wohlbefinden, das mit der Resonanz kommt, ist ganz unabhängig davon, ob die zuvor bedrückende Schwierigkeit schon gelöst ist. Das zu bemerken ist mehr als nur eine erfreuliche Nebenwirkung dieser Übungsweise.

Literatur

Gerda Alexander: Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. München: Huber, 10. ergänzte Auflage 2012.

Swami Venkatesānanda: Wege zur Befreiung. Der Yoga des Weisen Vasistha. Übers. B. Franz, 2017. <URL: www.venkatesaya.com/library/deutsch/vasistha.pdf> (Zitat von S. 171)

Swami Venkatesānanda: Feldforschung. Über das 13. Kapitel der Bhagavad Gītā – das Feld und der Kenner des Feldes. Übers. B. Franz, 2017. <URL: <http://venkatesaya.yogapur.de/bib/feldforschung.pdf>>. (Zitat von S. 41) (Ü))



DR. PHIL. BARBARA FRANZ

Schulleitung der Śivānanda-Yoga-Vedānta-Schule und Yogalehrerin BDY/EYU, Buchautorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, lebt und arbeitet in München. Weitere Informationen: www.yogapur.de.