

„Die Bedeutung von Identifikationen und Kontakt für die persönliche und spirituelle Entwicklung“

- Angelika Doerne

In jeder authentischen spirituellen Tradition finden wir die Auffassung, dass unsere Identifikationen *das* Haupthindernis für spirituelle Entwicklung ist und weiterhin dass es auf dem spirituellen Weg darum geht, unsere einengenden Identifikationen aufzulösen. Auch in der Psychologie finden wir Ansätze, die besagen, dass *allein* unsere Identifikationen *das* Hindernis für persönliche Entwicklung ist und diese sogar *die* Ursache für sämtliche psychische und psychosomatische Symptome seien. Den meisten Menschen ist die Tragweite ihrer Identifikationen auf ihr Leben, wie auch auf ihre Gesundheit nicht bewusst.

Die Auseinandersetzung mit unseren eigenen Identifikationen sind also *das* zentrale Thema in der persönlichen, wie auch in der spirituellen Entwicklung. Diese Auffassung finden wir im Yoga, im Buddhismus, wie auch in der westlichen Psychologie.

In diesem Artikel möchte ich die Zusammenhänge zwischen Identifikationen und persönlicher und spiritueller Entwicklung genauer erläutern und Wege aufzeigen, mithilfe derer wir unsere Identifikationen erkunden und möglicherweise lockern können. Die Yogatradition bietet uns dafür einige Ansätze, die allerdings in einem ganz bestimmten Kontext entstanden sind und nur eingeschränkt auf unsere heute Situation übertragbar sind. Manchmal können diese Ansätze sogar dazu führen, dass wir weitere, einengende Identifikationen entwickeln, die uns dann in unserer Entwicklung im Wege stehen.

In diesem Artikel möchte ich das Verständnis von Identifikation, das oftmals recht trocken verwendet wird mit Leben füllen und die Bedeutung von Identifikationen für unsere persönliche und spirituelle Entwicklung nachvollziehbar, sowie anhand von Beispielen erläutern. Dabei ist mir wichtig, Identifikationen aus der Perspektive des Yoga und aus der westlichen Psychologie umfassender verständlich zu machen, sowie ihre Entstehung tiefer zu verstehen. Weiterhin erläutere ich Prinzipien aus der Psychologie auf, die im Hinblick auf das Lockern von Identifikationen hilfreich sind. Dabei beziehe ich mich unter anderem auf Laurence Heller, dem Begründer des NARM®-Ansatzes, der sich intensiv mit dem Thema Identifikationen beschäftigt.

Schließlich zeige ich auf, wie bestimmte Prinzipien in der Yogapraxis das Lösen von einengenden Identifikationen unterstützen kann.

Identifikationen bei Patanjali

In Patanjalis Yoga-Sutra finden wir folgendes zum Thema Identifikationen: Im Yoga geht es darum, die Wirbel des Geistes zur Ruhe zu bringen, damit der Sehende (die innere wahrnehmende Instanz, der 'innere Zeuge'), *Drastu* im wahren Wesen, das auch als universelles Bewusstsein bezeichnet werden kann, nämlich *Purusha* ruhen kann. In anderen Worten heißt das, dass unsere innere wahrnehmende Instanz, also die Fähigkeit von unserem 'Ich' wahrzunehmen, die durch unsere Glaubenssätze und 'persönlichen Brillen' gefärbt ist und von diesen beeinflusst wird, voll und ganz mit *Purusha*, der wahren Natur/ dem universellen Bewusstsein verschmelzen kann, wenn unser Geist zur Ruhe kommt. Dann kann sich unsere wahrnehmende Instanz, grob können wir sagen, unser 'Ich' sich voll und ganz mit *Purusha* identifizieren, da *Purusha* (universelles Bewusstsein) letztendlich unsere *einzig*e und wahre Natur ist. Nun wird verständlich, warum Patanjali im weiteren davon spricht, dass wir alle 'falschen' Identifikationen, die die Folge des Nichtwissens, *Avidya* um die wahre Natur sind auflösen müssen. Demnach sind alle Identifikationen 'falsch', die sich nicht mit der wahren Natur, also dem universellen Bewusstsein identifizieren. Da das universelle Bewusstsein, ein Bewusstsein ohne jegliche Eigenschaften, ohne jegliche Form ist, klingen diese Aussagen zunächst einmal sehr abstrakt und theoretisch. Dennoch sind sie *der* Kern jeglicher Entwicklungsprozesse. Wie können wir das verstehen?

Identifikationen lassen sich nicht so einfach lösen...

So einfach und klar, wie das Auflösen der Identifikationen bei Patanjali erscheint, ist es in der Realität allerdings nicht: Unsere Identifikationen sind nämlich sehr tief in unserer Psyche verankert, weil sie unserem emotionalen und körperlichem Überleben dienen! Das heißt, unsere Identifikationen sind Teil unserer

Überlebensstrategien. Außerdem geben sie uns wertvolle Orientierungen für unser Handeln im Alltag. Und gleichzeitig engen sie uns in unserer persönlichen und spirituellen Entwicklung ein!

Ein weiterer Grund dafür, dass sie sich nicht so leicht auflösen lassen, ist dass sie sich *nicht* allein mithilfe unseres Willens, mithilfe unseres Denkens oder mithilfe unserer Vorstellung verändern lassen. Entgegen dieser Tatsache suggerieren einige psycho-spirituelle Ansätze immer noch, dass wir unsere tief sitzende Identifikationen allein mithilfe von Disziplin, Willen, positiven Gedanken, Affirmationen oder mithilfe unserer Vorstellungskraft grundlegend verändern könnten. Das führt bei denjenigen, die diese Methoden probieren oftmals zu sehr viel Frustration und Selbstanklage, weil sie die Gründe für ihr Scheitern oftmals mehr bei sich selbst und ihrer vermeintlichen Unfähigkeit suchen, als in den Methoden an sich, die in diesem Fall nicht besonders wirksam sind. Wenn im Yoga vom 'Erkennen der wahren Natur' gesprochen wird, so ist diese Formulierung etwas missverständlich. Denn hier geht es nicht um ein verstandesmäßiges oder mentales Erkennen, sondern um ein Erkennen, das mit einer ganz konkreten Erfahrung verbunden ist. Folglich bedeutet das 'Erkennen der wahren Natur', 'die konkrete Erfahrung der wahren Natur beziehungsweise des universellen und alldurchdringenden Bewusstseins'.

