
DIE INNEREN RÄUME WEITEN

Mit Yoga durch die Krise

Erinnern wir uns doch mal an das, was wir im Dezember 2019 gemacht haben. Wo waren wir, wie haben wir gearbeitet? Wo haben wir die Einkäufe erledigt, wie haben wir zum Beispiel Weihnachten oder Silvester geplant, sind wir vielleicht verreist, haben wir Partys gefeiert ...? Und dann überlegen wir, was haben wir nun im Dezember 2020 anders gemacht?

Text: Anja Orttmann-Heuser



Fragen nachdem, was innerhalb eines Jahres in unserem Leben passierte, stellen wir uns naturgemäß häufig zum Jahresende. Wir lassen uns dabei für das neue Jahr inspirieren. Dass sich die Dinge verändern, dass die Zeit sich wandelt, ist dabei keine neue Erkenntnis. Jeder von uns erlebt Wandel jeden Tag. Dabei ist es meistens so lapidar, dass wir nicht groß darauf reagieren. Unangenehm wird es, wenn sich grundlegende Dinge verändern. Und vor allem dann, wenn wir am Status quo wie an einer Beziehung, einem Arbeitsplatz, einem Wohnort besonders hängen. Wir sprechen dann gerne von kleinen Toden, von Entwicklungen, die notwendig sind und die dann zu Grenzerfahrungen werden, wenn der wirkliche Tod im Leben Einzug hält.

Angst vor dem Verlust des Lebens

Für die meisten unter uns, die nach den Weltkriegen und hier in Deutschland geboren und aufgewachsen sind, ist das letzte Jahr zu einer Grenzerfahrung geworden. Im Kollektiv kratzen wir uns sozusagen am Kopf und fragen uns, wo die gute alte Zeit geblieben ist, in der wir entscheiden konnten, ob wir heute fünf Freunde aus unterschiedlichen Haushalten (wer hat sich je vorher die Frage nach den Haushalten gestellt?) beim Essen treffen oder zum Sport/Yoga gehen oder am Wochenende mal woanders hinfahren, um mal was anderes zu sehen. Wir stellen außerdem erstaunt fest, dass es sich auf der ganzen Welt ähnlich verhält und wir mit unserem Problem nicht alleine sind.

Das ist neu. Das ist schwer zu fassen und das macht Angst. Diese Angst zeigt viele Gesichter, beispielsweise:

- Die Angst, vom Coronavirus infiziert zu werden und an Covid-19 zu erkranken/sich nicht wieder zu erholen/zu sterben
- Die Angst, dass geliebte und eventuell gefährdete Menschen, an Covid-19 erkranken/sich nicht wieder erholen/sterben
- Die Angst, dass die Regierungen nicht so richtig wissen, was sie tun

- Die Angst, wirtschaftlich nicht zu überleben
- Die Angst, dass die eigenen Kinder nicht mehr optimal ausgebildet werden können
- Die Angst, dass die Masken mich, meine Kinder, andere eher krank als gesund machen
- Die Angst, dass die, die die Masken nicht tragen, mich oder andere krank machen
- Die Angst, dass vielleicht alles ein Komplott ist und meine individuellen Rechte verloren gehen
- Die Angst, dass wir nie mehr miteinander feiern können
- Die Angst, dass unsere Demokratie in Gefahr ist
- Die Angst, dass die (Rechts- oder Links-)Extremen sich die Situation zunutzen machen und die Demokratie gefährden
- Die Angst, dass ich Freunde verliere, weil wir unterschiedlicher Meinung in Bezug auf Corona sind
- Die Angst vor dem Impfen
- Die Angst, vielleicht keinen Impfstoff zu bekommen
- Die Angst, dass man ohne geimpft zu sein nicht mehr alles machen kann
- Die Angst, dass alles, wie ich es bis letzten Dezember gekannt hatte, mein ganzes altes Leben also, nicht mehr so wiederkommt
- Die Angst, dass das nächste Virus vor der Tür steht
- Die Angst, dass die Menschen es nicht schaffen werden, an den Ursachen von Covid-19 und dessen Vermeidung auf der Welt gemeinsam zu arbeiten
- ...

