

Zukünftiges Leid kann vermieden werden! (YS 2.16)

Das ist die große Hoffnung, die der Yoga für uns bereit hält: wir können frei werden von Leid, wir sind geboren, um glücklich zu sein, um ein Leben in Freiheit und Würde zu führen.

Dass unsere alltägliche Erfahrung weit von diesem Zustand entfernt ist, lässt uns suchen. Vieles hindert uns, oft stehen wir uns selbst im Weg. Um diese Hindernisse soll es im nachfolgenden Text gehen, um Ziele, mit deren Hilfe wir feststellen können, ob unsere Hindernisse kleiner oder weniger geworden sind und darum, welche Ebenen unsere Yoga-Praxis erreichen muss, damit wir ein Leben in Freiheit und Würde führen können.

Patanjali nennt die Hindernisse in unserem Geist ‚klesas‘. Und er behauptet, dass die klesas mit Hilfe des achtgliedrigen Übungsweges besser verstanden und dadurch verringert werden können. Bei diesem Übungsweg geht es um einen schrittweisen Prozess, bei dem die Fähigkeit des differenzierten Erkennens geschult wird. Je klarer wir Dinge und Situationen erkennen, desto größer ist unsere Chance, dass wir Entscheidungen treffen, die uns zufrieden und glücklich machen werden. Wenn unser Geist aber unruhig, unklar, von Vorurteilen und Projektionen getrübt ist, dann werden durch diese Blockaden Erwartungen aufgebaut, die nicht erfüllt werden können. Enttäuschung und Leid sind die Folgen.

Unser Bemühen, die klesas in unserem Geist zu verringern, beginnt bei dem achtgliedrigen Yoga- Pfad mit dem Einfachsten, mit einer Praxis, die aus Körper- (asanas) und Atemübungen (pranayamas) besteht. Durch den Rückzug unserer Sinne von der Außenwelt (pratyahara) hin zu dem Objekt, das wir verstehen wollen, schulen wir unseren Geist darin, bei diesem Objekt zu verweilen (dharana, dhyana), bis wir vollkommen mit diesem Objekt verschmolzen sind. Auf diese Weise können wir den Gegenstand unserer Betrachtung, unsere Situation in all ihren Aspekten verstehen (samadhi).

Wieso aber stellt Patanjali vor diese Yoga-Praxis die zwei Glieder des Übungsweges ‚yama‘ und ‚niyama‘?

Wer den Yogaweg über längere Zeit gegangen ist, hat erfahren, dass es vergleichsweise einfach ist, während der Übungspraxis eine bestimmte Körperhaltung oder einen Bewegungsablauf zu beherrschen, auch den Atem in gewissem Umfang zu kontrollieren, ja sogar den Geist immer wieder zu befrieden und zu klären. Der Alltag jedoch stellt noch ganz andere Anforderungen; hier muss sich unsere Praxis bewähren.

Als Antwort auf die Frage biete ich drei sich ergänzende Thesen an.

Erstens: Die yamas und niyamas formulieren Ziele, anhand derer wir Kriterien entwickeln und überprüfen können, ob unsere Yoga-Praxis uns in die richtige Richtung führt.

Zweitens: Mit den yamas und niyamas weist uns Patanjali auf gesellschaftliche Themenfelder hin, mit denen wir als Yogaübende uns auseinandersetzen müssen, um ein Verhalten entwickeln zu können, das uns zu weniger Leid verhilft. Ein Verhalten, das nicht die Augen vor dem Leid anderer Menschen verschließt, sondern das uns zu einem

Umgang mit diesem Leid verhilft, der uns das Leid ertragen lässt, soweit wir es nicht verändern können.

Drittens: Die yamas und niyamas bieten Meditationsinhalte, mit denen wir unserem Geist neue Prägungen verschaffen bzw. bereits vorhandene stärken können. Wir können unseren Geist, unsere Charakterstruktur verändern, indem wir die Qualitäten der yamas und niyamas während der Meditation in uns hervorbringen.

Diese drei Thesen möchte ich am Beispiel von ahimsa, dem ersten der fünf yamas, näher erläutern.

Das Sanskritwort ‚Himsa‘ heißt ‚Gewalt‘ und die Vorsilbe ‚a‘ bedeutet ‚nicht‘. Ahimsa wird übersetzt als ‚Gewaltlosigkeit‘ (Bäumler), als ‚nicht verletzen‘ (Sriram, Karambelkar) oder als ‚überlegtes und behutsames Umgehen mit allem was lebt, besonders mit den Lebewesen, die hilflos sind oder sich in Schwierigkeiten befinden‘ (Desikachar).

