

Yoga und NLP. Zwei Wege zur inneren Freiheit

Yogaś Citta-Vṛitti-Nirodhaḥ || 1.2 ||

"Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist."

Patanjali, Yoga Sutra

"Citta": Geist, Unterbewußtsein

"Vritti": Gedanken(welle), Bewegung im Geist. Echte und sinnvolle Freiheit darf nie von der Vergangenheit bestimmt werden. Vritti ist aber eine Tätigkeit, die in den festen Bahnen der Gewohnheit und Konvention abläuft und die in der Vergangenheit verhaftet ist („Yoga Gehirn“, Anna Trökes / Bettina Knothe)

"Nirodha": Aufhören, zur Ruhe kommen, Beherrschung

„NLP is not about therapy, it’s not about marketing, it’s not about hypnosis!
NLP is about freedom! – Freedom from all the conditioning and learned
beliefs that are governing our lives“

Richard Bandler

Mila Krause
NLP Practitioner Abschlussarbeit
Köln, den 23.03.2018

Inhalt

Das Menschenbild im Yoga.....	3
Wahrnehmung, Erinnerung und Lernen im Yoga.....	5
Yogapraxis als Veränderungsarbeit (Asana, Pranayama, Meditation).....	8
Literatur.....	10

1. Das Menschenbild im Yoga¹

In der yogischen Lehre gibt es viele praktische Modelle, die uns helfen, uns selbst zu verstehen und kennenzulernen. Dabei geht es v.a. um eine aktive und zielgerichtete Entwicklung des menschlichen Bewusstseins. Die Yogapraxis umfasst dabei alle Aspekte des menschlichen Daseins, so wie Körper, Seele und Geist in der Praxis von Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Kriya (Reinigungstechniken) und Meditation. Yoga ist ein System zur Ausrichtung und Harmonisierung des Geistes, um auf diese Weise den Körper zu stärken und zu heilen. Bei Auftreten einer Störung nicht darauf zu reagieren, was sie nur verstärken würde, sondern sich stattdessen zu beruhigen und zu sammeln, die positive Sicht auf die Dinge zu stärken und Mitgefühl statt Kritik zu pflegen, das alles hilft, innere Klarheit zu entwickeln.

Auch im NLP geht es darum, sich selbst kennenzulernen, die Aufmerksamkeit im Sinne einer Lösungs- und Ressourcenorientierung zu fokussieren sowie den „State“ zu steuern.

Der Mensch wird aus yogisch-ganzheitlicher Sicht auf 5 Ebenen betrachtet:

- Physische Ebene (Organe, Gewebe, Stoffwechsel, Hormone ...)
- Energetische Ebene (Power, Durchsetzungsvermögen, Ausdauer ...)
- Emotionale Ebene (Freude, Zorn, Wut, Angst ...)
- Geistige Ebene (Gedanken, Konzentration, Denkmuster, Verhaltensmuster, Intellekt, Kreativität, Intuition ...)
- Spirituelle Ebene (Lebensthemen, Karma, angeborene Erkrankungen, Lebensaufgaben, besondere Talente, Glücks-/Unglücksfälle ...)

Aus yogischer Sicht führt Harmonie aller fünf Ebenen zum Glück und Gesundheit. Um diese Harmonie zu erreichen, bedient sich Yoga folgender Mittel und Wege:

- Körper: Strukturelle Integration durch Asanas / Körperübungen
- Energien: Pranische (energetische) Integration durch bewusstes Atmen und Visualisieren in den Asanas, Energie-Praxis zur Chakra-Harmonisierung
- Emotionen: Emotionale Integration durch Yamas (respektvoller Umgang mit anderen) und Niyamas (Verhalten sich selbst gegenüber), Visualisierung, Spüren, Rituale, Singen, Musizieren
- Geist: Mentale Integration durch Meditation, Affirmation, Mantra, Glaubenssätze, geistige Ausrichtung
- Spirituelle Integration durch klare Bewusstheit als Folge von Meditation, Achtsamkeit im Alltag

Die Energien triggern Körper und Emotionen. Sie werden gesteuert durch den Geist. Hat der Geist mit Hilfe der Energien Körper und Emotionen beruhigt, dann ist der Weg bereit für die Meditation mit dem Ziel, den Geist in die ruhige Klarheit zu führen. Die Erkennung der spannungsbildenden Emotionen verhindert zukünftiges Leid. Ausgleichende Praktiken fördern die positive Entwicklung und Heilung. Das System strebt von selbst in die Mitte, sofern man es lässt. Es gilt: Loslassen – Lassen – ge – ‚lassen‘ sein.