Die Liste kann sicher fortgeführt werden. Jede Angst mündet am Ende jedoch in der Angst vor dem Verlust des Lebens. Abhinivesha ist eins der fünf klesha.

As in the ignorant so in
the learned the firmly

established inborn fear of
annihilation is the affliction
called abhinivesha.

YS 2.9

Leid auflösen oder verringern

Die klesha sind uns wohl bekannt. Im zweiten Kapitel des Yoga-Sūtras werden sie eingeführt als jene »Unreinheiten«, die durch Kriya-Yoga wirkungsvoll beseitigt werden können und samādhi ermöglichen. Besonders plastisch ist hier das von Swami Hariharānanda verwendete Bild vom dem »Feuer des unterscheidenden Wissens/Weisheit (prasamkhyāna), das die (abgeschwächten) klesha sterilisiert wie geröstete Samen.« Die klesha (Missverständnis beziehungsweise Irrtum in Bezug auf die reale Natur von Dingen, falsche Identifizierung, Gier, Abneigung und Angst) führen zu Leiden.

Leid oder »dukha« ist das erste Wort, mit dem die Sāṅkhya-Kārikā beginnt:

dukhā-trayā-abhighātāt-
jijñāsā tat-abhighātāke
hetau drste sā-apārthā
cet na-ekānta-atyantatah
abhāvāt

Im ersten Vers der Sāṅkhya-Kārikā geht es salopp zusammengefasst um die Feststellung, dass der Yogi wie jeder andere Mensch leidet, aber dieses Leiden ein für alle Mal beenden will. Es wird klargestellt, dass das mit weltlichen Mitteln nicht gelingen kann.

Hinter dem Wort »dukha« steckt mehr als die wörtliche Übersetzung »Leid«. Der Begriff setzt sich aus dem Wort »kham« und dem Prefix »du« zusammen. »Kham« heißt Raum und beschreibt einen Raum in uns, der im Herzen (Herzraum) und in unserem Geist lokalisiert ist. »Du«



bedeutet beengt, überschattet. Wenn wir also leiden, spüren wir subjektiv wie es eng ums Herz wird und wie der Geist instabil und voll dunkler Gedanken geradezu überschattet ist. Dieses Gefühl ist uns zutiefst unangenehm und wir Menschen (und auch andere Lebewesen) tun alles, um das Gefühl oder die Situation, die es hervorrufen hat, zu vermeiden. Das klesha »dvesha« beschreibt genau diese – meist musterhaft (samskāra) – ablaufenden Antworten, die wir entwickelt haben, um Situationen zu vermeiden, die dukha erzeugen. Wir erkennen allerdings meist im Laufe unseres Lebens, dass diese »Muster« in der Regel nicht zur endgültigen Beseitigung von Leiden taugen.

In den östlichen Philosophien (oder besser darshana) wie Sāṅkhya-Kārikā, Yoga, Buddhismus geht es um nicht weniger als die permanente Auflösung von Leid. Es sind die erklärten Ziele dieser Methoden, um Befreiung (kaivalya, samādhi, moksha, nirvāna) zu erlangen. Die Wege dorthin

sind nichts für Leichtfüße, gehen mit weltlichem Verzicht und harter Arbeit (an sich) einher und es sind nicht viele, die bekanntermaßen das Ziel erreicht haben. Dennoch gilt hier wie nirgendwo besser: »Der Weg ist das Ziel.«

So liegt es nahe, nachdem wir in den alten Schriften eine so treffende Beschreibung unseres gegenwärtigen Zustandes finden, dass wir nun weiter in diesen Quellen nach Lösungen suchen, wie wir unser dukha in der jetzigen Situation auflösen oder verringern können.

