

Vom Wert des rechten Übens

Yoga- und Meditationspraxis als Wegweiser einer heilsamen Lebensweise

Sabine Pinn, 2010/2015

1 Einleitung

Wer sich vom Titel meines Textes angesprochen fühlt ist - so könnte ich mir vorstellen - jemand, der den Wert einer Übungspraxis für das eigene Leben bereits erahnt oder sich schon auf einem Übungsweg befindet - in welchem Gebiet auch immer dies sein mag.

Übungen bedeuteten für mich selbst allerdings zunächst nichts Positives - und diese Auffassung teilen sicherlich viele Menschen. Üben schien mir vielmehr langweilig zu sein, die Wiederholung von bereits Bekanntem und damit Uninteressantem. Auch hier vermute ich, dass einige LeserInnen erst einmal ähnliche Gedanken hegen.

Inzwischen hat sich meine Auffassung zu diesem Thema grundsätzlich gewandelt, und ich bedauere heute manches Mal, den Wert einer umfassenden Übungspraxis nicht früher erkannt zu haben. Fast möchte ich nun den Menschen allgemein als übendes Wesen charakterisieren, wie es auch als zentrale These von Peter Sloterdijk in seiner jüngst erschienenen Untersuchung über die Natur des Menschen formuliert wird [30].

Mittlerweile ist mir immer klarer geworden, welchen Wert eine recht verstandene Übungspraxis sowohl innerhalb des **Yoga** wie auch darüber hinaus im Hinblick auf unsere gesamte Lebensgestaltung hat. Im Yogakontext kann man dieses Thema denn auch gut an das Sutra I.14 bei Patañjali, der im allgemeinen als Begründer des Yoga-Übungsweges angesehen wird, anknüpfen [21], p. 27:

Sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ

Kurz zusammengefasst wird hierin die Wichtigkeit einer regelmäßigen und stetig fort dauernden Übungspraxis hervorgehoben. Und genau dies ist das Thema der nachfolgenden Überlegungen, die ich in groben Zügen in der Zeit meiner Ausbildung zur Yogalehrerin niedergeschrieben habe.

Oftmals können wir uns viele der wichtigen Aussagen, die wir bei Patañjali oder anderen Weisheitslehrern finden, erst dann wirklich zu eigen machen, wenn wir unsere eigenen Erfahrungen mit diesen Erkenntnissen in Zusammenhang zu bringen vermögen.

Daher habe ich mich entschieden, das Thema ausgehend von persönlichen Alltagserfahrungen und eigenen Beobachtungen darzustellen und dabei auch Ideen und Anregungen aus neuerer Literatur einfließen zu lassen, bevor ich dann zum Abschluss noch einmal zu Patañjali zurückkehre.

Auf diese Weise möchte ich versuchen, die dort formulierten 'alten' Einsichten mit Hilfe der zuvor dargestellten Gedanken etwas plastischer hervortreten zu lassen, um so auch deren Bedeutung für mich selbst besser darstellen zu können.

Zudem hoffe ich, mit dieser persönlichen Annäherung deutlich zu machen, dass meine Erfahrungen in mancher Hinsicht verallgemeinerbar sind und somit auch fruchtbar für andere sein könnten.

2 Was macht eine Übung aus?

Den Ausgangspunkt meiner Überlegungen bildet die Tatsache, dass das Thema Üben oft negativ besetzt ist: Übungen werden als notwendiges Übel betrachtet, eine Angelegenheit für die Schule bzw. für die noch in der Entwicklung befindlichen Menschen, keinesfalls jedoch werden sie als eine Notwendigkeit oder gar Bereicherung unseres Lebens angesehen, und die meisten Erwachsenen sind daher froh, endlich die Übungen der Schulzeit hinter sich gelassen zu haben (vgl. hierzu [5], S. 13-14).

Statt dessen verlockt uns die Beschäftigung mit Neuem und Unbekanntem, um dabei immer wieder andere interessante Entdeckungen zu machen, neue Reize, neue Erfahrungen, so dass das Leben mit diesem Streben nach Neuigkeiten nie langweilig zu werden droht.

Doch auch das zunächst favorisierte Interesse an Neuem kann im Laufe des Lebens schwinden, sobald man bemerkt, dass es sich auch dabei gewissermaßen um eine Wiederholung von bereits Bekanntem handelt.

Man kann die Welt bereisen und vieles entdecken und wird sich schließlich vielleicht doch fragen, wie sich all diese Eindrücke und Erlebnisse in das eigene Leben einfügen. Bin ich - mehr oder weniger - Zuschauer wie im Urlaub, wenn ich in anderen Ländern mit Staunen und Neugier das Leben der dortigen Menschen wahrnehme und auf mich wirken lasse? Oder bin ich selbst Teilnehmer, aktiv Handelnder im *eigenen* Leben?

All das, was ich von außen betrachte, mag faszinierend und interessant erscheinen. Wirklich teilnehmen - wie es das lateinische Wort *interesse* eigentlich meint - tue ich dabei jedoch nicht.

Ein ehemals populärer Schlager von Gitte Haenning 'Ich will alles' hat sich mir in diesem Zusammenhang eingeprägt. Darin heißt es: 'Ich will kein Zuschauer sein, ich möchte selber was tun'. Und dieses Motto weist bereits auf einen zentralen Punkt einer Übungspraxis hin. Denn erst dann, wenn ich selbst aktiv bin, wenn ich mich wirklich einlasse und engagiere, bin ich dabei, nehme ich teil, bin ich Gestalterin meines Lebens und nicht bloß Zuschauer und Beobachter des Geschehens um mich herum.