Im NLP wird z.B. mit der Ankerarbeit dem Konzept Rechnung getragen, dass körperliche, emotionale und mentale Ebenen zusammenhängen. Durch einen Ankerpunkt auf dem Körper wird ein positiver mentaler und emotionaler Zustand abrufbar gemacht. Auch Visualisierungstechniken werden oft in NLP verwendet.

Unsere ‚wahre Natur‘ wird in Vedanta **Atman** (das Selbst, das reine Bewusstsein) genannt. **Atman ist das Selbst**, welches unberührt von allem ist, die Essenz unseres Wesens, identisch mit dem Göttlichen. Es ist nicht zu beschreiben, nicht zu fassen, nicht zu verstehen, Sat-Chid-

¹ In Anlehnung an Mahashakti Uta Engeln, Yogatherapie-Ausbildungs-Handbuch 2013

Ananda – „Sein- Bewusstsein – Glückseligkeit“. Im NLP kommt dieses Konzept der Meta-Position nah, geht aber noch darüber hinaus

Wir müssen erfahren, dass wir nicht die Teile des Geistes sind, sondern sie beobachten und benutzen können. Die vier Teile des Geistes sind **Buddhi** (Unterscheidungskraft), **Manas** (niederer Geist), **Citta** (Unbewusstes) und **Ahamkara** (Ego). Diese vier Teile sind alle wichtig für das Funktionieren auf dieser Welt.

- **Buddhi**: Unterscheidungskraft, Erkenntnisvermögen, höherer Verstand, dem ‚Selbst‘ am nächsten. Im NLP entspricht dieses Konzept der Kombination aus Metaebene und dissoziierten Position
- **Citta**: Erinnerungsvermögen, der Speicher von Erfahrungen und Eindrücken, das Unterbewusstsein. Es liefert in jedem Moment Informationen, um die gegenwärtige Situation zu beurteilen. Citta ist nicht so sehr mit den Sinneswahrnehmungen verbunden wie Manas. Citta und Manas sind zwei Begriffe, die den geistigen Zustand der Psyche umschreiben. Im NLP wird über Bilder, Empfindungen etc. viel mit Citta gearbeitet, damit der Klient z.B. das eigene Verhalten und Persönlichkeit besser kennenlernt und alternative Lösungsstrategien für sein Thema entwickeln kann
- **Manas**: der niedere Geist, das niedere Denken, verbunden mit den Sinnen und Handlungsorganen. Seine wichtigste Aufgabe ist, die Eindrücke der Sinnesorgane zu filtern und die Handlungsorgane zu koordinieren. Nach NLP führt die Aktivität von Manas verbunden mit den VAKOG-Repräsentationssystemen dazu, dass die individuellen Wahrnehmungsfiler unterschiedliche Landkarten kreieren
- **Ahamkara** ist unser Ego, das Ich-Prinzip. Ahamkara versucht stets, sich selbst als getrenntes Individuum zu definieren. Laut Yoga-Philosophie ist in dieser Trennung die Ursache allen Leidens begründet. Im NLP entspricht diese Position dem assoziierten Zustand, in dem der Klient keine Lösung seines Problems sieht. Der Ausweg aus diesem ‚Stuck – State‘ liegt z.B. über Dissoziation/Einnehmen der Metaposition (Buddhi) oder Ressourcenarbeit (z.B. Visualisierungen in der Meditation, Pranayama oder Chakra-Arbeit)

Auch wenn einzelne Teile des Geistes nicht gut arbeiten, zu dominant oder zu schwach sind, führt es zu Problemen, z.B.

- Wenn Manas zu stark ist, übernimmt es die Funktion, Entscheidungen zu treffen, und wir handeln zu impulsiv und spontan
- Ist Citta zu dominant, überflutet es den Geist mit Eindrücken und Ideen und zwingt dadurch Manas zu falschen Handlungen, die nicht zielführend sind
- Ist Ahamkara zu schwach, fehlt es an Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit. Ist es zu stark, übernimmt es die Kontrolle des ganzen Geistes, wird gefärbt von den Eindrücken aus Citta und zwingt Manas zu seltsamen Handlungen