Widersprüchliche Nachrichten überprüfen

Unabhängig davon, welche Angst uns plagt, lohnt es sich zu beobachten und erkunden, was in unserer Psyche, in unseren inneren Räumen, dabei passiert. Würden sich Individuen mit unterschiedlichen, fast gegensätzlichen Ängsten darüber unterhalten, wären sie überrascht, wie ähnlich die Empfindung und die Antwort darauf

wären. Wir spüren alle die Enge und wollen alle mit allen Mitteln da raus, wollen »die Situation samt Corona ins All befördern«.

Die meisten von uns werden Stunden mit Recherche verbringen und verbracht haben, um sich dann die Haare zu raufen vor lauter widersprüchlichen Nachrichten. Für unseren Geist ist die Frage, was nun wahr und richtig ist, welches der probate Umgang mit der Krise ist, eine echte Herausforderung geworden. Je nachdem auf welchen Kanälen wir unterwegs sind, entstehen vollkommen unterschiedliche Bilder der Realität.

Sāṅkhya hat für die Erforschung der sogenannten tattva eine Empfehlung gegeben, wie wir überprüfen können, ob das, was wir erfahren, der akkuraten Wirklichkeit/Natur der Erfahrung entspricht (pramāna). Dies ist umso wichtiger, da es sich bei den tattva um innere Realitäten handelt und man sich auf dem Weg zur Erleuchtung ja nicht mit Fantastereien aufhalten will. Eventuell könnten uns diese Empfehlungen auch bei der Beurteilung unserer Situation helfen.

Es gibt also laut Sāṅkhya drei Wege, die es zusammengenommen ermöglichen, Wirklichkeit zu erfahren beziehungsweise diese auf Richtigkeit zu überprüfen.

1. UNANGEFOCHTEN UND STARK WIRKSAM – DIE EIGENE DIREKTE ERFAHRUNG

Beispiel: Wer Corona selbst oder im nahen Umkreis erfahren hat, wer damit arbeitet kommt zu einem anderen Schluss als jemand, der noch keine Berührung mit der Erkrankung hatte. Die direkte Erfahrung hat den stärksten Einfluss auf die Meinungsbildung. Für sich allein genommen reicht es jedoch nicht zur abschließenden Beurteilung aus. Nur weil ich nicht krank bin, heißt das nicht, dass es Corona nicht gibt. Nur weil ich krank geworden bin, heißt das nicht, dass Corona über die Maße gefährlich ist.

2. NICHT JEDERMANNS SACHE, ABER WICHTIG – DIE LOGISCHE DEDUKTION

Ohne eine direkte Erfahrung ziehen wir Rückschlüsse aus vorherigen Erfahrungen. Diese Methode können wir unterschiedlich anwenden: sind wir zum Beispiel in der Wissenschaft tätig, studieren wir Studien rund um Corona und untersuchen sie nach Plausibilität anhand von Logik und Wissen. Außerdem verfügen wir alle über ein großes Kontingent an vorherigen/kollektiven Erfahrungen, was sich in einem diffusen Gefühl von »gesundem Menschenverstand« äußern kann. Mit diesem gesunden Menschenverstand blicken wir auf Informationen und entwickeln dann oft intuitiv ein Gefühl der (Un-)Stimmigkeit. So liegt es auf der Hand, dass wir die Natur seit Jahrzehnten massiv einschränken, die Lebensräume von Wildtieren zusammenschrumpfen und Kontakte zwischen Tieren, die früher nie zusammenkamen, jetzt häufiger vorkommen – und Kontakte zu Menschen und Wildtieren ebenso. Das führt zu Problemen. Ebenso könnten wir die diversen Arten, wie unterschiedliche Regierungen in verschiedenen Ländern Maßnahmen zum Eindämmen desselben Virus ergreifen, verwundert betrachten, am allermeisten, wenn Unterschiede innerhalb eines Landes sichtbar werden.

