



DIE PERSPEKTIVE EINER YOGA-PSYCHOTHERAPIE

Viveka – Wege in die Weite

Nach Bike-Yoga und XL-Yoga und der in die Mode gekommenen Yoga-Therapie nun also Yoga-Psychotherapie. Über Trends lässt sich trefflich streiten. Warum Yoga-Psychotherapie? Eine wichtige Frage.

Text: Steffen Brandt

Starten wir mit einer kleinen Geschichte von dem Bären Puh, Kaninchen und Ferkel:

»Tatsache ist«, sagte Kaninchen, »dass wir irgendwie vom Weg abgekommen sind.« Sie hielten gerade Rast in einer kleinen Sandkuhle im oberen Wald. Puh war diese Sandkuhle schon ziemlich leid. Er hatte den Verdacht, dass sie [die Sandkuhle] ihnen überallhin folgte, denn wohin sie sich auch wandten, endeten sie doch immer wieder darin; und jedes Mal, wenn Kaninchen aus den Nebelschleiern heraus

wieder zu ihnen stieß, rief es triumphierend: »Jetzt weiß ich, wo wir sind!«, und Puh pflichtet dann traurig bei: »Ich auch.« Nur Ferkel blieb stumm; es hatte versucht, an etwas zu denken, was es sagen könnte, aber alles, was ihm einfiel, war »Hilfe, Hilfe!«, und das kam ihm albern vor, weil doch Puh und Kaninchen bei ihm waren.«¹

Dynamische Enge

Auch Mila war vom Weg abgekommen als sie sich an mich wandte. Sie stand kurz vor ihren ersten Prüfungen ihres Germanistikbachelors und plötzlich wusste sie nicht mehr, ob der bisherige Weg der richtige war und wie es danach weiter

gehen sollte. Ihre Stimmung beschrieb sie mit grauen Wolken und ihre Zukunft machte ihr Angst. Sie fühlte sich blockiert. Lernen war kaum möglich. Yoga tat ihr gut, doch die Yoga-Stunden, die sie früher entspannten, führten jetzt zu mehr Unruhe, da sie die Ruhe in der Stunde zum Grübeln nutzte. Sie konnte überhaupt immer seltener abschalten: »Meine Orientierungslosigkeit macht mich noch wahnsinnig!«

Die klassische Psychotherapie betont die Linderung von definierten Symptomen. Bei Mila sind das Angstzustände, depressive Verstimmung und Schwierigkeiten der Anpassung an die neue und herausfordernde Situation. Anpassungsstörung lautet die Diagnose. Auch mit der Yoga-Brille sehen wir das Leid. Duhkha bedeutet neben Leid auch Enge. Eine angemessene Beschreibung für die Situation von Mila und den Dreien in der Sandkuhle.



Wie der Überblick³ zeigt, gibt es weitere Gemeinsamkeiten zwischen der Yoga- und der Psychotherapieperspektive

Darüber hinaus spricht Patañjali von leidbringenden Strukturen, den klesha. Bei Mila sehen wir neben der Angst (abhini-vesha), auch eine Ambivalenz ihrem Abschluss gegenüber: Einerseits Widerwillen (dvesha) bezüglich der Prüfungen und der unsicheren Perspektive, andererseits aber ist Mila ehrgeizig (rāga): »Der Bachelor ist mir sehr, sehr wichtig«. Und sie definiert sie sich gerne über ihren Studentinnen-Status (asmitā). Andere begannen nach dem Abitur eine Lehre, sie wollte immer studieren.

In ihren grauen Stimmungswolken herrscht ein unruhiger Geist. Wie Patañjali im Sūtra 1.31 dargestellt, führt ein unruhiger Geist (vikshepa) zu (immer mehr) Leid, wir befinden uns in einem Wirrwarr aus Gedanken und Gefühlen (daurmanas – das, was den Geist dunkel macht), sind körperlich verspannt (anga ejayatva) und atmen flach und gepresst (shvāsaprashvāsa).