Im Buddhi liegt der Schlüssel zu Kontrolle über unseren Geist und zum Entwickeln des Selbst. Wenn wir Buddhi stärken, können wir die anderen Teile des Geistes klarer sehen und ihre Funktionen effektiv einsetzen. Buddhi ist sozusagen die Tür zum Selbst. Oft ist die Buddhi bewölkt oder vernebelt und gibt damit die Kontrolle an die anderen Teile des Geistes ab: Unklarheit, und Leiden entsteht. Die Buddhi gilt es zu reinigen und zu stärken, um zu Entscheidungsfähigkeit und innerer Unabhängigkeit zu kommen. Dies geschieht durch Meditation und üben von Achtsamkeit (NLP: Metaebene und dissoziierte Position). So wird Buddhi die Kontrolle bekommen und irgendwann kann der Atman der reine unberührte Beobachter werden.

Vedantisch auf den Punkt gebracht:

- Lerne, der unberührte Beobachter zu sein
- Löse Identifikationen mit dem Wahrgenommenen auf
- Erfahre, dass der Wahrnehmende nicht das Selbst ist

(Quelle: <http://machshell.de/modell-des-geistes-antahkarana/>)

Im Yoga liegt das Leiden u.a. in den „Kleshas“ (den Geist trübenden Leidenschaften) begründet. Laut der indischen Philosophie trüben Kleshas die klare Wahrnehmung (NLP: prägen die individuellen Landkarten). Stattdessen werden Färbungen wahrgenommen – für wahr angenommen – die zu falschen Handlungen führen. Im Yoga werden fünf Kleshas unterschieden:

- **Avidya (Unwissenheit):** falsche Art des Verstehens, subjektive Art der Interpretation einer Situation, als Ergebnis von Erfahrungen, welche sich mechanisch, automatisch fortan wiederholt. Der Mensch ist in seiner Wahrnehmung und seinem Handeln festgelegt (Samskara). Das kann z.B. bedeuten, dass Unklarheit mit Klarheit verwechselt wird. Avidya erschafft Illusion einer objektiven Wahrnehmung der Welt.
- **Asmita (Identifizierung, Ego):** sich selbst wichtig nehmen, Hochmut und Stolz aber auch ein minderwertiges Bild des Selbst oder Selbstmitleid, vollständige Identifikation mit einem momentanen Gefühl: man erlebt einen Fehlschlag und schon identifiziert man sich mit dem Gefühl, ein Versager zu sein
- **Raga (Wunsch):** verlangt nach immer mehr, Verhaftung in der materiellen Welt
- **Dvesha (Abneidung):** Gegenteil von Raga, die Angst vor Veränderungen und dem unbekanntem, Ablehnung. Es wurde einmal eine negative Erfahrung gemacht, fortan wird alles abgelehnt, was damit in Verbindung steht
- **Adhivivesha (Furcht):** alle Formen der Angst und Furcht – Unsicherheit, Zweifel, Panik, Existenzängste, v.a. Angst vor dem Tod.

Kleshas sind wie Unkraut im Garten des menschlichen Geistes. Die Spirale des Irrtums ist der Teufelskreislauf der Krankheit: Falsches Verstehen => Falsche Handlung => Falsche Resultate => Falsche Erfahrungen => Falsches Verstehen ...

Am Anfang jeden Wachstums steht die Erkenntnis des falschen Verständnisses der Dinge (Gedanke). Ihr folgt der Plan (Wort) als Formulierung des angestrebten Ziels (NLP: SMARTes Ziel).

Erst durch die richtige Handlung kann die Veränderung stattfinden. Die richtige Handlung benötigt zudem Begeisterungsenergie.² Begeisterung entsteht durch eine konkrete Wachstumserfahrung in Verbindung mit der Grundsehnsucht nach Verbundenheit und Freiheit. Diese beiden Wünsche sind auf den ersten Blick ein Widerspruch, aber genau darin liegt die Spannung des Lebens, beide unter einen Hut zu bringen.

Einige NLP Formate sind an dieses Konzept angelehnt, z.B. Six-Step Reframing, wo es darum geht, ein Symptom/Problem zu benennen, mit Hilfe des kreativen Teils die angestrebte Veränderung zu formulieren, Begeisterung für die neue Handlungsweise zu entwickeln und zu testen, ob der Transfer in eigenes Leben funktioniert.

