

Für Yogapraktizierende & YogalehrerInnen:

Yoga und Psychotherapie Teil I

Gemeinsamkeiten und Unterschiede – oder: wirkt Yoga psychotherapeutisch?

- von Angelika Doerne

Yoga und Psychotherapie sind jeweils Ansätze, die sich zum Ziel setzen menschliches Leiden zu verringern und das innere Potential zu entfalten. Yoga geht auf eine jahrtausende alte östliche Tradition zurück, die moderne Psychotherapie entwickelte sich erst Ende des 19. Jahrhundert. Was ist charakteristisch für Yoga und für die Psychotherapie? Inwiefern unterscheiden sich diese beiden Systeme? Wo gibt es Gemeinsamkeiten? Können sie sich ergänzen? Diesen Fragen werde ich im Folgenden nachgehen.¹

Warum ein Vergleich von Yoga und Psychotherapie

Als Yogalehrende haben wir es bei unseren Schülern und bei uns selbst auf dem Yogaweg mit inneren Veränderungen zu tun. Dafür haben wir ein bestimmtes Handwerkszeug gelernt, verbunden mit einer inneren Landkarte, anhand derer wir uns orientieren können. Dabei treffen wir manchmal auf psychische oder psychosomatische Symptome bei unseren Schülern oder bei uns selbst, bei denen unser Handwerkszeug nicht ausreicht, um einen hilfreichen und konstruktiven Umgang mit ihnen zu finden. Weiterhin kann es passieren, dass wir oder unsere Schüler jahrelang mehr oder weniger intensiv Yoga praktizieren, aber gleichzeitig das Gefühl haben, innerlich in einer Sackgasse zu stehen und nicht von der Stelle zu kommen. In beiden Fällen kann es hilfreich und bereichernd sein, sich mit dem Weg der Psychotherapie zu befassen und sich bewusst zu machen, wie Elemente des Yoga bereits psychotherapeutisch wirken und wann es sinnvoll ist eine Psychotherapie zu beginnen.

Im Folgenden skizziere ich die beiden Wege und werde dabei auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten eingehen und schließlich der Frage nachgehen, wie sich diese beiden Wege ergänzen können.²

Yoga

Nach Patanjali geht es im Yoga darum, den Geist zur Ruhe zu bringen, damit *Purusha*, die wahre Natur zum Vorschein kommen kann und das Sehende (Prinzip), *Drastu* im wahren Wesen, *Purusha* ruhen kann.

Innere Unruhe entsteht durch die störenden Kräfte, *Kleshas*, die wiederum zu Handlungsneigungen, *Samskaras* führen, die wiederum Verwirrung und Hindernisse hervorbringen. Patanjali unterscheidet fünf *Kleshas*:

Avidya, Unwissenheit; *Asmita*, Selbstbezogenheit bzw. die Verwechslung von dem sehenden Selbst, *Drasta* mit dem meinenden Selbst/ getrübtten Geist, *Citta*; *Raga*, Anhaftung an ein Objekt; *Dvesha*, Abneigung eines Objektes und *Abhinevesha*, Festhalten an der Angst. Dabei wird *Avidya*,

¹ Ich möchte anmerken, dass ich diesen Fragen in diesem Rahmen hier nur skizzenhaft nachgehen und den Anspruch auf Vollständigkeit nicht erfüllen kann.

² Dabei werde ich mich an dieser Stelle auf die Frage beschränken, wie Ansätze der Psychotherapie die Yogapraxis ergänzen können, nicht umgekehrt.

Unwissenheit als die zentrale störende Kraft verstanden, die wiederum ihre Ursache in *Samyoga* hat: die Anbindung bzw. Identifikation mit und fälschliche Interpretation von Objekten. Mit Objekten sind hier äußere, also physische und feinstoffliche, wie auch innere, Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Impulse etc. gemeint. Zusammengefasst heißt das, dass die Ursache von Leiden und entsprechend einem unruhigen Geist in der Identifikation und der fälschlichen, subjektiven Interpretation von äußeren und inneren Objekten liegt.