Erst die aktive Teilnahme löst mich aus der Beliebigkeit heraus. Nicht: 'Ich könnte dies, ich könnte das, warum nicht?' - eine Mentalität von 'es ist mir gleich' - eine aktive Gestaltung fordert eine eigene Entscheidung, eine Stellungnahme, ein Antworten durch eigenes Handeln. Jede einzelne Stunde eines Tages fordert mich auf, zu antworten und nicht zu träumen (vgl. [32], S. 23). Zerstreung und Unterhaltung sind nett und genauso belanglos in ihrer Beliebigkeit. Innehalten, Aufhorchen und Antworten hingegen zeigen, wie die Beliebigkeit zu einer bewussten Gestaltung jeder Stunde und jedes Tages aufgelöst werden kann.

Eine Übungspraxis aufzunehmen ist eine Entscheidung, die mich weit über den einzelnen Tag und dessen Gestaltung hinaus zur Führung meines Lebens herausfordert. Jede Übung ist ein regelmäßig wiederholtes aktives und bewusstes Handeln einerseits mit dem Ziel einer Weiterentwicklung und Vervollkommnung. Andererseits erfordert die Übungspraxis selbst eine konzentrierte Arbeit und eine Hingabe an das jeweilige Tun, die mich aus der Beliebigkeit eines zerstreuten Umhertreibens zu einer Sammlung meiner Kräfte und zu einer Ausrichtung meines Handelns führt. Dies allein kann im Vergleich mit einer rein äußerlichen Unterhaltung durch bunte Bilder oder sinnliche Genüsse eine Quelle tiefer Zufriedenheit darstellen. Hierauf werde ich später noch ausführlicher zurückkommen.

Die Zentrierung und die zunehmende Aufmerksamkeit für die Details bei der jeweiligen

Übung stellen einen Weg nach innen dar und verschaffen uns so eine stabile Basis für jegliches Agieren in der Welt. Statt eines Umhergetriebenseins von den Geschehnissen um uns herum können wir uns durch die regelmäßige Sammlung in der Übung immer wieder mit unserem Zentrum verbinden, aus dem heraus wir handeln, ohne uns im Durcheinander der uns umgebenden Kräfte zu verlieren.

Die Perfektion, die sich aufgrund der Übungspraxis natürlich auch in dem jeweils gewählten Übungsfeld einstellen wird, kann vielleicht sogar ein Spiegelbild dessen sein, was sich in unserem Innern an Zentrierung und Achtsamkeit im Laufe der Zeit entwickelt.

3 Übungserfahrungen

Zur Konkretisierung möchte ich zunächst meine eigene Bekanntschaft mit verschiedenen Übungsformen skizzieren:

In meiner Kindheit habe ich einige Jahre lang fast jeden Nachmittag beim sog. Leistungsturnen verbracht und hierüber eine gewisse Regelmäßigkeit und Ausdauer kennengelernt, die für eigene Fortschritte unabdingbar sind. Meine Nachmittage waren dadurch strukturiert, es gab eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, und ich lernte, mich Anforderungen zu stellen und Disziplin zu üben. Als ich irgendwann feststellen musste, dass andere, jüngere oder auch begabtere Mädchen vieles schneller lernten als ich und erfolgreicher waren, wechselte ich zunächst in die Rolle der Helferin, gab aber schließlich das Turnen auf, d.h. es gab hier keine Weiterentwicklung oder Veränderung, sondern schlicht ein Aufgeben, und damit fiel dieses Übungsfeld für mich bald ganz weg.

In der Schule habe ich - soweit ich mich erinnere - kein wirklich strukturiertes Arbeiten gelernt, weil ich die schulischen Anforderungen relativ gut ohne größere Bemühung bewältigen konnte, wenn ich es auch inzwischen sehr bedauere, nicht mehr aus den mir dort gebotenen Möglichkeiten gemacht zu haben. Doch allein habe ich es nicht vermocht, eine geordnete Form von Übungen zu entwickeln, und von Seiten der Lehrer oder meiner Familie gab es hierzu leider keine Anleitung.

Das spätere Studium schließlich hat mich in manchen Gebieten zu einem systematischen Arbeiten geführt, allerdings vor allem dann, als Prüfungen zu absolvieren waren, und weniger in den Jahren zuvor, in denen ich die Freiheit genossen habe, vieles kennenzulernen, aber kaum etwas gründlicher zu erarbeiten, wozu systematische Übungen unerlässlich gewesen wären. Prüfungen, die Anforderungen an Können, Ausdauer und Konzentration stellen, sind natürlich Punkte, an denen man gezwungen ist, sich gründlich vorzubereiten, und ich erinnere mich noch heute genau an einen Zeitplan, den ich für die letzte Phase vor den Abschlussprüfungen aufgestellt hatte. Auf einmal am Ende des Studiums stellte ich fest, dass mir ein gezielteres Vorgehen, d.h. eine regelmäßige Übungspraxis sicherlich bereits in den Jahren zuvor sehr dienlich hätte sein können. Außerdem bemerkte ich in dieser letzten Prüfungsvorbereitungsphase, dass mir der geregelte Tagesablauf an sich sowie das konzentrierte Arbeiten selbst neben vielen neuen Erkenntnissen auch eine tiefe Befriedigung verschafft hat.

Eine intensive und für mich neue Erfahrung im Hinblick auf regelmäßige Übungsformen machte ich, als ich während meines Studiums die Gelegenheit hatte, mehrere Jahre am Karatetraining eines japanischen Großmeisters teilzunehmen. Von Beginn an haben mich dabei die Ruhe und Konzentration beeindruckt, die während des Trainings herrschten, wie auch die Struktur dieses Trainings selbst, bei dem wiederholendes Üben der verschie-

denen Techniken einen sehr großen Raum einnahm. Wieder und wieder wurden dieselben Übungen ausgeführt, immer wieder Details daran verbessert, so dass sich über die Jahre hinweg deutliche Fortschritte einstellten. Und zwar waren diese Übungen nicht nur rein technischer Art; sondern das Training führte durch die geforderte starke Konzentration zu einer inneren Zentrierung und Ruhe, die mir bis dahin eher unbekannt waren.

