



Nicht immer fühlen wir nach der Yogapraxis in uns Liebe und Frieden. **Manchmal kommen mit dem Lösen von Verspannungen auch verdrängte oder schwierige Gefühle ans Licht. Wie können wir damit heilsam umgehen?**

Yoga & Gefühle

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE

Foto: © Thinkstock / ShareShare



Im Yoga möchten wir das innere Zeugenbewusstsein stärken, mit dem wir gleichmütig uns selbst und die Welt wahrnehmen. Was bedeutet diese Haltung für den Umgang mit Gefühlen wie Freude, Glück, Trauer, Ohnmacht oder Wut? Heißt das, dass wir unsere Gefühle kontrollieren oder gar zu einem „neutralen“ Wesen werden sollten? Ist fühlen yogisch?

Viele kennen das: Wir sind in der ersehnten Endentspannung in der Yogastunde angekommen, und statt friedliche Stille zu erleben, kreisen unsere Gedanken und Gefühle wie wild in unserem Kopf und Bauch. „Die Yogalehrerin sagte doch, wir sollen Gefühle der Liebe und des Friedens entwickeln. Aber bei mir kommen gerade ganz andere Gefühle hoch ... Ich glaube, Yoga ist doch nichts für mich!“

Worum geht es wirklich?

Nach Patanjali geht es im Yoga darum, die inneren Wellenbewegungen des Geistes – also Gedanken und Gefühle – zur Ruhe kommen zu lassen, damit die wahre Natur in uns zum Vorschein kommen kann. Die Körper- und Atemübungen dienen dazu, Blockaden und Anspannungen im Körper zu lösen. Außerdem beruhigen und harmonisieren sie eine hohe innere Aktivierung, die wir als Nervosität erleben.

Blockaden, Anspannungen und Nervosität im Körper haben ihre Ursachen im Geist. Dabei spielen verdrängte Gefühle und Glaubenssätze, die wir durch unsere frühen Prägungen gelernt haben, eine große Rolle. Wenn wir ein unangenehmes Gefühl wie Traurigkeit oder Schmerz wahrnehmen und es nicht spüren wollen, dann spannen wir meist unbewusst unseren Brustraum, manchmal auch den Bauchraum oder den Nacken an. Wir versuchen, das Gefühl im wahrsten Sinne des Wortes „in den Griff zu bekommen“ und zu kontrollieren. Das Ergebnis ist, dass wir zwar einerseits das unangenehme Gefühl nicht mehr spüren, andererseits dadurch unser Körper angespannt und nervös wird. Wenn wir z.B. den Glaubenssatz in uns tragen „Nur wenn ich viel leiste und mich sehr anstrengte, bin ich etwas wert“, dann strengen wir uns im Leben und auch in der Yogapraxis sehr an, um „gut“ zu sein. Wenn die Leistungsorientierung also zu einem grundsätzlichen Lebensmotto geworden ist, dann kann sich das oft als chronische Nacken-, Schulter- und Rückenverspannung auswirken – manchmal bis hin zu psychosomatischen Beschwerden. Glaubenssätze können sehr subtil sein. Selbst wenn man sich mit dem Verstand sagt, dass man das Leben entspannt und langsam angeht, kann sich

Leistungsorientierung einschleichen: „Wenn ich entspannt bin, bin ich gut, bekomme Anerkennung und habe mein Ziel erreicht!“

Wer nach innen schaut, findet nicht nur Angenehmes

Die Praxis des Hatha-Yoga setzt auf der Ebene des Körpers an. Wenn Anspannungen gelockert werden, kann aber nicht nur die wahre Natur mehr zum Vorschein kommen, sondern auch unangenehme Gefühle und Gedanken können an die Oberfläche treten. An sich ist das gut, weil sie dadurch ins Bewusstsein gelangen und wir endlich lernen können, mit ihnen umzugehen. Gleichzeitig ist es nicht immer angenehm, denn zuweilen kann es innerlich recht stürmisch werden, wenn Verdrängtes zum Vorschein kommt. Wenn also die Lehrerin am Ende der Yogastunde sagt, wir sollen Frieden und Liebe fühlen, dann kann das für manche frustrierend und verwirrend sein.