An diesem Punkt liegen Tiefenpsychologie und Yoga nicht weit auseinander.

Psychologisch ausgedrückt könnte man sagen: Leiden entsteht, weil wir uns mit bestimmten vergangenen Erfahrungen identifizieren, sie quasi absolut setzen und daraus entsprechende Glaubenssätze und Abwehrstrategien entwickeln, das verhindert, unsere innere, sowie die äußere Realität so zu sehen und anzunehmen, wie sie ist. Wir schauen durch die Brille unserer subjektiven Erfahrungen und sehen die Realität verzerrt. Eine Identifikation wird gespeist durch das Vermeidenwollen von Unangenehmen, konkret: im Verdrängen und Vermeiden bestimmter Erfahrungen. Humanistisch-psychologisch gesehen verhindern wir damit, dass sich unser menschliches Potential entfaltet und wir in ungesunden Verhaltens- und Reaktionsmustern stecken bleiben, die sich, tiefenpsychologisch gesehen bis hin zu einer Neurose (krankheitswert) mit entsprechenden psychischen oder psychosomatischen Symptomen entwickeln kann.

Die Hindernisse, die durch die *Kleshas* und den entsprechenden *Samskaras* entstehen sind Krankheit, Trägheit, Zweifel, Hast, Faulheit, Zerstretheit, Verblendung, Resignation und schwankender Wille. Sie verstärken die Unruhe des Geistes, die wiederum die Hindernisse verstärkt.

Der unruhige Geist mit seinen entsprechenden Hindernissen führen dabei zu folgenden Symptomen, die auch hier wiederum die Unruhe verstärken: innere Enge, Druck und Leid, *Dukkha*; ein dunkler, negativer, pessimistischer Geist, *Daurmanas*, körperliche Unruhe, Nervosität, Instabilität, Unbeherrschtheit, *Angamejayatva* und unruhige Atmung und entsprechend der Verlust der Kontrolle über Atem und Psyche.

Für den Weg des Yoga nennt Patanjali zunächst zwei zentrale notwendige Qualitäten: *Abhyasa*, beharrliches, einfühlbares Üben und *Vairagya*, Gleichmut. *Abhyasa* hilft uns zielgerichtet und diszipliniert zu sein und *Vairagya* unterstützt uns, dass wir dabei nicht eng werden, sondern entspannt mit gesundem emotionalem Gleichmut.

Desweiteren ist Vertrauen, *Shradda* in den Weg des Yoga wichtig; letztendlich ist mit *Shradda* ein tiefes inneres Grundvertrauen gemeint, unabhängig von einem Objekt des Vertrauens.

Ishvara ist das große vollendete Selbst; *Ishvara* ist eine zeitlose und vollkommene Kraft, die in sich ruht und zu einer immerwährenden Inspirationsquelle werden kann.

Durch die innere Anbindung, Besinnung und Anrufung an *Ishvara* kann die innere Vertrauensquelle gestärkt werden. Hingabe an *Ishvara* ist ebenfalls von Bedeutung, dass *Purusha*, der unsterbliche Kern sich offenbart und die Hindernisse sich auflösen.

Hier kommt es zu einem grundsätzlichen Wandel der eigenen Identität vom gewöhnlichen Selbst hin zum ‚wahren Selbst‘ bzw. hin zur zeitlosen, universellen Kraft, die durch uns hindurch wirkt. Damit *Purusha* durchscheinen kann muss der Geist, *Citta* klar und rein wie ein geschliffener Kristall sein. Die achtfache Pfad der Übung hat dieses zum Ziel: *Yama* und *Niyama*: konkrete ethische Verhaltensregeln, *Asanas*: durch gleichzeitige Spannung und Entspannung üben wir, uns nicht mehr so schnell von Eindrücken aus der Ruhe bringen zu lassen, *Pranayama* reinigt den Geist, so dass das innere Licht zum Vorschein kommen kann, *Pratyahara*: zurückziehen der ausschließlichen Aufmerksamkeit auf die Sinne, *Dharana*: den Geist sammeln/ konzentrieren,

Dhyana: Meditation, Versenkung, den Geist fortwährend gesammelt/ konzentriert halten und schließlich wird *Samadhi* erreicht.

