

## YOGA-PSYCHOLOGIE

# Wege in die Balance

In den kommenden drei Ausgaben werden Steffen Brandt und Martin Witthöft Perspektiven der Yoga-Psychologie vorstellen. Beide arbeiten seit vielen Jahren an einer anwendbaren Synthese zwischen der zeitgenössischen Psychologie und dem Wissen der alten Yoga-Traditionen.

Text: Steffen Brandt, Martin Witthöft

Was ist Yoga-Psychologie, was zeichnet sie aus? Um diese Frage zu beantworten, stellen Steffen Brandt und Martin Witthöft im ersten Teil ihrer kurzen Reihe einen fiktiven Fall vor, wie er so oder ähnlich in der yoga-psychologischen Praxis vorkommen kann.

Eine langjährige Yoga-Schülerin, nennen wir sie Anna, spricht uns nach einer Yoga-Klasse an und bittet um ein Einzelgespräch außerhalb der Gruppensituation. Hier offenbart sie eine Reihe von persönlichen Problemen, die sich trotz ihrer intensiven sādhana regelmäßig einstellen. Nach einer kurzen gemeinsamen Einschätzung verabreden wir fünfzehn Einzeltermine für ein yoga-psychologisches Coaching.

Eine der Kernaussagen der Studie »Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen« (Deutsches Ärzteblatt, 2016) lautet: »Yoga kann störungsspezifische Symptome reduzieren und darüber hinaus unter anderem das Wohlbefinden steigern sowie die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität positiv beeinflussen.«

Im Yoga-Sutra werden bei der Frage nach dem Leiden vier Aspekte fokussiert: heyam, hetu, hanām, hānopāya. Wie die

Yoga		Psychologie
Heyam – das vermeidenswerte	Was?	Symptomatik, Anliegen
Hetu – die Ursache	Warum?	Ätiologie (Ursache)
Hāna – Ziel	Wohin?	Begleitungsziel
Hānopāya – Mittel und Wege	Wie?	Begleitungsstrategie

Grafik 1

Grafik 1 zeigt, folgt die moderne Psychologie ähnlichen Ideen.

### 1. Was? Heyam – das Vermeidenswerte – das Anliegen

Patañjali formuliert so wunderbar: »Leid, das noch bevorsteht, kann verhindert werden« (YS 2.16). Aber wie können wir das Vermeidenswerte (heyam) tatsächlich verhindern? Gerade im Alltag tapen wir – oft ohne es zu wollen – immer wieder in die Falle des vermeidbaren Leids und leiden.

Anna, 35 Jahre, Soziologin, berichtete von ihrer Neigung zu intensivem Grübeln. Die vielen Gedanken, die sie sich machte, standen häufig in enger Verbindung mit trüben

Gefühlen und körperlicher Unruhe. Diese Wechselwirkung wird in der Psychotherapie als »Teufelskreis« bezeichnet, Patañjali spricht von cittavritti, den mentalen-emotionalen Aktivitäten, die entweder beschwerlich oder unbeschwerlich, klistha oder aklistha (YS 1.5), sind. Bei Anna waren sie zum Teil quälend und drehten sich um die Vergangenheit, unter anderem um die Gründe ihrer Kündigung oder um die Zukunft und die Frage, wie sie wieder einen guten Job finden könne.

### Stunde 1 – 3: Ankommen, Beziehungsaufbau, Klärung

Je mehr Annas Vertrauen in die gemeinsamen Sitzungen wuchs, umso leichter fiel



© heaspimphoto / photocase

es ihr, sich zu entspannen und sich dem Coachingprozess zu öffnen. Zur Förderung des Abschaltens und Einschlafens erarbeiteten wir ein Übungsprogramm für abends (siehe Überblickstabelle, S. 25) und ein weiteres, das sie selbstständig morgens übte, unter anderem, um aus dem Gedankenkreisen aussteigen zu lernen.

## 2. Warum? Hetu – Ursache

Für Patañjali (YS 2.24) ist die Ursache des Leids samyoga: die Anbindung des sehenden Selbst an das Objekt (Sriram, 2006). Die Triebkraft hinter samyoga ist avidyā (Verwechslung), die fundamentalste aller kleshas. In der yoga-psychologischen Arbeit geht es darum, die individuellen Verwechslungen zu verstehen. Pratiprasava (YS 2.10) nennt Patañjali den Prozess, »Ursprünge zu klären« (Desikachar, 1997). Hier geht es um das gemeinsame Innehalten und Fokussieren der Schwierigkeit und das Analysieren ohne Ablenkung. Bei Bäumer (2010) heißt es, die leidvolle Spannung »bis auf die Wurzeln« zu durchschauen.