3. HERANZIEHEN VON SCHLUSSFOLGERUNGEN/WEISHEIT/WISSEN EINER VERLÄSSLICHEN PERSON, UM DIE EIGENE ANSICHT ZU UNTERMAUERN

Ein kritischer, aber wichtiger Punkt. Innerhalb von Sāṅkhya sind diese verlässlichen Personen erleuchtete Gurus beziehungsweise deren Schriften (Patañjali), die mich auf meinem Weg ins Feinstoffliche anleiten können. In der aktuellen Situation gibt es keine/wenige Erleuchtete, sehr wohl aber ExpertInnen – allerdings mit zum Teil widersprüchlichen Meinungen. Unsere Unterscheidungskraft und

Urteilsvermögen (viveka), die sich auch aus 1. und 2. speisen, sind gefordert.

Wir haben also momentan zwei Schlachten zu schlagen: Zum einen müssen wir die Situation, in der wir sind, so akkurat wie möglich beurteilen. Zum anderen erleben wir die Unsicherheit und Angst in uns, die unsere inneren Räume und damit auch unsere Urteilskraft verdunkelt.

Handeln aus Klarheit und Weite

Beginnen wir am besten bei unserer eigenen inneren Erfahrung. Das ist ein solider und verlässlicher Kompass. Durch unsere Yoga-Praxis können wir uns immer wieder aus dem zwischen rajas und tamas taumelnden, unruhigen und zuweilen ängstlichen Geist Schritt für Schritt in Richtung sattva bewegen. In der Verringerung der Gedankenbewegungen, der Erhöhung der Konzentration auf das, was wir gerade üben, entstehen wieder (Frei-)Raum und Leichtigkeit. Wir erfahren für Momente sukha: der innere (Herz-)raum wird weit, der Geist klar.

Diese Momente sind wichtig, denn sie nähren die Verbundenheit von Körper, Atem und Geist. Aus dieser Stimmigkeit entsteht neue Stabilität und Klarheit – um dann eine Situation zu beurteilen, um Angst, weniger Raum zu geben, um den nächsten Schritt für mich/für das Gemeinwohl zu tun. Ein Handeln aus der Angst führt zu weiterem Leiden, ein Handeln aus einer inneren Klarheit und Weite heraus vermag uns und der Gemeinschaft weiterzuhelfen.

Heyam
duhkham-anāgatam

Leiden, das noch nicht
entstanden ist, sollte vermieden werden.

YS 2.16

Zum Abschluss möchte ich Frans Moors Erläuterung in meiner Übersetzung zitieren: »Das Ziel des Yoga ist nicht nur das Leiden zu verhindern, indem wir uns davon befreien, sondern auch die Vermeidung von neuem Leid. ... Wir sollten vorausschauen, um Leiden, die noch nicht verursacht sind, zu vermeiden; (wir sollten) mit Klarheit agieren, so dass es nicht noch zu zusätzlichen Problemen kommt, und damit der Weg für zukünftigen Schmerz bereitet wird.«

Literatur

Harvey, Paul: Sāṅkhya Kārikā verse 1. Link: yogastudies.org/samkhya/samkhya-verse-1 – abgerufen am 14.12.2020

Moors, Frans: Liberating Isolation. Chennai: Media Garuda 2012

Āranya, Hariharānanda: Yoga Philosophy of Patanjali. New York: State University of New York 1983

Mohan A. G.; Mohan, Ganesh: Samkhya Karika. Link: <https://yogaknowledge.net/p/samkhya-karika> – abgerufen am 14.12.2020

ANJA ORTTMANN-HEUSER

ist Apothekerin, M. Sc. Nutritional Sciences (Universität Toronto), Yogalehrerin mit Schwerpunkt Yoga-Therapie und Ayurveda-Therapeutin (HP). Im Yoga folgt sie der Linie von T. Krishnamacharya und ist Schülerin von A. G. und Indra Mohan. In Herrsching leitet sie das »Svastha Yoga & Ayurveda Ammersee Institut«.

www.svastha-ammersee.de