Psychotherapie

Psychotherapie hat zum Ziel, das psychische Leiden, das sich in bestimmten psychischen Symptomen ausdrückt und krankheitswert hat zu verringern. Krankheitswert haben die Symptome, die im ICD-10, in der Internationalen Klassifikation psychischer Störung aufgeführt sind; wie zum Beispiel Depression, Erschöpfung, Ängste, Phobien, Trauma, Zwänge, Süchte, psychosomatische Symptome, also körperliche Symptome ohne konkrete organische Ursache, Persönlichkeitsstörungen, Manien, Schizophrenie und Wahn. Beschäftige ich mich mit professioneller Hilfe mit meinen ungesunden inneren Mustern, die noch keinen krankheitswert haben, spricht man von Selbsterfahrung.

Tiefenpsychologie

Es gibt unterschiedliche Richtungen innerhalb der Psychotherapie, der tiefenpsychologische Ansatz³ nimmt dabei eine zentrale Bedeutung ein:

Demnach entstehen psychische Leiden, wie z. B. eine Depression aufgrund ungelöster innerer Konflikte. Dabei stehen zwei innere gegensätzliche Impulse/ Wünsche im Konflikt miteinander. Ein häufig vorkommender Konflikt ist beispielsweise der Autonomie-Abhängigkeits-Konflikt: es gibt einen Teil in uns, der Autonomie, Unabhängigkeit und Freiheit möchte und ein anderer, der Kontakt, Bindung und verlässliche Beziehungen möchte. Damit verbunden sind entsprechende Glaubenssätze, wie z. B. ‚wenn ich verlässliche Beziehungen haben möchte, dann muss ich die Erwartungen der anderen erfüllen‘ und entsprechende abgewehrte, also verdrängte eigene Impulse, wie ‚Nein-Sagen‘, Bedürfnisse und Gefühle wie Wut, Verletzung und Einsamkeit. Ein anderer Glaubenssatz wäre z. B. ‚nur wenn ich etwas leiste, werde ich anerkannt und wertgeschätzt‘. Die Tiefenpsychologie sieht die Ursache davon in bestimmten Prägungen, das heißt in früheren Erfahrungen, meistens aus den ersten Lebensjahren, mit denen wir immer noch identifiziert sind und die wir ‚zum Maß aller Dinge erheben‘. Wenn ich beispielsweise eine Mutter hatte, die oft krank war als ich Kind war und die von mir erwartete, dass ich viel Rücksicht auf sie nehme, nicht laut bin, ihr nicht widerspreche und wenn ich trotzdem tat, sie mich beschimpfte; dann habe ich dort gelernt, dass ‚ich die Erwartungen der anderen erfüllen muss, um verlässliche Beziehungen zu haben‘. Wenn ich einen Vater hatte, der sehr leistungsorientiert war und mich nur wertschätzte, wenn ich sehr gute Leistungen in der Schule brachte dann habe ich gelernt, mich und meinen Wert über Leistung zu definieren und Gefühle der Wertlosigkeit, des Kleinfühlens und der Verletzung zu verdrängen.

Aus der Sicht des Yoga kann man sagen, dass dann mein Geist an das Objekt, nämlich den Erwartungen anderer gebunden ist, sie subjektiv, also verzerrt interpretiert, in der Weise, dass ich sie erfüllen muss, um verlässliche Beziehungen zu haben. Daraus entstehen wiederum bestimmte Handlungen, wie z. B. es anderen recht zu machen und dann entsprechende Leiden, wie

³ Auch innerhalb der Tiefenpsychologie gibt es zahlreiche verschiedene Ansätze und entsprechend unterschiedliche Termini, auf die ich hier aus Platzgründen aber nicht weiter eingehe, sondern nur ein grobes Bild skizziere.