## Die alte Gestalt

Immer wieder gibt es Zeiten, in denen wir uns den Anforderungen unserer Umwelt zunächst nicht gewachsen fühlen. Unsere Psyche kann dies auf unterschiedliche Weise regulieren. Zum einen, indem sie sich weitet und durchlässiger wird. Dann werden wir toleranter und sind bereit, unsere Grenzen zu verschieben. Oder indem sie sich abgrenzt und verdichtet. Dann fühlen sich unsere Meinungen, Werte und Bedürfnisse wichtiger an und wir verteidigen sie konsequent gegenüber der Umwelt. Je nach Situation können wir von der einen Strategie zur anderen wechseln.

Die frei pulsierende Anpassungsfähigkeit unserer Psyche auf äußere Herausforderungen ist Ausdruck unserer Gesundheit (Witthöft, 2010). Wenn aber eine Belastung über einen sehr langen Zeitraum anhält oder besonders stark ist, besteht die Gefahr, dass der entsprechende Anpassungsmodus chronifiziert und damit die Schwingungsfähigkeit unserer Persönlichkeit einschränkt. Patañjali spricht

von samskāra: »Prägungen aus der Vergangenheit, die nicht erloschen sind« (YS 1.18, Sriram 2006). Statt einer lebendigen und spontanen Ausdrucksfähigkeit werden eigentlich flexible Reaktionen zu festen Reaktionsmustern und prägen unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln. So kann eine in der Durchlässigkeit fixierte Persönlichkeit zu Haltlosigkeit oder Selbstunsicherheit neigen oder eine in der Abgrenzung erstarrte Persönlichkeit zu Zwang oder Rigidität.

Eine so verfestigte Persönlichkeitsstruktur bezeichnen wir im weiteren Text als »alte Gestalt«, denn die »alte Gestalt« reagiert auf gegenwärtige Herausforderungen mit Reaktionsmustern aus der Vergangenheit.

Wir entdeckten, dass Anna von klein auf gewohnt war, Hochleistungen zu bringen, um anderen zu gefallen. Es gab eine innere und wenig bewusste Überzeugung: »So, wie ich bin, ist es nicht okay. Ich muss anders sein.« In der Psychotherapie wird hier von einem falschen Selbst (Winnicott,

1974) gesprochen. Seit fünf Jahren besuchte Anna bis zu dreimal wöchentlich meine Yoga-Klasse. Zwar empfand sie das Üben als eine große Ressource in ihrem Leben. Zugleich aber ging Anna auch hier in ihre biographische Leistungsfalle. Oft war sie mit sich selbst am strengsten. Anstrengung war sie gewohnt. Zusätzlich brachte der aktuelle Jobverlust ihr Leben ins Wanken. Sie litt unter dem Gefühl einer zunehmenden Enge (duhkha).

Die grundlegendste Täuschung von Anna war der Glaubenssatz: »Ich bin nicht gut genug.« Er war die Grundlage für viele ihrer leidvollen und schmerzhaften Erfahrungen. Für die Entstehung von avidyā gibt es viele Ursachen. Doch wir können sagen, je größer die von ihr ausgehende Täuschung, Verwirrung und Orientierungslosigkeit, umso weiter geht ihre Ursache in unsere Biographie zurück.

#### Stunde 4 – 6: Entdecken, Erkennen, Benennen – die alte Gestalt

Anna begann zu verstehen, dass die Ursache der engen und strengen Aspekte ihrer »alten Gestalt« aus frühen Beziehungserfahrungen mit ihren Eltern stammte. Manche Entdeckungen waren zunächst schmerzhaft, verbunden mit Traurigkeit und Tränen, verstecktem Ärger und Wut. Im Verlauf der 15 Sitzungen öffnete sich aber ein neuer Blick auf sie selbst und ihre Beziehungen. Eine kleine Übung des Innehaltens im Alltag begleitete unsere gemeinsame und ihre persönliche Reflexion (YS 2.1, svādhyāya).

#### 3. Wohin? Hāna – Ziel

Für Patañjali (YS 2.25) ist die Zurücknahme des Identifizierens (samyoga-bhāva) und damit die »Freiheit von der Verwicklungsmöglichkeit für drastā (das sehende Selbst)« das Ziel – hāna (Sriram, 2006).

