

Liebe und Mitgefühl im Yoga – Teil 1

- von Angelika Doerne

In jeder authentischen spirituellen Tradition sind Liebe und Mitgefühl als zentrale Werte zu finden. Oftmals kommen sie als ethische Anweisung vor. Manchmal ist die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl als eine eigene Praxis vorhanden und manchmal kommen Liebe und Mitgefühl eher implizit vor.

Ich persönlich verstehe Liebe als ein tiefes Annehmen, ein tiefes Verstehen und dem starken Wunsch, dass der Mensch oder das Wesen, auf den die Liebe gerichtet ist glücklich sein möge. Damit einher geht ein tiefer Respekt für dessen/ deren Sosein und die Fähigkeit, sich in seine innere Welt hinein zu versetzen. Manchmal ist eine starke Anziehung vorhanden und der Wunsch ihm oder ihr Nahe sein zu wollen.

Liebe kann explizit und implizit an Bedingungen geknüpft sein. Dann ist sie allerdings mehr eine ‚Handelsvereinbarung‘. Liebe im eigentlichen Sinne ist nicht an Bedingungen geknüpft.

Liebe kann befreiend oder bindend sein.

Sie ist nicht notwendigerweise an ein Objekt gebunden, sondern kann als Qualität aus sich selbst heraus existieren. Aus spiritueller Perspektive ist sie eine Qualität der wahren Natur, des wahren Selbst.

Liebe kann befreien, weil dann der (innere) Kampf aufhört. Liebe kann tief erfüllen. Liebe kann einen tiefen Sinn geben. Liebe kann Verbindung schaffen. Liebe kann Frieden schaffen. Liebe ist Einverständensein. Liebe bedeutet Sich-Einlassen, auf andere und auf sich selbst.

Liebe hat eine schmelzende und öffnende Qualität und macht innerlich weit.

Mitgefühl wurzelt in der Liebe. Mitgefühl ist die Fähigkeit mit jemand anderem, mit sich selbst oder mit einer ‚Sache‘ (Umwelt, Natur, Erde, Kosmos etc.) mitzufühlen.

Auch im Yoga hat die Liebe ihren Platz: Patanjali erwähnt an verschiedenen Stellen im Yogasutra Liebe und Mitgefühl. Er versteht sie als Qualitäten, die es (gegenüber anderen Menschen) gilt zu entwickeln. Liebe und Mitgefühl klären den Geist und können als ‚Medizin‘ für negative Geisteszustände wirken.

Auch in verschiedenen buddhistischen Traditionen sind Liebe und Mitgefühl eine zentrale Qualität, die es gilt zu entwickeln.

Im Bhakti-Yoga stehen die Liebe und die Hingabe zu Gott im Mittelpunkt. Sie werden durch Singen, Gebete und Meditation zum Ausdruck gebracht und entwickelt. Die Bhagavadgita beschreibt Liebe und Hingabe als *den* Weg zu Gott.

Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl hat auf dem spirituellen Weg zwei Aspekte: Sie ist einerseits eine *konkrete Praxis* auf dem spirituellen Weg, nämlich Liebe und Mitgefühl zu anderen Menschen, sowie Liebe und Hingabe zu Gott durch regelmäßige Übung zu entwickeln. Andererseits wächst sie natürlicherweise mit der eigenen spirituellen Entwicklung und ist von daher *Ausdruck* der eigenen spirituellen Entwicklung.

Maitri und Karuna bei Patanjali

Liebe und Mitgefühl werden im Yoga als Maitri und Karuna verstanden. Maitri bedeutet Freundschaft und wird verstanden als Freundlichkeit, Liebe und Güte. Karuna bedeutet Mitgefühl, Sanfttheit.

Liebe und Mitgefühl tauchen an verschiedenen Stellen direkt und indirekt im Yogasutra von Patanjali auf:

Vers 1.33 – „Maitri, Karuna, sowie Mudita (Freude, Heiterkeit) und Upeksa (Gleichmut) gegenüber Sukha (Glück, Vergnügen) und Dukha (Leid) sowie gegenüber Punya (tugendhaftes Verhalten) und Apunya (negatives Verhalten) zu entwickeln führt zu einem klaren Geist.“

Dabei bleibt offen, ob es sich jeweils um das Leid und das Glück von anderen Menschen, bei sich selbst oder im Allgemeinen handelt.

Vers 2.33 – „Störenden Gedanken kann man ihre jeweiligen Gegenteile entgegensetzen.“ Das heißt, wenn man beispielsweise Ärger oder Ablehnung spürt, kann man Liebe kultivieren oder wenn man Ungeduld erfährt, kann man Gleichmut entwickeln.

Vers – 3.23 „Versenkung in Liebe/ Freundlichkeit stärkt diese.“

Bei der Versenkung geht es nicht nur um ein intellektuelles Reflektieren des Themas bzw. der Qualität, sondern es geht darum, eine innere lebendige Erfahrung dieser Qualität hervorzurufen.

Vers 3.38 – „Wenn die Ursache der Bindung gelockert ist und deren Wirkungsweise verstanden wird, dann kann der Geist in einen anderen Körper eintreten.“

Wenn die Ursache der Bindung, welche im Kern Avidya (Unwissenheit) ist gelöst ist, ist es einerseits möglich, sich in jemand anderen (emotional) hineinzuversetzen und andererseits mit unserem Astralkörper, in den physischen Körper von jemanden anderen eindringen.

Liebe und Mitgefühl führen zu einem klaren Geist

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut gegenüber Glück und Leid, sowie gegenüber tugendhaften und negativen Verhalten führen zu einem klaren Geist. Das hört sich zunächst sehr einfach an. Das ist es im Grunde auch, aber es ist nicht leicht! Es enthält viele, sehr weit reichende Implikationen.

In Vers 1.33 wird nicht erwähnt, um wessen Glück oder Leid es sich handelt, von daher ist davon auszugehen, dass es ganz allgemein zu verstehen ist, also das, was ich in meiner Umwelt, sowie auch in mir selbst wahrnehme.

Einfach gesagt ginge es darum, alles, und wirklich alles (!) mit liebevollem, mitfühlendem, freudigem Gleichmut anzunehmen. Das hieße im Gegenzug, dass sämtliche innere Regungen von Anhaftung und Ablehnung den Geist in Unruhe bringen.

Konkret hieße das, dass wir all das, was wir in unserer Umwelt wahrnehmen mit liebevollem, mitfühlendem, freudigen Gleichmut begegnen: vom gesellschaftlich-politischem Weltgeschehen, den Kriegen und Krisen, dem Umgang mit bzw. die Zerstörung der Natur, die direkte und indirekte Herrschaft des Kapitalismus, einer „Religion“, die sich hauptsächlich in den „Konsumtempeln“ der Städte abspielt und eine Gesellschaft, die psychologisch gesehen, immer narzisstischer wird und von Selbstentfremdung geprägt ist. Das hieße auch, dass wir all dem mit liebevollem, mitfühlendem, freudigem Gleichmut begegnen, was in unserem direkten

sozialen Umfeld geschieht: den zwischenmenschlichen Spannungen und Konflikten, dem Verhalten von Nachbarn, Freunden, dem beruflichen Umfeld, der Lokalpolitik und natürlich der eigenen Familie gegenüber, sprich den Eltern, dem Partner und den Kindern. Und last but not least, und das wäre wahrscheinlich das herausfordernste: uns selbst gegenüber mit liebevollem, mitfühlendem, freudigem Gleichmut zu begegnen. Das hieße, unserem Körper, so wie er ist, all unseren Gefühlen, unseren Gedanken, unseren Impulsen und Fantasien, unserem Verhalten und dem, was wir meinen, ganz im Inneren zu sein. Und schließlich auch all unseren unbewussten und verdrängten Anteilen.

