

Artikel „Yoga und Psychologie“

Vielleicht fragen Sie sich, wie die Verbindung Yoga und Psychologie im Alltag aussehen kann. Aus meiner langjährigen Therapie- und Yoga-Praxis gäbe es hierzu viele Beispiele zu erzählen, eines möchte ich herausgreifen:

Eine angehende Yoga-Lehrerin, die sich für ihre Prüfungsarbeit das Thema „Yoga Nidra“ gewählt hatte. Yoga Nidra ist eine Übungspraxis aus dem Tantra Yoga, die in mehreren Stufen zum sogenannten "Sankalpa" führt. Dahinter verbirgt sich eine Lösungsformel, mit der man sich von den Dingen lösen kann, die einen an der eigenen Entwicklung hindern und/oder unter denen man vielleicht schon seit Jahren leidet. Die Yoga-Lehrerin berichtete, dass sich während dieser intensiven Vorbereitungsphase etwas „Wunderbares“ ereignet hatte. Sie hatte über Wochen viele Male meine CD mit der Anleitung zu Yoga Nidra angehört. Ihr Mann, der ein massives Alkoholproblem hatte und dem Thema Yoga skeptisch gegenüber gestanden hatte, hörte immer interessierter zu und bat schließlich um eine eigene CD, die er dann offensichtlich längere Zeit alleine hörte. Kurz vor der Yoga-Prüfung äußerte er, dass er glaube, mit Yoga Nidra endlich frei zu werden von der Alkoholsucht. Während ihrer Erzählung kamen der Frau Tränen der Rührung und Dankbarkeit für diese Fügung. Nach über einem Jahr traf ich sie wieder und sie berichtete, dass ihr Mann immer noch Yoga Nidra übe und nach wie vor "trocken" sei.

Auch wenn sich die Geschichte fast unglaublich anhört, weiß ich, dass Ähnliches mit Yoga Nidra immer wieder erlebt wird. Die Erfahrungen, die ich in der Praxis und in den Seminaren in den letzten Jahren mit Yoga Nidra gemacht habe, belegen die Aussage des großen Religionsforschers Mircea Eliade, der nach einem mehrjährigen Studium des Yoga zu dem Schluss kam, dass es sich dabei in erster Linie um ein komplexes psychologisches System mit ungeheurer Tiefe handelt. Diese psychologische Seite des Yoga hat für mich in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Eine Weiterbildung am C.G.Jung Institut in Zürich hat diese Verbindung von östlicher Weisheitslehre und westlicher Psychologie weiter bestätigt und vertieft. Die Beschäftigung mit den Lehren von Sri Aurobindo, P.Yogananda und nicht zuletzt mit den Büchern meines Lehrers S.Yesudian hat meine Arbeit ebenfalls sehr befruchtet.

Dabei wurde mir immer deutlicher, dass der Yoga Weg weder auf der rein körperlichen noch auf der geistigen Ebene alleine Frucht bringt. Wir müssen uns mit den Tiefen der Seele beschäftigen, mit unseren Gefühlen und den Gedanken, die dahinter stehen. Nur so können wir uns und andere verstehen und der Gefahr entgehen, eigene Schattenseiten immer wieder auf andere zu projizieren. Die Yoga Sutra des Patanjali (entstanden um die Zeitenwende ca. 100 vor oder nach Christi) sind eine große Hilfe, um uns des Entstehens unserer Gedanken und damit unserer Gefühle bewusst zu werden. Jedes Gefühl ist ja mit einem – wenn auch noch so weit dahinter liegenden – Gedanken verbunden. So kommen wir dem auf die Spur, was uns immer wieder hindert, zufrieden und glücklich zu sein, was uns abhält, die Dinge zu tun, die wir eigentlich tun möchten. Die Yoga-Sutras geben uns Hinweise darauf, worin unsere Sorgen und Ängste ihren Ursprung haben und wie wir sie vermeiden können.

Ein weiteres wichtiges Thema bei der Verbindung von "Yoga und Psychologie" ist die Lehre von den „9 Rasas“, die ihren Ursprung ebenfalls in der Tantra-Lehre hat. Der Sanskrit-Begriff Tantra bedeutet „Gewebe, verwoben sein“. Für den Menschen geht darum, das Verwoben sein, die Verbindung mit allem zu erfahren. Jedes Ereignis, sei es noch so schmerzhaft oder unangenehm, ist eine Möglichkeit, diese Verbundenheit mit allem was lebt, mit allem was Menschen, ja sogar Tiere oder Pflanzen je erlebt haben zu spüren und daraus zu lernen.