Was Identifikationen sind

Unsere Identifikationen sind der Kern dessen, für wen und für was wir uns halten und wer wir sind. Aus ihnen heraus entstehen sämtliche unserer Verhaltens-, Erlebens- und Reaktionsweisen. Deshalb sind sie Dreh- und Angelpunkt in unserer persönlichen, wie auch in unserer spirituellen Entwicklung. An ihnen wird deutlich, inwiefern die ‚wahre Natur‘ und das ‚universelle Bewusstsein‘¹ Teil unserer *erlebten* Identität ist und inwiefern wir mit Dingen identifiziert sind, die letzten Endes nicht der Realität entsprechen. Weiterhin zeigt sich an unseren Identifikationen, inwiefern wir mit kindlichen Glaubenssätzen und Überlebensstrategien identifiziert sind und

¹ Die Begriffe ‚wahre Natur‘ und ‚universelles Bewusstsein‘ habe ich hier bewusst in Anführungsstriche gesetzt, da es Begriffe sind, die sich letztendlich nur sehr vage definieren lassen. Je konkreter versucht wird, diese zu definieren, desto mehr verpasst wiederum deren Bedeutung. Deshalb können diese Begriffe immer nur eine Andeutung dessen sein, was sie versuchen zu beschreiben.

schließlich inwiefern wir uns selbst ablehnen oder uns annehmen und mit uns selbst und anderen wirklich im Kontakt sind.

Unsere Identifikationen sind also die bewusste und unbewusste Antwort auf die Frage, ‚wer bin ich?‘. Unsere Antwort auf die Frage, ‚wer bin ich?‘ ist unsere Identität. Insofern bilden unsere Identifikationen in ihrer Summe unsere Identität. Unsere Identität, nämlich die Antwort auf die Frage, ‚wer bin ich?‘ gibt uns bewusst und unbewusst Orientierung für unser Handeln, für unsere Reaktionen und für unser Fühlen im Leben. In unserem Unbewussten, wie auch in unserem biologischen Überlebensinstinkt gibt es die Tendenz, unsere Identifikationen möglichst aufrecht zu erhalten in Form von Gewohnheiten. Ein biologisch-psychischer Grund für die Aufrechterhaltung Gewohnheiten ist, dass wir nicht bei jeder kleinsten Entscheidung, beispielsweise, wie wir am Morgen unsere Zahnbürste in unserer Hand halten erneut lange drüber nachdenken müssen und dafür nicht unnötig viel Lebensenergie verloren geht.

Unsere Identifikationen sind in all unseren Lebensbereichen zu finden. Mit manchen von ihnen sind wir nur sehr locker identifiziert, diese sind dann leicht veränderbar und andere wiederum sind sehr fest und tief in uns verankert. Bildlich gesprochen stellen unsere Identifikationen unser inneres Gerüst dar. Wenn wir diese anfangen zu lockern, so kommt, bildlich gesprochen unser inneres Gerüst ins Wanken, was wiederum eine innere Unsicherheit auslösen kann.

Unsere Identifikationen sind beispielsweise hinsichtlich unserer sozialen oder beruflichen Rollen zu finden: ‚ich bin Mutter‘, ‚ich bin Vater‘, ‚ich bin Lehrerin‘, ‚ich bin Anwalt‘, ‚ich bin die Tochter des Bürgermeisters‘, ‚ich bin Polizist‘, ‚ich bin Hippie‘, ‚ich bin Chef‘, ‚ich bin Yogalehrerin‘, ‚ich bin Therapeut‘, ‚ich bin eine spirituell Suchende‘ oder ‚ich bin ein digitaler Nomade‘. Weiterhin können sich unsere Identifikationen rund um Vorlieben oder um unsere Herkunft drehen, wie beispielsweise, ‚ich bin Bergsteigerin‘, ‚ich bin Fahrradfahrer‘, ‚ich bin ein begeisterter Koch‘, ‚ich bin eine Yogini‘, ‚ich bin ein Party-Freak‘ oder ‚ich bin Schweizer‘ oder ‚ich bin Deutsche‘. Unsere Identifikationen können darüber hinaus unsere realen oder eingebildeten Eigenschaften betreffen, wie zum Beispiel, ‚ich bin leidenschaftlich‘, ‚ich bin dick‘, ‚ich bin dünn‘, ‚ich bin ehrgeizig‘, ‚ich bin kreativ‘, ‚ich bin chaotisch‘, ‚ich bin freundlich und höflich‘, ‚ich bin sportlich‘, ‚ich bin schlau‘, ‚ich bin faul‘ und so weiter. Spätestens hier wird deutlich, wie unsere Identifikationen uns Orientierung in unserem Handeln und

Fühlen geben: Wenn ich nämlich damit identifiziert bin, freundlich und höflich zu sein, dann tue ich alles dafür, um dieser Identifikation zu entsprechen und bemühe mich folglich, immer freundlich und höflich zu sein. Weiterhin würde ich mich schlecht fühlen oder mich schämen, wenn ich andere vor den Kopf stoßen würde oder unhöflich wäre. Wenn ich damit identifiziert bin, schlau zu sein, dann tue ich alles, um mir selbst und mitunter anderen zu zeigen, dass ich schlau bin und kann es nicht gelten lassen, wenn ich etwas nicht weiß oder nicht verstehe.

Weiterhin wird an diesen Beispielen deutlich, dass wir viel von unserer Lebensenergie in die Aufrechterhaltung unserer Identifikationen stecken, die uns dann für andere Dinge nicht mehr zur Verfügung steht. Das ist ein Grund dafür, dass Menschen, die stark mit ihren Identifikationen identifiziert sind zur Erschöpfung und zum sich Ausbrennen, Burn-Out neigen. An diesen Beispielen wird auch deutlich, dass wir uns selbst mit unseren Identifikationen stark einschränken. Wenn ich nämlich beispielsweise damit identifiziert bin, schlau zu sein, dann verbiete ich mir, etwas nicht zu wissen, etwas nicht zu verstehen und würde mir folglich kaum erlauben, etwas Neuem einfach offen, unwissend und neugierig zu begegnen, das darüber hinaus mein bisheriges Wissen oder meine bisherige Erfahrung infrage stellt. Unsere Identifikationen entsprechen unserem Selbstbild, also dem Bild, das wir von uns selbst haben. Schlau zu sein gehört dann entsprechend zu meinem Selbstbild, das ich bewusst und unbewusst versuche, aufrecht zu erhalten und wenn ich entgegen meinem Selbstbild handele oder fühle, so fühle ich mich falsch, ich schäme mich!