Kraftlosigkeit, Depression, Erschöpfung, Gedankenkreisen, innere Anspannung, also allgemein gesagt eine innere Unruhe.

Der Weg der Tiefenpsychologie sieht so aus, dass zunächst der innere Konflikte und die entsprechenden vorhandenen Glaubenssätze gemeinsam mit dem Klienten herausgearbeitet werden und die verdrängten, abgewehrten Gefühle und Bedürfnisse bewusst gemacht und gefühlt und gespürt werden, in der Regel auf dem Hintergrund der eigenen biografischen Erfahrung. Somit werden die Verdrängten Gefühle und Bedürfnisse quasi wieder zu sich genommen, also integriert, so dass sie nicht mehr im Untergrund agieren müssen. Daraufhin werden die Glaubenssätze modifiziert und neue Verhaltens- und Reaktionsweisen eingeübt; so dass das sich das Leiden und die entsprechenden Symptome verringern.

Neben einer inneren Konfliktdynamik kann laut Tiefenpsychologie auch noch eine Ich-Struktur-Schwäche für die Bildung psychischer Symptome eine Rolle spielen. Die Ich-Struktur kann sich wie ein inneres Gefäß vorgestellt werden, in dem Gefühle, Bedürfnisse, Impulse und Empfindungen gehalten, mitunter ausgehalten werden; im Idealfall habe ich Zugang zu sämtlichen meiner Gefühle und Bedürfnisse und ich kann sie gut steuern. Ist die Ich-Struktur, also das innere Gefäß instabil, z. B. aufgrund frühkindlicher Traumatisierungen, so fühle ich mich von meinen Gefühlen, Empfindungen und Impulsen, sowie Erwartungen von außen oftmals überschwemmt und ihnen ausgeliefert, mir gelingt es dann kaum, sie zu steuern. Sie erscheinen mir, wie ein großes, nicht zu bewältigendes und mir Angst machendes Wirrwarr.

Hier geht es dann weniger darum, verdrängte Gefühle aufzuspüren, da die Gefühle und Impulse sowieso schon im Übermaß da sind, sondern hier ist es wichtig, das innere Gefäß und die Steuerungsfähigkeit zu stärken. Dieses kann beispielsweise durch einen einfühlsamen Therapeuten, durch die Schulung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, durch eine stabile therapeutische Beziehung, durch die Stärkung des Körperbewusstseins (der Körper als stabiles Gefäß für Empfindungen und Gefühle) und die Erfahrung der eigenen Kraft geschehen.

Weitere psychotherapeutische Ansätze⁴

Die humanistische Psychotherapie vertritt darüber hinaus ein positives Menschenbild: der Mensch hat den Wunsch und die Fähigkeiten zu Wachsen, er ist ein schöpferisches Wesen, er hat ein Potenzial, das sich lohnt zu entfalten, in seinem Kern ist er ‚gut‘ und in zwischenmenschlichen Beziehungen können wahre, berührende Begegnungen von Mensch zu Mensch stattfinden. Solch eine therapeutische Haltung kann bei dem Klienten das Vertrauen in sich selbst stärken, ein grundsätzlich ‚guter‘ Mensch zu sein.

Die Verhaltenstherapie ging ursprünglich davon aus, dass der Mensch im Inneren einer ‚Black-Box‘ gleicht, die nicht möglich ist zu erkunden. Deshalb legt sie den Fokus auf konkretes (äußeres) Verhalten, das es gilt durch Einüben zu verändern, wie z. B. das ‚Nein-Sagen‘ einzuüben.

Die transpersonale Psychotherapie kann wiederum als Weiterentwicklung der humanistischen und Tiefenpsychologie verstanden werden, die spirituelle Erfahrungsräume anerkennt, spirituelle/transpersonale Erfahrungen als ein menschliches Bedürfnis versteht, anerkennt, dass der Mensch grundsätzlich Liebe, Frieden, Stille, Freude, u. v. m. in sich trägt und dass spirituelle Erfahrungen eine wichtige Ressource für den Umgang mit traumatisierenden Lebensereignissen sein können.

⁴ Auch hier kann ich die verschiedenen weiteren Richtungen nur ganz grob skizzieren und verfolge nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Die körperorientierte Psychotherapie schließlich versteht den Körper als Verkörperung und Spiegelung innerer psychischer Strukturen und bezieht das körperliche Erleben in den psychotherapeutischen Prozess mit ein. Depressive Menschen neigen von ihrer Körperhaltung zum Beispiel dazu, die Schultern nach vorne fallen zu lassen, was Ausdruck einer gewissen Resignation und den Wunsch sein Herz zu schützen sein kann. Energetisch ist sein Niveau schwach, er zieht seine Energie nach innen zusammen, die Atmung ist flach, die Betonung liegt auf dem Ausatmen (Resignation) er vermeidet tief einzuatmen (sich Kraft und ‚Nahrung‘ zu nehmen).

Körperpsychotherapeutisch würde der Klient sich zunächst dieser Haltung bewusst werden, sie spüren und fühlen und Impulsen nach Veränderung Raum geben, zum Beispiel sich mehr aufzurichten und wahrzunehmen, welche Wirkung das auf seinen Gesamtzustand und sein Handeln hat.

Die körperorientierte Traumatherapie richtet den Fokus auf das innere Stress- und Erregungsniveau, womit innere Unruhe, Ängste, Druck und psychosomatische Beschwerden einhergehen können. Sie unterstützt den Organismus mit vielfältigen und feinen Interventionen die hohe Erregung schrittweise zu entladen, so dass sich unsere innere Energie, wir könnten auch Prana sagen wieder regulieren und harmonisieren kann und in konstruktiver Weise für uns zur Verfügung steht. Zentral ist hierbei das Spürbewusstsein im Körper zu entwickeln.

Unsere Prägungen, die wir in den ersten Lebensjahren erfahren und die damit verbundenen Abwehr- und Bewältigungsstrategien führen nicht nur zu innerpsychischen Mustern, sondern bilden sich direkt in einer entsprechenden Struktur im Körper und im Energiefeld ab und natürlich in bestimmten Verhaltensmustern.

Der Weg des Yoga

Wie Anfangs dargestellt ist ein Anliegen im Yoga das menschliche Leiden zu verringern.

Veranschaulicht an einem Menschen, der an Depressionen leidet, wird deutlich, dass einige Elemente des Yoga durchaus psychotherapeutischen Charakter haben:

Durch die Asanapraxis könnte er sein gewohntes Körperhaltungsmuster zeitweilig durchbrechen; indem er gerade und aufrecht steht und sein Herz mehr zeigt. Kraftentwickelnde *Asanas* könnten seine Willenskraft stärken, was seine gewohnte Reaktion der Resignation schwächt und Vertrauen in seine eigene Kraft stärken könnte. Weiterhin kann die Asanapraxis dazu beitragen, dass sich Anspannungen in Muskeln und im Gewebe entsprechend seines Körperhaltungsmusters verringern und dadurch sein Gefühl von innerer Freiheit und innerem Raum gestärkt wird, was ihm wiederum ein Mehr an psychischer Flexibilität und innerer Sicherheit geben kann. Durch die Praxis des *Pranayama* kann sein Geist Reinigung erfahren, dass seine Wahrnehmung von sich und der Welt klären kann. Weiterhin durchbricht er sein gewohntes Atemmuster und lernt, wie er sich Kraft und Energie verschaffen kann. Schließlich kann durch die Pranayama- und Asanapraxis sein Energiefeld und die damit verbundenen Energiebahnen harmonisiert werden, so dass körperlich und geistig mehr Entspannung und Ruhe möglich werden kann. Ebenfalls kann die Tiefenentspannung dazu beitragen, darüber hinaus könnte er eine Ahnung davon bekommen, dass Frieden, Zufriedenheit oder Verbundenheit natürlicherweise hervortreten, wenn sich die Wellen des Geistes beruhigt haben.