1.) Ahimsa formuliert ein Ziel, das wir mit unserer Yogapraxis anstreben sollten, wenn unser Leiden weniger werden soll. Denn auf dem Yogaweg lauern zahlreiche Gefahren, die erkannt werden müssen. In unserem Alltag spiegelt uns unsere Umgebung gnadenlos unsere innere Verfassung wider. Ich kann mir eine ganze Menge vormachen. Aber im Umgang mit anderen Menschen bekomme ich zurück, was ich ausgesendet habe. Das ist ein wechselseitiger Vorgang. Ich beeinflusse meine Umgebung, und meine Umgebung beeinflusst mich. Dies gilt auf der zwischenmenschlichen Ebene genauso wie auf gesellschaftlicher Ebene: dies gilt für unser Energiesystem und unsere Triebe, für unsere Gefühls- und Denkstruktur, für unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie für unsere Produktionsweise und gesellschaftliche Ordnung. Diese Wechselwirkung schafft nicht nur eine kurzzeitige Stimmung, sondern ebenso Prägungen, die in feste geistige Strukturen übergehen. Diese Strukturen prägen unseren Charakter und reproduzieren unsere klesas, Gewohnheiten und Einstellungen.

Der Psychoanalytiker Erich Fromm nennt diese Charakterstrukturen die ‚Zweite Natur‘ des Menschen. In all diesen Ebenen es gilt, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und aktiv darauf hin zu wirken, dass wir ahimsa näher kommen. Die yamas und niyamas bieten uns also einen ethischen Orientierungsrahmen für unser Verhalten.

2.) Ein bedeutender Grund, warum wir leiden, besteht darin, dass wir uns und andere immer wieder verletzen, dass wir in unterschiedlicher Weise Gewalt ausüben. Wäre es nicht so, dann müssten wir ahimsa nicht mehr entwickeln.

Ein wichtiger Bestandteil unserer Yoga-Praxis müsste also darin bestehen, dass wir uns anschauen, wo wir uns oder andere Lebewesen verletzen oder Gewalt ausüben. Wobei im Yoga alle drei Handlungsebenen gemeint sind: verletzen durch Taten, durch Worte und durch Gedanken ! Aber erstaunlicherweise spielt die Auseinandersetzung mit unseren verletzenden, aggressiven Verhaltensweisen in Yogakreisen nur eine sehr geringe Rolle. Selten sind sie Gegenstand von Gesprächen. Oftmals wird allein schon der Gedanke daran verdrängt oder es wird als ‚unyogisches‘ Verhalten gebrandmarkt in dem Sinne: wir üben Yoga, also können wir nicht gewalttätig sein. Schuldgefühle und die Angst, versagt zu haben, sind häufige Reaktionen, wenn unsere verdrängten Seiten dann doch ans Licht kommen. Dass dieses keine leidverringenden Umgangsformen mit

unseren verletzenden Verhaltensweisen sind, liegt auf der Hand. Dabei steckt ein großes Befreiungspotenzial in unseren Gefühlen. Wie viel Energie binden unsere Ängste, wie viel Energie steckt in unseren Aggressionen und gewalttätigen Handlungen? ! Diese Handlungen anzuschauen und mit Hilfe der dabei entstehenden inneren Distanz die in ihnen steckenden Gefühle zu empfinden, könnte ein Teil unserer Yoga-Praxis sein.

Doch sind wir nicht nur Handelnde, die andere Lebewesen verletzen; viele von uns sind auch Leidtragende, Opfer von gewaltsamen Handlungen anderer. Eine kürzlich veröffentlichte repräsentative Studie verdeutlicht das quantitative Ausmaß von Gewalt gegen Frauen in Deutschland: 37% haben körperliche Übergriffe seit dem 16. Lebensjahr in unterschiedlichen Formen erlebt, 58% haben sexuelle Gewalt und 42 % haben psychische Gewalt in unterschiedlichen Formen erlebt. ¹ Diese Zahlen lassen erahnen, in welchem Ausmaß unsere Yoga-Kolleginnen und unsere Kursteilnehmerinnen Opfer von Gewalt sind.

Eine Analyse der Täter und Täterinnen zeigt, dass Gewalt gegen Frauen überwiegend durch –zumeist männliche- Beziehungspartner und überwiegend im häuslichen Bereich verübt wird. Diese Gewalterfahrungen haben neben den Verletzungen der Opfer auch eine erhebliche sozialisierende Wirkung auf Kinder. Sie lernen am Beispiel ihrer Eltern Gewalt als Mittel der Auseinandersetzung zu akzeptieren. Mädchen lernen die Akzeptanz von Gewalt und die Opferrolle, Jungens hingegen üben männliche Dominanz ein und lernen die Alltäglichkeit und die Erfolgswahrscheinlichkeit von gewalttätigem Handeln. Auf diese Weise wird die Spirale der Gewalt reproduziert. Und häufig sind die Kinder Opfer von Gewalt am unteren Ende der Familienhierarchie.