Sehr tief und fest sitzende Identifikationen sind die so genannten schambasierten Identifikationen. Diese bringen unsere inneren und oftmals unbewussten Glaubenssätze hervor. Schambasierte Identifikationen, sind Identifikationen, die auf Scham basieren. Das heißt, sie basieren auf der Auffassung, *nicht* richtig zu sein, so wie wir sind, wie beispielsweise, 'ich bin wertlos', 'ich bin nicht gewollt', 'ich bin nicht liebenswert', 'ich genüge nicht', 'ich bin zuviel', 'ich bin zu wenig', 'ich bin unfähig', 'ich bin zu schwach', 'ich bin irgendwie falsch', 'irgendetwas stimmt mit mir nicht', 'ich bin schlecht' oder auch 'ich habe kein Recht auf meine Bedürfnisse', 'ich habe es nicht verdient, von anderen etwas zu bekommen', 'so, wie ich bin, bin ich falsch', 'ich habe kein Recht darauf, dass andere mit mir respektvoll umgehen'. Aus diesen schambasierten Identifikationen entwickeln wir bestimmte Überlebensstrategien in

Form von Glaubenssätzen, wie zum Beispiel, ‚nur wenn ich etwas leiste, bekomme ich Anerkennung‘, ‚nur wenn ich die Erwartungen von anderen erfülle, bin ich gewollt‘, ‚nur wenn ich ein guter Mensch und immer freundlich bin, bin ich liebenswert‘, ‚nur wenn ich funktioniere, gehöre ich dazu‘, ‚nur wenn ich die Bedürfnisse von anderen erfülle, habe ich auch ein Recht auf meine Bedürfnisse‘, ‚andere Menschen gehen vor‘, ‚ich bin dafür zuständig, Frieden und Harmonie herzustellen‘, ‚wenn ich mich wirklich zeige, so, wie ich bin, dann bin ich eine Zumutung für andere‘, ‚das Leben ist anstrengend und ein ständiger Kampf‘ oder auch, ‚nur wenn ich diszipliniert Yoga praktiziere, werde ich zu einem guten Menschen‘, ‚nur wenn ich mich unentwegt selbst verbessere, bin ich liebenswert‘ und so weiter.

Schließlich gibt es noch die Identifikation mit unserem Körper, ‚ich bin mein Körper‘. Diese ist Ausdruck unseres Überlebensinstinktes, der wiederum Teil der evolutionären Schöpfungsdynamik ist und dafür sorgt, dass wir alles dafür tun, unseren Körper am Leben zu halten. Gäbe es in uns und in der Natur keinen Überlebensinstinkt, so gäbe es keinen inneren Motor, unser Leben und alles, was existiert aufrecht zu erhalten. Die Welt würde eingehen. Auch die oben genannten schambasierten Identifikationen dienen unserem Überleben, nämlich dazu, unser emotionales Überleben als Kind zu sichern. Auch in ihnen kommt also ein grundlegender Überlebensinstinkt zum Ausdruck.

Mit jeder Identifikation ist ein Festhalten an den Inhalt der Identifikationen verbunden und folglich auch eine Abwehr von Inhalten, die der Identifikation nicht entsprechen. Innerlich geschieht diese Abwehr durch ein Wegdrücken von bestimmten Gefühlen, Bedürfnissen und Impulsen. Dieses psychische Wegdrücken führt gleichzeitig zu einem bestimmten Spannungsmuster im Körper, weil jedes Gefühl und jedes Bedürfnis mit einer energetischen Ladung verbunden ist und um diese permanent wegzudrücken brauchen wir körperliche Anspannung.

Wie bereits erwähnt, können Identifikationen schwach oder stark ausgeprägt sein. Je stärker und je enger unsere Identifikationen ausgeprägt sind, desto weniger können wir in Kontakt kommen mit der wahren Natur. Unsere Identifikationen sind bildlich gesprochen wie eine Mauer um unser wahres Selbst, um unsere wahre Natur. Da der Großteil unserer Identifikationen halb bewusst oder unbewusst sind, kann es sehr bereichernd und im wahrsten Sinne des Wortes erhellend sein, diese zu

ergründen und somit unseren inneren, unbewussten und automatisierten 'Programmen' auf die Spur zu kommen

Wenn Identifikationen sich lösen

Wenn sich unsere Identifikationen anfangen zu lösen, dann sind wir mit unserem Ich-Bewusstsein nicht mehr ganz so stark mit uns begrenzenden Inhalten identifiziert, wie beispielsweise mit bestimmten Vorlieben, Selbstbildern, Rollen oder unbewussten schambasierten Identifikationen. Dann lösen sich die Grenzen und Begrenzungen unseres Ich-Bewusstseins auf und es wird offener und transparenter. An diesem Punkt ist es wichtig, folgendes zu unterscheiden: Die inhaltliche Definition, dessen, wer wir sind und was demzufolge unser 'Ich' ausmacht fängt an sich aufzulösen. Hingegen bleibt die Fähigkeit Wahrzunehmen, also Reize wahrzunehmen, wie zu Fühlen, zu Spüren, zu Riechen, zu Schmecken, wie auch logische zu schlussfolgern und so weiter im Prinzip erhalten.

Bildlich gesprochen beginnen wir unsere persönliche Brille, durch die wir die Welt sehen und durch die unsere Wahrnehmung normalerweise gefärbt wird abzusetzen. Das heißt, wir sehen und erleben die Welt und uns selbst mehr so, wie die Welt und wie wir selbst sind, nämlich nüchterner, klarer, realistischer und unmittelbarer.

Bildlich gesprochen, lösen sich die Nebel, die Verstrickungen, sowie sämtliche unserer Vermeidungs- und Kompensationsstrategien, sowie sämtliche unbewusste und automatisierte Verhaltens- und Reaktionsweisen auf. Wir sind in der Lage, uns mehr auf das Hier und Jetzt einzulassen, dem Hier und Jetzt mehr zu vertrauen und das Risiko der unmittelbaren und gegenwärtigen Erfahrung einzugehen. Wir sind jeden Moment bereit, ins unbekanntes Hier und Jetzt zu springen, ohne unsere eigene Erfahrung oder andere Menschen zu manipulieren oder zu kontrollieren. Wir sind bereit, uns jeden Moment uns selbst und anderen zuzumuten, so, wie wir gerade sind. Unsere eigenen direkten und indirekten Spielchen mit uns selbst und der Welt fangen an uns zu langweilen und wir lassen von ihnen ab. Unweigerlich tauchen dann Fragen auf, wie 'wer bin ich eigentlich', 'was macht mich aus', was ist der Sinn meines Lebens und der Welt'.

Wenn sich unsere Identifikationen anfangen zu lockern, so lösen sich auch allmählich unsere Selbstbilder, wie auch unser Perfektionismus, unser Ehrgeiz und sämtliche unserer bewussten und unbewussten Überlebensstrategien auf. Wir werden insgesamt gelassener, offener und entspannter. Wir strengen uns nicht mehr so stark an und erschöpfen uns folglich kaum noch. Wir verurteilen uns weniger und können uns selbst mehr annehmen. Wir hören auf gegen uns selbst oder gegen unsere Umwelt anzukämpfen. Wir können uns in unserer Verletzlichkeit zeigen und entwickeln eine natürlich und unaufgeregte Selbstverständlichkeit gegenüber unseren Gefühlen und Bedürfnissen, unserem Selbstaussdruck und Bezug darauf, für uns selbst einzustehen. Die Fähigkeit mit uns selbst und mit anderen in Kontakt zu sein wächst und der Wunsch, Recht zu haben, sowie unrealistische und somit enttäuschende Erwartungen und Forderungen an uns selbst und an unsere Umwelt zu stellen verlieren an Wichtigkeit. Wir fühlen uns grundsätzlich mehr gewollt und mehr geliebt.