Hier wird deutlich ist, dass dieses ein lebenslanger Prozess ist oder noch realistischer: dass es ein Prozess ist, der sich wahrscheinlich über viele Inkarnationen zieht.

In esoterisch-spirituellen Kreisen wird manchmal allzu leicht davon gesprochen, dass man einfach nur lieben muss und dass Liebe die Antwort auf alle Fragen des Lebens sei. Dann wären alle Probleme gelöst und wenn man nur wolle, ginge das auch.

In gewisser Weise wären dann tatsächlich alle Probleme gelöst, aber das heißt nicht, wenn ich es nur will und ich es mir wie ein selbsthypnotisierendes Mantra permanent einredet, ginge das auch. Das ist ein Irrtum.

Solche Menschen sind fixiert auf und identifiziert mit einer Idee, die wie eine hermetisch abgetrennte ‚Blase der Liebe‘ isoliert im eignen Geist umherschwebt und die von der eigenen inneren Wirklichkeit und dem eigenen Erleben oftmals völlig abgetrennt ist.

Liebe wirkt klarend, weil sich im tiefen Annehmen, dessen was ist, Konflikte auflösen. Die Psychoanalyse und die sich daraus entwickelte Tiefenpsychologie gehen davon aus, dass hinter jedem psychischen Symptom ein innerer Konflikt steckt, der nicht gelöst werden kann. Beispielsweise kann es sein, wenn jemand an einer leichten depressiven Episode und Schlaflosigkeit leidet, dass diese Person in einer unglücklichen Partnerschaft steckt. Sie merkt, dass sich die Lebensentwürfe und Werte von sich selbst und von ihrem Partner auseinander entwickelt haben, dass das Beisammensein konfliktgeladen ist und dass die anfangs tiefe Liebe schon seit vielen Jahren abhanden gekommen ist. Eigentlich möchte die Person sich trennen, um mehr das zu leben, was ihr wertvoll und wichtig ist, gleichzeitig hat sie Angst vor den Konsequenzen, vor den Reaktionen ihres Umfeldes, vor den materiellen Einbußen und ganz besonders vor dem Alleinsein. Sei weiß nicht, was sie tun soll, innerlich kreisen die Gedanken. Eine typische Situation, die zu psychischen Symptomen führen kann. Hier bringt eine äußere Situation einen inneren Konflikt zum Vorschein, nämlich der zwischen Individuation/ Autonomie und Abhängigkeit. Das heißt die Person ist innerlich zerrissen zwischen dem Teil in ihr, der sich mehr Individuation wünscht, nämlich ihre Werte und Interessen in ihrem Leben mehr zum Ausdruck zu bringen und dem Teil, sich abhängig fühlt, an der Bindung festhalten möchte und die Vorzüge der Partnerschaft nicht aufgeben will.

In gewisser Weise lässt sich sagen, dass jedes menschliche Leid von einem inneren Konflikt verursacht wird und entsprechend von Ablehnung und Anhaftung.

Patanjali sagt, die Ursache von Leid ist Avidya, also die Wirklichkeit nicht so zu sehen, wie sie ist. Der Grund dafür sind illusionäre Identifikationen, die oftmals mit bestimmten Glaubenssätzen in Verbindung stehen und die wiederum zu Ablehnung und Anhaftungen führen. In diesem Beispiel wäre die Identifikation möglicherweise ‚Ich bin schwach und kann nicht alleine sein‘ und die Anhaftung besteht an den (vermeintlichen) Vorzügen der Partnerschaft. Die Ablehnung geschieht gegenüber dem Gefühl des Alleinseins, das unbedingt vermieden wird. Wenn wir nun uns selbst mit liebevoll-mitfühlendem Gleichmut begegnen würden, dann wären in diesem Beispiel vielleicht eher in der Lage, das mögliche Alleinsein anzunehmen und weniger an den materiellen Vorteilen anzuhafsten und wir könnten klarer sehen und fühlen, wo mein eigener Weg in Bezug auf diese Partnerschaft hinführt.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass liebevoller, mitfühlender, freudiger Gleichmut, wenn wir ihn ernsthaft praktizieren im wahrsten Sinne des Wortes bis ins Mark unserer Identität hineinreicht.

Es wird aber auch deutlich, wie viel mehr an Kraft und Klarheit in uns entstehen kann, wenn unsere Aufmerksamkeit und Energie sich nicht, wie so oft zwischen konflikthaften inneren Anteilen aufreihen würde, sondern konzentriert sich in nur eine Richtung bewegen würde.

Und: Gegensätze sind das Grundmuster und die fundamentale Bedingung unserer Schöpfung. Ohne sie wären kein Leben und keine Materie möglich.

Liebe und Mitgefühl sind nicht intellektuell

Manchmal werden Liebe und Mitgefühl eher intellektuell verstanden. Intellektuell kann ich dann sagen, ich nehme an, was ist, wobei das Gefühl auf Distanz bleibt.

Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer Zen-Lehrer hat in einem Text in eindrücklicher Weise ausgedrückt, was Liebe und Mitgefühl bedeuten:

Nenne mich bitte bei meinem wahren Namen!

(Thich Nhat Hanh)

Sag nicht, dass ich morgen scheide,
wo ich doch heute immer noch ankomme.

Blicke tief:

Ich komme an in jeder Sekunde,
eine Knospe zu sein an einem Frühlingszweig,
ein Vöglein zu sein mit noch ganz zarten Flügeln,
in meinem neuen Nest singen lernend,
eine Raupe zu sein im Herzen einer Blume,
ein Juwel zu sein, der sich im Stein versteckt.

Ich komme noch an, um zu lachen und zu weinen,
um zu fürchten und zu hoffen.

Der Rhythmus meines Herzens ist Geburt und Tod
von allem, was lebt.

Ich bin die Eintagsfliege, die sich verwandelt

auf dem Wasserspiegel des Flusses,
und ich bin der Vogel, der, wenn der Frühling kommt,
rechtzeitig kommt, die Eintagsfliege zu fressen.

Ich bin ein Frosch und schwimme glücklich
im klaren Wasser eines Teiches,
und ich bin die Ringelnatter,
die leise sich anschleicht und den Frosch verschlingt.

Ich bin das Kind in Uganda, nur Haut und Knochen,
mit Beinen so dünn wie Bambusstöcke,
und ich bin der Waffenhändler,
der tödliche Waffen an Uganda verkauft.

Ich bin das zwölfjährige Mädchen,
Flüchtling auf einem kleinen Schiff,
die sich, vergewaltigt von einem Piraten,
in den Ozean stürzt,
und ich bin der Pirat mit dem Herzen,
das noch nicht sehen und lieben kann.

Ich bin ein Mitglied des Politbüros
mit sehr viel macht in der Hand,
und ich bin der Mann,
der seinem Volk den Blutzoll entrichten muss
und langsam im Arbeitslager umkommt.

Meine Freude ist wieder der Frühling, so warm,
dass sie Blumen auf allen Lebensfeldern blühen lässt.
Mein Schmerz ist wie ein Tränenfluss, so voll,
dass er alle vier Weltenmeere füllt.