Patanjali erläutert im Yoga-Sutra zwei Qualitäten, die von großer Bedeutung sind, wenn es darum geht, den Geist zur Ruhe zu bringen: Abhyasa – beharrliches, diszipliniertes Üben – und Vairagya – Nicht-Anhaften, Leidenschaftslosigkeit, Gleichmut. Mit Abhyasa ist einerseits die

ständige Desidentifikation, also die innere Distanzierung von unseren Gedanken und Gefühlen gemeint, und andererseits die permanente Ausrichtung auf und Identifikation mit dem Göttlichen, mit der wahren Natur. Vairagya bedeutet, allem und jedem, in mir und außerhalb von mir, mit Gleichmut zu begegnen. Nur dann können die wahre Natur und ihre Qualitäten wie Liebe, Frieden, Ruhe, Dankbarkeit usw. zum Vorschein kommen. So kann auch das ideale Ende einer Yogastunde eintreten: Ich bin völlig losgelöst von meinen Gedanken und Gefühlen und erlebe tiefen Frieden und umfassende Liebe.

»Meistens sind nicht die Gefühle das Problem, sondern unsere innere Reaktion darauf – nämlich in Form von Anhaftung, also Haben-Wollen, wenn sie angenehm sind, oder Ablehnung, wenn sie unangenehm sind.«

Kämpfen oder verdrängen?

Wenn wir versuchen, uns von unseren als störend empfundenen Gedanken und Gefühlen zu distanzieren und sie zu kontrollieren, werden sie dabei oft nur noch größer und mächtiger, weil wir ihnen noch mehr Energie geben. Wir fangen an, direkt und subtil gegen sie anzukämpfen, oder werten uns selbst ab, weil wir sie nicht unter Kontrolle bekommen. Von Ruhe und Frieden kann dann überhaupt keine Rede mehr sein. Manchmal passiert es auch, dass wir uns so stark von unseren Gefühlen und Gedanken distanzieren, dass wir sie verdrängen oder gar abspalten und uns bisweilen überhaupt nicht mehr an sie erinnern. In der Psychologie wäre das die klassische Neurose – bis hin zu Abspaltung und Dissoziation. Ein Zustand, der mit dem Ziel von Yoga gar nichts mehr zu tun hat. Nicht selten führt er zu den typischen psychischen Krankheitssymptomen

Gefühle erforschen & da sein lassen

Folgende Übung kann helfen, wenn (unangenehme) Gefühle auftauchen:

Such dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und nicht gestört wirst. Nimm eine entspannte Körperhaltung ein, vorzugsweise im Sitzen. Lass deinen Atem dabei in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließen, halte ihn nicht an.

Spür zunächst deinen Körper: Wie fühlt er sich in den verschiedenen Bereichen jetzt gerade an? Wie ist dein Kontakt zum Boden?

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf das Gefühl und versuch, es nicht zu kontrollieren, sondern ihm gegenüber offen zu sein, um es zu erforschen. Wie fühlt es sich an? Tauchen weitere Gefühle auf?

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt wieder auf deinen Körper: Wo sitzt das Gefühl? Wie fühlt sich dein Körper dort an? Eng oder zusammengezogen? Gibt es da Bewegung oder Leere? Vielleicht ist es angenehm, dort deine Hand sanft aufzulegen.

Nimm für einige Augenblicke die Beine, die Füße und das Becken wahr – also deinen inneren Boden. Dann richte deine Aufmerksamkeit wieder zu deinem Gefühl: Wie fühlt es sich jetzt an, hat es sich verändert? Wenn du ihm eine Farbe, eine Konsistenz oder ein Bild geben würdest, was taucht dann auf? Mal es dir so konkret wie möglich vor deinem inneren Auge aus. Wenn das Gefühl eine Stimme hätte, was würde es sagen? Ist dir das Gefühl vertraut?