Als ich zu dieser Zeit auch das erste Mal mit Yoga in Berührung kam, war es hier vor allem der seelische Aspekt, der mich anzog. Das Gefühl, über den Atem mit mir selbst und der gesamten Welt verbunden zu sein, hat mich besonders intensiv bewegt und war - soweit ich mich erinnere - eine andere ganz neue Erfahrung für mich. Die Übung beim Yoga bestand für mich zu dieser Zeit eher in dem Ritual des wöchentlichen Unterrichts, der Ausstrahlung der Lehrerin und der besonderen Atmosphäre im Yoga-Raum mit seinen Fenstern, durch die man den Himmel sehen konnte. Eine Anleitung zu regelmäßigen Übungen zu Hause hat es dort nicht gegeben, der Unterricht hatte für mich eher die Funktion eines Gottesdienstes (so wie andere Menschen vielleicht sonntags den kirchlichen Gottesdienst besuchen, um dabei einen wiederkehrenden Punkt zur Besinnung und Einkehr zu finden).

Als letzten und für mich sehr bedeutsamen Bereich einer Übungspraxis möchte ich meinen Klavierunterricht erwähnen, mit dem ich jedoch auch erst als Erwachsene beginnen konnte. Ich erinnere mich sehr gut daran, wie ich in den ersten Stunden lernte, ganz andächtig und bewusst meine Finger auf den Tasten zu spüren und den Anschlag zu fühlen. Immer wieder und wieder machte ich im Unterricht ganz einfache Spür- und Bewegungsübungen, die mich faszinierten und die ich dann auch zu Hause mit Begeisterung ausführte. So konnte ich stundenlang am Klavier sitzen, meine Fingerbewegungen beobachten und den entstehenden Tönen und Klängen nachlauschen, um dabei soviel Feinheiten wie möglich wahrzunehmen. Dieses intensive Üben hat mir sehr viel Freude bereitet, so dass ich mich heute noch in lebendiger Weise daran erinnere! Darüberhinaus war der Klavierunterricht selbst - vergleichbar mit der wöchentlichen Yogastunde - jedes Mal ein besonderes Ereignis, etwas fast Heiliges, das ich mit Andacht und auch einer gewissen Ehrfurcht erlebte. Dies waren keine Unterrichtsstunden wie in der Schule, sondern auch eher eine Art Gottesdienst, der mich inspirierte und dessen Anregungen mich lange begleiteten.

4 Ergebnisse: Struktur und Verpflichtung

Insgesamt betrachtet hatten diese Überfahrungen auf mich jeweils zweierlei Wirkung:

1. Das Anziehende daran war für mich die dabei entstehende Struktur, eine Faszination der Regelmäßigkeit mitsamt ihren Vertiefungen und Verfeinerungen.
2. Auf der anderen Seite beinhaltet jedes Üben eine Herausforderung, das Mich-Stellen-Müssen, die Arbeit und Mühsal, Einschränkungen, Verpflichtung und Kampf gegen spontane Unlust-Gefühle.

Die Notwendigkeit, *Strukturen* zu bilden bzw. mein Leben in bestehende Strukturen einzuordnen, halte ich für sehr wichtig. So muss ein Tagesablauf eine Struktur erhalten, eine Regelmäßigkeit zwischen Arbeits- und Erholungsphasen sowie Atempausen zur Besinnung und Sammlung beinhalten. In diesem Zusammenhang finde ich es immer wieder

inspirierend, die klare Ordnung innerhalb eines Klosteralltags als Beispiel zu betrachten. Der geregelte Tages- und auch Wochen- sowie Jahresablauf dort hat eine Struktur, die sicherlich nicht in gleicher Weise für ein weltliches Leben geeignet ist, die uns aber dennoch viele wichtige Impulse auch für unsere Alltagsgestaltung geben kann (vgl. hierzu z.B. [32] und [29]).

Wenn wir das ungeordnete Drauflos-Agieren oder das ziellose Umhertreiben mancher Menschen betrachten, so sind diese Verhaltensweisen meinem Eindruck nach kein Zeichen von Freiheit und Zwanglosigkeit, sondern vielmehr Ausdruck einer fehlenden Orientierung oder gar eines Gefühls der Verlorenheit, das sich zeigt, sobald man sich nicht mehr permanent mit Zerstreuungen oder immer neuen Reizen ablenkt.

Viele Menschen suchen nun speziell im Yoga-Unterricht einen Ausgleich zu ihrem Alltag, der als eine Ansammlung von Forderungen und Zwängen erscheint, die man kaum bewältigen kann und die man gerne einmal loslassen möchte. Der Wunsch nach Nichtstun, nach Entspannung und die Freiheit, nichts tun zu *müssen*, sondern einfach so sein zu können, wie man gerade ist, hat sich für mich einmal sehr plastisch auf einem IKEA-Plakat dargestellt: Darauf sieht man ein Elternpaar mit Kindern auf einem großen Familienbett entspannt daliegen und darunter die Zeile - www.nichts-muessen.de.

Darin drückt sich genau unser aller Wunsch nach Entspannung, Erholung und Ausstieg aus der üblichen Betriebsamkeit und den Zwängen des Alltags aus, der bei vielen Yoga-Kursteilnehmern zunächst das Hauptmotiv darstellt: gesucht wird eine Insel der Ruhe zum Innehalten, Entspannen und Sammeln neuer Kräfte.