Vairagya, Gleichmut kann ihn unterstützen, dass er sich von seinen depressiven Gedankenmustern innerlich etwas distanziert. Er könnte in der Meditation, in der es darum ginge, den Atem zu betrachten bemerken, dass seine Gedanken, genauso wie sein Atem kommt und geht und keine feste inhärente Existenz besitzen.

Durch die Anbindung auf eine göttliche/ spirituelle Instanz kann er evtl. erfahren, dass es jemand/ etwas gut mit ihm meint und es legitim ist, Bedürfnisse zu haben. Der Fokus auf *Isvara* würde ihn

auch von seinen subjektiven und wahrscheinlich immer wieder kreisenden Gedanken wegbringen, wobei hier ein hohes Maß an Disziplin erforderlich wäre.

Yama und *Niyama* könnten ihn animieren, unethisches Verhalten zu reduzieren und ethisches zu stärken, was seinen Geist ebenfalls etwas mehr zur Ruhe bringen könnte.

Wäre er in seiner Yogapraxis weit fortgeschritten und *Purusha* hätte sich zu einem gewissen Grad offenbart, so würden sich die Hindernisse und Prägungen im Licht des *Purusha* auflösen.

Resümee

Im Yoga gibt es also durchaus Elemente, die auch psychotherapeutisch wirken und in der Psychotherapie Anwendung finden.

Wichtig finde ich sich in diesem Zusammenhang zu verdeutlichen, dass im Yoga eine Reihe anzustrebender wertvoller Qualitäten und Tugenden beschrieben werden, wie Disziplin, Gleichmut, Vertrauen, Wahrhaftigkeit usw., die meist zunächst nicht so einfach zu verwirklichen sind und wofür viel Inspiration von außen und innere Disziplin nötig ist. So dass das gewünschte Ergebnis manchmal lange auf sich warten lässt, was wiederum zu innerem Stress und Selbstzweifel führen kann.

Ein wesentlicher Unterschied ist, dass Psychotherapie in der Regel im Einzelsetting stattfindet, in dem der Therapeut sehr individuell auf den Klienten eingehen kann, Yoga findet meist in der Gruppe statt. Und den Hauptunterschied sehe ich darin, dass die Psychotherapie unbewusste innere Anteile, wie Gefühle, Bedürfnisse und Impulse bewusst machen und den Klienten befähigen kann, sie zuzulassen, zu spüren und zu fühlen und dadurch eine Integration, mehr Selbstannahme und schließlich mehr innere Ruhe entstehen kann. Und dass der Weg des Yoga ebenfalls über die Psychotherapie hinaus geht, indem er die Übernahme *Purushas* über den ‚kleinen‘ meinenden Geist anstrebt.

Ich denke es wird deutlich, dass Yoga eine ganze Reihe psychotherapeutische Aspekte in sich birgt und dass die Psychotherapie bzw. Selbsterfahrung eine wunderbare und hilfreiche Ergänzung für den Weg des Yoga sein kann; besonders auf dem Hintergrund dass es heutzutage nicht mehr üblich ist sein ganzes Leben der Yogapraxis zu widmen, in einem Ashram zu leben und mit dem Yogameister für viele Jahre viele Stunden täglich zu verbringen, sondern dass Yoga in erster Linie praktiziert wird, um Entspannung zu finden und weniger Erleuchtung.