Rasa bedeutet essentieller Aspekt einer Emotion oder Stimmung, die zur gleichen Familie gehört. Wenn ein Rasa vorherrscht, beeinflusst es unseren Körper und unser Bewusstsein. So kann sich das Rasa Furcht zum Beispiel als Terror, Angst, Panik, Nervosität oder Sorgen zeigen. Wir unterscheiden die Rasas nach wünschenswerten oder wenigen wünschenswerten, wobei auch die weniger wünschenswerten Rasas, wie z.B. Ärger, durchaus eine positive Qualität haben kann, wenn er zu einer konkreten und richtigen Aktion führt. Manchmal haben wir eine klare Vorstellung, welches Gefühl vorherrscht und manchmal nicht. Je genauer wir ein solches Gefühl identifizieren, umso klarer können wir damit umgehen. Rasas können unsere gesamte Persönlichkeit in Griff haben und alles Rationale in einem Moment hinwegspülen. Allerdings sind Rasas wichtig, um uns Lebendigkeit zu verleihen, uns voranzubringen, uns Dinge bewusst zu machen usw.

Die 9 Rasas im Einzelnen:

Shringara – Liebe

Hasya – Freude

Adbhuta – Erstaunen, wundern

Shanta – Gleichmut, Ruhe

Raudra - Ärger

Veerya – Mut

Karuna – Traurigkeit, Mitgefühl

Bhayanaka – Furcht, Angst

Vibhatsa – Abscheu, Widerwillen

Die dazugehörige Übungspraxis bezeichnet man als „Rasa Sadhana“. Sie soll dazu führen, dass wir entscheiden können, ob wir zu Sklaven der Rasas werden oder souverän mit ihnen umgehen. In erster Linie geht es darum zu erkennen, dass alle Gefühle zur richtigen Zeit sinnvoll sind. Rasa Sadhana bietet eine Kontrolle über die Rasas an und zwar durch:

- Verständnis der Beziehungen der verschiedenen Rasas untereinander und zwischen Rasa und Körper und den verschiedenen Aspekten des Lebens
- Übungen, mit denen Kontrolle über die Rasas erreicht werden kann und die ein größeres Verständnis über die Rasas bringen – z.B. durch emotionales Fasten.

Wir selbst sind die Meister unseres Schicksals. So wie uns niemand davon abhalten kann, unglücklich zu sein, kann aber auch niemand verhindern, dass wir glücklich sind.

„Menschen, und sie machen die Mehrheit aus, die durch das Leben unerwacht und unbewusst gehen, Opfer äußerer Umstände und innerer Zwänge, haben nicht gelebt und gehen zurück ins universale Unbewusste“. So beschreibt John Henshaw in einem Artikel über C.G.Jung zum Thema „Chakren und Kundalini-Kraft“ die Ansicht Jungs. Die Erweckung der Kundalini-Kraft aus ihrem rein potentiellen Zustand bedeutet für Jung „eine Welt zu erleben, die völlig unterschiedlich von unserer Welt ist: es ist Unendlichkeit.“

Chakras werden als Organe des feinstofflichen Körpers verstanden, die ähnlich den körperlichen Organen eine Aufgabe haben. Sie werden sowohl von körperlichen Aktivitäten als auch von emotionalen und mentalen Bewegungen beeinflusst, angeregt oder blockiert. In den verschiedenen Stufen der sieben Hauptchakras zeigen sich die Entwicklungsstufen des Menschen und die damit verbundenen

Lernaufgaben. C.G.Jung sah darin eine Entsprechung zu dem von ihm beschriebenen Individuationsweg, wobei er vor allem über die unteren Energiezentren sprach. Ich möchte diese Stufen nachfolgend kurz – und deshalb unvollständig – skizzieren, um einen kleinen Einblick zu geben:

Wurzel- oder Basischakra (Muladhara-Chakra)

Basis des materiellen Lebens, Sicherheit in die eigene Existenz entwickeln, Urvertrauen, Recht auf eigenes Leben, eigene materielle Bedürfnisse erfüllen, die eigene Körperlichkeit annehmen, Verbindung zur Erde zum Konkreten
Schattenseite: Kampf ums Überleben, Gier, Verhaftung an die Materie

Sexualchakra (Svadhista-Chakra)

Selbstachtung als Basis der Öffnung nach außen, Unabhängigkeit, Sexualität, Vitalität
Schattenseite: Abhängigkeit, Sucht, Verdrängung der vitalen Impulse oder zwanghaftes Ausleben

Solarplexus (Manipura-Chakra)

Zentrum des Ichs, Tatkraft, Willenskraft, Entscheidungsfähigkeit, die eigene Persönlichkeit erkennen und leben
Schattenseite: Egozentrik, verdrängte Wut, Ärger, Abhängigkeit von der Anerkennung anderer

Herzchakra (Anahata-Chakra)