Annas Anliegen war es, ihre Symptomatik zu reduzieren, sich wieder stabil zu fühlen und ein gutes Selbstwertgefühl zu etablieren. Nachdem sie erkannt hatte, wie stark der Glaubenssatz »Ich bin nicht gut genug« ihr Leben beeinflusste, wollte sie

lernen, sich von ihm zu lösen, um eine neue, stärkende und unabhängigere Haltung zu entwickeln.

#### 4. Wie? Hānopāya – Mittel und Wege

Der Weg zur Freiheit von unserer Entwicklungsneigung heißt für Patañjali viveka, unsere Fähigkeit zu differenzieren (YS 2.26).

Um den Teufelskreis aus (Selbst-)Täuschung und Wirkung zu durchbrechen, ist es wichtig, die Reaktionsmuster (samskāra) leidbringender Strukturen (klesha) zu erfassen. Dieses Bewusstsein ist die Grundlage, um anstelle der alten Muster neue und passende Reaktionen für unser Denken, Fühlen und Handeln zu entwickeln. Dann erst stimmt unsere innere Karte mit der äußeren Welt überein und der Knoten unserer Enge und Rigidität darf sich lösen. Avidyā verliert ihre Kraft und die Wellen des citta kommen vermehrt zur Ruhe (YS 2.2).

#### Die neue Gestalt

Wenn wir uns aus der Identifikation (samyoga, YS. 2.17) mit der alten Gestalt lösen und frei werden von ihren limitierenden Blockaden, kommen wir in Kontakt mit Qualitäten wie zum Beispiel Vertrauen, Mut, Stabilität.

Damit das Selbst verlässlich auf diese Eigenschaften zugreifen kann, müssen wir den Zugang zu ihnen üben. Neurologisch bedeutet dies, ihre synaptischen Verbindungen zu stärken. Dabei ist es wenig fruchtbar, einfach irgendwelche positiven Qualitäten zu üben. Viel mehr Wirkung zeigt es, wenn wir gezielt jene Gefühle, Geisteshaltungen und Empfindungen unterstützen, welche im Schatten unserer alten Gestalt nicht in ihre Kraft gefunden haben, pratipaksha bhāvanā (YS. 2.33).

Dieses Üben ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns entwickeln können, dass eine »neue Gestalt« entstehen kann. Die neue Gestalt ist kein Konstrukt oder eine weitere Maske, hinter der wir uns verstecken können. Ihre Qualitäten gehören vielmehr zum Ausdruck unseres Selbst. In seinem

Spektrum können wir uns endlich als das erleben, was schon immer zu uns gehörte: offene, freie, selbstbestimmte Pulsation auf der Grundlage unserer Bedürfnisse und im Dialog mit der Welt.

Mit unterschiedlichen Übungen, vertiefte Anna ihre Fähigkeit, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln. Dabei erkannte sie diese Fokussierung immer mehr als Möglichkeit, sich aus ihren mentalen-emotionalen Verwicklungen zu lösen (YS 1.2, cittavrtti nirodah). Stattdessen etablierte sie einen mitfühlenden und annehmenden Umgang mit sich selbst. Dadurch entstanden neue Erfahrungen mit einer eigenen und zunehmend bewussteren Selbststeuerung. Ihr Handeln begann immer weniger verwickelt (punya, YS 2.14) zu sein.

#### Stunde 7 – 13: Innere Ressourcen – die neue Gestalt

Wir fokussierten in den Gesprächen und mithilfe der Übungspraxis Qualitäten wie Selbst-Annahme, Selbst-Vertrauen und Selbst-Wert. Diese hatten sich im Schatten von Annas alter Gestalt nicht ausreichend entwickeln könnten. Mit diesem Perspektivwechsel entstand in ihr ein weicher, fürsorglicher, aber auch lebendig pulsierender Raum (pratipaksha bhāvanā).

Zuletzt geht es um die Beharrlichkeit und das Dranbleiben (YS 1.12: abhyāsa; Psychotherapie: Durcharbeiten, Einüben), um das wiederholte Innehalten, Erkennen der alten Gestalt und ihrer Muster (pratiprasava), das Ausdehnen der Wahrnehmung (Gedanken, Gefühle und Körper) und das Lernen, unangenehme Empfindungen auszuhalten, ohne sofort zu handeln oder zu reagieren. Gleichzeitig geht es darum, die Eigenschaften der neuen Gestalt zu üben.

