

Deutsches Yoga-Forum

DEZEMBER/JANUAR
HEFT 6/2023

YOGA IN DER DISKUSSION
Yoga-Mythen

WEITERE THEMEN

Der Genuss des Lebens

Yoga ohne Wirkungsmythen

Vom Tantra zum integralen Yoga

BDYOGA
Haltung, die bewegt

Inhalt

4 Spektrum

Titelthema

YOGA-PHILOSOPHIE

6 Brandbeschleuniger auf dem Weg in die Klima-Hölle?

Hardy Fürch

EMOTIONEN IM YOGA

8 Fördern, verändern, loslassen – loswerden?

Michéle Spörk

HANDBUCH »DER WEG DES YOGA«

12 »Narrative schaffen Sinn und Orientierung«

Interview mit Klaus König, Martin Henniger und Eckard Wolz-Gottwald

Lehre

»DAS HERABSTEIGEN DES BEWUSSTSEINS IN DEN LEIB« – TEIL 5

16 Warum āsana und prānāyāma Leibesübungen sind

Dr. Annette Blühdorn

DIE BHAGAVADGĪTĀ KRITISCH BETRACHTET – TEIL 7

22 Kutscher Krishna erhebt sich zum Gott

Dr. Rahimo Täube

ÜBER DIE FREUDE ZUR SPIRITUALITÄT IM TANTRA – TEIL 3

26 Der Genuss des Lebens

Richard Wehler

YOGA IN DER GESELLSCHAFT

30 »Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf« oder das Selbst ist Eins in allen Wesen

Osman Yoncaova

VINIYOGA

34 Yoga ohne Wirkungsmythen

Gabriella Stramaglia

INTEGRALE SPIRITUALITÄT IN DER POSTMODERNE – TEIL 3

40 Vom Tantra zum integralen Yoga

Martin Henniger

Szene

YOGA IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

44 Mehr als nur Präventionskurse

Diana Eichhorn, Birgit Plöb, Isabelle Strikos und Ingrid Paulus

FORSCHUNGSFÖRDERUNG

48 Der BDYoga verleiht Preis an Dr. Esther N. Moszeik

Dr. Esther N. Moszeik

52 Leserbrief zum Artikel »Yoga-Business: Herzensweg mit Köpfchen – Teil 1« in Heft 04/2023

Lisa Crone

54 Antwort auf den Leserbrief

Dr. Zrinka K. Fidermuc Maler

55 Leserbrief zum Artikel »Kopfstand und Schulterstand – »King and Queen no more?« in Heft 04/2023

Petra Heiermann

56 Antwort auf den Leserbrief

Klaus König

MEINUNG

58 Frieden und Zufriedenheit

Gerrit Kirstein

Service

60 Rezensionen

62 Veranstaltungskalender

65 Glückwünsche

66 Arbeitskreise

70 Impressum



Illustration: © MaryAnn / Adobe Stock

EMOTIONEN IM YOGA

Fördern, verändern, loslassen – loswerden?

Wir alle kennen das wunderbare und im Yoga schon fast inflationär gebrauchte Wort »Loslassen«. Dieses viel verwendete »Loslassen« wird manchmal ein wenig missverstanden oder missinterpretiert.

Text: Michéle Spörk

Ich möchte mir mit Dir den Umgang mit Emotionen im Yoga mit Hinblick auf das Konzept der klesha aus der Yoga-Philosophie ansehen. Die klesha werden im Yoga als die leidverursachenden Spannungen in uns beschrieben. Oft werden sie als Geistesgifte oder Leidenschaften übersetzt also als Spannungen in uns, die Leid (dukha) hervorrufen. Diese klesha werden als »Hindernisse« auf dem spirituellen Weg betrachtet und sollen durch Achtsamkeit und Selbsterkenntnis überwunden werden. Und hier steckt schon oftmals der kleine, bissige Hund im Detail vergraben, denn manchmal wird ein »Überwinden« in unserem Sprachgebrauch zu einem »Loswerden« umgewandelt. Die klesha sind jedoch einfach nur eine Darstellung von Emotionen – negativen Emotionen –, die uns in unserem Menschsein gegeben sind. Sie entstehen durch unser Interagieren mit anderen Personen, Gegenständen oder, allgemeiner, mit unserer Umwelt und können damit nicht gelöscht oder losgelassen werden. Sie sind einfach da und nichts anderes behauptet die Yoga-Philosophie hier mit diesem Konzept.