Nenne mich bitte bei meinem wahren Namen,

dass ich all meine Weinen und Lachen
gleichzeitig hören kann,
dass ich meinen Schmerz und meine Freude
als eins sehen kann.

Nenne mich bitte bei meinem wahren Namen,
dass ich aufwachen und dass die Tür meines Herzens
offen bleiben kann,
die Tür des Mitgefühls.

Liebe und Mitgefühl als Medizin bei störenden Gedanken

In Vers 2.33 spricht Patanjali davon, dass wir störenden Gedanken jeweils deren Gegenteil entgegensetzen können. Das gilt auch für Liebe und Mitgefühl, wenn wir beispielsweise Ablehnung oder Ärger erleben. Ablehnung und Ärger sind demnach Ausdruck von avidya, Unwissenheit darüber, wer wir sind und darüber, dass die Welt vergänglich ist. Mit der Unwissenheit, darüber, wer wir wirklich sind geht eine Identifikation einher, die wiederum Anhaftung und Ablehnung mit sich bringt. Wenn wir nun die gegenteilige Qualität entwickeln, werden vorherige Ablehnungen und Anhaftungen herausgefordert und somit auch die damit verbundene (illusionäre) Identifikation. Wie wirkungsvoll das letztendlich ist, hängt meiner Erfahrung nach in erster Linie davon ab, wie weit die oftmals unbewusste, illusionäre Identifikation gelöst werden kann.

Bei dieser so genannten Eigenschaftsmeditation geschieht es allerdings manchmal, dass die neue positive Qualität, auf die man sich konzentriert innerlich den Bereich, aus dem die störenden Gedanken hervorgegangen sind nicht berührt. Die neue positive Qualität und der illusionär-identifizierende Bereich sind dann wie zwei abgetrennte innere Bereiche im Geist, zwischen denen bestenfalls hin- und her gesprungen werden kann. Das bedeutet, dass es mir jedes Mal Mühe kostet, mich kraft meines Willens ‚aus dem eigenen Sumpf zu ziehen‘. Vielleicht ist das besser als gar nichts, eine dauerhafte Veränderung wird in dieser Weise aber kaum stattfinden. Die Gefahr ist, dass daraus ein verzerrtes Bild von mir selbst entsteht; so als würde ich einen dreckigen Fußboden rosa anstreichen, anstatt ihn gründlich zu reinigen.

Etwas wirksamer ist diese Methode, wenn die Anhaftungen und Ablehnungen nur noch aus einer alten Gewohnheit heraus existieren, ohne emotionale Ladung. Vielleicht weil sie irgendwann einmal unbewusst übernommen wurden. Aber nun nicht mehr viel Energie und Bindung in der damit verbundenen Identifikation steckt. Sie ist dann nur noch eine leere Hülle, die leicht zu Staub zerfällt. Dann lässt die Entwicklung der gegenteiligen Eigenschaft diese leere Hülle in Staub zerfallen. Man könnte auch sagen, der Apfel war reif und es braucht nur noch einen kleinen Windstoß, dass er zu Boden fällt.

Entwicklung von Liebe und Mitgefühl durch Versenkung

Im dritten Kapitel erläutert Patanjali samyama. Samyama kann als Versenkung übersetzt werden und besteht aus dharana (Konzentration), dhyana (Meditation) und samadhi. Das Ziel ist voll und ganz mit den jeweiligen Qualitäten, beispielsweise Liebe und Mitgefühl eins zu

werden. Dadurch werden diese Qualitäten gestärkt und es kann sich gleichzeitig ein tieferes Wissen offenbaren. Dabei geht es nicht nur darum, über diese Eigenschaften nachzudenken oder zu assoziieren, sondern voll und ganz in ihnen aufzugehen. Ich persönlich würde es so beschreiben, dass es darum geht, diese Qualitäten zu fühlen, sie also vollständig in meinem Geist ausbreiten zu lassen *und* sie in meinem Körper, in jedem Körperbereich bis in jede einzelne Zelle hinein zu spüren, sowie sie in meinem gesamten Energiefeld ausbreiten zu lassen. Hinzufügen würde ich noch, all das wahrzunehmen, was innerlich auftaucht. Es könnten Identifikationen und die entsprechenden Anhaftungen und Ablehnungen sein, die durch diese Praxis ins Bewusstsein gelangen und sich dann ggf. etwas lösen können. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, diese kultivierende Qualität mit verschiedenen konkreten Situationen, die ich in der Vergangenheit erlebt habe innerlich in Verbindung zu bringen und wahrzunehmen, was auftaucht.

Lösen der Identifikation führt zu mehr Durchlässigkeit

In Vers 3.38 sagt Patanjali, wenn die Ursache der Bindung, welche im Kern Avidya (Unwissenheit) ist gelöst ist, ist es möglich, sich in jemand anderen hineinzuversetzen. Das bedeutet, dass ich empathisch sein kann und meine eigene egozentrische Perspektive und die damit verbundene (einengende) Identifikation verlassen kann und mich auf die Perspektive und die innere Welt des anderen einlassen kann.

Identifikationen führen zu Starrheit, die sich bis in die Struktur des physischen (Muskeln, Bindegewebe, Zellen) und feinstofflichen Körpers hinein auswirken und in ihrer Struktur zum Ausdruck kommen. Das heißt, wenn sich die Identifikationen lockern, dann werden auch der Körper, das Energiefeld und der Geist durchlässiger. Außerdem werde ich emotional berührbarer und offener, in Bezug auf andere und zu mir selbst. Dann kann Einfühlung auf ganz natürliche Weise stattfinden.

Liebe und Mitgefühl als Ausdruck der wahren Natur und der spirituellen Entwicklung

Kinder sind, sofern sie nicht traumatisiert sind oder traumatisierte Eltern haben auf unspektakuläre und natürliche Weise liebend und mitfühlend. Die Qualitäten der wahren Natur in ihnen können sich oftmals direkt ausdrücken. Erst mit der Zeit entwickeln Kinder, psychologisch gesehen Abwehrmuster, mit denen immer auch geistig, energetisch und körperlich ein Zusammenziehen einhergeht sowie Identifikationen, die nicht nur unangenehme Erfahrungen abwehren, sondern auch den inneren Zugang zur wahren Natur und ihren Qualitäten behindern. Gleichzeitig entwickelt sich ein Ich, das sich mit dem Körper identifiziert und das, wie vieles in der Schöpfung so lang wie möglich leben möchte und den tiefen Drang hat, dass seine Spezie in verkörperter Form sich dauerhaft fortpflanzen möge.

Wenn sich die Abwehrmuster und Identifikationen und einhergehend damit auch eine gewisse Starre sowie Fragmentierung gelöst haben und damit verbunden die Gedankenspiralen ruhiger geworden sind, dann kann die wahre Natur/ das wahre Selbst wieder mehr zum Vorschein kommen. Und dieses Mal mit mehr Bewusstheit verbunden, als damals als wir noch Kind waren. Liebe und Mitgefühl sind Qualitäten der wahren Natur bzw. des wahren Selbst. Sie sind normalerweise von unseren Prägungen, Glaubenssätzen und Abwehrmustern, also illusionären Identifikationen verdeckt und somit nicht zugänglich. Wenn die spirituelle Entwicklung voranschreitet und sich die Identifikationen lockern und sich die Unwissenheit auflöst, dann treten auf ganz natürliche Weise die Qualitäten der wahren Natur, wie Liebe und Mitgefühl ins Bewusstsein. Dann muss man sie nicht ‚machen‘.