Aber auch 15% der Männer sind Opfer von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt.

Sie findet vor allem in der Arbeitswelt statt, meist in Form von Mobbing oder Machtdemonstrationen innerhalb männlicher Hierarchien, die oft so ‚normal‘ sind, dass sie von Betroffenen und Ausübenden nicht unbedingt als Gewalt wahrgenommen werden. ²

Das ist, in nüchternen Zahlen ausgedrückt, die Ausgangssituation in unserer Gesellschaft, wenn wir uns mit himsa/ahimsa beschäftigen. Dabei gibt es noch viele andere Dimensionen beim Thema Gewalterfahrungen, z.B.: strukturelle Gewalt. Dazu zählt auch das Zulassen von Gewalt. Wie viele Kriege dulden wir jeden Tag, verdrängen das Grauen, das Elend, den Hunger der Flüchtlinge?! Unser Schweigen macht diese Gewalt möglich, allzu oft sind wir sogar indirekt Nutznießer dieser Kriege z.B.: durch Arbeitsplätze in unserer Rüstungsindustrie. Häufig bekommen wir mittlerweile die Reaktionen dieser Gewalt wieder zurück, wie am deutlichsten in den Flugzeugattentaten des 11. November 2001 und deren Folgen erkennbar ist. Die Reaktionen darauf finden nicht nur in einem unheilvollen Kreislauf von Gewalt und Gegengewalt statt, sondern schlagen uns auf das Gemüt, schaffen ein Klima von Angst und Misstrauen.

¹ erste bundesdeutsche Repräsentativuntersuchung zur Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen' im Auftrag des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), erhältlich unter: broschuereinstelle@bmfsfj.bund.de

² Pilotstudie ‚Gewalt gegen Männer‘ des BMFSFJ abrufbar unter: www.bmfsfj.de (3) Untersuchung von Antoine Lutz, Universität Wisconsin (Madison) veröffentlicht in: Proceedings of the National Academy of Science, 2004

Wie können wir im Rahmen unserer Yoga-Praxis mit diesen Erfahrungen umgehen?

Erstens: wir machen uns bewusst, wie wir uns verhalten und aus welchen Gründen. Wir nehmen eine Situation, die uns beschäftigt, vielleicht sogar belastet, als Meditationsgegenstand und betrachten ihre Ursachen, ihre Entwicklungsgeschichte, das ganze Geflecht von Verhaltensweisen, die den Humus für unsere Verhaltensweise gebildet haben und erkennen die Zusammenhänge unserer Situation.

Zweitens: wir empfinden die Situation im Rahmen unserer Meditation nach, wir fühlen uns erneut ein und schauen uns unsere Gefühle an, erleben sie in dem geschützten Rahmen unserer Yoga-Praxis noch einmal. Vielleicht stellen wir dabei fest, dass wir nicht mit diesen Gefühlen umgehen können, weil sie gar zu belastend sind. Dann kann vielleicht ein Gespräch mit anderen Menschen den Schmerz lindern oder die professionelle therapeutische Unterstützung hilfreich sein. Was unser Yoga-Üben angeht, so können wir die Qualität daran erkennen, ob sie zu mehr Klarheit und Verstehen führt und ob der Leidensdruck weniger wird. Und ob sie längerfristig dazu führt, dass wir weniger gewalttätig mit uns selbst oder mit anderen Lebewesen umgehen. Hier fänden Yoga-Forschungsprojekte ein lohnenswertes Feld:

Wie wirkt sich eine Yoga-Praxis, Körper- Atem- und Meditationsübungen, auf diese Gewalterfahrungen aus? In welchem Umfang ist sie in der Lage zu Verhaltensweisen zu führen, die von ahimsa geprägt sind?