Die klesha: negative Emotionen

Die klesha (von denen fünf in den Yoga-Sūtren – genauer in den Sūtren 3 bis 9 – von Patañjali definiert und genannt werden), sind avidyā – das Nichtwissen, asmitā – die Ichverhaftung, rāga – die Begierde, dvesah – die Ablehnung/Hass und abhinivesa – der Selbsterhaltungstrieb. Sie werden als negative Emotionen oder Geisteszustände betrachtet, denn sie repräsentieren bestimmte mentale Zustände, die mit Leiden und Unwissenheit verbunden sind. Hierzu zählen beispielsweise Gefühle wie Gier, Hass, Ignoranz, Stolz oder Neid. Diese können das Wohlbefinden und die geistige Klarheit beeinträchtigen und daher wird ein Weg vorgeschlagen, diese klesha zu erkennen, zu verstehen und letztendlich dadurch eine Möglichkeit zu erhalten, so mit ihnen umzugehen, dass wir unseren inneren Frieden erlangen. Wir wollen sie also gar nicht erst versuchen loszuwerden, sondern vielmehr dank der

wunderbaren Erläuterungen, die uns Patañjali zur Hand gibt, als Teil des Menschseins verstehen lernen, um so Erkenntnisse daraus zu ziehen, wie wir mit ihnen umgehen können, um unserem inneren Frieden nahe zu bleiben oder näher zu kommen.

In der Philosophie gibt es verschiedene Ansätze zur Definition von Emotionen. Ein häufiger Ansatz betrachtet Emotionen als komplexe psychische Zustände, die durch subjektive Gefühle, körperliche Reaktionen und kognitive Bewertungen gekennzeichnet sind. Emotionen werden oft als Reaktionen auf bestimmte Ereignisse oder Situationen betrachtet und können positive oder negative Auswirkungen auf das individuelle Erleben haben. Einige Philosophen betrachten Emotionen als rein subjektive Erfahrungen, während andere betonen, dass Emotionen auch eine objektive Komponente haben können, die auf bestimmte Merkmale der Umwelt oder der Situation zurückzuführen ist. Emotionen können auch als motivierende Kräfte betrachtet werden, die das Verhalten und die Handlungen einer Person beeinflussen können. Aus Sicht der Psychologie werden Emotionen als komplexe psychische Zustände betrachtet, die durch subjektive Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen gekennzeichnet sind. Emotionen werden als Reaktionen auf bestimmte Reize oder Ereignisse betrachtet und spielen eine wichtige Rolle bei der Bewertung und Verarbeitung von Informationen. Es werden verschiedene Aspekte von Emotionen wie ihre Entstehung, Ausdruck, Regulation und Auswirkungen auf das Verhalten und das Wohlbefinden einer Person untersucht. Hierzu werden Emotionen oft in Kategorien – oder auch Gefühle genannt – wie Freude, Angst, Wut, Trauer und Überraschung eingeteilt, wobei jede Emotion spezifische Merkmale und Auswirkungen hat. Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass Emotionen eine wichtige Rolle bei der Informationsverarbeitung, der sozialen Interaktion, der Motivation und der Entscheidungsfindung spielen. Emotionen können auch Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben,

indem sie beispielsweise den Herzschlag, den Blutdruck und das Immunsystem beeinflussen.

Emotionen versus Gefühle

Es gibt Diskussionen darüber, ob Emotionen Gefühle sind. Und hier kann ich zu den vielen unterschiedlichen Aussagen darüber folgendes zusammenfassend erkennen: Eine Emotion ist ein Ausdruck, der von innen kommt und sich aus körperlichen Reaktionen, Denkprozessen und erlebten Gefühlen zusammensetzt. Ein Gefühl ist eher etwas in sich Vordefiniertes und Abgegrenztes, wie Freude oder Wut. Das heißt, dass es Parameter gibt, die beschreiben, was zum Beispiel Wut ist, und wenn diese Parameter gegeben sind, kann man sagen, man hat das Gefühl Wut. Eine Emotion ist etwas weiter gefasst und ein Gefühl damit eher nur ein Ausdruck einer Emotion. Aber das soweit hier nur am Rande, denn in unserem alltäglichen Sprachgebrauch gibt es hier nahezu keine Unterscheidung. Wenn wir diese Fülle an Interpretationen – bei denen sich zeigt, dass die Philosophie Vorreiter für die Psychologie ist, deren Definition und Herangehensweise durchaus sehr ähnelt – ein wenig gruppieren und körperliche Prozesse dazu nehmen, kann das im Kurzen so aussehen:

- Emotionen entstehen durch einen Stimulus von außen (Umwelt), aufgenommen über unsere Sinne (vorerst unbewusst) → blitzschnell vom Sinnsystem direkt zur Amygdala (limbisches System).
- Hypothalamus und Hirnstamm lösen eine passende körperliche Reaktion aus (zum Beispiel erhöhter Puls), ein Reiz-Reaktions-Muster führt auch bis zu nach außen wirkenden Handlungen (eher unbewusst).
- Ein weiterer längerer Prozess geht zeitgleich vom Sinnsystem weiter zum Thalamus und über diesen zur Hirnrinde, wo kognitive Prozesse (Denken/Verstand) entstehen und wir uns dieses äußeren Stimulus bewusst werden (können).



