



EINE YOGA-PSYCHOTHERAPEUTISCHE PERSPEKTIVE

Karmāshaya – Die sprudelnde Quellen am Klesha-See.

Wie aktuell kann Patañjali in Zeiten sein, wo heute wenig so ist, wie es gestern war – wo Sorgen allgegenwärtig sind und Ängste um Gesundheit, Arbeitsplatz, ja ganze Existenzen uns umtreiben, wo uns Hamstertendenzen und Verzichtens-Müssen ebenso wie Abschottung, Ab- und Ausgrenzen im Kleinen und Großen ständig begleiten?

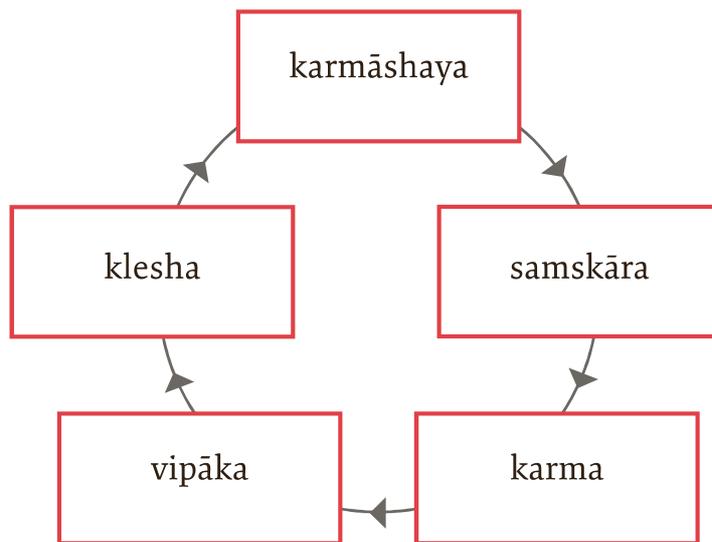
Text: Steffen Brandt

Vielleicht erkennen wir uns in diesen Tagen selbst nicht mehr. Ertappen wir uns dabei, wie wir eine Nudelpackung mehr kaufen? Oder wie wir uns nachts wälzend über Fakten, Zusammenhänge und mögliche Konsequenzen für unser kleines Leben im unruhigen Weltgeschehen Gedanken machen? Die Ruhe ist weg. Im Bett und auf der Matte. Wir sehen uns

konfrontiert mit täglichen Herausforderungen und Routinen, die noch keine sein können.

Sicherlich ist das Yoga-Sūtra¹ gerade in Krisenzeiten eine unterstützende und vielstimmige Quelle. Aus yoga-psychotherapeutischer Perspektive möchte ich mich vor allem auf die Sūtren 12 bis 14 im

zweiten Kapitel beziehen. Hier stellt Patañjali ein Konzept vor, das aktuelles mit vergangenem Erleben verknüpft. Es ist ein dynamischer Kreislauf zwischen der Quelle unserer Handlungen – karmāshaya – und Handlungsmustern (samskāra), Handlungen (karma), Handlungsfolgen (vipāka) sowie den Kräften, die Leid verursachen (klesha).



Selbstvergessene Runden im Kreislauf unseres meinenden Selbst (citta)

In unserem Alltag – und nochmal mehr in herausfordernden Krisenzeiten – werden wir mit eigenen Mustern und Verletzungen, Sorgen und Ängsten, Neigungen, Abneigungen konfrontiert. Keine Spur vom sehenden Selbst (drshtri).

I. Apunya – Aus einer Verwechslung stammend

a. *Die sprudelnde Quelle und das Flussbett*
Karmāshaya (YS 2.12) nennt Patañjali die Quelle, aus der unsere Handlungsimpulse kommen. Folgen wir diesem Bild, dann sprudelt diese Quelle und ergießt sich in ein mäanderndes Bachbett. Über unsere Lebensjahre wächst sich dieser Bach zu einem Fluss mit einem mächtigen Flussbett aus, das in Teilen natürlich entstanden und andernorts begradigt, verbreitert oder vertieft wurde. Der Flusslauf ist mal eng, mal weit, mal abfallend oder mit Stromschnellen gesäumt.

