

YOGA UND ETHIK – WIE WOLLEN WIR LEBEN?

von Claudia Abel-Lang

Ein sehr zielstrebig wirkender Mann, 40 Jahre alt, kommt in den Einzelunterricht. Er möchte weiterhin kraftvoll und beweglich bleiben. Vor vielen Jahren hat er Yoga praktiziert, zuletzt aber Pilates mit Yogaelementen. Jetzt möchte er wieder anknüpfen an die Erfahrung mit Yoga.

Beim Gespräch mit ihm stellt sich heraus, dass Herr K. sich oft von seinen Gedanken, die meist um die Arbeit kreisen (er ist im sozial-pflegerischen Bereich tätig) getrieben fühlt, schwer abschalten kann und mehr bei sich selbst ankommen möchte.

Der allgemeinen Check zeigt, dass Herr K. sehr beweglich ist und mit viel Spannung im Bauch atmet. Es wird eine Praxis erarbeitet, die ihn durchaus in seiner Fitness fordert und fördert, dann aber mit einem Ausatem betonten *Prānāyāma* endet und anschließend eine Konzentration auf den Atem folgen lässt.

Als wir uns nach ca. drei Wochen wieder treffen, berichtet mir Herr K. von seinen Erfolgen: Er praktiziert oft zweimal am Tag und mehr Wiederholungen, als wir besprochen hatten. Er fühlt sich kräftig und vital wie schon lange nicht mehr und auch die Qualität seines Atems hat sich verbessert.

Um die Praxiseinheiten in seinen Alltag zu integrieren, steht Herr K. bereits um fünf Uhr auf. Nun aber fühlt er sich von seiner Lebensgefährtin in seinem Fortschritt behindert. Sie schätzt ein miteinander aufwachen und gemeinsames Frühstück, was nun seiner Praxis zum Opfer fällt.

Er erfährt unterschwellig Vorwürfe von seiner Freundin und Gespräche enden immer öfter in Streitgesprächen.

Wohin wollen wir mit und durch unsere Praxis? Welches Ergebnis wünschen wir uns? Wohin wollen wir uns entwickeln mit und durch Yoga? Wie entscheide ich mich richtig?

Im *Yoga Sūtra* des Patanjali lesen wir von Zuwendung, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit und Gleichmut. Ist das das Ziel? Und wie ist das gemeint?

1.33 *Yoga Sūtra*

*Maitrī karuṇā muditopekṣanām sukhaduḥkha
punyāpunyaviṣayanām bhāvanātaḥ
cittaprasādanam*

Jemand kann seinen Geist (*citta*) wieder klären und beruhigen (*prasādanam*) durch das Sich-einfühlen in eine innere Haltung (die er schon entwickelt hat – *bhāvanātaḥ*). Diese Haltung ist gekennzeichnet durch das Gefühl liebevoller Zugewandtheit (*maitrī*), wenn er einem glücklichen Menschen begegnet (*sukha*), (oder) durch Mitgefühl (*karuṇā*), wenn er jemanden sieht, der unglücklich ist (*duḥkha*). Sie ist gekennzeichnet durch das Gefühl von unterstützendem sich Mitfreuen (*mudita*), wenn er sieht, wie jemand etwas Gutes und Sinnvolles (*punya*) tut und durch ein Gefühl von Gelassenheit und Gleichmut (*upekṣa*) wenn er sieht, wie etwas Ungutes (*apunya*) geschieht. ¹⁾

Folgen wir dieser Lesart des Yoga Sutra, so verstehen wir diese unbestritten positiven Gefühle nicht als Vorsatz, nicht als starres Gebot, sondern in Bezug zu den jeweils aktuellen Umständen und den daran beteiligten Menschen. Die Frage, ob wir allein dadurch ethisch korrekt handeln, indem wir versuchen, den zu lieben, der in der Asylunterkunft einen

anders gläubigen Mitmenschen oder vielleicht die bemühte Sozialarbeiterin bedroht, stellt sich dann nicht mehr. Alltagstauglich wäre so ein Vorsatz sowieso nicht. Dafür aber verbunden mit viel Potenzial, mehr Unruhe und Verwirrung in mir zu schaffen.

T.K.V. Desikachar hat das 33. Sutra im ersten Kapitel des Yoga Sutra stets so gedeutet, dass diese positiven Gefühle uns „Wegweiser“ sein können in Situationen, in denen wir zweifeln, in denen Unsicherheit in uns aufsteigt, was denn das richtige Verhalten wäre. Wie wäre es zum Beispiel, wenn ich einen gelungenen Artikel von einer Kollegin lese und mich mit ihr freue, anstatt zu denken: „Das habe ich schon immer so gesagt, hätte man mich mal zu Wort kommen lassen...“.