Wenn dieses Bedürfnis mit dem Wunsch verbunden wird, wirklich einmal loszulassen, sich frei zu machen und auch still zu werden, so kann aus dieser Stille heraus etwas Neues entstehen, das uns nicht einfach kurzfristige Entspannung schenkt, sondern unseren Alltag in anderer Weise als bisher strukturiert, ohne uns jedoch einzuengen wie die vielen von außen kommenden Anforderungen es oftmals tun.

Denn wir benötigen als Gegenpol zu einem als fremdbestimmt und belastend empfundenen Alltag nicht das *Laisser faire* eines Nichtstuns, sondern die wache Aufmerksamkeit für das, was uns im Leben wesentlich ist. Und gleichzeitig benötigen wir einen Handlungsrahmen, innerhalb dessen wir unser Tun ausrichten können, der unseren Tagen Gestalt und Form verleiht (nicht nur - wie gern allgemein formuliert wird - einen Sinn). Wir müssen unser Handeln, unsere Arbeit, unsere Freizeit selbst gestalten, und genau dazu verhilft uns eine konkrete tägliche Übungspraxis.

Eine Veränderung unserer Alltagsgewohnheiten ist immer mit Disziplin und Mühe verbunden, und daher ist es hierbei unbedingt erforderlich, sich selbst gegenüber eine *Verpflichtung* - ein *commitment* - einzugehen, und damit komme ich zum zweiten Punkt:

Wenn wir uns beispielsweise entscheiden, eine gewisse Zeitspanne täglich für Yoga-Übungen zu reservieren, entsteht durch dieses Tun ein Keim, der wachsen wird, wenn wir ihn aufmerksam beobachten und pflegen. D.h. die Veränderung unserer Alltagsgewohnheiten durch die Ergänzung um regelmäßige Übungen bereitet uns darauf vor, neben diesem Übungszeitraum immer weitere Bereiche unserer Tage zu gestalten.

Denn Übungen in diesem weiten Sinn sind alle Handlungen, die wiederholt und bewusst ausgeführt werden, einerseits um uns dadurch immer wieder im jeweiligen Augenblick, im Hier und Jetzt, zu verankern, andererseits um eine Entwicklung und ein Voranschreiten, d.h. eine Vervollkommnung unserer Anlagen und der uns gegebenen Möglichkeiten zu fördern (vgl. hierzu auch die Ausführungen bei Bollnow [5], S. 32).

Wenn ich während einer täglichen Übungspraxis jedoch wieder wahllos agiere und diese Zeit nicht bewusst gestalte, wird sich dadurch mein Befinden, mein Lebensgefühl, nicht oder allerhöchstens kurzfristig verändern. Erst die achtsam genutzte Übungszeit kann zu einer Quelle werden, die nach und nach immer weitere Teile des Alltags aufgrund ihrer bewussten Gestaltung zu erneuern vermag.

Die Wichtigkeit eines commitments, d.h. einer konkreten persönlichen Verpflichtung, möchte ich noch einmal anhand meiner eigenen Erfahrungen illustrieren:

Zu Beginn der Yogalehrausbildung hatte ich zwar den Wunsch, mehr über die Hintergründe des Yoga zu erfahren, mich von den Lehrern inspirieren zu lassen und meine Kenntnisse zu vertiefen; dennoch hatte ich nicht von vorneherein beabsichtigt, darüber hinaus eine regelmäßige, d.h. tägliche umfassende Yoga-Praxis auf mich zu nehmen. Wie fast immer hatte ich mir auch hier zunächst einen Zugang von außen vorgestellt und nicht den Vorsatz gefasst, mich wirklich einzulassen, zu arbeiten, also insbesondere konsequent täglich zu einer festen Zeit Yoga-Übungen zu machen.

Natürlich wurde uns von Beginn an immer wieder erklärt, wie wichtig, wie entscheidend die eigene Praxis ist; dennoch lief dieser Appell bei mir in der ersten Zeit ins Leere, vor allem weil ich nicht recht wusste, wie ich diese Praxis gestalten sollte. Die jeden Tag neu zu treffende Entscheidung, wann ich welche Übungen machen könnte, wie lange oder mit welcher konkreten Zielvorstellung, war eine Anforderung, der ich nicht ohne weiteres gewachsen war.

Es trat dabei die für mich typische Situation auf, dass ich eine recht unspezifische und allgemeine Aufgabe (z.B. Yoga zu üben oder Physik zu studieren) nicht ohne weitere Hilfe bei der Konkretisierung bewältige. Vielmehr benötige ich dafür einen Plan, eine Systematisierung und Schritt-für-Schritt-Anleitung, die ich entweder zunächst von meinen Lehrern übernehme oder später dann selbständig (weiter-)entwickle.

Ganz ohne die Unterstützung und die konkreten Vorgaben und Hinweise eines erfahrenen Lehrers fällt es vielen Menschen nicht leicht, eigenständig eine Verpflichtung einzugehen, um konkrete Handlungsschritte zu planen und umzusetzen.

Im Vergleich mit den eher unspezifischen Anforderungen während der Yogalehrausbildung hatte ich kurze Zeit vorher an einem auf acht Wochen angelegten Kurs zur Stressbewältigung teilgenommen, bei dem sich alle Teilnehmenden von Beginn an verpflichten mussten, täglich 45 Minuten Übungszeit einzuplanen. Weiterhin wurde ein spezifisches Übungsprogramm während des wöchentlich stattfindenden Unterrichts vermittelt, das in der jeweils folgenden Woche zu Hause durchzuführen war. In der darauf folgenden Stunde gab es dann Gelegenheit, sich über die eigenen Erfahrungen damit auszutauschen.