2. Wahrnehmung, Erinnerung und Lernen im Yoga.³

Wahrnehmung entsteht auf der Grundlage der Prägungen des Citta, ist also immer subjektiv. Jeder Form der Wahrnehmung – vor allem die, die als richtig und gültig angesehen wird und daher nicht hinterfragt – hinterlässt deutliche Spuren im neuronalen Netzwerk des Gehirns. In Wirklichkeit kennen wir nicht mal uns selbst, denn ein großer Teil unseres Seins sich im Unbewussten abspielt. Die Interpretation unserer Wahrnehmung ist schon dadurch falsch, weil unsere Sinne begrenzt sind.

Während bei der Wahrnehmung zumindest irgendwas vorhanden ist, was wahrgenommen werden kann, fehlt beim Denken in Konzepten selbst das. Hier geht es um die Reaktion unseres Gehirns auf innere Bilder, Symbole oder Worte. „Die Macht, die das Wort auf den

² Gerald Hüther, Neurologe und Hirnforscher

³ Anna Trökes / Bettina Knothe „Yoga Gehirn“

menschlichen Geist ausübt, ist so groß und so tief in der Psyche verwurzelt, dass der Mensch zu glauben geneigt ist, das Wort sei die Quelle objektiver Erkenntnis.“⁴

Die meisten unbewussten inneren Bilder dienen dazu, unser Weltbild aufrechtzuerhalten. Die Yogis haben den Weg erfunden, unseren Geist zu öffnen und zu erweitern durch positiv aufgeladene Vorstellungen, meditative Visualisierungen, die unseren Geist auf unser Potential und unsere inneren Ressourcen ausrichten. „Unser Blick wird weiter und offener werden und wir werden Erleichterung für unseren unruhigen Geist finden, wenn wir uns auf Dinge ausrichten, die größer sind als unser individuelles Ich“⁵.

Grundsätzlich stellt sich eine Veränderung in unserem Befinden, wenn wir einem negativ aufgeladenen inneren Bild unsere Aufmerksamkeit entziehen und gleichzeitig durch ein positives Bild und eine ressourcenorientierte Einstellung überschieben.

Im NLP wird dieses Ziel mit Formaten wie z.B. Swish erreicht, in dem ein unerwünschtes Bild durch ein positives und attraktives Zielbild in der Visualisierungsarbeit ersetzt wird. Der yogische Weg, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und den Geist konzentriert auf einen Punkt verweilen zu lassen, ist nur mit Loslassen möglich. Achtsames Gewahrsein bedeutet, durch aufmerksames nach-innen-Schauen und Spüren gewisse Aspekte des Geistes in unsere bewusste Aufmerksamkeit hineinzulassen und so das tiefere Wesen der Funktionsweisen des Geistes wahrzunehmen, eigene Situation annehmen. Wenn es so gelingt, sich von Geschwätz des Geistes zu lösen, kann das befreiend und entspannend wirken. Durch einen Body Scan sowie eine mentale Innenschau beeinflussen wir unseren augenblicklichen mentalen Aktivitätszustand. Auch im NLP wird mit Aufmerksamkeitsfokussierung gearbeitet, Body Scan wird als kinästhetisches Element herangezogen.

Das Wort Samskara bedeutet Eindruck, Nachwirkung. Samskaras sind „unterbewusste Eindrücke, die von inneren und äußeren Eindrücken in der Psyche hinterlassen werden.“⁶

Diese nennt Deshpande als das „schwierigste Hindernis für Yoga“, denn Yoga will uns zu einem ruhigen, klaren und bewussten Geist führen. **Ziel der Yogapraxis ist es, die Anhaftungen und Identifizierungen zu lösen, die uns unfrei machen und uns immer wieder leidvolle Erfahrungen bescheren.** Aber wie sollen wir uns von einer Anhaftung oder Identifizierung lösen, die wir gar nicht kennen?

Das Yoga – Sutra schlägt vor, jede Regung unter Kontrolle zu behalten und den Geist dazu zu erziehen, eine tiefe Ruhe – im wahrsten Sinne ein Unberührt-Sein – zu bewahren, selbst wenn etwas in unserem Inneren gerade in seinen Film eintauchen will (NLP: Metaebene).

Yogische Übungen haben zum Ziel, über kleine, einfache Bewegungsabläufe das Muster alltäglicher Bewegung und deren Wahrnehmungs- und Empfindungssysteme zu unterbrechen. In ihnen zeigt der Körper wie ein Spiegel unserer physischen und mentalen Verfassung sehr rasch, wo er in seinen Muskeln und Geweben festhält und welche Regionen in ihm nach mehr Weite rufen. Entsprechend werden Grenzen in der Begegnung mit Körperblockaden, z.B. Verspannungen, spürbar. Es melden sich eventuell Gefühle wie Widerstand und Ärger oder Erleichterung und Freude.