Lass das Gefühl sich nun in deinem Körper weiter ausbreiten, während du die Beine, das Becken und den Kontakt zur Erde spürst und dein Atem weiter fließt. Wie fühlt es sich jetzt an? Bleib noch einige Momente mit diesem Gefühl, und schließlich: Verabschiede dich und bedank dich dafür, dass das Gefühl sich dir gezeigt hat und es dich mehr mit dir selbst in Verbindung gebracht hat.

wie Ängsten oder Depressionen sowie zu psychosomatischen körperlichen Beschwerden.

Die Yogapraxis und die Erfahrung von Gefühlen stehen also in einem spannungsreichen Verhältnis, und viele Yoga-Praktizierende machen hier frustrierende Erfahrungen. Wie aber kommen wir nun aus diesem Dilemma heraus, einerseits innere Ruhe erfahren zu wollen und andererseits nicht gegen störende Gefühle und Gedanken anzukämpfen?

Vereinfacht lautet die Antwort: Die Gedanken und Gefühle da sein lassen, nicht gegen sie ankämpfen, gleichzeitig den inneren Fels in der Brandung stärken und das Ruder nicht aus der Hand geben. Also Sturm und Erdung gleichzeitig zulassen – und dabei den Atem fließen lassen.

Gefühle besser verstehen

Gefühle können Reaktionen auf etwas sein, das wir gerade erleben: Wenn uns ein fremder Mensch auf der Straße anlächelt, kommt vielleicht Freude auf. Wenn uns auf der Straße jemand die Vorfahrt nimmt und es beinahe zu einem Unfall kommt, entsteht Ärger. Oder wenn ein geliebter Mensch uns verlässt, ist da Traurigkeit. Manchmal haben Gefühle auch verschiedene Schichten:

Wenn mich z.B. ein geliebter Mensch verlässt, kann eine obere Schicht

Wut sein, und darunter liegen

vielleicht Schmerz und Verletzung. Die Wut kann hier als Abwehr für den Schmerz dienen, da es angenehmer ist, Wut zu erleben als Schmerz.

Gefühle können auch von vergangenen Erfahrungen herrühren: Wenn ich mich gegenüber meinem eigentlich netten Chef klein und inkompetent fühle, dann liegt das möglicherweise daran, dass ich mich gegenüber meinem autoritären Vater klein und inkompetent ge-

fühlt habe und ich diese Erfahrung nun unbewusst auf meinen Chef übertrage. Genauso können Gefühle Ausdruck unserer wahren Natur sein, z.B. wenn wir Frieden, Liebe oder Dankbarkeit empfinden. In der Regel gehen sie mit einer inneren körperlichen Erregung einher. Diese kann körperlich als angenehm – z.B. als ein warmes Strömen bei Liebe – oder unangenehm – z.B. als eine Art Explosion oder Flutwelle bei Wut oder Schmerz – wahrgenommen werden.

Dabei fließen Gefühle wie Wellen durch uns hindurch. Wenn wir keinen Widerstand erzeugen, bewegen sie sich aus – wie eine Welle am Strand. Kämpfen wir aber gegen sie an, dann prallen sie gegen eine Mauer, und wir müssen viel Kraft aufwenden, um ihrer Herr zu werden.

Beobachten beinhaltet fühlen

Gefühle wollen gefühlt werden, dann bewegen sie sich aus. Meistens sind nicht die Gefühle das Problem, sondern unsere innere Reaktion darauf – nämlich in Form von Anhaftung, also Haben-Wollen, wenn sie angenehm sind, oder Ablehnung, wenn sie unangenehm sind.