Regeln und Vorsätze sind wenig hilfreich, wenn sie allgemein verstanden werden. Losgelöst von einem bestimmten Menschen bzw. einer besonderen Situation als theoretische Vision im luftleeren Raum stehen. Was bedeutet für einen Polizisten, der dem Amokläufer gegenübersteht, *ahimsā*?

Die ersten beiden *āṅga* (Glieder) des achtgliedrigen Yogaweges von Patanjali beleuchten einen Menschen in seinem Umgang mit seiner Umgebung und seinen Mitmenschen (*Yama*) und seinem Selbstmanagement (*Niyama*), seiner Lebensordnung.

2.30 Yoga Sūtra

*ahimsāsatyāsteya brahmacharyāparigrahāḥ
yamāḥ*

ahimsā: Überlegtes und behutsames Umgehen mit allem, was lebt, besonders mit Lebewesen, die hilflos sind oder die sich in Schwierigkeiten befinden

satya: Aufrichtige Verständigung durch gesprochene und geschriebene Sprache, durch Gesten

und Handlungen

asteya: Nichtbegehren oder die Fähigkeit, uns von dem Wunsch nach Dingen, die uns nicht gehören, zu lösen

*brahmacharya: Mäßigung in all unserem Tun
aparigrahā: Die Fähigkeit, uns auf das zu beschränken, was wir brauchen, und nur das anzunehmen, was uns zusteht* ²⁾

Nicht das Erreichen der *Yama* ist Bedingung für das Voranschreiten auf dem Yogaweg. Vielmehr wird mit den acht Gliedern ein Weg vom Außen nach Innen beschrieben, vom Groben zum Feinen.

„Yoga fängt ein Mensch an, wenn er verstanden und akzeptiert hat, dass er Probleme im Leben hat und dafür etwas tun will. Wo wir Yoga beginnen, (mit welchem *Anga*) hängt davon ab, wo unser Bedürfnis, unser Interesse liegt.“ ³⁾

Im *Yoga Sūtra* finden wir nirgends eine Anleitung zum „erlernen“ der *Yama* und *Niyama*, ganz anders bei *Āsana*, *Prāṇāyāma* und *Meditation*. Hier erhalten wir eine genaue Definition und Anweisungen, wie zu üben ist und was dem *Prāṇāyāma* und *Meditation* vorauszugehen hat.

Was ist nötig, um mich in einer kritischen Situation, in einem Konflikt richtig zu entscheiden?

Wie kann Yoga mir hier helfen?

Wenn ich eile, wenn ich oberflächlich betrachte, wenn ich abgelenkt bin oder etwas in mir besonders drängt (die *kleśa* in mir wirken), ist es schwer, ein umfassendes Verständnis von einer Situation zu entwickeln.

2.3 Yoga Sūtra

avidyāsmītārāgadveṣābhiniवेशā kleśāḥ
asmitā: Selbstbezogenheit, Irrung
rāga: blinde Zuneigung, Gier
dveṣa: blinde Abneigung, Vorurteil
abhiniवेशa: unbegründete Angst
avidyā: Irrung, Verwechslung, Täuschung, fal-
sches Verstehen, falsches Dafürhalten
kleśa: das was einen beschwert, drängt, belästigt,
belastet, störende Kräfte ⁴⁾

Sind die *kleśa* aktiv, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ich den „Wegweiser“ gar nicht wahrnehme und meinen eingefahrenen Gewohnheiten entsprechend handle: selbstbezogen, ängstlich, gierig, ablehnend, schlicht unpassend.

Viele Male am Tag treffen wir Entscheidungen, viele davon unbewusst, doch manchmal ist uns die Tragweite einer Entscheidung klar und wir erleben uns in einem inneren Konflikt darüber, wie wir denn nun handeln sollen. Zwar drängt unser Geist in ein gewohntes Handlungsmuster, trotzdem gelingt es uns inne zu halten. Für diese Situation hat Patanjali im *Yoga Sūtra* eine besondere Strategie vorgestellt:

2.33 Yoga Sūtra

vitarka bādhane pratipakṣa bhāvanam
vitarka: Zweifel, Fragen
bādhana: Betroffenheit, Bedrängnis
pakṣa: Flügel
pratipakṣa: der andere Flügel, die Gegenposition
bhāvana: Verbindung, Ausrichtung ⁵⁾

Wenn wir uns durch unmittelbare Reaktionen in unserem Geist bedrängt fühlen, sollten wir versuchen, Alternativen zu dem sich aufdrängenden Verhalten zu entwerfen, so eine mögliche Übertragung dieses *Sūtras*. ⁶⁾ Wir sollten versuchen in dieser

konkreten Situation mit größtmöglicher Offenheit und Kreativität alternative Handlungsmöglichkeiten „durchzuspielen“.