Obwohl ich instinktiv spürte, dass eine Teilnahme an diesem Kurs ein Gewinn für mich sein würde, ist mir die Entscheidung nicht leicht gefallen, da es mir zunächst unmöglich zu sein schien, die geforderte deutliche Änderung meines täglichen Alltagsablaufs vorzunehmen. - Ich entschloss mich jedoch, für die überschaubare Zeit von acht Wochen, alle Hebel in Bewegung zu setzen, um Raum und Zeit für die tägliche Übungspraxis von 45 Minuten innerhalb meiner sonstigen Verpflichtungen zu schaffen. Und so konnte ich mich - nach diesem ersten Erfolg - schließlich zu dem Kurs anmelden.

In der Rückschau sehe ich diese Entscheidung als einen Wendepunkt in meinem Leben an, denn ich stellte fest, dass mir die strengen Vorgaben und zeitlichen Anforderungen eine Hilfestellung waren, ohne die der Kurs für mich vermutlich keine größere Wirkung gehabt hätte. Statt dessen sind jedoch die dort vermittelten Übungen inzwischen ein fester Bestandteil meines Alltags geworden.

5 Zusammenfassung

An dieser Stelle möchte ich versuchen, die Bedeutung und den Wert eines recht verstandenen Übungsverhaltens noch einmal in allgemeinerer Form zusammenfassen. Die obige - von mir als Wendepunkt bezeichnete - Entscheidung hat mir manches von dem, was mir zuvor nur in Umrissen deutlich war, um vieles klarer gemacht¹:

- Wenn mir etwas wirklich am Herzen liegt, werde ich Wege finden, es auch umzusetzen.
- Nur durch eine konkrete Änderung meines Alltagsablaufs kann eine Weiterentwicklung stattfinden, weil jegliche Änderung Raum und Zeit benötigt, um wirksam werden zu können.
- Je genauer und bewusster mir die Details der Umsetzung sind, desto leichter ist es, Fortschritte oder Fehler zu bemerken und entsprechend zu reagieren. Hierbei muss ich mich entweder auf die Rückmeldung und die Hinweise eines Lehrers verlassen, oder - was natürlich um vieles schwieriger ist - ich muss mich selbst anleiten, z.B. konkrete Übungsabläufe im Yoga für mich zusammenstellen, die Übungszeiten festlegen, eigene Ziele formulieren und regelmäßige Überprüfungen einfügen, um ggf. Korrekturen vornehmen zu können.

Grundlegend ist es m.E. zu erkennen, dass nur ein (selbst) strukturiertes und gestaltetes Leben als befriedigend empfunden werden kann. Die praktische Umsetzung dieser Einsicht erfordert sodann die eigene Verpflichtung, sich im Rahmen dieser Strukturen durch eine möglichst umfassende übende Lebenspraxis weiterzuentwickeln.

6 Wer kennt den Weg?

Wenn man sich bewusst für eine begrenzte Zeit der Führung durch einen Lehrer anvertraut, ist dies sicherlich eine ausgezeichnete Möglichkeit, um überhaupt erst eine Übungspraxis aufzunehmen. Hierbei halte ich es jedoch für außerordentlich wichtig, dass auch die konkrete eigene Praxis, die ja meist ohne Beisein des Lehrers stattfindet, vom Lehrer angeleitet wird und die Erfahrungen damit von Zeit zu Zeit überprüft werden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass der Schüler damit überfordert ist, die eigene Praxis sinnvoll zu gestalten, und statt dessen gar nichts, unsystematisch oder gar in falscher Weise übt, die dann keinen Fortschritt, sondern Rückschritt bedeutet².

Übungen müssen kontrolliert werden - hierzu wird mir der von Leopoldo Chariarse[7] wiederholt zitierte Ausspruch *Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser* in Erinnerung bleiben, der dem russischen Revolutionär und Politiker Lenin sinngemäß zugesprochen wird. Übungen müssen darüber hinaus auch immer wieder korrigiert bzw. angepasst und verändert werden, so dass sie zum momentanen Entwicklungsstand des Schülers passen. Hierzu ist - nach meiner Erfahrung - fast immer ein Lehrer erforderlich - im Yoga würde man von

¹Dies alles sind natürlich im Sinne der Lernpsychologie keine neuen Erkenntnisse, aber ganz allgemein gilt ja, dass solche Erkenntnisse zu eigenen Einsichten werden müssen, und genau diese Umwandlung eines allgemeinen Wissens in ein eigenes Verstehen betrachte ich als entscheidenden Wendepunkt.

²Entsprechende Hinweise findet man auch in der Literatur zur Übungspraxis bei Instrumentalisten, vgl. z.B. [23], S. 57

einem Guru sprechen -, aber auch in anderen Bereichen wie im Sport oder in der Musikpraxis ist es über lange Jahre hinweg sehr wichtig, gut angeleitet und unterrichtet zu werden, bis man schließlich selbst imstande ist, das eigene Tun so gut zu beobachten und zu analysieren, dass man eines Korrektivs oder einer Weiterführung durch den Lehrer nicht mehr bedarf.

In einem allgemeineren Kontext wird heutzutage auch gern von Coaching gesprochen bzw. von Lebensberatung im Hinblick auf die eigenen Wünsche und Ziele im privaten Bereich oder von Mitarbeiterförderung und Personalentwicklung, um die Fähigkeiten des einzelnen im Hinblick auf Unternehmensziele optimal zu stärken. Es gibt psychotherapeutische Angebote, Stressbewältigungsseminare, Ernährungsberatung, Einkaufsberatung für Möbel, Mode und mehr, Typberatung und natürlich unzählige Kursangebote wie Rückenschule, Fitness-Gymnastik usw., von medizinischer Hilfe ärztlicherseits ganz abgesehen. Die Schwierigkeit besteht nun nur noch darin, das eigene Anliegen richtig einzuschätzen, um dann eine dazu passende Beratungsleistung oder ein Kursangebot in Anspruch nehmen zu können.

Betrachten wir den Bereich der körperlich-seelischen Probleme etwas genauer: Überall werden hier von Menschen Hilfestellungen gesucht, um Leiden vielfältigster Art zu lindern, und dieser Nachfrage entsprechend gibt es Angebote aller Art. Meinem Eindruck nach sind oftmals jedoch viele Versuche nötig, um Beratung oder Hilfe zu finden, die zu der eigenen Situation wirklich passt. Dann aber wird es meist unabdingbar sein, eine konkrete und dauerhafte Änderung im alltäglichen Lebensablauf vorzunehmen, um eine wirkungsvolle Hilfe zu gewährleisten³.

7 Umsetzung

Genau an dieser Stelle beginnt der Bereich der Übungen in einem weiten Sinn, denn nur mit diesen sich wiederholenden Abläufen wird unser Alltag neu geprägt. Dabei unternimmt man die oft sehr mühsame Aufgabe, bisherige - oft auch unbewusste - Gewohnheiten, die sich ja ebenfalls durch stete Wiederholung im Alltag eingepreßt haben, aufzugeben oder umzuformen.

Als Beispiele können alle Bewegungsabläufe oder die oft diskutierte schlechte Haltung dienen, aber genauso gut kann man das eigene Ernährungsverhalten betrachten oder auch die typischen Reaktionsmuster, über die wir meist mit anderen in Kontakt treten.

Ganz allgemein kann man feststellen, dass für viele Menschen der allergrößte Teil ihres Lebens von Verhaltensmustern bestimmt wird, und genauso weiß jeder vermutlich aus eigener Erfahrung, dass es nicht leicht ist, diese Muster überhaupt wahrzunehmen oder gar zu verändern.

Die Integration von neuen Übungen in den Alltag - d.h. die tägliche Praxis, wie wir im Yoga sagen - bietet uns nun die Möglichkeit, zunächst eine Veränderung des Tagesablaufs herbeizuführen (was manchmal schon auf große Schwierigkeiten stößt) und darüber hinaus dann auch Erfahrungen aus dieser Praxis in den weiteren Alltag zu übertragen.

³Natürlich gibt es auch Fälle, in denen eine einmalige oder kurzzeitige Intervention z.B. seitens eines Arztes notwendig und auch auf Dauer hilfreich ist. Doch mir geht es hier um die Mehrzahl der Fälle, in denen allein eine Umstellung der eigenen Lebensgewohnheiten zu einer positiven Wendung führen kann.

8 Übungen und ihre Folgen

- Als ein Beispiel zur Verdeutlichung möchte ich das bewusste Atmen wählen. Wenn ich mir während einer Yoga-Praxis immer wieder bewusst werde, dass und wie ich atme, kann sich allein diese einfache Übung so auswirken, dass ich auch während des Alltagstreibens ab und zu spontan meinen Atem wahrnehme und dann diese kurzen Momente des Bewusstwerdens wiederum nutzen kann, um einen Augenblick innezuhalten, neben der Atmung auch meinen Körper zu spüren. Dabei bemerke ich vielleicht Anspannungen, die sich sonst meiner Aufmerksamkeit ganz entziehen, und ich erhalte auf diese Weise die Möglichkeit, diese Anspannungen genauer zu erforschen.
- Auch andere Übungen, die ich im Alltag unternehme, wie z.B. täglich eine halbe Stunde Klavier zu üben, können, wenn sie bewusst und achtsam ausgeführt und nicht mechanisch erledigt werden, wohltuende Wirkungen über das konkrete Übungs-geschehen hinaus haben.

Ich möchte als Beispiel hier die musikalische Übungsanweisung herausgreifen, auf ein Ziel hin zu spielen, d.h. die Töne einer musikalischen Phrase nicht als eine reine Tonabfolge zu spielen, sondern die Phrase zu gestalten, d.h. eine Entwicklung vom Anfang über einen Höhepunkt zu einem Abschluss der Phrase deutlich zu machen.

Wenn sich dieser Hinweis auch zunächst auf den musikalischen Kontext bezieht und somit in erster Linie beim Klavierspielen geübt werden soll, hat mich die Idee dahinter oft auch während meines Alltags begleitet und mich dazu gebracht, mir diese Frage nach dem Ziel, nach dem Wohin? auch in anderen Zusammenhängen zu stellen und diese so neu zu gestalten.

- Neben solchen recht konkreten Übertragungsmöglichkeiten der innerhalb einer Übungs-praxis gemachten Erfahrungen bzw. der dabei erlernten Inhalte führt jede achtsam und konzentriert ausgeführte Übung zu einem veränderten Geisteszustand, den man allgemein mit Worten wie Sammlung, Zentrierung, Verinnerlichung, Hingabe oder mit dem jetzt häufig anzutreffenden Stichwort des *Flow* beschreiben könnte (vgl. dazu die Veröffentlichungen von Mihaly Csikszentmihalyi z.B. [8]).