Wenn unsere Identifikationen sich lösen, so können wir ein Mehr an Geborgenheit, Verbundenheit, Klarheit, Liebe, Freude, Spontaneität, Selbstwirksamkeit und Handlungsmöglichkeiten, Intensität und Lebenskraft erfahren. Wir können uns selbst und der Welt mehr Vertrauen schenken und uns selbst mehr hingeben. Wir können genauso viel Nehmen, wie wir Geben können und entwickeln unwillkürlich eine gewisse Zentrierung und Präsenz. Spirituelle Erfahrungsqualitäten, wie tiefe Dankbarkeit, Stille oder Frieden können auftauchen. Unser Herz öffnet sich, ohne dabei übermäßig sentimental zu werden und wir sind in der Lage uns von uns selbst, von anderen und vom Leben an sich berühren zu lassen. Wir fühlen uns angekommen und zu Hause, ohne dieses Gefühl zwangsläufig an einen bestimmten Ort oder an bestimmte Menschen festzumachen. Wir haben unseren gefühlten Platz in der Welt gefunden. Diese Erfahrungen können uns tief berühren und bewegen und mitunter sogar Ehrfurcht und eine Ahnung von Gnade hervorrufen. Gleichzeitig können sie unsere herkömmliche Identität und unser damit verbundenes Lebenskonzept auf beunruhigende oder erlösende Weise infrage stellen. Im weiteren Verlauf der Identitätsauflösung können tiefe Erfahrungen von Einheit, so genannte Non-Dualität Erfahrungen auftauchen. Wir finden sie in verschiedenen spirituellen Traditionen beschrieben. Wir machen die Erfahrung, dass alles, was existiert eins ist, also eine zusammenhängende Einheit ist, wobei unterschiedliche

Qualitäten in der Vordergrund kommen können. Wir können Non-dualität als unendlichen Raum, als Zeitlosigkeit, als Liebe, die alles durchdringt erfahren. Wir können Non-dualität als Absolutes erfahren, das sich wie angefülltes, bewegungsloses, leeres Nichts anfühlt und als der Ursprung von allem Existierenden erscheint. Formen, Materie und Individuen verlieren während dieser Erfahrungen an Bedeutung, weil alles als Eins erscheint. Dabei werden auch die eigenen Selbstbilder, zumindest kurzfristig infrage gestellt: Wenn ich spüre, dass alles Eins ist, dann bin ich selbst ja auch ein Teil dieser Einheit und mein konventionelles Selbstbild eines eigenständigen und von der Umwelt abgegrenzten Individuums kann dadurch erschüttert werden.

Lösen sich unsere Identifikationen weiterhin auf, können schließlich Erfahrungen auftauchen, in denen wir erleben oder zumindest eine leise Ahnung davon bekommen, dass Materie und universelles Bewusstsein sich gegenseitig durchdringen, sie sich aber nicht in der Einheit auflösen, sondern gleichzeitig existieren. In der buddhistischen Tradition wird dies bezüglich postuliert, dass Leerheit gleich Form ist und Form gleich Leerheit ist. Die Form, die Materie, die Individuen sind in ihrem Sosein existiert. Sie verändern und bewegen sich permanent. Von daher gibt es eine unzählige Vielzahl an Formen, wie auch eine Vielzahl an Perspektiven auf sich und auf die Welt: Mal schieben sich die relativen Formen und die entsprechenden relativen Gesetzmäßigkeiten in den Vordergrund, mal tritt das alles durchdringende, universelle Bewusstsein in den Vordergrund der eigenen Wahrnehmung. Das Ganze gleicht dann eher einem Hologramm, als einer zweidimensionalen Landkarte. Und auch diese Erfahrung kann mehr mental oder mehr vom Ort des Herzens erfahren werden. Es kann sich um eine kurze Erfahrung handeln. Es kann aber auch dazu führen, dass durch diese Erfahrung unsere Identifikationen noch mehr erschüttert werden und ins Wanken kommen und eine Ahnung auftaucht dessen, wer oder was wir eigentlich sind. Almaas, der Begründer des Diamonds Approaches und der Ridhwan-Schule spricht dabei vom 'View of Totality', also der Sicht oder der Erfahrung der Totalität.

Auswirkungen von Identifikationen

Wie bereits oben erwähnt, können Identifikationen stärker oder schwächer ausgeprägt sein. Je stärker und je tiefer sie in unserer Psyche verankert sind, desto weniger ist es uns möglich, im Hier und Jetzt zu leben. Dann sind wir innerlich vor allem mit Szenarien aus der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt, die wir zum x-ten Mal innerlich durchspielen. Unbewusst kreisen wir innerlich ständig um unsere bewussten und unbewussten Identifikationen herum und wundern uns immer wieder, warum unsere Gedanken permanent kreisen und wir innerlich nicht zur Ruhe kommen. Je stärker unsere Identifikationen, desto mehr inneren Druck entwickeln wir, desto angespannter, nervöser, gestresster und erschöpfter sind wir und desto eher entwickeln sich klassische psychische und psychosomatische Symptome, wie Depressionen, Ängste, Erschöpfung, chronische Spannungen und Schmerzen, Schlafstörungen und Magen-Darm-, sowie Herz-Kreislauf-Störungen. Unser Nervensystem ist chronisch hoch aktiviert, mitunter einhergehend mit einer gleichzeitigen tiefen Erschöpfung oder einem inneren Eingefrorensein. Je stärker und tief sitzender unsere Identifikationen sind, desto mehr haben wir das Gefühl, nur noch zu funktionieren, fremdbestimmt zu sein und kaum noch Handlungsspielraum zu haben. Wir fühlen uns hilflos und ausgeliefert. Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wehren wir ab, zugunsten der Aufrechterhaltung eines bestimmten Selbstbildes und den damit verbundenen Identifikationen. Wir scheitern ständig an unserem eigenen Perfektionismus und unserer eigenen Selbstoptimierung, klagen uns selbst dafür an und verstärken damit unsere tief sitzende unbewusste Scham, die sagt, dass wir nicht richtig seien, die wir wiederum mit Perfektionismus und Selbstoptimierung versuchen auszugleichen. Ein Teufelskreis von Perfektionismus, Anstrengung, Scham, Einsamkeit, Kontaktlosigkeit und Erschöpfung bis hin zur gefühlten Sinnlosigkeit kann entstehen. Dann haben wir uns bildlich gesprochen unser eigenes Gefängnis gebaut und sind innerlich immer enger geworden, so dass die wahre Natur keine Chance hat zu uns durchzudringen.