Wenn wir im Yoga unsere Wahrnehmung schulen und verfeinern, dann unterbrechen wir den Körper bewusst in seinen Gewohnheiten und geben ihm neue Muster der Bewegung, Atmung, Fokussierung der Gedanken.

„Fehlhaltung drückt immer den Gefühlsstress aus, durch den sie entstanden ist“⁷ – und wirkt auf dieses Gefühl verstärkend zurück. Über eine gewisse Zeit beibehalten, werden Haltungsmuster zur Gewohnheit und werden nicht mehr gespürt. Damit wirken Körperhaltungen auf die innere Haltung (Body Feedback).

⁴ Deshpande / Bäumer, Übersetzung des Yoga Sutra

⁵ Desikachar, Kommentar zu Yoga-Sutra 1.36

⁶ Deshpande / Bäumer: Patanjali – Die Wurzeln des Yoga

⁷ Feldenkrais, 1992

Im Yoga wurde beobachtet, dass unbewusste seelische Inhalte in Form körperlicher Symptome in Erscheinung treten können. Im Umkehrschluss wurde davon ausgegangen, dass eine bewusst eingenommene Körperhaltung eine nachweisbare Wirkung auf das seelische Befinden und die Stimmung eines Menschen haben kann. An diese Stelle zeigt sich die Bedeutung der Yogapraxis mit ihren regulierenden Funktionen auf sowohl körperliche als auch psychisch-seelische Konstitution: so kann z.B. ein Mensch in einer ängstlichen und depressiven Verfassung durch eine Yogaposition, die den Brustkorb weitet im ersten Schritt äußerlich eine Haltung der Offenheit ‚nachahmen‘. Obwohl diese äußere Haltung noch nicht der inneren entspricht, kann sie doch Impulse auslösen, dem Fluss der Energie eine neue Richtung zu geben. Möglicherweise wird sich schon bald das innere Gefühl entsprechend verändern.⁸

„Erinnerung ist das Bewahren einer bewussten Erfahrung in unserem Geist... Allerdings kann oft nur schwer unterschieden werden, ob eine Erinnerung dem Erlebten wirklich entspricht oder ob sie falsch, unvollständig oder womöglich reine Einbildung ist.“⁹ Problematisch wird es, wenn Menschen unbewusst ihr ganzes Leben auf der Grundlage solcher trügerischen und ungewissen Erinnerungen aufbauen, denn das verhindert ein angemessenes Handeln in der Gegenwart.

Erinnern ist immer an Emotionen gebunden. Das Gehirn wählt aus dem Überangebot von Informationen nur aus, was ihm bedeutsam erscheint. Damit aber unser Gehirn die Informationen behält, braucht es starke Gefühlsregungen, die die Bedeutung dieser Information deutlich erhöhen.

Wenn Patanjali uns also im Yoga-Sutra rät, diese ‚Vritti‘ zu schwächen bzw. abzuschalten, dann deshalb, weil er sowohl die einzelnen Erinnerungen als auch die Gesamtheit unserer Biographie als eine fragwürdige Festlegung begreift. Dabei sind unsere Erinnerungen etwas, womit wir uns wie mit kaum etwas anderen identifizieren. Da wir meinen, dass wir unsere Erinnerung als die/der, der wir geworden sind, verkörpern, haften wir hartnäckig an ihnen an. Stattdessen könnten wir uns immer wieder neu erfinden und mit Hilfe der unglaublichen Plastizität unseres Gehirns lernen, alles das verschwimmen zu lassen, was uns in unserer Vergangenheit belastet hat, und uns vielmehr allen Erinnerungen zuwenden, deren innere Bilder uns Weite und Offenheit schenken. Wenn in der Yogapraxis Haltungen mehrfach wiederholt werden, so kann das Nervensystem Informationen aus neuen Empfindungen und Körpererfahrungen in entsprechend neue neuronale Muster integrieren.