#### Abschluss und Nachklang

In den beiden abschließenden Sitzungen ging es vor allem darum, die Erfahrungen von Annas Entwicklungsprozess zu integrieren und zu würdigen. Zugleich brauchte Anna noch eine letzte Ermutigung, die Verantwortung für ihren eigenen yoga-psychologischen

Entwicklungsprozess wieder selbst zu übernehmen. Wir verabredeten noch eine weitere Sitzung nach einigen Wochen, um ihre yoga-psychologische sādhanā anpassen und aktualisieren zu können.

Im Verlauf des yoga-psychologischen Prozesses entwickelte sich schrittweise Annas Fähigkeit, zu unterscheiden. Sie lernte zwischen notwendigem Pushen, angemessenem Bemühen und mehr Gelassenheit bezüglich ihrer Ziele zu differenzieren. Sie entwickelte eine Balance zwischen Kraft und Leichtigkeit, zwischen leidenschaftlicher Identifikation und betrachtender Desidentifikation.

Letztlich war es ihr durch das Mehr an Balance und das Weniger an Verwicklung möglich, ihre alte Gestalt als Ursache für die Entstehung von zukünftigem Leid zu erkennen und sich aus der Identifikation mit ihr zu lösen. In ihrer neuen Gestalt erlebte sie eine größere innere Flexibilität, mit der sie mehr und mehr zu einem bewussteren und freieren Umgang mit ihren Lebens- und Beziehungsmotiven gelangen konnte.

#### Literatur

**Bäumer, B.:** Die Wurzeln des Yoga. Die klassischen Lehrsprüche des Patañjali, O. W. Barth, 2010

**Desikachar, T. K. V.:** Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sutra des Patañjali, Via Nova, 1997

**Klatte, R.; Pabst, S.; Beermann, A.; Rosendahl, J.:** Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen. Systematische Literaturübersicht und Metaanalyse. Deutsches Ärzteblatt, 2016, 113(12): 195-202.

**Sriram, R.:** Patañjali – Das Yoga Sutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung, Theseus Verlag 2006

**Witthöft, M.:** Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation. Energie und Charakter, Zeitschrift für Biosynthese, 2010.

**Winnicott, D. W.:** Reifungsprozesse und fördernde Umwelt, Fischer, 1974

Ziele	Methoden	Übungsprogramme
Erforschen der alten Gestalt	Aufmerksamkeitsfokussierung (cittavrtti nirodhah)	<b>Ab 1. Stunde</b> – Für den Abend – prānāyāma (ujjāyī bei der Ausatmung) mit einer Daumen-Finger-Bewegung (nyāsa)
	Aufmerksamkeitsfokussierung	<b>Ab 2. Stunde</b> – Für den Morgen a. āsana – Zwei Varianten des Sonnengrußes mit ujjāyī bei Aus- und Einatmung in letzten beiden Wiederholungen b. prānāyāma (wie ÜP 1.Std.)
	Ursachenergründung (pratiprasava)	<b>Ab 4. Stunde</b> – Alltags-Bhāvanā Reflexion (svādhyāya): Stopp, Innehalten – (mich) Spüren – (mich) Fühlen
	Perspektivwechsel (pratipaksha bhāvanā)	<b>Ab 7. Stunde</b> - Übungs-Bhāvanā – Während des Übens mit der Idee des Anti-Funktionierens, der Weichheit verbinden.
	Aufmerksamkeitsfokussierung Perspektivwechsel	<b>Ab 10. Stunde</b> - Für den Morgen a. āsana – 1. Arme (Stand) 2. Halber Sonnengruß 3. apanāsana 4. Asymmetrische Armbewegung (Boden) mit Ausatem-Regulation (ujjāyī) b. prānāyāma (wie ÜP 1. Std.) c. Meditation – EA: „Ich habe Kraft“; AA: »Ich bin ok«.
Entwicklung der neuen Gestalt		



STEFFEN BRANDT  
Dipl.-Psych., Psychotherapeut, Yogalehrer BDY/  
EYU, Leitungsteam Institut für Yogapsychologie.

MARTIN WITTHÖFT  
Biosynthese, Transpersonale Psychologie, Yogalehrer,  
Leitungsteam Institut für Yogapsychologie.

2018 werden beide in Berlin erstmalig eine Fachfortbildung für YogalehrerInnen, »Yoga-psychologisches Coaching«, anbieten.  
[www.yogapsychologie.com](http://www.yogapsychologie.com)