Identifikationen aus der Perspektive des Yoga

Wie bereits erwähnt, geht es nach Patanjali darum, den Geist zur Ruhe zu bringen, damit sich unser 'Ich', als wahrnehmende Instanz mit Purusha, mit der wahren Natur identifizieren kann und bildlich gesprochen in sie einsinken kann. Nach Patanjali entsteht innere Unruhe durch die störenden Kräfte, Kleshas, die wiederum zu Handlungsneigungen, Samskaras führen. Samskaras bringen in der Folge wiederum Verwirrung und Hindernisse hervor. 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 zu sterben. Dabei wird Avidya, 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 Objekte, 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.

Patanjali führt weiterhin aus, dass folgende Hindernisse durch die Kleshas und den entsprechenden Samskaras entstehen: Krankheit, Trägheit, Zweifel, Hast, Faulheit, Zerstreutheit, 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.

Das Lösen von Identifikationen aus der Perspektive des Yoga

Für den Weg des Yoga nennt Patanjali zunächst zwei zentrale notwendige Qualitäten: Abhyasa, beharrliches, einfühlsames 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. Hingabe an Isvara ist ebenfalls von Bedeutung, dass Purusha, der unsterbliche Kern sich offenbart und die Hindernisse sich auflösen. Isvara ist das große vollendete Selbst; Isvara 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 Isvara kann die innere Vertrauensquelle gestärkt werden. Durch Hingabe an Ishvara und Vertrauen, Shradda kann es zu einem grundsätzlichen Wandel der eigenen Identität kommen, nämlich vom gewöhnlichen Selbst hin zum ‚wahren Selbst‘ beziehungsweise hin zum zeitlosen, universellen Bewusstsein, das durch uns hindurch wirkt.

Damit Purusha durchscheinen kann muss weiterhin 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.

Identifikationen aus der Perspektive der Psychologie

Wie bereits erwähnt, finden wir das Thema Identifikationen auch explizit und implizit in der Psychologie. Hinsichtlich der Ursachen, wie auch der Möglichkeiten,

Identifikationen zu lockern finden wir dabei noch einige ergänzende und bereichernde Gedanken. Unter anderem geht Laurence Heller im Rahmen seines NARM-Ansatzes ausführlich auf Identifikationen ein. Vor allem auf dem Hintergrund, dass die Praxis des Yoga in der heutigen Zeit Gefahr läuft in erster Linie dem Trend der Selbstoptimierung zu dienen, der wiederum von tief sitzenden, meist unbewussten Identifikationen angetrieben wird. Dann wird Yoga zu einer Praxis, in der es in erster Linie um Selbstverbesserung geht, die, wenn man so will, vom Ego gesteuert wird. Auch wenn es bei Patanjali manchmal den Anschein macht, dass der Weg des Yoga vor allem ein Weg der Disziplin und Anstrengung sei, so wird oft vergessen, dass die Entwicklung von Hingabe an das Göttliche, wie auch von Urvertrauen genauso wichtig sind.

Die Perspektive der Psychologie kann helfen, die Entstehung von Identifikationen noch tiefer zu verstehen und Ansätze aufzeigen, die zu mehr Selbstannahme und Selbstmitgefühl führen, ohne dabei subtil oder direkt gegen sich selbst anzukämpfen.

Identifikationen und Glaubenssätze entwickeln wir demnach in unserer Kindheit, indem wir die Botschaften unserer Eltern in uns aufnehmen. Als Kind nehmen wir sämtliche direkte und indirekte Botschaften von unseren Eltern und von unserer nahen Umgebung in uns auf und halten sie für wahr. Zum Beispiel:

- ‚wenn du artig und brav bist, dann bist du liebenswert‘
- ‚zieh dich ordentlich an, was sollen denn die Nachbarn von uns denken?‘
- ‚heule nicht, du bist schließlich kein kleines Kind mehr‘
- ‚ich kann nicht immer mit dir spielen, ich habe wichtigere Dinge zu tun‘
- ‚immer musst du mir Ärger machen‘
- ‚jetzt stell dich nicht so an und iss deine Essen endlich auf‘
- ‚reiß dich zusammen, andere können das auch‘
- ‚lass mich nicht alleine, das kannst du mir nicht antun‘
- ‚pass auf, die Welt ist hart und gefährlich‘
- ‚immer musst du so egoistisch sein‘
- ‚nimm Rücksicht auf die Kleinen!‘
- ‚von nichts kommt nichts, wenn du dich nicht anstrengst, dann wird aus dir nichts‘
- ‚bist du ungeschickt!‘

Wir nehmen diese Botschaften in uns auf, halten sie für wahr und sind ihnen treu, weil wir als Kinder von unseren Eltern abhängig sind und dementsprechend alles dafür tun, um die Bindungsbeziehung aufrecht zu erhalten. Wir sind von unseren Eltern abhängig, weil wir darauf angewiesen sind, dass sie unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse erfüllen: Wir brauchen ein Dach über dem Kopf, wir brauchen Nahrung, Schutz, Sicherheit, Wärme, Geborgenheit, Zuwendung und Unterstützung. Deshalb passen wir uns bereitwillig voll und ganz an unsere Eltern an. Wenn unsere Eltern darüber hinaus nicht in der Lage sind, unsere zentralen Bedürfnisse als Kind ausreichend zu erfüllen, dann kommt bei uns die direkte oder indirekte Botschaft an, dass diese Bedürfnisse von unseren Eltern nicht gewollt sind. Dann kommen wir in einen inneren Konflikt: auf der einen Seite ist das Bedürfnis, die Bindungsbeziehung zu unseren Eltern aufrecht zu erhalten, also von ihnen geliebt zu werden und auf der anderen Seite stehen Bedürfnisse, die von unseren Eltern nicht erfüllt werden oder von ihnen niedergemacht werden. Diesen Konflikt können wir als Kind nicht lösen, weil wir von unseren Eltern abhängig sind. Um den Botschaften unserer Eltern gerecht zu werden, drücken wir dann entsprechend all die Gefühle, die Bedürfnisse, die Impulse weg, die nicht zu den Botschaften unserer Eltern oder unserer nahen Umgebung passen und verdrängen sie schließlich. Wir drücken beispielsweise Gefühle der Schwäche oder der Wut, Bedürfnisse nach Nähe oder nach Eigenständigkeit oder Impulse der Spontaneität und Lebendigkeit weg. Unsere Eltern und unsere Umgebung vermitteln uns, dass sie bestimmte Gefühle und Bedürfnisse von uns nicht mögen und nicht wollen. Mit der Zeit übernehmen wir deren Auffassungen und verurteilen ebenfalls diese Gefühle und Bedürfnisse an uns selbst. Dann fangen wir an uns für sie zu schämen und entwickeln dabei eine Identität, die genau den Botschaften unserer Eltern entsprechen. Diese Identität besteht im Kern aus den schambasierten Identifikationen, 'nicht richtig zu sein, 'nicht liebenswert zu sein, 'nicht genug zu sein' und so weiter. Aus diesen schambasierten Identifikationen entwickeln wir schließlich kreative Überlebensstrategien in Form von Glaubenssätzen und Verhaltensstrategien, wie zum Beispiel:

- wir passen uns an die Erwartungen und Wünsche von anderen an
- wir nehmen unsere Bedürfnisse nicht mehr so wichtig und übergehen sie
- wir versuchen perfekt zu sein und viel zu leisten, um Anerkennung zu bekommen

- wir funktionieren und opfern uns auf, um dazuzugehören
- wir halten uns zurück, weil wir für andere keine Zumutung sein wollen
- wir zweifeln ständig an uns selbst und versuchen uns selbst zu verbessern, um richtig zu sein und geliebt zu werden

Außerdem entwickeln wir Strategien, um irgendwie mit den nicht erfüllten Bedürfnissen umzugehen:

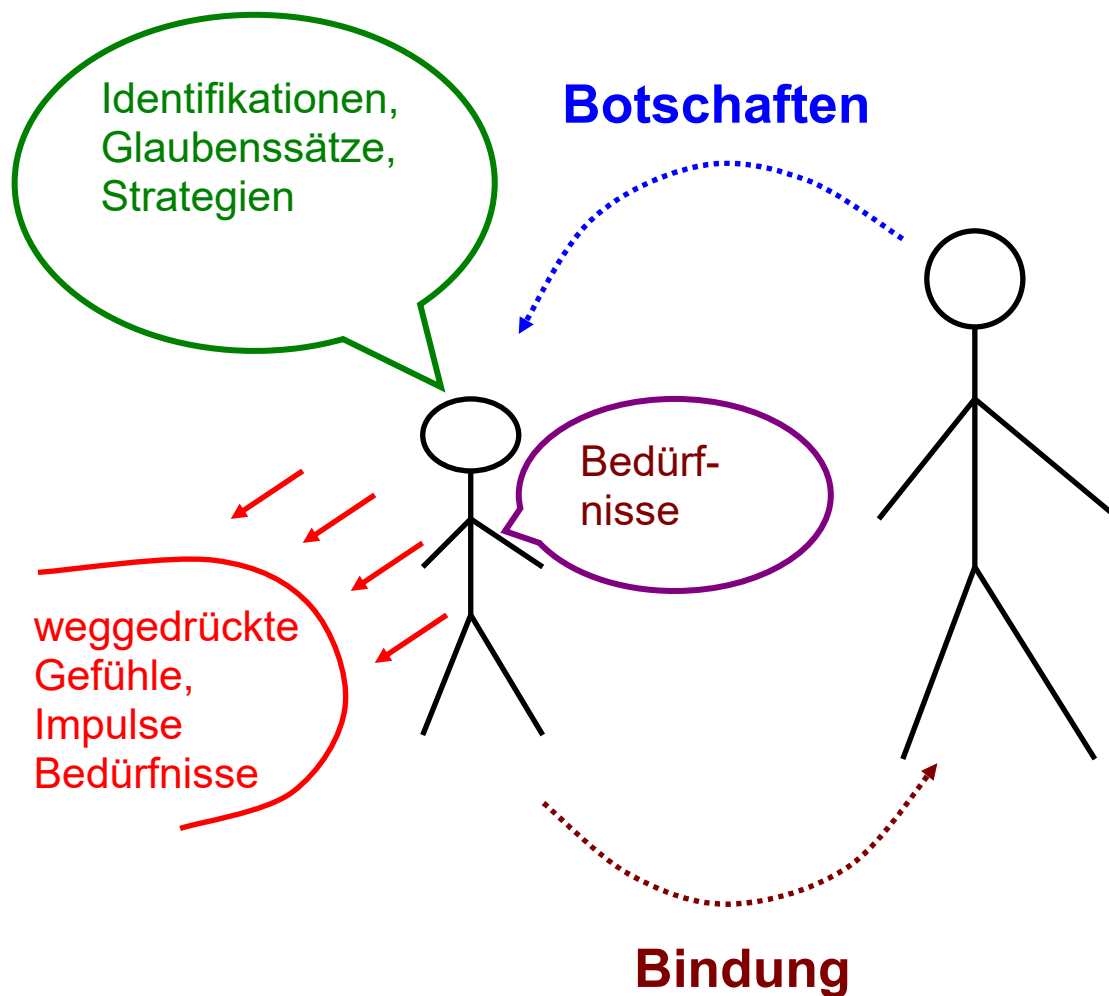
- wir entwickeln Ersatzbefriedigungen oder Süchte, wie Essen, Fernsehen, Einkaufen oder Soziale Medien, um unsere Bedürfnisse nach Nähe oder Geborgenheit Ersatz zu befriedigen
- wir sind ständig beschäftigt und engagiert, um uns wichtig und bedeutsam zu fühlen, um nicht unsere gefühlte Wertlosigkeit zu fühlen
- wir kümmern und permanent um andere, um gebraucht und geliebt zu werden
- wir resignieren und werden depressiv, wenn wir nicht gehört und gesehen werden
- wir entwickeln Ängste, wenn wir uns von unserer Wut und Aggression abschneiden, die wir bräuchten, um uns zu behaupten und für uns einzustehen
- wir entwickeln Schlafstörungen, wenn unsere Gedanken ständig darum kreisen, wie wir es anderen recht machen können und so weiter.

Sofern wir uns mit unseren Identifikationen, Glaubenssätzen und Strategien nicht aktiv auseinandergesetzt haben, übertragen wir diese unbewusst auf sämtliche Bereiche und auf sämtliche Beziehungen in unserem Leben, nämlich auf unsere Arbeit, Arbeitskollegen und Vorgesetzte, auf unseren Partner, auf unsere Kinder, auf unsere Familie, auf unsere Freunde, auf unsere Schüler, auf unsere Nachbarn und mitunter sogar auf unsere Haustiere!