Illustration: © MaryAnn / Adobe Stock

- Hierbei werden über den Hippocampus Gedächtnisinhalte abgerufen und somit die gegenwärtige Situation mit vergangenen Erlebnissen verknüpft, verglichen, analysiert und manchmal entwickeln sich daraus auch Prognosen (= neue Emotionen).
- Ob bewusst oder unbewusst wirken Emotionen durch die Ausschüttung von Hormonen aufgrund des Aufnahmerezwegs durch das endokrine System, auf den Körper und unsere Gesundheit – bekannt durch das Wort »Psychosomatik«.
- Emotionen können spezifische Gefühle ausdrücken.

→ Emotionen sind ganz klar Energien in Bewegung (e-motion).

- Eine Emotion kann damit »in Schwung versetzen« und von innen heraus eine Motivation bilden – einen Antrieb sich auf ein Ziel hin zu entwickeln oder zu handeln.

Die Psychologin Dr. Jill Bolte Taylor geht davon aus, dass jede Emotion einen biochemischen Lebenszyklus von nur 90 Sekunden (also 1,5 Minuten) hat. Dies ist die Zeit des biochemischen Prozesses, der in unserem Körper entsteht, wenn ein Impuls über unsere Sinne auf uns aus unserer Umwelt einwirkt. Diese löst eine spontane meist dem Unbewussten zuzuordnende

Emotion in uns aus. Erst durch das dazuschalten eines kognitiven (gedanklichen) Prozesses wird diese Emotion dann bewusst wahrnehmbar. Etwa jetzt sind wir über die 90 Sekunden hinaus. Wir versetzen uns mental in diese Reaktion hinein und halten sie durch Gedanken und Erinnerungen aufrecht. Wenn wir nun unsere Gedanken und weiter den Verstand mit ins Spiel nehmen, werden Emotionen bewusst wahrgenommen und wir geben ihnen mehr Energie. So kann es sein, dass wir einer positiven Emotion wenig Energie geben: zum Beispiel der freudigen Emotion, die entsteht, weil wir die wunderbare Möglichkeit haben, frisches Trinkwasser,

das direkt aus der Leitung auch im sechsten Stock eines Wohnhauses in der Großstadt fließt, zur Verfügung zu haben. Dass eine solche positive Emotion wenig Energie bekommt, liegt meist daran, dass wir all diese vielen Sachen, die uns täglich Freude machen, als Selbstverständlichkeiten wahrnehmen und wir ihnen keine größere Aufmerksamkeit mehr schenken. Damit verflüchtigt sich diese wunderbare positive Emotion recht rasch wieder.

Andersherum kann es sein, dass wir einer negativen Emotion sehr viel Energie geben: zum Beispiel der Ärger verursachenden Emotion, die sich in uns bemerkbar macht, wenn an einem Tag das Wasser verunreinigt aus der Leitung kommt und es somit nicht zum Trinken geeignet ist. Eine solche Ausnahme von der Regel, vor allem eine so unangenehme, hat meist zur Folge, dass wir uns sehr viele negativ behaftete Gedanken über diese Situation machen. Wir reden mit anderen darüber, teilen dies oft mehrfach vielen Personen mit und denken verärgert oft den ganzen Tag oder länger an diesen unangenehmen Umstand. So entsteht aus der negativen, ärgerlichen Emotion ein negatives Gefühl – Ärger – und bekommt von uns ganz viel Energie. Wir machen daraus eine starke negative Emotion.

Sinnhafte »Spannungen«

Verbinden wir nun diese Emotionen wieder mit dem Konzept der klesha und nehmen uns hiervon rāga – Gier oder das Habenwollen und dvesha – Ablehnen/Hass, hinzu. So können wir erkennen, dass der Zusammenhang mit dem »viel Energie in eine Emotion hineinlegen«, sehr eng mit diesem Konzept in Verbindung steht. Es kommt ein Stimulus also über unsere Sinne in uns herein und wird über kognitive Prozesse mit Erinnerungen verknüpft und somit kommt es zu einer bewusst wahrnehmbaren Emotion. Bis hierhin dauert eine Emotion nur maximal 1,5 Minuten und ab hier beginnt sie sich zu verändern. Dies tut sie, weil wir nun rational beginnen, über unsere Gedanken etwas daraus zu kreieren. Wir sind also die Erschaffer von

nun folgenden Energielenkungen/-bündelungen, oder anders ausgedrückt von nun folgenden Bindungen und Gefühlen, die dann oft sehr lange und stabil in uns und an uns haften bleiben. Für unser Überleben an sich ist dies nichts Schlechtes. Es ist so, dass wir versuchen, aus der Erinnerung Konzepte zu entwickeln, um entweder etwas, das wir wieder haben wollen (rāga/Gier) zu bekommen oder zu behalten oder etwas, das wir nicht mehr haben wollen (dvesha/Ablehnung) nicht mehr zu bekommen. Und hier sehen wir ganz klar, dass dies völlig menschliche, ganz normale, sehr gut nachvollziehbare und absolut sinnhafte Reaktionen – oder nennen wir sie auch gerne »Spannungen« – in uns sind. