

Quelle: http://www.happster.de/yoga_macht_gluecklich/

HAPPSTER

Aus eigener Kraft eine positive Erfahrung herstellen

14. März 2016 von Bettina Homann



Foto: F. Anthea Schaap, <http://cargocollective.com/AntheaSchaap>

Yoga macht glücklich – indem es uns hilft, aus eigener Kraft positive Erfahrungen herzustellen, sagt der Yogalehrer und Arzt Martin Soder

Martin Soder kam vor über 40 Jahren zum Yoga, als eine Mitbewohnerin in der WG es ihm als Mittel gegen Rückenschmerzen empfahl. Es war die Zeit, in der viele aufbrachen, ihr Körperbewusstsein zu entdecken und sich selbst zu finden. Der Medizinstudent war schnell fasziniert und wollte mehr wissen. Auch das Esoterische interessierte den drahtigen Mann mit den blauen Augen, der die Fragen sehr überlegt und zurückhaltend-sachlich beantwortet, damals noch „ein bisschen“. Zusammen mit seiner Partnerin Imogen Dalmann reiste er über viele Jahre regelmäßig zu T.K.V. Desikachar, Sohn von T. Krishnamacharya, der als „Vater des modernen Yoga“ gilt. In ihrer Praxis für ganzheitliche Medizin widmen sich Soder und Dalmann seit 1987 der Yogatherapie. 1990 gründeten sie das Berliner Yoga Zentrum, wo auf individueller Basis Yoga unterrichtet wird. Außerdem geben sie die Fachzeitschrift Viveka, Hefte für Yoga heraus und bilden Yogalehrer aus.

In vielen Yogastunden und Yogabüchern werden bestimmte Übungen empfohlen, die die Stimmung heben, gegen Angst und Depression helfen sollen. Oft werden da zum Beispiel „Herzöffner“ genannt, also Übungen, die die Vorderseite des Körpers dehnen. Funktioniert das?

Wir gehen nicht davon aus, dass man von einer bestimmten Körperhaltung eine eindeutig definierte Wirkung erwarten kann. Das gilt schon für das unmittelbare Erleben einer Übung: Es ist eben nicht immer so, dass ein Mensch das Gefühl hat: „Ich öffne mich“, wenn er die Arme öffnet auch wenn es sich sicher anders anfühlt, als wenn sie die Arme vor der Brust verschränkt. Und was bleibende Wirkungen angeht, fehlt für Vorstellungen wie „Drehungen reinigen die Leber“ oder „der Schulterstand hilft bei Wechseljahrsbeschwerden“ jeder seriöse Nachweis.

Wie wirkt Yoga denn dann?

Es gibt einmal allgemeine, sehr unspezifische Wirkungen. Bestimmte Übungen sind dynamischer, aktivierender, andere beruhigender. So beeinflusst Yoga beispielsweise durch den Einsatz des Atems stark die vegetative Ebene, eine Betonung der Ausatmung etwa reduziert Stresssymptome. Wesentlich wirkt Yoga über die Unterstützung jener positiven Selbstregulierungen, die uns bei Gesundheit hält. Das gilt für die emotionale Ebene ebenso wie für die körperliche. Spezifische Wirkungen finden wir besonders für Wirkungen im Bereich des Bewegungssystems, etwa der Rücken stärkende Effekt bestimmter dynamischer Rückbeugen.

Wie findet man die richtigen Übungen für eine bestimmte Person?

Wir nennen es prozessorientierte Diagnostik. In westlichen Konzepten findet man das in Systemtheorien, die sich mit sehr komplexen Systemen wie uns Menschen auseinandersetzen. Zuerst klären wir grundlegende Fragen: Was ist das Anliegen, gibt es Einschränkungen, wie viel Zeit steht zur Verfügung? Wodurch verbessern sich Beschwerden, was verschlechtert sie? Dann müssen wir herausfinden, wie die Person auf bestimmte Übungen reagiert. Wenn zum Beispiel jemand mit Depressionen oder Angstzuständen kommt, ist für uns die Frage: Können wir zur Entspannung Übungen einsetzen, in denen es richtig ruhig wird? Dafür würden wir also zum Beispiel in ein kleines Programm eine Sequenz einbauen, bei der man für 12 Atemzüge still auf dem Rücken liegt. Ist die Erfahrung positiv, werden wir in dieser Richtung weitergehen. Wird jemand bei dieser Übung aber immer unruhiger, dann werden wir die Richtung ändern, und Übungen vorschlagen, bei der die Entspannung etwa über einfache dynamische Bewegungen hergestellt wird. Das heißt, über die Erfahrung mit den Yogaübungen selbst verstehen wir die innere Struktur einer Person immer besser. Das meint Orientierung am Prozess.

Und am Ende hat man die perfekte Yogapraxis?

Am Ende haben Sie eine Praxis, die Wirkung zeigt bei dem Thema, mit dem Sie gekommen sind an der Sie auch Freude haben – die wichtigste Voraussetzung für die Regelmäßigkeit beim Üben. Das gelingt nicht immer, aber häufig.

Das spricht sehr für Einzelunterricht.

Auf jeden Fall. Außerdem machen die Übungen in ihrem konkreten Ablauf nur einen Teil der Wirkung aus. Eine große Rolle spielen auch die Beziehung zur Lehrerin und die Tatsache, dass Sie etwas für sich tun. Wir wissen heute aus vielen Forschungen, dass Ihre

Selbstwirksamkeitserwartung einen starken positiven Einfluss auf alle Regulationssysteme eines Menschen hat, also unsere Selbstheilungskräfte aktiviert.

Also ist Yoga in Gruppen nicht zu empfehlen?

Doch. Auch dort gehen Sie ja hin und tun etwas für sich. Herr oder Frau seines Schicksals zu werden, eine positive Körpererfahrung zu machen, in geschütztem Raum mit sich konfrontiert zu sein, seine Grenzen und Möglichkeiten auszutesten – all das kann auch im Gruppenunterricht stattfinden. Wesentlich ist: aus eigener Kraft eine positive Erfahrung herstellen. Dafür ist Yoga gut geeignet, da er eine Vielfalt an leicht zugänglichen Übungen bietet, die dabei Körper, Atem und Geist gleichermaßen ansprechen.

Durch die Dynamik in den sehr sportlichen Yogastunden gelingt es oft gerade nicht, eine positive Selbsterfahrung herzustellen. Die teilweise akrobatischen Übungen, die andere scheinbar mühelos beherrschen, erzeugen im Gegenteil das Gefühl, dass ich nicht gut genug bin, unbedingt mehr an mir arbeiten muss. Was halten Sie von dem Vorwurf, dass Yoga in der westlichen Leistungsgesellschaft zu einem Selbstoptimierungs-Tool geworden ist?

Wenn man sich die Konzepte des Yoga anschaut, kann man feststellen, dass Yoga in seiner ganzen Geschichte schon immer auch jene Tendenzen kannte, die wir heute kritisch betrachten. Es ging darum, die Grenzen zu überwinden, die unserer menschlichen Existenz eben einmal gesetzt sind. Gerade in seiner Blütezeit im 15. Und 16. Jahrhundert haben die Yogis bis zum Exzess versucht, übermenschliche Kräfte zu erringen. Sie wollten fliegen können, unsterblich werden, in den Geist eines anderen eindringen. Dieser Extremismus hat damals letztlich den Niedergang des Yoga als Bewegung bewirkt. Er ist damals in Indien zu einer Art Fakirtum verkommen. Das blieb so bis zum Anfang des 20ten Jahrhunderts. Tatsächlich ist der Yoga, wie wir ihn kennen, gerade mal 100 Jahre alt. In den 1920er und 1930er Jahren gab es in Indien einen kulturellen Umbruch in dem sich der Yoga noch einmal neu aufgestellt hat und ein völlig anderes Gesicht bekam. Ohne diesen Umbruch hätte Yoga kaum den Westen erreicht und wäre auch in Indien nicht so populär wie heute.

Für diese Neuaufstellung maßgeblich war T. Krishnamacharya, der Vater ihres Lehrers T.K.S. Desikachar. Ihm ging es weniger um Fakirtum als um geistig-psychologische Aspekte des Yoga, wie sie vor allem im Yoga Sutra von Patanjali dargelegt werden.

Für unsere Lehrer Desikachar und Krishnamacharya war vor allem ein Anliegen wichtig, das jenseits einer operationalen Selbstoptimierung liegt, wie sie uns heute in der Diskussion um das Glück so oft begegnet: Es geht darum, der Wirklichkeit näher zu kommen. Wirklich glücklich, so die Vorstellung, werde ich nur, wenn ich mich und die Welt um mich herum, mein Gegenüber, mein eigenes Denken, Fühlen und Handeln ausreichend gut verstehe. Yoga wird als Weg verstanden zu lernen, die Dinge richtig zu sehen und ihnen angemessen zu begegnen.

Ein philosophischer Ansatz.

Ja. Die Idee, die wir auch aus der griechischen Philosophie kennen, dass das gute Leben vor allem das richtige Leben meint, betont auch das Yoga Sutra, einer der ältesten und maßgeblichsten Texte des Yoga. Wirkliches Glück gibt es nur, wenn wir uns bemühen, etwas so zu erkennen wie es wirklich ist und nicht wie wir es uns vorstellen.

Und wie machen wir das?

Wir müssen Experten für unsere Kleshas werden. Kleshas nennt der Yoga jene Dynamiken in uns, die uns davon abhalten, die Dinge richtig zu sehen. Im Extremfall Hass, Angst, Gier. Unser Geist hat die Tendenz eine Eigendynamik zu entwickeln, die sich von der Wirklichkeit abkoppelt, sich abwendet statt sich zuzuwenden. Denken Sie nur an die aktuelle Diskussion um die Flüchtlinge. Unsere Hauptaufgabe ist es, dieser Tendenz etwas entgegenzusetzen. Was der Yoga im Kern vorschlägt, ist eine Arbeit an sich selbst.

Wie in der Psychotherapie.

Ja, ähnlich wie in der westlichen Psychotherapie lehrt uns Yoga, unsere Muster, im Yoga werden sie Samskaras genannt, zu erforschen, uns mit unserer inneren Dynamik auseinanderzusetzen. Dabei diskutiert der Yoga auch die Frage, was das eigentlich für ein Ort ist, den wir außerhalb dieser negativen Dynamik ja ganz offensichtlich einnehmen können. Was ist das für ein Ort, von dem aus ich gleichsam aus zweiter Reihe heraus meine innere Dynamik erkennen und werten kann? Etwas Ewiges, Unveränderliches? Für mich selbst ist es einfach eine der großartigen Fähigkeiten unseres Geistes, unseres Menscheineins.

Ist Yoga religiös?

Nein, das wurde Yoga eher übergestülpt. Die Techniken und Konzepte, die im Yoga Sutra beschrieben werden, kommen völlig ohne Metaphysik aus. Es heißt dort aber auch: Wenn Du daran glaubst, kann auch die Hinwendung an Gott hilfreich sein, den Geist auszurichten, zu klären und so Dich selbst und die Welt um Dich herum besser zu verstehen.

Können Sie mit dem Begriff Erleuchtung etwas anfangen?

Nicht mehr. Mit gesundem Menschenverstand betrachtet, ist das ein Mythos. Es gibt natürlich Erfahrungen – das Gefühl zu fliegen ebenso wie alle Grenzen zu verlieren, sich aufzulösen, in völliger Stille oder Klarheit zu sein, die sich über bestimmte Techniken und mit entsprechender Anstrengung erzeugen lassen. In solchen Moment fühlt man tatsächlich sehr berührt, das können existenzielle Erfahrungen sein. Aber die Vorstellung, von so einem Moment an alles richtig zu sehen ...

... als würde ein Schalter umgelegt ...

... das ist ein Traum. Wenn es einen solchen Schalter gäbe, würde ich ihn sofort umlegen. Aber das sind Vorstellungen, die unseren menschlichen Lebensdynamik nicht gerecht werden. Manche beschreiben es zu Recht als der Wunsch nach einer fragwürdigen „Entmenschlichung nach oben“ – anders als die so sehr gegenwärtige „nach unten“. Was beim Verstehen des Phänomens „Erleuchtung“ sicher hilft: Das, was die Menschen in allen Traditionen als Erleuchtungserfahrungen berichten, entspricht weitgehend jenem Welt-, Gottes- oder Menschenbild, das sie vorher in einem langen Erziehungsprozess verinnerlicht haben. Erleuchtungserfahrungen sind extrem kulturspezifisch. So, wenn die einen es als „Leere“ erleben, die anderen als sehr konkrete Gotteserfahrung.

Wer Yoga übt, wird achtsamer und einfühlsamer, heißt es. Bedeutet das, dass Yoga beziehungsfähiger macht?

In der Innenschau und der damit erreichbaren inneren Distanz zur eigenen Lebensdynamik liegt ja eine große Ambivalenz. Den Legenden nach haben zum Beispiel die großen Yogis

schließlich allein auf dem Berg gesessen und überhaupt nichts mehr gebraucht. Die galten als allem gegenüber völlig gleichgültig, absolut autonom, auf eine sehr befremdliche Weise.

Was man sich ja manchmal wünscht, wenn alles so kompliziert erscheint.

Genau, da wird etwas angesprochen, was jeder manchmal gerne hätte. Das steckt ja auch in der Symbolik einer Haltung wie dem Lotussitz – unbeweglich und mit geschlossenen Augen dasitzen und sich vom Sturm des Lebens nichts anhaben zu lassen.

Aber wobei uns Yoga wirklich helfen kann, ist unser Bemühen um ein gutes Leben, um die Entwicklung der Fähigkeit, uns zu öffnen für all das, was uns täglich begegnet und gleichzeitig einen inneren Halt zu finden, der uns in den manchmal heftigen Stürmen des Alltags die nötige Stabilität und Zuversicht bewahrt.

<http://www.byz.de>