Die Meditation der liebenden Güte

Die Meditation der liebenden Güte, auch Metta-Meditation, die ursprünglich aus dem Theravada-Buddhismus kommt und auch gerne im Yoga verwendet wird, ist eine weit verbreitete Praxis, um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln.

Metta, Pali: Freundschaft entspricht maitri im Sanskrit. Zunächst geht es in der Metta-Meditation darum, ein freundschaftliches, liebevolles Gefühl in sich selbst zu entwickeln, indem man sich jemanden vorstellt, den man liebt oder indem man sich vorstellt, von jemand anderem geliebt zu werden. Dann wird das Gefühl der liebende Güte auf Menschen ausgeweitet, die man mag oder liebt. Im weiteren Verlauf dieser Praxis wird das Gefühl der liebenden Güte dann auf Menschen gerichtet, zu denen man ein neutrales Verhältnis hat und danach auf Personen, die man ablehnt oder gar hasst. Schließlich wird die liebende Güte auf alle lebenden Wesen ausgeweitet.

Die ursprüngliche Praxis bestand darin, zunächst ein liebevolles Gefühl auf sich selbst zu richten. Dieses wurde als einfacher Weg gesehen, in sich selbst ein liebvolles Gefühl zu entwickeln. Damals, als diese Praxis entstand, war es also selbstverständlich, dass man von vornherein ein gutes und liebevolles Verhältnis zu sich selbst hat. Bei uns ist das heute anders: viele Menschen leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl, Selbstabwertung, Schuld und Scham. Als der Buddhismus mehr und mehr auch in den Westen einzog haben einige westlich-buddhistische Lehrer deshalb den Anfang der Metta-Praxis dahingehend verändert, ein liebevolles Gefühl in sich selbst dadurch entstehen zu lassen, dass man an einen Menschen denkt, den man selbst liebt oder an jemanden, der einen selbst liebt oder an eine Situation, in der man sich geliebt fühlte. Der Dalai Lama reagierte sehr erstaunt darüber, als er hörte, dass in den westlichen Ländern so viele Menschen unter Selbstwertproblemen leiden, das kannte er aus seiner Kultur nicht.

,Meditation der liebenden Güte für andere'

„Finde eine aufrechte und entspannte Sitzposition... lasse dich ankommen... in deinem Körper... auf der Sitzunterlage... nimm wahr, wie sich dein Körper jetzt gerade anfühlt... wandere mit deiner Aufmerksamkeit einmal von deinen Füßen bis zu deinem Kopf... lass deinen Atem fließen, wie er jetzt gerne fließen möchte... in seinem ganz eigenen Rhythmus...

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich geliebt fühltest... von einem Menschen... von einer Gruppe ... oder von einem geistigen Wesen...nimm wahr, wie sich das Gefühl des Geliebtwerdens in dir und in deinem Körper anfühlt.... lasse es sich innerlich ausbreiten... spüre das Gefühl der Liebe in dir... und lasse deinen Atem fließen... vielleicht bemerkst du ein leises inneres Lächeln in dir...

richte deine Aufmerksamkeit nun auf Menschen, die dir nahe sind ... lasse ihnen gegenüber ein inneres Lächeln entstehen... sage innerlich zu jedem einzelnen von ihnen ‚mögest du frei sein von Leid‘ und ‚mögest du glücklich sein‘ ...lasse deine liebende Güte zu ihnen fließen.... wie fühlt es sich in dir an, wenn du den anderen Glücklichsein wünscht?

richte deine Aufmerksamkeit nun auf Menschen, zu denen du keine besondere Beziehung hast, denen gegenüber du ein neutrales Verhältnis hast... lasse ihnen

gegenüber ein inneres Lächeln entstehen... sage innerlich zu jedem einzelnen von ihnen ,mögest du frei sein von Leid' ... und ,mögest du glücklich sein' ... lasse deine liebende Güte zu ihnen fließen.... wie fühlt es sich in dir an, wenn du den anderen Glücklichsein wünscht?

richte deine Aufmerksamkeit schließlich auf Menschen, die du nicht magst, mit denen es schwierig ist... lasse ihnen gegenüber ein inneres Lächeln entstehen... sage innerlich zu jedem einzelnen von ihnen ,mögest du frei sein von Leid' und ,mögest du glücklich sein' ... lasse deine liebende Güte zu ihnen fließen.... wie fühlt es sich in dir an, wenn du den anderen Glücklichsein wünscht?

richte deine Aufmerksamkeit schließlich auf alle fühlende Wesen... lasse ihnen gegenüber ein inneres Lächeln entstehen... sage innerlich zu ihnen ,mögest du frei sein von Leid' und ,mögest du glücklich sein' ... lasse deine liebende Güte zu ihnen fließen.... wie fühlt es sich in dir an, wenn du ihnen Glücklichsein wünscht?

bemerke, wie das Gefühl der liebenden Güte deinem gesamten Körper ausfüllt und wie es sich über deine Körperegrenzen hinaus in den Raum hinein ausbreitet.... und wie es sich dabei in dir anfühlt... bleibe noch einige Minuten dabei“

Liebe und Mitgefühl im Yoga – Stolpersteine – Teil 2

Im Yoga, wie auch in anderen spirituellen Traditionen geht es darum, Liebe und Mitgefühl zu entwickeln.

Dabei gibt es Stolpersteine.

In unserem menschlichen Leben gibt es die unterschiedlichsten Qualitäten von Liebe: die kindliche Liebe, das Verliebtsein, die leidenschaftlich-erotische Liebe, die Mutterliebe, die Vaterliebe, die verstrickte Liebe, die symbiotische Liebe, die reife Liebe, die gütig-mitfühlende Liebe, die göttliche Liebe, die Selbstliebe, die bedingte und die freie Liebe. Sie alle sind mit verschiedenen Identifikationen, Anhaftungen und Ablehnungen verbunden. Manche Qualitäten führen zu mehr Leid, andere verringern Leid.

,Liebe machen' – geht das?

Patanjali spricht davon, wenn negative Gedanken auftauchen, dass wir uns auf die gegenteilige Qualität konzentrieren sollen. Das heißt beispielsweise, wenn wir ärgerlich sind, sollen wir uns auf Liebe oder Mitgefühl konzentrieren. Manchmal funktioniert das. Aber nicht selten kommt der Ärger bald wieder zurück. Patanjali betont, dass ein ständiges Üben notwendig sei: Wenn wir die Versenkung in Liebe und Mitgefühl üben, dann würden diese Qualitäten stärker werden. Wie bereits im ersten Teil ausgeführt, kann das dann passieren, wenn Liebe und Mitgefühl in unserem Inneren den Bereich berühren, in dem die Anhaftung und Ablehnung, also die (falsche) Identifikation stattfinden. Wenn ich beispielsweise im Zug sitze, der Schaffner kommt, der zunächst die Person neben mir kontrollieren will und diese in aller Ruhe erst einmal anfängt nach ihrer Fahrkarte zu suchen, sie nicht sofort findet und sich anscheinend auch nicht bemüht, sich damit etwas zu beeilen. So kann es passieren, dass das in mir Ärger oder eine gewisse Geringschätzung dieser Person gegenüber auslöst, weil sie es

nicht schafft und sich anscheinend auch nicht bemüht, ihre Fahrkarte zur Hand zu haben, wenn der Schaffner kommt und andere Personen dann wegen ihr warten müssen. Meine Reaktion könnte damit zu Zusammenhängen, dass meine Eltern mir als Kind immer wieder vorgeworfen haben, ich sei zu langsam und müsste lernen pragmatischer und schneller zu sein, sonst würde im Leben nie etwas aus mir werden. Da wir als Kind nach der Anerkennung unserer Eltern suchen, beginnen wir meist, das, was unsere Eltern bei uns ablehnen, selbst bei uns abzulehnen, in diesem Beispiel also die Langsamkeit und das Umständlichsein. Und so, wie wir uns selbst be- und verurteilen, verurteilen wir meist auch andere Menschen.