Ganz ähnlich wird unser Lebensalltag von Gewohnheiten und Prägungen (samskāra) beeinflusst. Darunter finden sind auch verdrängte Verletzungen, Wunden und Narben aus frühesten Kindheit beziehungsweise Jugendzeit und das transgenerationale Erbe unserer Familie. Die

psychodynamische Psychotherapie verortet hier unbewusste Automatismen, innere Konfliktdynamiken und Schutzmechanismen vor erneuten Verletzungen.

b. Handlungen und Folgen

Wenn wir mit einer solchen Einstellung handeln, hat das Folgen. Wir blicken auf das berühmte Glas und es ist immer halb leer.

Patañjali definiert die Folgen nach Qualität und Herkunft (jāti) danach, wie nachhaltig diese sind (ayuh) und ob »die Ergebnisse unserer Handlung schon bestehende Probleme verstärken oder gar entstehen lassen« (bhoga²).

Die Psychotherapie sieht in sogenannten unbewussten Handlungen oder dysfunktionalen Handlungen je nach Psychotherapieschule eine Ursache von Leid. Sigmund Freud, der Gründer der Psychoanalyse, prägte den Begriff des Wiederholungszwanges. Gemeint ist damit, dass wir problematische Erfahrungen unterdrücken und diese weniger als Erinnerung, sondern vielmehr in Form unbewusster Handlungen reproduzieren. In der Verhaltenstherapie werden Handlungsfolgen und die verstärkenden Einflüsse von bestrafenden und belohnenden Erfahrungen genau analysiert.

c. Leidverursachende Kräfte

Der Kreislauf der sprudelnden Quelle mündet schließlich im Klesha-See. Die Klesha – unsere engmachenden Strukturen und Charakterzüge – bestehen aus Identifikationen, Neigungen, Abneigungen und Ängsten. Deren Basis ist ein grundsätzliches Missverständnis. Nicht nur in Krisen³ ist uns dieses falsche Verstehen nicht bewusst. Unser Radar hat es nicht auf dem Schirm und so finden wir in dieser Enge zielsicher einen nächsten Impuls. Fatal: genau dieser mehr oder weniger große Klesha-See speist die Quelle.

d. Das Kreislaufen

Jede dieser Erfahrungen, die sich im weiten See tummeln, hat ihren ganz eigenen Klesha-Mix und Flusslauf. Bei der Nudelpackung zeigen sich Haben-Wollen, massive Sorgen und dass das Interesse anderer nicht gesehen wird. Das Ergebnis: wir greifen zu.

Bei Xaver steht das Misstrauen im Vordergrund. Er ist streng mit sich selbst und oft vorsichtig und misstrauisch gegenüber anderen. Er suchte als junger Vater yoga-therapeutische Unterstützung. Sein Alltag war damals von wenig Schlaf, zahllosen neuen Anforderungen und vielen Überforderungen geprägt und die Konflikte mit seiner Frau, bei denen er – ohne es zu wollen – laut wurde, nahmen zu.

In der Vergangenheit war Xaver wiederholt von Freunden enttäuscht und von seiner Ex-Frau betrogen worden.

Im Verlauf der Gespräche tauchte ein prägendes Erlebnis auf: Als Kind im Vorschulalter war Xaver von seiner Mutter versprochen worden, am Abend länger aufbleiben zu dürfen, wenn er einen Mittagsschlaf mache. Ein verlockendes Angebot für den kleinen Xaver. Nur als es Abend wurde, wollte seine Mutter nichts mehr davon wissen, mehr noch, sie lachte ihn und seine Leichtgläubigkeit aus. Diese frühe Verletzung prägte unbewusst Situationen, in denen die Klesha-Aktivität erhöht war: Einerseits sorgte (abhinivesha) sich Xaver und erwartete förmlich unbewusst, von



seinen Mitmenschen enttäuscht zu werden, andererseits schützte er sich vor erneuten Verletzungen, indem er eben misstrauisch (dvesha) und übervorsichtig war. Diese ausgeprägte Vorsicht formte einige Facetten seiner Persönlichkeit und seines Rollenverständnisses (asmitā).

Ähnlich erging es wohl Groucho Marx: »Ich möchte keinem Club angehören, der mich als Mitglied akzeptiert.« Mit Sicherheit eine Einstellung in der das Glas verlässlich halbleer ist. Wir können mit Groucho selbstkritisch, grau und melancholisch in eine bunte Welt schauen – doch bunt, fröhlich und lebensfroh, das sind die anderen, und der eigene Klesha-See ist zugealgt. Für Groucho Marx war es offenbar irritierend, wenn er Zuspruch erhielt. Eingeladen zu werden, irritierte ihn. Vertrauter war im offenbar das Zurückgestoßen werden.