Weiterhin wirken sich unsere Glaubenssätze und Identifikationen direkt auf unsere Körperhaltung, sowie auf unsere körperlichen Spannungsmuster und auf unser feinstoffliches Energiesystem aus: Wenn wir uns anstrengen und stark unter Druck setzen, die Erwartungen von anderen, oder auch von uns selbst zu erfüllen, so spannen wir unbewusst den Nacken und den oberen Rücken an. Wenn wir ständig Angst haben, von anderen abgelehnt oder verletzt zu werden, so ziehen wir die Schultern nach oben und schließen unser Herz, um uns zu schützen. Wenn wir bewusst oder unbewusst resignieren, weil unsere Anstrengungen nicht fruchten oder wir nicht das bekommen, was wir brauchen, so sinken wir vorne im Brustkorb ein;

was dazu führt, dass sich der Kopf nach vorne streckt und Spannungen in Schultern und Nacken entstehen. Wenn wir den Eindruck haben, uns ständig zusammen reißen zu müssen, dann ziehen wir den Bauch, das Becken und den Brustkorb ein und atmen flach, so dass nichts Unbedarftes von uns nach Außen dringen kann. Wenn wir der Welt und anderen Menschen misstrauen und das Gefühl haben, hier auf dieser Welt keinen Platz zu haben, uns selbst halten zu müssen und innerlich nicht loslassen dürfen, dann ziehen wir den Beckenboden nach oben, spannen unsere Arme, Beine und Füße an, um uns selbst zu halten und uns anderen nicht zuzumuten; außerdem ziehen wir unsere Energie in den Kopf oder in das feinstoffliche Energiefeld, um mit der Welt und entsprechend mit der Erde und unserem Körper möglichst wenig Kontakt zu haben, wiederum, um uns zu schützen.

Grafisch lässt sich diese Dynamik folgendermaßen darstellen: Wir übernehmen die Botschaften unserer Eltern, weil wir von ihnen abhängig sind und alles dafür tun, um die Bindungsbeziehung zu unseren Eltern aufrecht zu erhalten. Entsprechend entwickeln wir schambasierte Identifikationen. Die nicht dazu passenden Gefühle, Bedürfnisse und Impulse drücken wir weg. Außerdem entwickeln wir Identifikationen, Glaubenssätze und Überlebensstrategien, um mit dem inneren Konflikt umzugehen.



Lösen von Identifikationen aus der Perspektive der Psychologie

Aus der Perspektive der Psychologie, hier beziehe ich mich vor allem auf den NARM®-Ansatz geht es im Hinblick auf das Lösen von Identifikationen in erster Linie um ein *offenes* und *neugieriges Erkunden* der eigenen Identifikationen und inneren Muster. Bei dem Erkunden wird nicht nur der Verstand und die eigene Erkenntnisfähigkeit eingesetzt, sondern es ist ein Erkunden, bei dem ich voll und ganz in den Kontakt gehe mit all dem, was auftaucht, nämlich mit meinen Gefühlen, Bedürfnissen, Empfindungen und Impulsen. Das bedeutet, ich fühle und spüre sie in dem Moment, wo sie innerlich auftauchen. Dadurch komme ich nicht nur mit meinen Gefühlen, Empfindungen und Bedürfnissen in Kontakt, sondern letztendlich auch mit

mir selbst. Wirklicher Kontakt kann immer nur in der Gegenwart, also im gegenwärtigen Moment statt finden. Falls der Impuls auftaucht, ein Gefühl oder ein Bedürfnis wegzudrücken, gehe nicht darüber hinweg oder zwing mich sogar, sondern ich mache dieses zum Fokus meines Erkundens, nämlich, inwiefern ist es schwierig und was macht mir dabei Angst, dieses oder jenes Gefühl zuzulassen. der nächste wichtige Punkt ist, die Botschaften unserer Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse zu verstehen. Denn sie wollen uns immer etwas kommunizieren. Beispielsweise kann ein Gefühl von Verlorensein uns kommunizieren wollen, dass unser Bedürfnis nach Kontakt oder Geborgenheit nicht ausreichend erfüllt ist. Dann ginge es in einem nächsten schritt darum, uns unserem Bedürfnis nach Kontakt zuzuwenden. Um die Botschaften unserer Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen, müssen wir sie innerlich zulassen und bildlich gesprochen, ausbewegen lassen. Dafür brauchen wir ein gewisses vertrauen in unsere Gefühle, Bedürfnisse und Empfindungen. Wenn das nicht ausreichend vorhanden ist, dann gilt es, das zu erkunden. Und schließlich brauchen wir, bildlich gesprochen ein stabiles und großes inneres Gefäß, in dem all unsere Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse Platz haben, sich auszubewegen und in uns gehalten werden zu können.

Hier wird auch deutlich, warum es meistens nicht funktioniert und schließlich noch mehr Frust und Selbstablehnung mit sich bringt, wenn wir versuchen nur mit unserem Verstand oder nur mit unserem Willen auf unsere Identifikationen und Glaubenssätze einzuwirken, indem wir uns zum Beispiel mantraähnlich sagen ‚ich bin gut, so wie ich bin‘ oder ‚ich habe ein Recht auf meine Bedürfnisse‘. Denn wie wir gesehen haben, geht es darum, wieder mit den Gefühlen, Bedürfnissen und Impulsen in einen Spür- und Fühlkontakt zu kommen, die wir als Kind selbst weggedrückt haben und die wir selbst mit Scham besetzt haben. Als Kind ist die Angst, die Bindungsbeziehung zu unseren Eltern zu verlieren zu groß. Aber als erwachsene können wir auch diese Angst in uns fühlen, erlauben sich auszubewegen, an das damit weggedrückte Bedürfnis zu kommen und es schließlich emotional wieder zu uns zu nehmen.

Wenn wir also unsere weggedrückten Gefühle und Bedürfnisse wieder zu uns nehmen, sie fühlen und spüren, so entziehen wir unseren schambasierten Identifikationen und den damit verbundenen Glaubenssätzen ihre Grundlage und sie

können sich allmählich auflösen. Wenn wir beispielsweise gelernt haben, immer stark, perfekt und kompetent zu sein zu, keine Schwäche zu zeigen, uns für unser Schwachsein und unsere Verletzlichkeit zu schämen, so können wir die Gefühle von Schwäche und Verletzlichkeit wieder zu uns nehmen und gleichzeitig erkunden, was dabei in uns geschieht. Wenn wir weiterhin die dabei auftauchende Angst abgelehnt zu werden annehmen und sie mitfühlend fühlen, so wird sich unser Glaubenssatz, ‚ich darf keine Schwäche zeigen und werde nur geliebt, wenn ich stark bin‘ allmählich auflösen.

Übertragung der Prinzipien auf die Yogapraxis

Wie können wir diese oben genannten Prinzipien, die das Lösen von feststehenden Identifikationen unterstützen auf unsere Yogapraxis übertragen? Teilweise sind diese Prinzipien in der Yogapraxis schon implizit vorhanden.