Psychologisch gesehen lehnen wir es in uns auch deshalb ab, um den Schmerz und die Verletzung, die die Ablehnung unserer Eltern hervorgerufen haben nicht zu spüren und um die Bindung, also die Treue zu unseren Eltern aufrechtzuerhalten. Als Abwehr verdrängen wir die erfahrene Abwertung und den Schmerz und projizieren die Ablehnung der Langsamkeit auf andere Menschen. Das heißt, wenn ich jetzt, nach Patanjali versuche gegenüber meinem Nachbarn im Zug Liebe und Mitgefühl zu entwickeln (als Medizin für meinen Ärger), kann es passieren, dass mir das gelingt und ich es innerlich zulasse, dass die Annahme, also die Liebe und das Mitgefühl auch meine eigene, von mir abgelehnte Langsamkeit und Umständlichkeit erreicht. Das bedeutet, dass ich mit mir und mit meinem inneren Erleben, auch mir selbst gegenüber während dieser kleinen Praxis in Fühlverbindung, also in Kontakt bleibe und mich und mein eigenes Erleben dabei nicht abspalte. Dann kann ich nicht nur bei meinem Nachbarn, sondern auch in mir selbst die abgelehnte Langsamkeit und die damit verbundenen Erfahrungen wieder annehmen und in mein Selbstbild und mein Handeln integrieren. Die falsche, eingeengte Identifikation, die ich als Anspruch von meinen Eltern übernommen habe, „du musst praktisch und schnell sein“ kann sich dann (etwas) lösen. Das heißt also, sobald sich die falschen Identifikationen lösen und somit vritti, die Wirbel im Geist, die um das Ego und die illusionären Identifikationen kreisen, an Kraft verlieren, können sich auch die damit verbundenen Ablehnungen und Anhaftungen gegenüber mir selbst und anderen lösen.

So dass schließlich die wahre Natur mit ihren Qualitäten von Liebe und Mitgefühl mehr zum Vorschein kommen.

Das bedeutet, dass ich mich schließlich weniger anstrengen muss und weniger „machen“ muss, um meiner eigens gewählten Identifikation zu entsprechen (schnell und effektiv zu sein) und die Langsamkeit in mir abzuwehren. Und dass, die in mir vorhandene Liebe und das Mitgefühl nicht mehr von den Identifikationen behindert werden, sondern sich freier und mühloser ausdrücken und fließen können.

Wenn ich dagegen versuche, Liebe und Mitgefühl zu meinem Nachbarn im Zug zu entwickeln und mich selbst und mein eigenes inneres Erleben ganz außen vor lasse, also abspalte, bleibe ich in der engen Identifikation und mit ihr verbunden in der entsprechenden Ablehnung und Anhaftung, so werden die Liebe und das Mitgefühl, die als Ausdruck der wahren Natur in mir selbst schlummern auch nicht „wachgerufen“ und zum Vorschein kommen, sondern von der Egostruktur und der entsprechenden Identifikation verdeckt bleiben. Dann wird sich die einengende Identifikation in mir nicht lösen und ich auch nicht ein Mehr an Liebe und Mitgefühl mir selbst gegenüber entwickeln können. Die Folge davon ist, dass ich mich, vielleicht ein ganzes Leben lang anstreng, um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, diese Qualitäten in mir aber nicht stärker werden, mich das frustriert und ich am Ende (spirituell) ausgebrannt bin.

Das bedeutet, wenn ich feststelle, dass sich meine Bemühungen Liebe und Mitgefühl zu entwickeln nicht fruchten, dann kann es hilfreich sein, den Blick auf oder besser gesagt in mich selbst hinein zu richten und herauszufinden, was ich in mir selbst ablehne und nicht annehmen kann.

Zu lieben, um ‚gut‘ zu sein oder gutes Karma anzusammeln

Gerade in religiös-spirituellen Kreisen ist es immer wieder verbreitet, ‚gut‘ sein zu wollen. Manchmal kommt so etwas (unbewusst) mehr aus einem christlichen Hintergrund, manchmal mehr aus einem sozialen und manchmal kommt es mehr aus der Karmalehre, nämlich ‚gutes Karma‘ anzusammeln zu wollen. Zunächst ist ‚gut zu sein‘ natürlich als durchaus positiv zu sehen. Manchmal allerdings kann auch damit eine einengende, im Sinne von Patanjali falsche Identifikation verbunden sein, wie zum Beispiel gut im Sinne von ‚richtig‘ und ‚nett‘, wie es beispielsweise Nachbarn, das soziale Umfeld oder nach Macht und Kontrolle strebende Autoritäten definieren. Innerlich tauchen dann oftmals Sätze auf, wie ‚das tut man nicht‘, ‚das macht man nicht‘, ‚nicht negativ auffallen wollen‘, ‚was denken bloß die anderen‘. Die Identifikation besteht darin, ‚gut‘ zu sein, im Sinne von ‚richtig‘, was die anderen sagen und (vermeintlich) erwarten, um bloß nicht negativ aufzufallen und dann gegebenenfalls abgelehnt zu werden. Die Motivation ist in erster Linie sich an andere anzupassen und gemocht zu werden, aus der Angst heraus abgelehnt zu werden und alleine zu sein.

Manchmal kann das ‚Gut-sein-wollen‘ sogar zu diversen psychosomatischen Symptomen führen, nämlich wenn ich meine lebendigen Impulse, Gefühle und Bedürfnisse chronisch zurückhalte und unterdrücke. Mit innerer Freiheit, die auf dem spirituellen Weg angestrebt wird, hat das dann nichts mehr zu tun.

Manchmal ist dieses Muster weniger sozial orientiert, sondern mehr religiös: ‚wenn ich ‚gut‘ bin, dann komme ich in den Himmel oder dann sammle ich für das nächste Leben gutes Karma an‘. Hier wird deutlich, dass das ‚Gutsein‘ in erster Linie eine Art Versicherung, also Absicherung für die eigene Zukunft darstellt, als dass anderen oder einem selbst mit liebevoller Annahme, beispielsweise den eigenen Zukunftsängsten und dem fehlenden Grundvertrauen begegnet wird. Nicht selten geht diese Haltung, die Identifikation mit dem ‚Gutsein‘ mit der Verdrängung der eigenen Schattenseiten, wie Aggression, Wut, Ohnmacht, Trauer oder Depression einher. Nach Patanjali ist also auch das eine illusionäre Identifikation, also avidya, Unwissenheit. Psychologisch gesehen, handelt es sich dabei um ein neurotisches Muster: Ein unangenehmes Erleben wird ins Unbewusste verdrängt und es wird sich besonders bemüht, ein gegenteiliges Selbstbild aufrecht zu erhalten und der Umwelt zu vermitteln: Eigentlich fühle ich eine tiefe Wut in mir. Da ich sie nicht bereit bin anzunehmen, verdränge ich sie und bemühe mich umso mehr ein Bild von mir zu vermitteln (anderen und mir selbst gegenüber), in dem ich besonders friedvoll und lieb bin.