Dieser Kreislauf aktiviert, verstärkt sich selbst und verfestigt sich.

II. Widerstand: Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Kreislauf der Verwechslung

Xaver erkannte in unseren Gesprächen, dass er sich oft innerlich abwertete und sich das Misstrauen damit erhöhte. Für ihn war es hilfreich, sich selbst abwertende Muster bewusst zu machen. Dann konnte er entweder einmal um den Block oder bei der Arbeit auf den stillsten Ort im Büro – das Klo – gehen, um durchzuatmen und seine Prānāyāma-Übungen zu machen: »Und ich atme ... atme erstmal durch und merke, dass ich mich beim Durchatmen an meine Yoga-Praxis erinnere. Nicht immer, aber immer öfter, werde ich dann ruhiger. Auf jeden Fall steig' ich nicht in mein Karussell ein.« Die Yoga-Praxis am Morgen und eine abgespeckte und bürogerechte Praxis in der Mittagspause erhöhten die Qualität der Ausstiege in brenzligen Situationen. Xaver gelang es, gelassener zu werden: »Ich gehe nicht sofort an die Decke, obwohl es mich auf die Palme bringt, wenn sie wieder damit anfängt, dass ich ... Mittlerweile verstehe ich, dass mich

meine Mutter immer wieder verletzt hat. Das hilft mir.«

Nehmen wir den skizzierten Kreislauf als Rahmen, dann ergeben sich sinnvolle Zeitpunkte, um mit passenden Yoga-Tools aus den eingespielten Wechselwirkungen auszusteigen.

- Zwischen karmāshaya und samskāra: Sind wir ganz präsent (atha, YS 1.1), dann öffnet sich ein Zeitfenster und eine Entscheidungsmöglichkeit. Entweder greifen wir automatisch auf unbewusst-konfliktbeladene und dysfunktionale Muster zurück oder wir gehen neue Wege und sind offen für Alternativen.
- Zwischen samskāra und karma: Lassen wir uns auf die Prägungen bewusst ein und lassen den nicht selten damit verbundenen Schmerz zu (pratiprasava, YS 2.10 – über vertieftes Hinschauen richten wir uns aus; svādhyāya, YS 2.1 – sich nähern), kann es uns gelingen, uns von Mustern zu verabschieden

und loszulassen. Verstehen wir unsere negativen Muster besser, dann können wir nährnde und unterstützende Routinen an anderen Stellen etablieren.

- Zwischen karma und vipāka: Sind wir uns der Folgen bewusst, können wir auf etwaige Belohnungen verzichten oder negative Verstärkungen umgehen. So entkoppeln wir unser Tun von seinen Folgen und handeln freier, ohne auf das Ergebnis fixiert zu sein. Es sind dann weniger die Früchte unseres Handelns als vielmehr unser Handeln selbst, das wir fokussieren (isvarapranidhāna, YS 2.1).
- Zwischen vipāka und klesha: Reflektieren wir unser Tun und seine Folgen in dem wir uns zum Beispiel auf die Gegenposition ausrichten (pratiksha bhāvana, YS 2.33/34), werden die klesha nicht unterstützt und zusätzlich aktiviert.
- Zwischen klesha und karmāshaya: Nimmt die Dynamik des Kreislaufens ab und werden die Klesha-Aktivitäten besser verstanden (YS 2.2), dann beeinflusst das den Pegelstand des Klesha-Sees und verändert das Sprudeln der Quelle.

Werden wir geübter darin, diese Werkzeuge beim Aussteigen anzuwenden, dann reifen diese praktizierend zu Fähigkeiten. Aus Yoga-Tools werden Yoga-Skills.⁴

Gelingt uns der Cut und steigen wir aus, dann haben wir die Möglichkeit, den Wiedereinstieg zu verhindern. Mein vor einigen Wochen verstorbener Lehrer Willigis Jäger wiederholte in seinen Kursen fast gebetsmühlenartig: »Jedes Gefühl darf da sein, doch wir gehen nicht hinein«. Dabei sind wir präsent, sind Zeugin/Zeuge dieser Erfahrung und eine annehmende Grundhaltung unterstützt uns. Wir können eine Haltung des inneren Abstandhaltens pflegen³. Das ist herausfordernd und bleibt ein lebenslanger Prozess.

In der Psychotherapie unterstützt die gemeinsame und präzise definierte Arbeitsbeziehung das innere Abstandhalten und Bezeugen. Im vertrauensvollen

therapeutischen Raum tauchen bisher unbewusste Zusammenhänge auf und können gemeinsam gehalten, verstanden und verschmerzt werden. Nach Stephen Cope »leht der Therapeut dem Patienten sein betrachtendes Ego, oder wie wir aus Sicht des Yoga sagen könnten, der Therapeut leht dem Patienten sein Zeugenbewusstsein«⁵.

III. Punya – Handlungen, die auf Erkenntnis beruhen

Ist unser meinendes Selbst klar und ausgerichtet, dann können wir unmittelbar und ohne ein Gedankennetz zu spinnen oder ein Blockademuster zu aktivieren, spontan und unmittelbar wütend (oder ängstlich, oder begeistert) sein. Es ist dann wie das reinigende Sommergewitter nach drückend-schwülen Tagen – der graue, wolkenverhangene Himmel reißt auf und die Sonne strahlt wieder. Kein Festhalten oder Nachkarten, nur wärmende Sonnenstrahlen auf unserer Haut, trocknender Asphalt und dieser wunderbare Nachregengeruch in der Luft. Unsere unmittelbare Erfahrung kann still und gelassen sein – ja – sie kann auch sehr feurig, laut und lebendig sein, aber ist nicht launisch, gereizt oder verbittert. Es ist Wut, Zorn oder Angst für diesen Moment, ohne uns zu verwickeln oder alte Wunden zu triggern. Das Gefühl kommt – ohne auf Widerstand zu stoßen – und verabschiedet sich Augenblicke später – ohne anzuhafte und ohne Karmāsha-Input.

Der Blick aufs Wasser, wenn er angelte, die Reflexionen von Sonnenstrahlen und wechselnde Spiegelbilder auf der Wasseroberfläche waren für Xaver von klein auf Momente von Ruhe gewesen. Hier war auch sein Vater anders. Hier hörte auch heute noch das Gedankenkreisen auf, der Ärger ebte ab und auch die körperlichen Anspannungen und die großen Probleme wurden kleiner.

»Ich glaube, alle können die Stille in sich finden. Sie ist immer da, auch wenn es viele Geräusche um uns herum gibt. Tief unten im Meer, unter Wogen und Wellen scheint es still zu sein. Unter der Dusche zu stehen und sich das Wasser über den Kopf

rinnen zu lassen, vor einem knisternden Lagerfeuer zu sitzen, durch einen Waldsee zu schwimmen oder eine Wanderung auf einer Hochebene zu unternehmen, kann als perfekte Stille erlebt werden.«⁶ So verlinkt Erling Kagge, der norwegische Abenteurer, Verleger und Autor, der als Erster in der Geschichte den Nord- und Südpol erreicht und den Mount Everest erklimmen hat, die Hochebene mit Alltäglichem wie dem Duschen.

Wir sind dann frei von den Verwicklungen und (zu)greifenden Tendenzen unseres meinenden Selbst und es gelingt, zwischen diesem Greifen und unserer stillen und weiten Essenz augenblicklich zu differenzieren (viveka, YS 3.52).

Nutzen wir Duschen, nächtliches Wälzen oder Hamstern, um dabei ganz präsent zu sein, dann kann uns damit auch der Ausstieg gelingen. »Wenn du nachts nicht schlafen kannst, dann gehe zurück in deine Übung«, so Willigis Jäger unermüdet. Sei im Atem – atha.

Literatur

- 1 **Sriram, R.:** Patanjali – Das Yoga Sutra. Bielefeld: Theseus 2006
- 2 **Desikachar, T. K. V.:** Über Freiheit und Meditation. Petersberg: Vianova 1979, S. 65
- 3 **Brandt, Steffen:** Abstandhalten – innen wie außen. Link: www.yoga.de/news/yoga-jetzt/ – Überprüfungsdatum 24.04.2020
- 4 **Brandt, Steffen:** Viveka – Wege in die Weite. Deutsches Yoga-Forum 6/2019
- 5 **Cope, Stephen:** Yoga – Die Suche nach dem wahren Selbst. Freiburg: Arbor 2013, S. 271
- 6 **Kagge, Erling:** Stille – Ein Wegweiser. S. 34. Insel: Berlin 2017



STEFFEN BRANDT

Dipl.-Psych., niedergelassener Psychotherapeut, Yogalehrer BDY/EYU, Yoga-Therapeut (BYZ), Yoga-Meditationslehrer (Samyama Integrale Yogameditation), Dozent für Yoga-Psychotherapie. www.perspektive-yogapsychotherapie.de