Um nicht überschwemmt zu werden, brauche ich in mir einen stabilen Ort, von dem aus ich sie fühlen kann. Traditionell wird dieser

„innerer Zeuge“ genannt. Allerdings

ist damit oft ein großes Missverständnis verbunden: Nämlich

die Vorstellung, das Ziel sei, sich so weit zu distanzieren,

dass man gar nichts mehr fühlt. Bereits Buddha hat

im Satipatthana-Sutra darauf hingewiesen,

dass es beim Zeugenbewusstsein nicht um

eine distanzierte, abgespaltene Haltung geht, sondern um

„die Beobachtung der Gefühle in den

Gefühlen“ und um die „Beobachtung des

Körpers im Körper“. Das heißt, Beobachten und

Fühlen gehen gleichzeitig miteinander einher. Voraus-

»Wenn wir durch die Yogapraxis den Körper einerseits stärken, ihn andererseits durchlässiger machen und schließlich ein gutes Körperbewusstsein entwickeln, das uns wirklich in unserem Körper zuhause und präsent sein lässt, dann wird unser Körper zu einem stabilen Gefäß, in dem wir unsere Gefühle gut halten können.«



setzung dafür ist, dass ich dabei der Kapitän auf meinem eigenen Boot bleibe und den stürmischen Gefühlen nicht das Ruder überlasse.

Dafür sind ein gutes Körperbewusstsein und innere Erdung wichtig. Wenn ich wie ein Fels in der Brandung bin, kann mir kein Sturm so leicht etwas anhaben. Erdung, das bedeutet unsere Füße, die Beine und unser Becken gut zu spüren, in ihnen verankert zu sein, eine gute Verbindung zur Erde zu haben, zu vertrauen, dass sie uns trägt, und sich auf ihr und in unserem Körper zu Hause zu fühlen. Das gibt uns eine innere Stabilität. Im Yoga gibt es leider die Tendenz, die Energie in erster Linie nach oben ins Dritte Auge oder höher zu ziehen, sowie eine Tendenz zur Flucht von der Welt nach oben. Haben wir vorher nicht genügend Erdung entwickelt, schwächt die Bewegung nach oben unsere Stabilität, und wir werden anfälliger für die Stürme, die das Leben mit sich bringt. Wenn wir durch die Yogapraxis den Körper einerseits stärken, ihn andererseits durchlässiger machen und schließlich ein gutes Körperbewusstsein entwickeln, das uns wirklich in unserem Körper zuhause und präsent sein lässt, dann wird unser Körper zu einem stabilen Gefäß, in dem wir unsere Gefühle gut halten können.

Hilfreich ist zudem, unsere Gefühle genau zu spüren und zu benennen. Das macht sie weniger konfus, dafür konkreter und greifbarer. Dadurch kann eine diffuse Angst vor ihnen gelindert werden. Manchmal ist es hilfreich, ein inneres Bild entstehen zu lassen, z.B. ein Meer von Traurigkeit oder Flammen der Wut.

Zentral ist eine liebevolle Haltung zu sich und den eigenen Gefühlen. Ein buddhistischer Lehrer sagte einmal in einem Retreat zu uns Schülern: „Wenn die Angst auftaucht, setz dich mit ihr an den Tisch und trink eine Tasse Tee mit ihr zusammen!“

Gedankenkreisen durch unbewusste Gefühle

Gedankenkreisen wird durch innere Konflikte und dahinterliegende unbewusste Gefühle hervorgerufen. Wenn die Gedanken z.B. immer wieder um die Frage kreisen, was ich noch alles zu erledigen habe und ob ich das wohl alles schaffen werde, gibt es wahrscheinlich einen inneren Konflikt zwischen den eigenen Ansprüchen („Ich muss viel schaffen und leisten“) und den eigenen Grenzen und Bedürfnissen. Die Folge ist, dass wir uns permanent pushen, überfordern und nicht im Einklang mit unseren Bedürfnissen und unserem Rhythmus leben. Das dahinter liegende unbewusste Gefühl könnte zum Beispiel die Angst sein, nicht mehr anerkannt oder gar als faul angesehen zu werden.