Das *Prinzip der Gegenwärtigkeit* können wir wunderbar und jeden Moment auf unsere Yogapraxis übertragen. Auch Patanjali spricht davon, indem er sagt, 'Jetzt geht es um Yoga'. Gegenwärtigkeit heißt, dass wir gewahr sind, was gerade ist. Dabei geht es nicht nur um ein distanzierendes oder intellektuelles erfassen, was gerade geschieht, sondern um ein ganzheitliches Gewahrsein, das Fühlen und Spüren mit einschließt. Selbst Buddha spricht in seinem Satipatthana-Sutra, in dem es um die Praxis der Achtsamkeit geht davon, dass Achtsamkeit beziehungsweise Gewahrsein, das Wahrnehmen der Gefühle, *in den Gefühlen* ist. Das heißt, während wir unsere Gefühle wahrnehmen, sind wir gleichzeitig in ihnen und spüren sie! Das heißt, während unserer Yogapraxis können wir von Moment zu Moment wahrnehmen und spüren, wie sich unser Körper und unser Atem anfühlt, sowie Gefühle, die möglicherweise auftauchen. Dann führt das weiterhin zu dem *Prinzip von Kontakt*. Wenn wir nämlich unsere Gefühle und Empfindungen während der Yogapraxis spüren, so sind wir in Kontakt mit ihnen und kommen gleichzeitig mehr in Kontakt mit uns selbst. Dabei laden wir ein, all das, was auftaucht, so da sein zu lassen, wie es gerade ist. Und wenn sich gegen diese Einladung in uns Widerstand meldet, so nehmen wir uns anschließend Zeit, diesen Widerstand zu erkunden. Das führt uns

zum dritten Prinzip, zum *Prinzip der Selbsterkundung*, die wir traditionell auch als Selbststudium, Svadhyaya bezeichnen können, das Teil der Niyamas sind. Bei dem Prinzip von Kontakt geht es weiterhin nicht nur darum, unsere Körperempfindungen und Gefühle während der Übungen zu spüren, sondern auch wahrzunehmen, wie es sich in uns, während beispielsweise bestimmter Asanas anfühlt. Vielleicht empfinden wir eine ungewohnte Stärke, Offenheit, eine Verletzlichkeit oder ein hingebungsvolles Loslassen. Das bedeutet, dass wir durch die Asanas neue körperliche Spannungsmuster erfahren, die in Bezug auf unsere gewohnten Identifikationen neu und möglicherweise ungewöhnlich sind, weil wir durch sie kurzfristig aus unseren gewohnten Identifikationen und entsprechenden Spannungsmustern heraustreten. Das *Prinzip der neuen Erfahrung* beinhaltet, dass wir uns neuer Erfahrungen gewahr werden und spüren, wie sie sich in uns anfühlen. Der Fühl- und Spürkontakt ist aber auch in den kurzen Momenten der Entspannung zwischen den Übungen wichtig, weil wir durch das bewusste Spüren die Regenerationsfähigkeit unseres Körper verstärken und die Wirkung der Übung auf uns selbst genauer wahrnehmen können. Weiterhin ist das *Prinzip der Verkörperung* wichtig. Verkörperung bedeutet, dass wir nicht nur in Spürkontakt mit unserem Körper sind, sondern dass wir uns im wahrsten Sinne des Körper ganz auf unseren Körper einlassen, uns bildlich gesprochen in ihn niederlassen, quasi in ihn einsinken und ihn voll und ganz von Innen beleben und spüren. Das bringt natürlich unsere bewussten und unbewussten Auffassungen über unseren eigenen Körper hervor, sowie die Beziehung, die wir zu ihm haben. Je mehr wir Verkörperung zulassen, desto mehr sind wir auch mit der Erde in Verbindung und vertrauen ihr im wahrsten Sinne des Wortes, dass sie uns trägt und dass die Erde ein guter Platz für uns ist. Und schließlich wird durch die Fähigkeit der Verkörperung und Erdung unser inneres Gefäß stabiler und größer, so dass wir Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse, die möglicherweise mit einer großen Ladung einhergehen gut in uns halten und ausbewegen lassen können. Das *Prinzip der Selbsterkundung* durchzieht im Übrigen alle vorhergehenden Prinzipien. Wenn wir bemerken, dass wir innerlich mit Abwehr oder Selbstabwertung reagieren oder es uns schwer fällt, gegenwärtig zu sein, im Kontakt zu sein, eine neu Erfahrung oder Verkörperung zuzulassen, dann versuchen wir, dieses offen, neugierig und ohne Vorurteile zu erkunden. Am Besten gelingt das Erkunden, wenn man (es innerhalb einer Gruppe) zu zweit oder zu dritt macht und

die Zuhörer(innen) mit ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit den eigenen Erkundungsprozess unterstützen oder man sich für die Erkundung eine professionelle Unterstützung sucht. Die Selbsterkundung kann natürlich auch expliziter Bestandteil der Yogapraxis oder eines Yogaretreats sein, in der alle Teilnehmenden ein bestimmtes Thema erkunden.

Das letzte Prinzip ist das Prinzip der Tiefenentspannung und der Meditation, die am Ende der Yogapraxis statt finden sollte. Im Zustand der Tiefenentspannung öffnet sich unser Körper, dadurch werden gleichzeitig unsere innere Muster und Identifikationen etwas gelockert, so dass spirituelle Erfahrungsqualitäten, wie Dankbarkeit, Verbundenheit, Stille oder Liebe leichter zum Vorschein treten können. Wenn wir uns diesen gewahr werden, sie in Worte fassen und sie gleichzeitig mit unserem gegenwärtigen Körpergefühl verbinden, dann können wir sie ein Stück weit in uns verankern und im wahrsten Sinne des Wortes einen kleinen Samen pflanzen.

Es wird deutlich, dass einige der Prinzipien bereits implizit in der Yogapraxis vorhanden sind. Auf dem Hintergrund des psychologischen Verständnisses von Identifikationen und der Möglichkeit sie zu lockern, können sie an Bedeutung gewinnen, zu mehr Verständnis führen und unsere Yogapraxis vertiefen.

Identifikation und Kontakt

Nun ist deutlich geworden, wie eng Identifikationen und Kontakt in Beziehung miteinander stehen. Je mehr sich nämlich unsere Identifikationen auflösen, desto fähiger werden wir, in Kontakt zu gehen, und zwar in einen Fühl- und Spürkontakt mit uns selbst, mit anderen und mit unserer Umwelt. Kontakt geht einher mit der Qualität von Unmittelbarkeit. Unmittelbarkeit heißt, unmittelbares Erleben, was ist, aber auch uns selbst unmittelbar und wahrhaftig zu zeigen, uns zuzumuten und auszudrücken. Dann müssen wir uns nicht künstlich zurückhalten und unsere Lebensenergie wegdrücken, sondern können natürlich und spontan Leben in uns geschehen lassen.