Diese innere Dynamik, die Wechselwirkung aus Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und unserem Handeln – oder wie bei Mila das Nicht-Lernen-Können, also einem Nicht-Handeln – ist mittlerweile gut erforscht. Die Psychotherapie, genauer die Verhaltenstherapie, spricht bei dieser Dynamik von einem Teufelskreis. Die Wechselwirkung kann leicht in eine Abwärtsspirale führen. Gedanken werden quälender,

Gefühle drastischer, Körperempfindungen erdrückender oder unruhiger und Handlungsimpulse drängender oder blockierter. In der Kuhle – wir könnten auch von unseiner dynamischen Geist sprechen – haben wir viel Bewegung gesehen. Das sonst so schlaue Kaninchen wurde immer unruhiger (vikshepa), Ferkel und Puh reagierten mit atemloser Angst beziehungsweise trauriger Resignation.

Wege aus der dynamischen Enge oder Aufmerksamkeitsfokussierung als Ausstiegsmöglichkeit

»Nun«, fing Kaninchen nach langem, allgemeinem Schweigen wieder an, da ihm keiner für den netten gemeinsamen Spaziergang dankte, »wir gehen wohl besser weiter, denke ich. Welchen Weg wollen wir jetzt ausprobieren?«¹

Puh ahnt, dass es mit Kaninchen in der Sandkuhle keine Lösung gibt. Mit guten Argumenten bringt er Kaninchen dazu, sich alleine aus der Kuhle aufzumachen. Ohne Kaninchen wurde es in der Kuhle still. «

Das Yoga-Sūtra kennt einige Werkzeuge und Fertigkeiten – Yoga-Skills –, um den

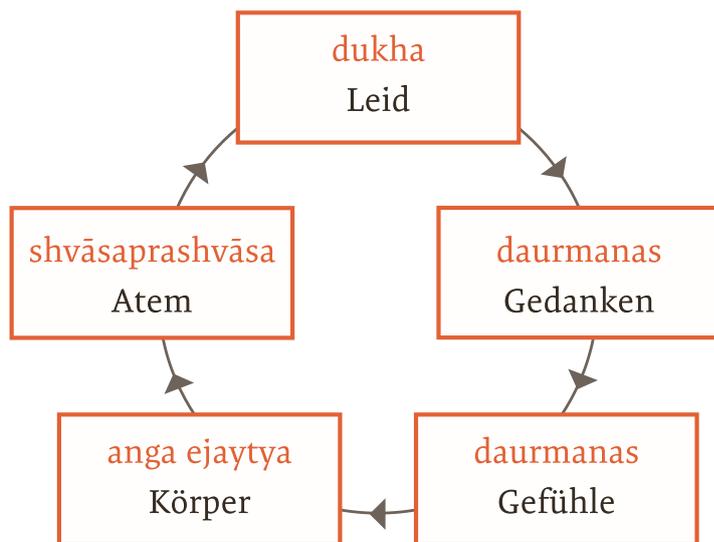
Geist auszurichten. Skills sind in der modernen Verhaltenstherapie Fertigkeiten, die in schwierigen Situationen unterstützend sind und im weiteren Verlauf nicht schaden.² Fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit (YS 1.2), werden wir präsenter und ruhiger (siehe Überblick der Yoga-Skills). Nimmt die Unruhe ab, nehmen auch die Intensität der Leiddynamik und die gut eingespielte negative Wechselwirkung von Körper, Atem und Geist ab. Die Aufmerksamkeitsfokussierung lässt uns aus diesem Teufelskreis aussteigen.

Yoga-Skills, die den Ausstieg aus der Leiddynamik über die Aufmerksamkeitsfokussierung ermöglichen:

- ashtānga – Präsenz in Körper, Atem und Geist, sowie in yama und niyama
- pratiprasava (YS 2.10) – über vertieftes Hinschauen richten wir uns aus
- svādhyāya (YS 2.1) – ein selbstreflexives Sich-näher-kommen
- pratipaksha bhāvanā (YS 2.33/34) – Ausrichtung auf die Gegenposition
- weitere Ausrichtungsmöglichkeiten sind bestimmte Qualitäten (zum Beispiel Freundlichkeit, Mitgefühl), Sinnesaktivitäten, Träume, innere und äußere Ressourcen (YS 1.33 bis 39)

Aspekte aus der Tiefenpsychologie sowie Elemente aus der systemischen Therapie, der Verhaltens-, Gestalt- oder Gesprächstherapie können das Verstehen der inneren Dynamik sinnvoll ergänzen und vertiefen. Jede Therapieform hat eigene Ausstiegs-ideen entwickelt. Einen guten und ansprechend aufgemachten Einstieg und Überblick gibt »Das Psychologie-Buch«⁴, vertiefend zum Beispiel »Persönlichkeitstheorien« von Klaus A. Schneewind⁵.

Neben den biographischen Hintergründen des Konfliktes arbeiten Mila und ich in den wöchentlichen Stunden an der Aufmerksamkeitsfokussierung: Neben Yoga-Nidrā, geführten Reflexionen zum Thema »Was macht mich aus?« und »Was will ich im Leben?« in den Stunden, erhielt sie nach und nach ein Übungsprogramm aus āsana, prānāyāma und einer Meditation für zu Hause. Sie und ihr Geist wurden ruhiger



Die dynamischen Folgen eines unruhigen Geistes (viksepa):

– die Prüfungen ängstigten weniger. Weitere Anwendungsbeispiele zu den Yoga-Skills finden sich in früheren Artikeln^{3, 6, 7}.

»Mit dem Stillwerden in der Kuhle geschah etwas mit Puh: »Ich habe eben nachgedacht«, sagte er. »Also dann, lass uns heimgehen, Ferkel.«¹

Wege in die Weite oder die viveka-Perspektive

»Aber Puh«, rief Ferkel ganz aufgeregt, »weißt du denn den Weg?« »Nein«, erwiderte Puh. »Aber in meinem Kühlschrankschrank stehen zwölf Töpfe mit Honig, und die schreien seit Stunden nach mir. Ich konnte sie vorher nicht richtig hören, weil Kaninchen in einem fort geredet hat; wenn jedoch niemand außer den zwölf Töpfen etwas sagt, glaube ich doch,

Ferkel, dass ich erkenne, woher sie rufen. Also los.«¹

Im Yoga wird nicht von Honig gesprochen, sondern von purusha oder drastā. Werden wir stiller »ruht der drastā (das sehende Selbst) in der eigenen Form« (YS 1.3)⁸ und die Verwechslung, die eigentliche Ursache von Leid – samyoga (YS 2.23) oder avidyā (YS 2.24) – geht zurück (YS 2.25, samyoga-abhāva). Der direkte Weg dazu ist viveka (Differenzierung, Unterscheidungsfähigkeit; YS 2.26). Es die Unterscheidung zwischen meinendem (citta) und sehendem Selbst (drastā), zwischen der Aufregung von Kaninchen in der Kuhle und dem Ruf der Honigtöpfe.

Wenn viveka die Differenzierung zwischen meinendem und sehendem Selbst ist, ist avidyā die Verwechslung von beiden und samyoga die Anbindung des sehenden Selbst an das gesehene Objekt. Nicht das hyperaktive Kaninchen kann in der Kuhle die Lösung finden (avidyā) und auch Puh kann in Begleitung des aufgeregten Kaninchens (samyoga) den Weg nicht finden. Erst als das allzeit plappernde Kaninchen sich aus der Kuhle aufmacht (samyoga-abhāva), gelingt Puh – nach einigem Nachdenken – viveka: Er hört in der

Stille der Kuhle die Honigtöpfe schreien (YS 3.54).

Aber wie ist es, wenn man kein Bär aus einer Märchenwelt ist? Ist viveka nicht auch ein Klärungsprozess, der uns die Rufe des Honigs immer deutlicher hören und mehr und mehr unser innerstes Potential erfahren lässt? Wie geht viveka im bewegten Alltag? Und wo fängt diese Fähigkeit des Unterscheidens an? Wie ist es mit der Unterscheidung von Sofa/Serie und Yoga-Stunde? Sicherlich kein viveka, wenn ich mich für das Sofa und den Schweinehund entscheide. Da würde Patañjali von seinem Meditationskissen aufspringen. Aber wenn ich morgens im Bett liege und mich nach einem Hin und Her für das Yoga-Praktizieren am Morgen entscheide und damit beginne, mein traumtrunkenes morgendliches Ich auf der Yoga-Matte von meinem kraftvollen wachen Ich zu unterscheiden, beginnt da nicht irgendwo viveka? Wenn wir im meinenden Selbst weniger verwickelt sind und uns in Richtung sehendes Selbst stiller spüren, ist das dann schon viveka? Vielleicht nennen wir es als Suchende im 21. Jahrhundert und Jahrtausende nach Patañjali viveka light.

Viveka light – also runtergebrochen und alltagstauglich – hieße dann erstmal: mich spüren. Mich in Richtung meines sehenden Selbst – dieses Ewig-Stillen-Weiten in mir – zu spüren. Und das beginnt im meinenden Selbst und seinem ganzen Potential an Täuschung, Drama und Ruhiger-Werden. Auch bei Puh gab es diesen Moment der Klarheit in Richtung Honigtöpfe: Kaninchen muss erstmal weg. Auch für Mila ging das Ruhiger-Werden mit einem Sich-besser-Spüren einher. Unter anderem merkte sie, dass das Studienfach etwas mit ihren Eltern und Argumenten der Vernunft (»... erstmal was Richtiges lernen!«) zu tun hatte. Sie hatte eigentlich immer nur Schreiben wollen und schon zu Schulzeiten heimlich Kurzgeschichten geschrieben. Im Studium war diese Leidenschaft komplett verloren gegangen. Es gab so viel anders zu tun.

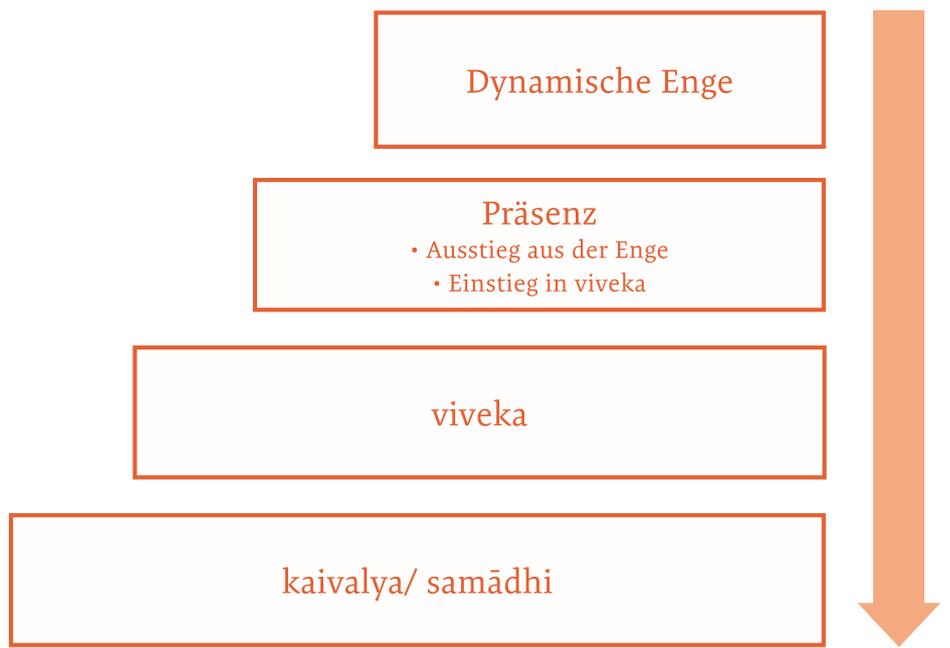
Im Verlauf unserer Gespräche und ihren Übungserfahrungen begann sie, wieder

zu schreiben. Zunächst war es ein Drauflosschreiben nach ihrer Übungspraxis am Morgen, nur drei Seiten schreiben, mehr nicht. Doch schnell schrieb sie wieder strukturierter und verfasste erste Kurzgeschichten – nur so für sich. Es ging ihr gut damit. Etwas entspannte sich in ihr und sie konnte – ohne die große Entscheidung, wo es in ihrem Leben hingeht, getroffen zu haben – wieder froheren Mutes in ihre Zukunft schauen.

Viveka ist ein Lern- und Übungsprozess und benötigt Zeit sowie eine gewisse Beharrlichkeit, Neugierde und Offenheit. Yoga-Skills unterstützten das »Präsenz-Lernen« und Ruhiger-Werden. Mit einem ruhigeren Geist ist das »Viveka-Lernen« möglich. Unter anderem lernen wir, dass wir mehr sind als unser plappernder Geist. Patañjali (YS 2.2) vermittelt – anders als die klassische Psychotherapie – nicht nur die Leidminderung und Symptomreduktion als Ziel, sondern spricht gleichzeitig davon, dass der Ausstieg aus der Leiddynamik zu einer Ahnung unserer tiefen Erkenntnis (samādhi-bhāvana) und der Entwicklung von innerer Freiheit (YS 2.25) führt. Der Weg aus der Enge wird begleitet von Zuversicht und Erfahrung von mehr Weite.

In der psychotherapeutischen Landschaft gibt es derzeit zwei große Innovationen: Achtsamkeit⁹ und das Konzept des Wohlbefindens aus der Positiven Psychologie¹⁰. Verharren klassische Ansätze beim Leid – in der Kuhle nach Lösungen suchend – zeigen diese Ansätze Wege aus der Enge zu einem tieferen Selbst-Verständnis und zur Entwicklung von Ressourcen auf. Es sind Entwicklungen, die eine Brücke zwischen Psychotherapie und Yoga bauen.

Die Perspektive einer Yoga-Psychotherapie könnte bedeuten, dass wir damit beginnen, mit den uns so vertrauten Mitteln von der Yoga-Seite aus mitzubauen und die alten Yoga-Texte neu zu lesen. Wie liest ein psychotherapeutisch geschulter Geist Patañjalis Ideen zum Leid und seinen Ursachen? Was können wir zum interkulturellen Dialog zwischen Yoga- und



Psychotherapiewelt beitragen? Was können wir dazulernen? Wo können wir aufklären? Wie würde zum Beispiel unser Beitrag zum Thema Ressourcen aussehen? Von einem gemeinsamen Dialog können Yoga und Psychotherapie profitieren. Offenen Fragen wird mit Wissenswertem aus beiden Welten begegnet. Schon gefundene Antworten werden ergänzt und vertieft.

Warum Yoga-Psychotherapie? Eine klare Antwort: »Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.«, so Albert Camus. Eine Yoga-Psychotherapie drückt sich nicht um kalte Winter und schließt unbesiegbare Sommer an vollen Honigfässern mit ein.

Literatur

- 1 Hoff, Benjamin: Tao Te Puh. Essen: Synthesis Verlag 1984
- 2 Bohus, Martin; Wolf-Arehult, Martina: Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten. Das Therapeutenmanual. Stuttgart: Schattauer 2015
- 3 Brandt, Steffen; Witthöft, Martin: Wege in die Balance. Deutsches Yoga-Forum 1/2018 (Überblick für diesen Artikel überarbeitet)
- 4 Collin, Catherine; Benson, Nigel; Ginsburg, Joannah; Grand, Voula; Lazyan,

Dynamische Enge

Präsenz

- Ausstieg aus der Enge
- Einstieg in viveka

viveka

kaivalya/ samādhi

Merrin: Das Psychologie-Buch. München: Dorling Kindersley 2012

- 5 Schneewind, Klaus A.: Persönlichkeits-theorien. Darmstadt: Primus Verlag 1993
- 6 Brandt, Steffen; Witthöft, Martin: Purushartha – Vollständig sein, um über sich hinausgehen zu können. In: Deutsches Yoga-Forum 2/2018
- 7 Brandt, Steffen; Witthöft, Martin: Handeln aus innerer Verbundenheit. In: Deutsches Yoga-Forum 3/2018
- 8 Sriram, R.: Patanjali – Das Yoga Sutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Bielefeld: Theseus. 2006
- 9 Germer, Christopher: Achtsamkeit in der Psychotherapie. Freiburg: Arbor Verlag 2009
- 10 Seligmann, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. München: Kösel-Verlag 2016



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