Fühlen ist also durchaus yogisch. Es geht darum, sich ganz auf Gefühle ein- und die Wellen sich auszubewegen zu lassen und gleichzeitig zentriert und geerdet im Zeugenbewusstsein zu bleiben. Die Praxis des Yoga kann uns dabei unterstützen. Sie macht uns außerdem durchlässiger – für unsere Umwelt und für das, was in uns ist: unsere wahre Natur, die alles Lebende durchdringt. ■



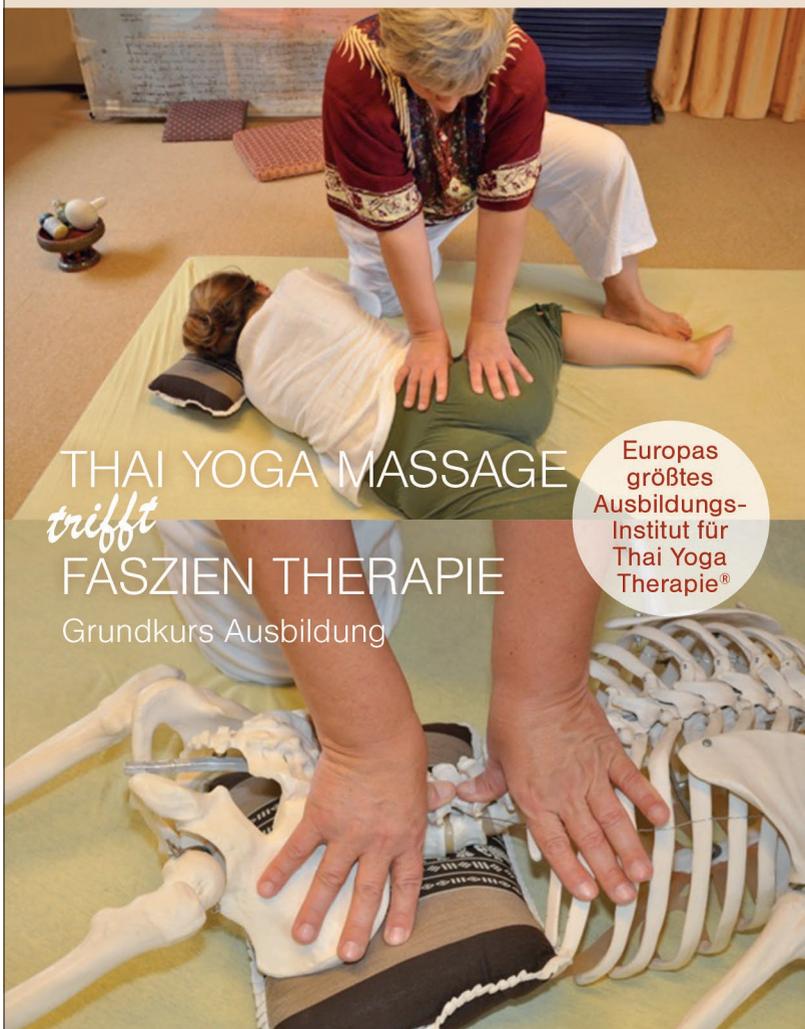
Angelika Doerne ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung in München. In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung, mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie selbst auf dem spirituellen Weg und hat dabei verschiedene spirituelle Traditionen praktisch wie theoretisch erfahren. Seit 10 Jahren arbeitet sie zum Thema spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin tätig und Autorin diverser Artikel.

www.lebensentfaltung.com



Ausbildungsakademie Thai-Yoga-Massage

- **Tagesworkshop**
- **Grundkurse/Aufbaukurse**
- **Thai Yoga Therapie®**
- **PhysioThai® – Faszien Therapie**



THAI YOGA MASSAGE
trifft
FASZIEN THERAPIE
Grundkurs Ausbildung

Europas
größtes
Ausbildungs-
Institut für
Thai Yoga
Therapie®

Thai Yoga Massage Ausbildung/
Yoga- und Meditationsretreat

URLAUB
FÜR
KÖRPER
UND
GEIST

...an einem
der schönsten
Plätze Thailands
14. bis 27.11.2015
oder vom
07. bis
20.02.2016



**Institut für
Traditionelle Thai Yoga Massage Köln**
Telefon 0221 9890364
www.thaimassage.de