Zu lieben, aus Angst vor dem Alleinsein

Immer wieder gehen wir als Menschen Bindungen, Freundschaften und Beziehungen ein, aus der Angst vor Verlust oder der Angst alleine zu sein. Dann kann es passieren, dass wir die anderen nicht in erster Linie deshalb lieben, weil sie so sind, wie sie sind, sondern weil sie uns (zumindest scheinbar) dazu dienen, nicht alleine zu sein. Das ist an sich nicht schlimm. Schwierig wird es meist, wenn man sich das selbst nicht eingestehst und nicht offen und ehrlich damit umgeht. Hier finden wir die Ablehnung des Alleinseins und die Ablehnung der Angst vor dem Alleinsein, sowie die Anhaftung an Bindungen und Beziehungen, die allein dem Zweck dienen, das Gefühl des Alleinseins abzuwehren. Die Identifikation könnte dabei sein ‚ich bin abhängig von anderen‘, ‚alleine gehe ich unter‘, ‚alleine schaffe ich das nie‘ oder ‚um zu überleben, brauchen wir einander‘. Diese Identifikationen können eigene fröckliche Erfahrungen sein, an denen wir unbewusst noch festhalten, sie können aber auch Identifikationen unserer Eltern oder des Familienfeldes sein, die wir unbewusst übernommen haben. Auch Identifikationen aus vergangenen Leben, könnten dabei eine Rolle spielen.

Wenn wir bereit sind, unsere Identifikationen und die damit verbundenen Muster, also Verdrängungen und Ablehnungen zu erforschen, kann sich die einengende Identifikation etwas lösen und die wahre Natur mehr zum Vorschein kommen. Und wenn wir den spirituellen Weg weiter forschreiten und mehr in Kontakt mit der wahren Natur kämen und somit ein Mehr an Verbundenheit zu mir selbst, zu anderen und zur universellen wahren Natur erfahren würden, könnte sich das Alleinsein zu einem All-eins-sein wandeln und wir könnten freier und ehrlicher lieben und müssten andere Menschen nicht mehr benutzen.

Heimliche Verträge: ,Wenn ich bin lieb und nett, dann muss der andere das auch sein!'

Ein weiterer Stolperstein, der gerade in spirituellen Kreisen immer wieder auftaucht, sind die heimlichen Verträge, die wir mit unserer Umwelt schließen. Halb bewusst oder unbewusst schließen wir oftmals mit den uns umgebenden Menschen heimliche (Handels-)Verträge, wie zum Beispiel: ,Wenn ich lieb und mitfühlend bin, dann muss der andere auch lieb und mitfühlend mir gegenüber sein!' Auch das kann eine unbewusste Motivation sein lieb und mitfühlend zu sein. Der Vertrag lautet: *Ich* gebe dir Liebe und Mitgefühl und dann gibst *du* mir ebenfalls Liebe und Mitgefühl. Das Problem ist dabei, dass der andere in der Regel nichts von diesem Vertrag weiß und wir regelmäßig enttäuscht, frustriert, verärgert, verletzt und hilflos sind, wenn der andere sich nicht an den Vertrag hält (von dem er nicht einmal weiß, dass er ihn geschlossen hat...). Auch hier kommen Liebe und Mitgefühl weniger aus einem offenen Herzen, durch das sich die wahre Natur ausdrückt, sondern aufgrund der ,Handelsvereinbarung'. Auch das ist nicht verwerflich, sondern sehr menschlich und: es führt oft zu viel Leid und Frust. Das heißt, es ist hilfreich, sich die eigenen heimlichen Verträge, die wir mit unserer Umwelt und anderen Menschen geschlossen haben uns bewusst zu machen, zu erforschen und wenn möglich (etwas) aufzulösen, so dass weniger Leid entsteht. Unwissenheit, (falsche) Identifikation, Ablehnung und Anhaftungen sind auch hier zu finden.

,Spirituelle Liebe als Flucht vor einem selbst'

Ebenfalls in spirituelle Krisen verbreitet ist die spirituelle Liebe, als Flucht vor einem selbst. Dabei wird meist eine intensive Liebe zu Gott o. ä. entwickelt, manchmal auch einhergehend mit Liebe und Mitgefühl für die Welt (je nach spiritueller Tradition). Gleichzeitig wird sich von der eigenen inneren Wirklichkeit, inklusiv eigener Gefühle und Bedürfnisse distanziert bis abgespalten. Diese seien auf dem spirituellen Weg ja auch nicht wichtig. Oftmals haben solchen Menschen nur wenig Zugang zu sich und ihren Gefühlen. Manchmal erleben sie sich selbst auch einfach als leer. Die spirituelle Liebe wird dann dafür genutzt, die innere Leere zu füllen. Anstatt sich aber der eigenen inneren Wirklichkeit, nämlich der Leere liebevoll und klar zuzuwenden, sie erforschen, zu verstehen und die Nebel der Abwehr und Identifikationen zu lösen, so dass die wahre Natur mehr zum Vorschein kommen kann, wird sich mitunter gebetsmühlenartig auf die spirituelle Liebe fixiert und sie permanent neu hergestellt. Nicht selten geht damit auch eine Ablehnung der Welt oder der (subtilen) Ablehnung von nahen und intimen Beziehungen einher. Die Identifikation könnte heißen ,ich bin ein spiritueller Mensch, meine ganze Liebe gilt Gott'. Gleichzeitig werden die eigene innere Wirklichkeit, die Leere, die Angst, die Aggression usw. abgelehnt. Hier wird eine spirituelle Haltung benutzt, um die eigene Neurose aufrecht zu erhalten und zu legitimieren.

Verschmelzung versus Liebe

Ein weiterer Stolperstein ist die Verwechslung von Verschmelzung und Liebe. Verschmelzung oder auch Symbiose zeichnen sich darin aus, dass man sich mit einem anderen Menschen oder einer Gruppe, wie es manchmal in psycho-spirituellen Selbsterfahrungsworkshops geschieht verbunden und dabei eins fühlt. Man schwimmt zusammen auf einer Welle, badet im gleichen Meer der Gefühle und spirituellen Erfahrungen und kann nicht mehr spüren, wo man selbst aufhört und der andere anfängt. Verliebtsein, Sex, symbiotische Gruppenerfahrungen, sowie erste öffnende spirituelle Erfahrungen sind typische Verschmelzungserfahrungen im Erwachsenenalter. Oftmals berühren sie frühkindliche Bedürfnisse nach Getragensein, Aufgehobensein und Symbiose. An sich ist auch das erst einmal kein Problem, soweit man sich der regressiven Verschmelzung bewusst ist und sie nicht mit Liebe oder reifem Kontakt.

Liebe bedeutet dagegen, dass ich in der Lage bin, den anderen oder die anderen zu sehen, wie sie sind, was sie fühlen, was sie brauchen, mich in sie hineinversetzen kann und die Welt aus ihren Augen sehen kann. Liebe heißt weiterhin, dass ich gleichzeitig auch mich selbst, meine Gefühle und Bedürfnisse liebevoll wahrnehme, für sie Verantwortung übernehme, eine gesunde Autonomie entwickle und mich und meine Lebendigkeit dem anderen zumute und diese nicht zugunsten einer ‚Harmonie‘ zurückhalte.