Genau diese Plastizität des Gehirns nutzt auch NLP für die Veränderungsarbeit. Dabei werden Techniken verwendet, die Erinnerungen verblassen lassen und durch neue, ressourcenvolle Bilder überschreiben. Alles, was wir ändern wollen, müssen wir erst neu lernen. Die alten Muster im Gehirn sind mächtig: durch ihre stetig wiederkehrende Aktivierung über einen langen Zeitraum hinweg sind sie uns zur Gewohnheit geworden. Und das Gewohnte ist etwas, auf das wir immer wieder unbewusst zurückgreifen, weil es – ob nun ungünstig oder nicht bisher einigermaßen zufriedenstellend funktioniert hat. Beim Rückgriff auf scheinbar Bewährtes schaltet unser Gehirn auf Autopilot. In dem Moment jedoch, wo wir etwas Neues versuchen, wird uns das, was wir tun, wieder bewusst, denn Neues ist ungewohnt und irritiert erst einmal. Die alten neuronalen Vernetzungen können nicht anders, als immer weiter die alten Muster zu reproduzieren. Also müssen Veränderungen mit Nachdruck und Beharrlichkeit durchgesetzt werden.

Alle Yogatraditionen streben an, die Menschen in einen möglichst bewussten und klaren Geisteszustand zu bringen – raus aus dem Autopilot-Modus. Auch NLP strebt genau dieses Ziel an. Yogameister hatten sich über die Jahrtausende hinweg viele Gedanken darüber gemacht, wie diese Wandlung vom unbewussten und unklaren zum bewussten und klaren Sein vollzogen werden kann.

⁸ Michel/Wellmann 2003

⁹ Desikachar 1997, Yoga Sutra

- Der erste Schritt auf diesem Weg ist das Betrachten dessen, was man bisher an innerer und äußerer Haltung angesammelt hat (z.B. Dissoziation / Metaebene)
- Im zweiten Schritt stellt man das auf den Prüfstand nach dem Motto, ob das Verhalten hilft, das eigene Potential zu vergrößern (z.B. Fragetechniken zu Metamodell-Verletzungen)
- Im dritten Schritt überlegt man, welche Veränderungen der äußeren und inneren Haltung wünschenswert sind (z.B. Submodalitätenarbeit, Fokuslenkung)
- Im vierten Schritt entscheidet man über Methoden und Mittel, um günstige Muster zu etablieren (z.B. Arbeit mit Lösungs-/Ressourcenbildern)

Und ab dann gilt es: Üben, Üben, Üben! Es ist diese ständige Wiederholung, die bewirkt, dass die neuronalen Verschaltungen in unserem Gehirn tatsächlich umgebaut werden. Als Beispiel haben wir gelernt, auf beiden Beinen bei gleicher Belastung zu stehen – und erleben, was es bedeutet, mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Dadurch kann sich unser inneres Erleben ändern, sodass wir lernen, unseren Standpunkt zu vertreten, aus der Stabilität mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

3. Yogapraxis als Veränderungsarbeit (Asana, Pranayama, Meditation)

Im Yoga-Anfängerunterricht zeigt es sich immer wieder, dass die meisten Menschen sich selbst fremd sind. Sie scheinen ihren Körper kaum zu kennen. Wegen dieser mangelhaften Körperwahrnehmung lohnt es sich, eine Yogastunde mit Bodyscan zu beginnen. Dieser hilft, zusammen mit der Yogapraxis und Nachspüren, die Selbstwahrnehmung zu stärken, eigenen Körper kennenzulernen, zu wissen, was gut oder schädlich für ihn ist.

Noch weniger als den Körper kennen die Teilnehmer ihren Geist. Diese Unwissenheit führt immer wieder zu den leidvollen Erfahrungen, da ‚diese Person‘ – wir – keine bewusste Kontrolle und nachvollziehbares Reagieren / Agieren aufweisen kann. In der Yogapraxis ist die Frage „Wer bin ich?“ eine ganz zentrale Frage. Im Yoga wird das Ego wie eine Trübung des reinen Bewusstseins angesehen. Im Zustand des Yoga sollten die Trübungen der Wahrnehmung aufgehoben werden.

Hatha-Yoga verfügt über drei mächtige Instrumente – Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation, wobei die ersten zwei als Vorbereitung auf Meditation gelten und Meditation als Hauptinstrument betrachtet wird.

Über **Asana** verbessert der Übende den Zugang zum eigenen Körper. Körperhaltungen wirken nachhaltig auf neuronale Strukturen. Die Erfahrung bahnt die Nervenverbindungen und die Begeisterung ist der Dünger, mit dem diese neuronalen Verbindungen immer stärker werden. Krankheit entsteht aus einer krank machenden inneren Haltung. Um die Erfahrung von Krankheit zu lindern, muss die der Erfahrung zugrundeliegende innere Haltung geändert werden. Durch die Ausführung der Asanas werden ungewöhnliche Haltungsmuster eingeübt, wie z.B. Hund, Baum, Adler, Katze, Kobra... Damit werden die alten körperlichen Muster durchbrochen, was zu mehr Bewusstheit auf der körperlichen Ebene und in der Ausführung der jeweiligen Positionen führt.