3.) Ahimsa kann in unserem Geist durch gezielte Meditation hervorgebracht werden. Wissenschaftliche Untersuchungen (3) haben mittlerweile nachgewiesen, dass man durch Meditation eine langfristige Veränderung im Gehirn hervorbringen kann. Wenn man beispielsweise versucht, ein umfassendes Gefühl von Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, dann verändern sich nachweislich die Gehirnwellen mit der Folge, dass die bewusste und ganzheitliche Wahrnehmung einzelner Objekte oder Situationen möglich wird. Wenn wir uns bemühen, in unserer Yoga-Praxis die Qualitäten der yamas und niyamas in unserem Geist hervorbringen, dann kann zukünftiges Leid verhindert werden. In welchem Umfang es uns gelingt, ahimsa in unserem täglichen Verhalten wirksam werden zu lassen, hängt nicht zuletzt davon ab, wie genau wir unsere gewalttätigen oder Gewalt zulassenden Strukturen erkannt haben und wie weit wir unsere leidvollen Gefühle nachempfunden und erlöst haben.

Dieser Ansatz, den ich am Beispiel von ahimsa dargestellt habe, kann auf jedes einzelne yama und niyama angewendet werden.

Zusammengefasst ergibt sich folgende Struktur:

1. Was ist mein Ziel? Was hindert mich und was hilft mir, dieses Ziel zu erreichen? Wie kann ich dieses Ziel in erreichbare Teilschritte untergliedern? Wie sehen meine Kriterien aus, anhand derer ich überprüfen kann, ob ich meinem Ziel näher komme oder ob mich mein Handeln auf Abwege führt?

2. In welchem gesellschaftlichen Zusammenhang befinde ich mich? Was sind meine äußeren Ausgangsbedingungen? Wie geht diese Gesellschaft, in der ich lebe, mit Werten um wie z.B.: ‚Ehrlichkeit‘, ‚Nicht-Stehlen‘, ‚Nicht-Horten‘ um, welchen Stellenwert hat hier

die Ausrichtung auf spirituelle und transzendente Dimensionen unseres Seins? Wie weit kann ich unter diesen Umständen überhaupt der Verwirklichung meiner Ziele näher kommen? Möglicherweise gerate ich durch äußere Verhältnisse in arge Konflikte, wenn ich beispielsweise angehalten werde die Wahrheit zu sagen und damit einen anderen Menschen verletze oder in große Gefahr bringe. In diesem Fall befinde ich mich sogar in einer Zwickmühle, weil ein yama gegen ein anderes steht. Was kann ich tun, um nicht in eine solche Situation zu geraten?

3. Wie fühlt sich mein Ziel an? Zunächst entwickle ich eine begriffliche Vorstellung davon, male mir aus, was z.B. unter ‚nicht –stehlen‘ oder ‚die Wahrheit sagen‘ zu verstehen ist. Dann stelle ich mir Situationen vor, in denen ich die aufrichtig war und die Wahrheit gesagt habe und empfinde dieses Gefühl, ehrlich zu sein, nach. Umgedreht: Wie fühle ich mich, wenn ich nicht die Wahrheit gesagt habe? Es geht also darum, den eigenen Geist auf die Qualität der yamas und niyamas auszurichten aus und lasse sie mit allen Sinnen in mir wachsen zu lassen.

Warum ist das so wichtig?

Die Konflikte, in denen wir uns immer wieder befinden, können gelöst werden, wenn unser Geist klar und ruhig wird und wenn wir zugleich die geistigen Qualitäten der yamas und niyamas in uns hervorbringen. Durch einen ruhigen und klaren Geist erhalte ich die Fähigkeit abzuwägen und zu unterscheiden. Eine Richtung erhält unser Handeln jedoch erst durch die Ethik der yamas und niyamas. Ohne sie bestünde die Gefahr, dass wir zu einem eiskalten Monster werden, das umso gefährlicher ist, je mehr geistige Kraft es aufgrund der geistigen Sammlung entwickelt hat. Mit dem ethischen Rüstzeug der yamas und niyamas besitzen wir Ziele, an denen wir unsere Entwicklung orientieren und mit Hilfe von Kriterien überprüfen können. Und wir haben zugleich wirkungsvolle Meditationsinhalte an der Hand.

Die Qualitäten der yamas und niyamas müssen unser ganzes Wesen durchdringen, in jeder Zelle spürbar sein. Dann führen sie uns zur Befreiung von Leid, zur Freiheit des dharma-megha-samadhi, dem höchsten Ziel des Yoga.

Wenn wir die Qualitäten der yamas und niyamas in uns hervorbringen, dann besteht große Hoffnung, dass wir zukünftiges Leid vermeiden können. In dem Umfang, wie wir auf den verschiedenen Ebenen, die mit den yamas und niyamas angesprochen werden, Yoga üben, entwickeln auch eine Lebensweise, in der die Freiheit und Würde aller Lebewesen geachtet wird.

Biographisches:

Ulrich Fritsch, Yogalehrer BDY/EYU, Referent, Moderator