Wenn Liebe und Mitgefühl mit Symbiose verwechselt werden, dann dienen Liebe und Mitgefühl nicht dem Annehmen, was ist, sondern dem Anpassen an die Erwartungen von und der Verschmelzung mit anderen. Psychodynamisch gesehen, dienen Anpassung und Symbiose oftmals der Abwehr eigener Impulse und Bedürfnisse, so dass die Entwicklung einer emotional reifen Eigenständigkeit dadurch blockiert wird.

Biografisch haben solche Menschen oftmals schon als (kleines) Kind erfahren, dass wenn sie ihren eigenen Impulsen und Bedürfnissen Ausdruck verleihen und ihnen nachgehen wollen, sie von den Eltern dafür nur wenig oder gar keine emotionale oder praktische Unterstützung erfahren haben oder sie sogar subtil oder direkt bestraft wurden. Das kann sich beispielsweise darin äußern, wenn ein Kind eigenständiger wird und die Welt mehr erkunden möchte und Dinge alleine machen will, wie beispielsweise alleine zur Sportgruppe zu gehen, dass diese Impulse bei den Eltern Angst auslöst, weil sie es als zu gefährlich ansehen und statt dem Kind die wertvolle Erfahrungen zu ermöglichen, seine eigene Kraft und Selbstvertrauen zu erfahren, sie es dem Kind verbieten und es dann mit dem Auto zur Sportgruppe fahren. Die Botschaft an das Kind ist: ‚Wenn ich eigenständig werde, ist das für mich zu gefährlich und meine Eltern bekommen Angst.‘ Eine weitere Dynamik entsteht, wenn das Kind selber die unbewussten symbiotischen und frühkindlichen Verschmelzungswünsche der Eltern befriedigen soll. Dabei wird das Kind als ‚Kuscheltier‘ missbraucht, das für die Eltern immer da sein soll und wenn das Kind eigenen Impulsen und seiner eigenen Lebendigkeit folgen will, es subtil oder direkt von den Eltern bestraft wird. Hier lernt das Kind: ‚Wenn ich meinen eigenen Impulsen und Bedürfnissen folge, bricht der andere die Beziehung ab und ich werde bestraft.‘ Solche gelernten symbiotischen Muster werden dann auch im Erwachsenenleben in der Beziehung zu Freunden, Arbeitskollegen, Vorgesetzten, Nachbarn, zum Partner und zu den eigenen Kindern fortgesetzt; sofern man sich mit ihnen nicht bewusst auseinandergesetzt hat.

In spirituellen Kreisen werden symbiotische Gruppenerfahrungen oftmals für echte spirituelle Erfahrungen von Verbundenheit gehalten und mit ihnen verwechselt. Dann dienen die so genannten spirituellen Erfahrungen weniger der eigenen Weiterentwicklung, sondern dem Wiederholen und abermaligem Festschreiben alter, unbewusster Muster, die einer persönlichen und spirituellen Entwicklung im Wege stehen.

Ken Wilber hat diese Verwechslung prä-/ trans-Verwechslung genannt: die Verwechslung von präpersonalen, also frühkindlichen Symbioseerfahrungen mit transpersonalen, also spirituellen Erfahrungen.

Die Symbiose kann also als Abwehr vor den eigenen Impulsen, Bedürfnissen und Lebendigkeit verstanden werden, also eine Flucht vor der eigenen inneren Wirklichkeit und vor der Herausforderung, emotional auf eigenen Füßen zu stehen.

Liebe und Aggression

Gerade in spirituellen Kreisen werden Liebe und Aggression oftmals als schwarz und weiß angesehen: die Liebe ist das Gute, die Aggression ist das Böse. Liebe heißt aber nicht, immer nur lieb zu sein und zu allem ‚ja‘ zu sagen. Das wäre Symbiose. Liebe bedeutet auch, ‚nein‘ zu sagen, wenn etwas dem anderen und mir selbst schadet. Wenn beispielsweise mein Partner süchtig, Internetsüchtig oder depressiv ist, dann ist es kein Ausdruck von Liebe, wenn ich ihn gewähre und seiner Selbstzerstörung zuschauе, sondern von ihm fordere, sich Hilfe zu holen. Wenn das nicht fruchtet, wäre ein weiterer Schritt die Trennung. Dann muss ich aus Liebe zu mir selbst ‚nein‘ zu der Beziehung sagen.

Wir brauchen die Qualität der Aggression, um nach vorne zu gehen, um Entscheidungen zu treffen, um Klarheit zu entwickeln. Aggression kann im Dienst der Liebe oder im Dienst des Hasses stehen, das gilt es zu unterscheiden.

Mitgefühl bedeutet nicht Mitleid

Oftmals wird Mitgefühl mit Mitleid verwechselt. Mitgefühl bedeutet, ich kann mich in den anderen oder in mich selbst hineinfühlen, kann ein Stück weit die Gefühle mitfühlen, sie innerlich dem anderen oder mir selbst zumuten und kann dabei in meinem Herzen offen und weit bleiben. Mitleid bedeutet ebenfalls die Gefühle mitzufühlen, aber es fällt mir schwer, diese mir oder dem anderen wirklich zuzumuten, der Impuls kommt, etwas tun zu müssen, eine Lösung zu finden, ‚den anderen zu retten und zu tragen‘, ‚dein Problem ist auch mein Problem‘. Es fällt schwer, es so stehen zu lassen, wie es ist. Weiterhin versinke ich selbst ein Stück im Leid und mein Herz wird eng und schwer. Auch das ist ein Ausdruck von (gelernter) Symbiose.

Stolpersteine als Ausdruck von Avidya: Ablehnung und Fixierung

Nun wird deutlich, dass die Stolpersteine, die der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl im Wege stehen Ausdruck von avidya, Unwissenheit sind. Avidya im Sinne einer einengenden Identifikation und mit entsprechender Ablehnung und Anhaftung. Es wird weiterhin deutlich, dass die Identität und damit einhergehende Identifikation oftmals biografisch-familiär, zuweilen auch kulturell bedingt ist und dass sie in der Regel damit einhergeht, dass ein Anteil oder eine Eigenschaft in einem selbst abgelehnt wird. Wird dieser Anteil in der Praxis von Liebe und Mitgefühl nicht miteinbezogen, so können die Qualitäten von Liebe und Mitgefühl in einem selbst nur sehr schwer wachsen.

Avidya, Unwissenheit und falsche Identifikationen sind also zum Teil auch Ausdruck von Selbstablehnung. Von daher kann es hilfreich sein, die Praxis von Liebe und Mitgefühl zunächst auf sich selbst anzuwenden und dann auf andere.

Egozentrik und Selbstwertprobleme – wie ist das zu verstehen?