Die ‚klassischen‘ Übungssequenzen im Yoga bestehen aus Anfangsentspannung (mit ‚Body Scan‘), Sonnengruß (dynamische Abfolge verschiedener Körperstellungen), Umkehrstellungen, Vorbeuge, Rückbeuge, Drehungen und Seitbeuge. Dabei werden die Asanas im Verlauf der Zeit immer länger gehalten und immer fordernder. Die Teilnehmer lernen eigene Grenzen kennen und dehnen diese im gesunden Maß allmählich aus. Dabei verbindet sich nicht nur der Körper mit der neuen Körperhaltung, sondern auch das Gehirn wird aktiviert durch eine neue Erfahrung. Wenn ich die Körperhaltung „Baum“ einnehme und mir die Eigenschaften des Baums – Stärke, Stabilität, Wachstum – bereits bekannt sind, kann ich mich mit dem Baum nicht nur äußerlich (durch das Einnehmen der Position), sondern auch innerlich (mit den Qualitäten des Baums) verbinden. Dadurch mache ich die Erfahrung,

wie es ist, gut verwurzelt, stabil, robust zu sein, in den Himmel hineinwachsen zu können, dem Unwetter zu widerstehen etc.... Durch das regelmäßige Üben werden sich diese Erfahrungen in mir einprägen, d.h. die neuen „Samskaras“ werden gebildet und überlagern die alten, unproduktiven Muster.

Dabei ist es wichtig, dass Kopf und Körper im Einklang miteinander arbeiten, kein Leistungsdruck oder Konkurrenzgefühl erzeugt wird. Die Entdeckung des eigenen Körpers soll spielerisch mit Spaß dazu führen, dass wir mehr in unserer Mitte ankommen, über uns erfahren oder in Ruhe kommen. Diese Erfahrungen aus der Yoga-Stunde nehmen wir in den Alltag mit und integrieren sie – mit der Zeit werden sie Teil unserer Identität. Und ganz nebenbei lernen wir die Entspannung, die uns helfen kann, unsere Ängste loszuwerden und auf unsere Emotionen einen positiven Einfluß zu nehmen.

Der Geist folgt körperlichen Veränderungen. Mit den neuen Haltungen gehen auch neue Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster einher. Die heilsamen und ressourcenstärkenden Bilder aus der Yoga-Philosophie, die in die Asanas integriert werden können, helfen, die alten destruktiven Bilder zu überschreiben. Das Wesentliche an Veränderung unserer Handlungsmuster sind Gefühle, die damit einhergehen. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis wird durch regelmäßige Yogapraxis mit neuen Erfahrungen überschrieben, was zu einer nachhaltigen strukturellen Veränderung im Gehirn führt. Ein andere als gewohnt Verortung in der Welt ermöglicht uns einen radikalen Perspektivwechsel – körperlich, geistig, emotional. Noch wichtiger, als Asanas, sind die Atemübungen – **Pranayama**. Atem wird in der yogischen Tradition als die Verbindung zwischen Körper und Geist betrachtet. Daher geht mit einem unruhigen Geist die unruhige Atmung einher. Unser Atemzentrum liegt im Gehirn am Übergang zum Rückenmark und ist nicht durch Willenskraft zu erreichen. Eine Vertiefung der Atmung bewirkt, dass das Gehirn durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme wacher und klarer wird. Im Yoga wird v.a. die betonte Ausatmung praktiziert, da dies dazu beiträgt, den Geist in die Ruhe zu führen. Auch die Atempausen spielen eine große Rolle, denn dadurch das Nervensystem reguliert und der Geist wirksam zur Ruhe gebracht. Dabei ist es wichtig, unter Anleitung des erfahrenen Yoga-Lehrers die Atempausentechniken behutsam zu üben, um den Körper nicht zu stressen und damit eine gegenteilige Wirkung zu erzeugen.