Noch besser sollte man statt von einem veränderten Geisteszustand von einer Aktivität des Geistes sprechen, die eine notwendige Voraussetzung jeglicher Übungs-anstrengung darstellt. Seinen Geist auszurichten und Konzentration zu entwickeln sind keine direkt von außen wahrnehmbaren Aktivitäten, aber mittels der jeweiligen Übungsinhalte lassen sich diese Fähigkeiten schulen, so dass regelmäßig durchgeführte Übungen letztlich eine Geistesschulung bilden, die darüber das gesamte Leben, und das bedeutet das eigene Erleben grundlegend bestimmen. Den Wert dieser recht verstandenen Übungen zu erkennen halte ich daher für die wichtigste Lebenshilfe, die wir erhalten können.

9 Fazit

Oftmals wird beklagt, dass viele Erkenntnisse oder gute Vorsätze wieder versickern und damit auf Dauer wirkungslos bleiben. Dies tritt immer dann ein, wenn einer Einsicht keine

konkrete Verhaltensänderung folgt. Langfristige Wirkungen können sich nur entfalten, wenn wir etwas wiederholt und regelmäßig anders tun als bisher, wobei der Begriff des Tuns hierbei sehr weit gefasst wird.

Zuvor ist es allerdings erforderlich, sich der eigenen Ziele bewusst zu werden, was manchmal den schwierigsten Teil darstellt. Für uns Yogalehrende und Yogapraktizierende ist es natürlich entscheidend, sich über den Sinn und das Ziel der eigenen Praxis und des eigenen Unterrichts klar zu werden.

Wenn ich - wie in einem früheren Beispiel bereits beschrieben - während meines Handelns im Alltag von Zeit zu Zeit innehalte, um meinem Atem nachzuspüren, so ist auch dies ein Tun, eine Übung, die mir zunehmend leichter fällt, je öfter ich sie praktiziere, auch wenn dabei äußerlich gesehen, gar nichts passiert.

Eine wunderbare und hilfreiche ergänzende Übungsanleitung, die über das spontane Innehalten hinausgeht, ist für mich der Rat Thich Nhat Hanhs, jede rote Ampel im Straßenverkehr als *Glocke der Achtsamkeit* zu betrachten [34], S. 48:

Beim Fahren denken wir nur ans Ankommen. Daher sind wir nicht besonders glücklich, wenn wir eine rote Ampel sehen. Die rote Ampel ist eine Art Feind, der uns hindert, unser Ziel zu erreichen. Wir können aber in der roten Ampel auch eine Glocke der Achtsamkeit sehen, die uns erinnert, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Wenn du das nächste Mal eine rote Ampel siehst, lächle doch bitte über sie und finde zu deinem Atem zurück.

Wenn wir diesen weiten Begriff des Tuns beibehalten, kann solch eine Art der Übung - wie in dem genannten Beispiel - schließlich sogar dazu beitragen, unsere gesamte Lebenseinstellung in Teilen oder auch radikal zu verändern. Welche Gewohnheiten, Betrachtungsweisen, inneren Dialoge etc. wir durch fortwährende Übungen entwickeln, bestimmt in entscheidendem Maße unser Lebensgefühl. Und nur durch Übungsformen, die in diese inneren geistige Abläufe wiederholt eingreifen, können wir hoffen, positiv auf unser Leben einzuwirken.

10 Rückkehr zu Patañjali: abhyāsa

Abschließend nun möchte ich noch einmal zu Patañjali zurückkehren, speziell zum Sutra I.14 [21], p. 27

Sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ

Zunächst zur Wortbedeutung der entscheidenden Satz-Bestandteile dieses Sutras:

Sa: dies bezieht sich auf *abhyāsa*, den zentralen Begriff, der in den beiden vorausgehenden Sutren I.12 und I.13 genannt wird; meist wird er mit *practice*, *repetition*, d.h. *Übung*, *Wiederholung* übersetzt (vgl. [21], p. 26); in [12] findet man dafür *Anhaltende Übung (des Yoga)*; in [10] wird *abhyāsa* mit *beharrliche Übung; intensive Anwendung* angegeben.

Die weiteren entscheidenden Stichwörter des Sutra I.14 sind dann (mit der Übersetzung aus [10]) :

- *dīrgha kāla* - lange Zeit, verlängert
- *nairantarya* - in ununterbrochener Aufeinanderfolge; unaufhörlich

- *ḍṛḍhabhūmiḥ* - fest gegründet, verankert
- *satkāra* - ehrerbietige Hingabe; Ernst

Die Übersetzung ins Englische in [21], p. 26-27 unterscheidet sich lediglich beim Terminus *satkāra*; hierfür gibt Karambelkar *welcoming receptive attitude* an, d.h. mit diesem Begriff wird eine offene und aufnahmebereite innere Haltung angesprochen.

Alle wesentlichen Merkmale einer recht verstandenen Übung werden in diesem Sutra von Patañjali in knapper Form genannt (vgl. auch den Kommentar in [21], p. 28-30):

Jede Übung - insbesondere im Yoga - erfordert es, dass der Schüler sich ihr über einen langen Zeitraum hinweg widmet. Die genaue Zeitdauer (*dīrgha kāla*) wird von Patañjali nicht näher bestimmt, doch es wird hier klar zum Ausdruck gebracht, dass der Schüler Geduld und Ausdauer aufzubringen hat und sich auf eine lang währende Übungszeit einstellen muss.

Dass diese Übungszeit nicht unterbrochen werden darf (*nairantarya*), kann nur so verstanden werden, dass hierbei eine Regelmäßigkeit einzuhalten ist. Man sollte möglichst täglich üben, und dies geschieht am leichtesten, wenn man sich dabei an feste Übungszeiten gewöhnt. Auch wenn Patañjali dies nicht explizit erwähnt, scheint mir die Orientierung an festgelegten Zeiten und festen Übungstagen (ggf. könnte man sich entscheiden, z.B. einmal wöchentlich zu pausieren) äußerst hilfreich, wenn nicht gar unabdingbar zu sein.