Egozentrik ist im gewissen Sinne das genaue Gegenteil von Liebe und Mitgefühl. Sie zeichnet sich darin aus, dass die betreffende Person ihr Denken und Handeln danach ausrichtet, möglichst viel zu bekommen und ihre Interessen und Wünsche durchzusetzen, das kann direkt aber auch sehr subtil geschehen. Denken und Handeln sind dabei stark strategisch bestimmt. Spontaneität oder einfach Sein sind diesen Menschen meist fremd. Diese Menschen sind nicht einfach ‚böse‘, sondern gehen grundsätzlich von einem Mangel aus: ‚Leben bedeutet Mangel, da nicht genug für alle da ist und deshalb muss ich dafür sorgen, dass ich genügend bekomme.‘ Meistens haben solche Menschen in ihrem Leben direkt eine Situation des Mangels erfahren, materiell oder emotional oder diese Erfahrung unbewusst von ihren Eltern übernommen. Manchmal haben solche Menschen oder deren Eltern aber auch Ungerechtigkeit erfahren und handeln jetzt aus dem inneren Satz heraus: ‚Nach all dem, was passiert ist, habe ich es jetzt verdient, mir das zu nehmen, was ich kriegen kann‘. Manchmal ist auch ein inneres Gefühl der Leere, der Wertlosigkeit oder der Scham („In meinem Innersten bin ich falsch“) vorhanden, das mit den haben-wollenden Objekten versucht wird zu überdecken bzw. zu füllen. Das kann nicht selten in eine klassische Sucht führen. Anstatt sich selbst mit liebevollem Mitgefühl zuzuwenden und die schmerhaften Erfahrungen und Gefühle mitfühlend anzunehmen, wird die vergangene Erfahrung auf die Außenwelt übertragen und wird zu einem sich selbst bestätigenden Teufelskreis. Wenn man solchen Menschen sagt, dass sie zu anderen Menschen Liebe und Mitgefühl entwickeln sollen, reagieren sie oftmals mit Abwehr. Hier geht es erst einmal darum, diese Qualitäten sich selbst und den vergangenen Erfahrungen gegenüber zu entwickeln.

Der Dalai Lama reagierte einmal sehr erstaunt, als jemand ihn fragte, wie denn Menschen aus dem Westen mit Selbstwertproblemen umgehen sollten. Ihm war dieses Problem vollkommen unbekannt, da es in seiner Kultur, im Gegensatz zu den westlich geprägten Gesellschaften so gut wie nie vorkommt. Von daher können wir auch davon ausgehen, dass zu Zeiten Patanjalis Selbstwertprobleme, Selbstabwertungen und destruktive Scham in der Psyche der Menschen kaum vorhanden waren. So dass wahrscheinlich keine Notwendigkeit bestand auf das Thema Selbstliebe einzugehen.

Ein Grund dafür könnte der stark ausgeprägte Individualismus in westlichen Gesellschaften sein und dass der Selbstwert oftmals daran gemessen wird, ‚was man erreicht hat‘. Ein weiterer Grund könnte sein, dass meiner Beobachtung nach die Bindung zwischen Kind und Eltern in den ersten Lebensjahren im Westen tendenziell unsicherer ist, als in traditionellen Gesellschaften.

Aus der Perspektive des Yoga, wie auch des Buddhismus kann man sagen, dass ein geringes Selbstwertgefühl auch von avidya, also von Täuschung geprägt ist. Es wird nicht erkannt, dass wir im Innersten, als Ausdruck der wahren Natur Liebe und Freude sind, sondern unter falschen Identifikationen leiden!

Liebevolles Mitgefühl sich selbst gegenüber

Es wurde deutlich, dass avidya und illusionäre Identifikationen oftmals in einem selbst anfängt und dass das zu Abwertungen und Ablehnungen gegenüber bestimmten Anteilen in einem selbst führt. Es wird auch deutlich, dass es uns in der westlich, narzisstischen (den Selbstwert betreffenden) Gesellschaft besonders schwer fällt einen gesunden und natürlichen Selbstwert und somit ein liebevolles Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln. Deshalb im folgende die Praxis der liebenden Güte für uns selbst:

Meditation der liebenden Güte für sich selbst

Finde eine aufrechte und entspannte Sitzposition... lasse dich ankommen... in deinem Körper... auf der Sitzunterlage... nimm wahr, wie sich dein Körper jetzt gerade anfühlt... wandere mit deiner Aufmerksamkeit einmal von deinen Füßen bis zu deinem Kopf... lass deinen Atem fließen, wie er jetzt gerne fließen möchte... in seinem ganz eigenen Rhythmus...

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich geliebt fühltest... von einem Menschen... von einer Gruppe ... oder von einem geistigen Wesen...nimm wahr, wie sich das Gefühl des Geliebtwerdens in dir und in deinem Körper anfühlt.... lasse es sich innerlich ausbreiten... spüre das Gefühl der Liebe in dir... und lasse deinen Atem fließen... vielleicht bemerkst du ein leises inneres Lächeln in dir...

richte nun deine Aufmerksamkeit auf dich selbst... lasse dir gegenüber ein inneres Lächeln entstehen... sage innerlich ,möge ich frei sein von Leid' ... und ,möge ich glücklich sein'... lasse die liebende Güte zu dir selbst fließen...

richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper ... beantworte deinen Körper mit einem inneren Lächeln ... sage innerlich ,möge mein Körper frei sein von Leid' ... und ,möge mein Körper glücklich sein'... lasse die liebende Güte zu deinem Körper fließen...

richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Handeln... beantworte dein Handeln mit einem inneren Lächeln, mit einem Einverständsein ... lasse die liebende Güte zu deinem Handeln fließen...

richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Geist...auf deine Gefühle... auf deine Gedanken... auf deine inneren Muster... beantworte deinen Geist mit einem inneren Lächeln ... sage innerlich ,möge mein Geist frei sein von Leid' ... und ,möge mein Geist glücklich sein'... lasse die liebende Güte zu deinem Geist fließen...

richte deine Aufmerksamkeit nun auf dein innerstes Wesen... auf deine Seele... beantworte deine Seele mit einem inneren Lächeln ... sage innerlich ,möge meine Seele frei sein von Leid' ... und ,möge meine Seele glücklich sein'... lasse die liebende Güte zu deiner Seele fließen...

richte deine Aufmerksamkeit nun auf dein ganzes Sein... auf deinen Körper... auf dein Handeln... auf deinen Geist... auf deine Seele... beantworte dein ganzes Sein mit einem inneren Lächeln ... sage innerlich ,möge ich frei sein von Leid' ... und ,möge ich glücklich sein'... lasse die liebende Güte zu deinem ganzen Sein fließen...

bemerke, wie das Gefühl der liebenden Güte dein ganzes Sein ausfüllt und wie es sich über deine Körperegrenzen hinaus in den gesamten Raum hinein ausbreitet.... und wie es sich dabei in dir anfühlt... bleibe noch einige Minuten dabei

Literaturhinweise:

Arbeitskreis OPD: Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Bern, 2009.

Bretz, Sukadev Volker: Die Yogeweiseheit des Patanjali für Menschen von heute. Petersberg, 2001.

Doerne, Angelika: Ein Leitfaden zur kritischen Auseinandersetzung mit psycho-spirituellen Gruppen am Beispiel der Bhagwan-Bewegung, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2009. Via Nova Verlag, Petersberg.

Germer, Christopher u. a.: Achtsamkeit in der Psychotherapie. Freiamt, 2009.

Salzberg, Sharon: Loving-Kindness The Revolutionary Art of Happiness. Boston, 2002.

Sriram, R.: Patanjali - das Yogasutra. Bielefeld, 2006

Swami Kriyananda: Demystifying Patanjali - The Yoga Sutras. Nevada City, 2013

Tigunait, Rajmani: The secret of the Yoga Sutra. Honesdale, 2014

Nhat Hanh, Thich: Nenne mich bei meinem wahren Namen. Freiburg, 1998

Wilber, Ken: Eros, Kosmos, Logos. Frankfurt/ Main, 1996

Wilber, Ken: Integrale Spiritualität. München, 2007