Im Yoga wird behauptet, dass das rechte Nasenloch mit dem sympathischen Teil des vegetativen Nervensystems und das linke – mit dem parasympathischen Teil in Verbindung steht. Das bedeutet, dass das Einatmen über das rechte Nasenloch den Geist wach, aktiv und klar werden lässt und das Einatmen über das linke – ruhig und entspannt. Bei Störungen des vegetativen Gleichgewichts wird die Wechselatmung praktiziert (links ein-/rechts aus und rechts ein-/links aus), die den Übenden in die innere Balance und eigene Mitte führen soll. Das Zentrum der Yogapraxis liegt allerdings in **Meditation** – und Asanas/Pranayama dienen als Vorbereitung auf lange Meditationserfahrungen. Erst in der Meditation, wenn wir zur Ruhe kommen, merken wir, was in unserem Inneren, mit unserem Geist, los ist. Erst in der Ruhe können wir beobachten, wie unsere Gedanken kommen und gehen – und welche das sind. Durch die Meditation kann der Geist lernen, die Gedanken zu beobachten, die Emotionen zu beobachten und beides loszulassen. Damit erlangt der Übende die Kontrolle darüber denn er ist nicht die Gedanken, er ist nicht die Emotionen, sondern er ist derjenige, der beobachtet....

Nach Patanjali ist der Geist des Menschen normalerweise unruhig und zerstreut, da er abwechselnd entweder den Sinnen folgt und sich in der Außenwelt verliert (Manas) oder im Inneren mit seinen Problemen verstrickt ist (Citta). Diese Probleme haben sich über die Jahre angesammelt und sind unreflektiert und nicht erkannt, unbewußt da. Patanjali beschreibt im Yoga-Sutra den Weg, der in die Stabilität und Klarheit führt: „Wir können irgendeinen Gegenstand oder irgendeine Frage, die unser Interesse weckt, wählen und unseren Geist

„darauf ausrichten, um ruhiger und klarer zu werden“.¹⁰ Erst dann, wenn die Empfindung für die eigene Person in den Hintergrund tritt und der Übende eins mit dem Objekt der Betrachtung wird, wenn alle Prägungen in den Hintergrund treten, entsteht eine tiefe Ruhe im Geist. „In diesem höchsten Zustand des Erkennens basiert das Wissen eines Menschen nicht länger auf Erinnerungen oder Schlussfolgerungen. Sein Wissen ist spontan und unmittelbar und von außerordentlicher Qualität und Intensität.“¹¹ Dabei erfährt der Übende sich als Teil der ganzen ihm innewohnenden Ordnung, frei von den Wirkungen der Samskaras und Kleshas. Dies ist der Weg zur absoluten Freiheit im yogischen Sinne.

In der Meditation kann z.B. ein Fokus der Aufmerksamkeit ausgewählt und gelenkt werden. Wir lernen uns selbst besser kennen mit der Folge, dass wir uns selbst vertrauter werden. Wir erfahren, welche Gedanken, Emotionen und Gefühle wir haben und wodurch sie beeinflusst werden. Durch Beobachtung ohne Bewertung (Meta-Ebene) stellen wir u.a. diese auf den Prüfstand. Wir erkennen, welche Gedanken und Gefühle gut für uns sind und lernen, diese zu kultivieren (State). Wenn wir über einen bestimmten Geisteszustand meditieren, lernen wir, diesen in unserem Alltag zu erzeugen – genauso wie wir lernen, die nicht förderlichen Gedanken und Gefühle loszulassen, weil sie uns nicht gut tun. Meditation ist ein mächtiges Mittel auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung, der uns zu mehr Selbstwirksamkeit und Freiheit führt. Die Grundlagen der Meditation (beobachten, visualisieren, loslassen, Achtsamkeit, Ausrichtung des Geistes) stellen auch Basis der NLP Arbeit dar.

Literatur

- Desikachar, T. K. V. „Über Freiheit und Meditation, das Yoga Sutra des Patanjali, 1997
Deshpande / Bäumer „Patanjali – Die Wurzeln des Yoga“, 1977
Feldenkrais, Moshe „Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität“, 1992
Hüther, Gerald „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“, 2006
Mahashakti Uta Engeln, Yoga-Therapie Ausbildungshandbuch, 2013
Michel / Wellmann „Das Yoga der fünf Elemente. Verborgene Energien wecken durch die Verbindung von Yoga und Ayurveda“, 2003
Roth, Gerhard „Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten“, 2008
Roth, Gerhard „Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen“, 1997
Siefer / Weber „Ich. Wie wir uns selbst erfinden“, 2008
Patanjali, Yoga-Sutra
Trökes/Knothe „Yoga Gehirn“, 2009

¹⁰Yoga-Sutra 1.39

¹¹Yoga-Sutra 1.49