Schließlich spricht Patañjali mit dem Ausdruck *satkāra* die innere Haltung des Übens an, von der es letztlich abhängt, welcher Wert dem Üben aus seinem Tun erwächst:

Die Ernsthaftigkeit und Hingabe an die Übung selbst sind hierbei entscheidend. Das unmittelbare Ziel einer Übung, z.B. die angestrebte Perfektion bei der Ausführung eines *āsana*s, erweist sich als weniger wichtig. Vielmehr geht es darum, eine innere Haltung zu entwickeln, bei der nicht mehr der Übende, sondern das Tun selbst im Zentrum steht.

Der Wert einer Übung ist somit einerseits durch die innere Haltung des Übens bestimmt, andererseits wird sich die stete ernsthafte Bemühung beim Üben wiederum auf die innere Verfassung im Sinne einer Sammlung und Zentrierung auswirken. Und hierin liegt letztlich der große Wert, der einer recht verstandenen Übungspraxis zukommt.

Literatur

- [1] Martina Bley *Handout zum GGF-Seminar 33 D-26, Krähenbach, 18.-20.09.09*
- [2] Michael von Brück *Ewiges Leben oder Wiedergeburt*, Herder, Freiburg im Breisgau 2007
- [3] Deutscher Bundestag (Hrsg.) *Kunst im Bundestag*, Berlin 2007
- [4] Frank Jude Boccio *Achtsamkeits-Yoga*, Arbor, Freiamt im Schwarzwald 2006
- [5] Otto Friedrich Bollnow *Vom Geist des Übens*, Rothenhäusler, Stäfa, CH 3. Aufl. 1991
- [6] Griffiths, B., Brück, M. *Bhagavad Gīta* Kösel, München 2. Aufl. 1993
- [7] Leopoldo Chariarse *Mündliche Mitteilungen*, Yogalehrausbildung Düsseldorf 2006 - 2010
- [8] Mihaly Csikszentmihalyi *Das Flow-Erlebnis*, Klett-Cotta, München 1985
- [9] David Fontana *Das Leben atmen*, Kreuz, Stuttgart 2004
- [10] GGF *Kleines Lexikon-Register (Sanskrit-Deutsch)*, Düsseldorf o.J.
- [11] GGF *Kurzes Stichwort-Register Deutsch-Sanskrit*, Düsseldorf o.J.
- [12] GGF *Verzeichnis des Sanskrit-Yoga-Wortschatzes*, Düsseldorf o.J.
- [13] GGF (Hrsg.) *Wegweiser zur Quelle, Beiträge zur Yogatradition*, Düsseldorf 2. Aufl. 2001
- [14] Armin Gottmann *Meditation und seelisches Gleichgewicht*, aus [13], S. 441 - 451
- [15] Armin Gottmann *Formen der Atemmeditation*, aus [13], S. 455 - 457
- [16] M.L. Gharote *Wege des Yoga, Anwendung in Therapie und Alltag*, GGF Verlag, Düsseldorf 2. Aufl. 2001
- [17] M.L. Gharote *Grundgedanken des Yoga, Anleitung zur Yogapraxis für alle Stufen*, GGF Verlag, Düsseldorf 2. Aufl. 1997
- [18] B.K.S. Iyengar *Light on Life*, Rodale, USA 2005
- [19] B.K.S. Iyengar *Licht auf Yoga*, O.W.Barth, Frankfurt a.M. 2005
- [20] Jon Kabat-Zinn *Im Alltag Ruhe finden*, Herder, Freiburg im Breisgau 5. Aufl. 1998
- [21] P.V. Karambelkar *Patañjali Yoga Sutra*, Kaivalyadhāma Institute, Lonavla-410 403, India
- [22] Jack Kornfield *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*, Bantam, New York 2008
- [23] Gerhard Mantel *Einfach üben*, Schott, Mainz 2001

- [24] Silva, Mira, Shyam Mehta *Yoga - The Iyengar Way*, Alfred A. Knopf Publisher, New York 15. ed. 2006
- [25] Klaus-Michael Meyer-Abich *Aufstand für die Natur*, Hanser, München 1990
- [26] Yongey Mingyur Rinpoche *The Joy of Living*, Three Rivers Press, New York 2007
- [27] Nyānaponika *Geistestraining durch Achtsamkeit*, Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 8. Aufl. 2000
- [28] Wolfgang Schadewaldt *Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1. Aufl. 1978
- [29] Wilhelm Schmidt-Bode *Maß und Zeit*, Campus, Frankfurt a.M. 2008
- [30] Peter Sloterdijk *Du musst dein Leben ändern*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1. Aufl. 2009
- [31] David Steindl-Rast *Achtsamkeit des Herzens*, Herder, Freiburg im Breisgau 2. Aufl. 2005
- [32] David Steindl-Rast *Musik der Stille*, Knauer, München 1995
- [33] Swami Swātmārāma *Haṭha-Yoga Pradīpikā*, übersetzt von Hermann Walter, 1893, Phänomen-Verlag, Neuenkirchen 2004
- [34] Thich Nhat Hanh *Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit*, Goldmann, München 1991
- [35] Peter Thomi *Das Indische Yoga-Lehrbuch Gheraṇḍasaṃhitā*, Wichtrach, CH 2. Aufl. 2006
- [36] Henry D. Thoreau *Leben aus den Wurzeln*, (Hrgb.) G. und T. Sartory, Herder, Freiburg im Breisgau 1978
- [37] Henry D. Thoreau *Walden oder Leben in den Wäldern*, Diogenes, Zürich, CH 1971