Schafft es meine regelmäßige Yogapraxis, meinen Geist zu klären, Unruhe, Ängste, Konzepte als das zu erkennen, was sie sind, nämlich ein Teil von mir, der immer wieder von neuem erkannt und richtig eingeordnet gehört, dann gelingt es mir, mich den Anforderungen des Alltags und meinen Mitmenschen immer wieder neu zu öffnen. Übe ich mich in meiner Praxis darin, Körperbewegung und Atem achtsam zu koordinieren, so trainiere ich meine Gedanken in ihrer Fähigkeit, sich auszurichten, als wichtige Voraussetzung für *pratipakṣa bhāvana*.

Damit so ein *bhāvana* nicht in Konfusion endet, braucht es einen wachen und klaren Geist, Achtsamkeit und die Fähigkeit mich, meine Mitmenschen und die aktuelle Situation mit etwas Abstand betrachten zu können, „Fachfrau“ bzw. „Fachmann“ zu sein, für die Ausprägung meiner *kleśa* (siehe oben). Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, rechtzeitig innehalten zu können und den richtigen Weg einzuschlagen, die passende Handlung auszuführen. Und das fühlt sich an! Nicht immer nur gut. Aber aufrichtig, ohne innere Reibung ohne schlechtes Gewissen.

Ethische Regeln und moralische Grundsätze bieten dann die Grundlage für einen immer wieder neu geführten inneren und äußeren Dialog. Eine innerer Auseinandersetzung, die mein Umfeld, meine Mitmenschen und mich in Beziehung miteinander erkennt. Also eine gute innere Kommunikation mit mir und eine von Zuwendung geprägte äußere Kommunikation mit meinen Mitmenschen. Wachsende Achtsamkeit und meine Fähigkeit, mich selbst immer wieder zu betrachten, unterstützt mich dabei.

Yama und *Niyama* können auch als Gradmesser verstanden werden, für mein Voranschreiten auf dem Yogaweg. Nicht weil mir eine Meisterin gesagt hat, dass ich so leben und handeln soll, nicht weil es in einem weisen Buch so geschrieben steht. Nein, weil sich mein Handeln, dann, wenn es passend und verhältnismäßig gestaltet ist, gut anfühlt.

Ein Gefühl, das in unsicheren und schnellen Veränderungen unterworfenen Zeiten Sicherheit und Stabilität zu vermitteln vermag. Dann wenn es echt ist, nicht aufgesetzt, wenn es aus mir geboren wird, weil ich etwas gut verstanden habe, weil ich in der Lage war, mich hinzuwenden und nicht zu verschließen oder wegzuschauen.

Auf diese Weise kann Yoga mich tatsächlich freier und zufriedener machen. Mich besser werden lassen in meiner Art und Weise mit andern in Kontakt zu treten und zu kommunizieren.

Herr K. hat mir nach unserem zweiten Treffen rückgemeldet, dass er für sich eine Entscheidung getroffen hat. Es ist ihm wichtig auf seine Freundin einzugehen und Zeit mit ihr zu teilen. Er übt regelmäßig aber nicht mehr so lange, die Praxis soll ihm dienen, damit er seinen Alltag so leben kann, dass er zufrieden darauf zurück blicken kann. Das ist möglich und Yoga möchte dabei unterstützen.

Quellenverzeichnis

- 1) vgl. Imogen Dalmann / Martin Soder, Wer lieben kann ist glücklich in: Imogen Dalmann / Martin Soder (Hg.), VIVEKA Hefte für Yoga Nr. 29 S. 8
- 2) Vgl. T.K.V. Desikachar, Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sutra des Patanjali. Eine Einführung. Übertragung und Kommentar von T.K.V. Desikachar, Verlag VIA NOVA, Petersberg 1. Auflage 1997. S. 79
- 3) Vgl. Imogen Dalmann / Martin Soder, Spiritualität und Ethik – ein Gespräch mit T.K.V. Desikachar in: Imogen Dalmann / Martin Soder (Hg.), VIVEKA Hefte für Yoga Nr. 3 S. 23
- 4) Vgl. R. Sriram, Patanjali Yogasutra Arbeitsbuch, Eigenverlag, Beerfelden 2003, S. 70
- 5) Vgl. ebenda S. 85
- 6) Vgl. Imogen Dalmann / Martin Soder, Alles zu seiner Zeit in: Imogen Dalmann / Martin Soder (Hg.), VIVEKA Hefte für Yoga Nr. 8 S. 36