Das Ego überwinden, Nächstenliebe, Ort der Integration der »niederen« Triebe und der »höheren« Bestrebungen.
In diesem Chakra lösen sich die Gegensätze auf, Verstand und Gefühl kommen ins Gleichgewicht, der Ort des Mitgefühls und der Nächstenliebe, aber auch der Selbstliebe.
Schattenseite: Angst vor Auflösung des Ichs, Angst vor Verlust, „everybodys darling“

Kehlkopfchakra (Vishuddha-Chakra)

Kunst der Rede, Kunst des Zuhörens, Wahrheit.
Hier geht es um Selbstaussdruck und um wahrhaftige

Kommunikation – durch Beherrschung und
Läuterung der Sinne sowie durch Konzentration
auf das Wesentliche.

Schattenseite: Sprechen ohne vorherige Konzentration, Plappern, Verleumdung

Stirnchakra (Ajna-Chakra)

Beherrschung der Willenskraft, Unterscheidungsfähigkeit,
Verantwortung.

Hier geht es darum, Verantwortung für sich selbst
zu übernehmen, und dazu ist es erforderlich, Einsicht
und innerer Klarheit zu gewinnen – Klarheit
in Bezug auf das, was für das eigene Leben wichtig
ist, welche Entscheidungen zu treffen sind. Die Entwicklung
des siebten Sinnes soll gefördert werden.

Schattenseite: zu starke Verhaftung an den Intellekt, Verleugnung der Intuition

Scheitelchakra (Sahasrara-Chakra)

Das Verschmelzen der individuellen Seele mit
Gott, der Zustand des Einsseins mit allen Wesen.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen liebe Leserin, lieber Leser eine Übung mitgeben,
die sich in meiner Praxis bewährt hat und die leicht anzuwenden ist.

Sorgenabsorbierende Übung

Raja Yoga empfiehlt diese „Polarisation“ als eine Übung, die zu Harmonie und
Ausgeglichenheit zwischen allen positiven und negativen Aspekten der
psychosomatischen Verbindung von Körper und Geist führt. Yoga lehrt uns, dass wir
den Körper mit geistigen Strömungen magnetisieren oder „polarisieren“ können.
(Beispiel Magnet, mit dem wir an einem Eisenstab auf und abfahren, so werden wir
die Molekularstruktur der Eisenstange schrittweise auf eine Linie bringen, es kommt
zu einem Zustand der Polarisation und die Stange wird selbst zum Magneten.

Diese Übung – wenn man sie regelmäßig macht – führt zu einer Erleichterung von
Angstzuständen und Depressionen, durch die Vertiefung des Geistes kommt es zu
einem Durchbrechen des „Sorgenkreislaufs“, die Affenherde in unserem Kopf wird

zur Ruhe gebracht. Konzentrationskraft und Vorstellungskraft werden gesteigert, gleichzeitig wird ein inneres Gewahrsein des Körpers entwickelt.

1. Auf den Rücken legen (Füße nach Süden, Kopf nach Norden), Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.
2. Stelle dir mit langsamer gleichmäßiger Einatmung vor, wie Sonnenenergie mit warmer goldgelber Farbe durch den Scheitel des Kopfes in dich einfließt, vom ganzen Körper Besitz ergreift und langsam durch die Fußsohlen wieder hinausfließt
3. Während der langsamen und gleichmäßigen Ausatmung stellst du dir vor, wie Mondenergie von kalter blauer Farbe durch die Fußsohlen in den Körper hinaufsteigt und durch den Scheitel den Kopf lässt.
4. Fahre fort mit der entsprechenden Vorstellung ein- und auszuatmen und versuche gleichzeitig zu fühlen, wie diese Energien wirklich physisch durch den Körper fließen und ein strömendes Gefühl erzeugen
5. Versuche zu spüren, wie mit der farbigen Einatmen ein prickelndes Gefühl von Kopf bis Fuß durch den Körper fließt und bei der farbigen Ausatmung von Fuß bis Kopf.

Vielleicht hat dieser Artikel ihr Interesse geweckt an einer Ausbildung, die im Jahr 2010 in der Yogaschule von Carmen Costa in Bern zum Thema "Yoga und Psychologie" angeboten wird. Die Wochenenden sind sehr praxisbezogen aufgebaut, d.h. am Ende sollten die Teilnehmer wissen, wie Yoga in aktuellen Lebenssituationen, wie z.B. in extremen Belastungsphasen anzuwenden ist oder wie man z.B. mit Verusterlebnissen umgehen kann. Ich würde mich freuen, wenn ich möglichst vielen Menschen diese wichtigen Erkenntnisse und Erfahrungen weitergeben könnte.

Anna Elisabeth Röcker

Nähere Informationen: www.yoga-carmen.ch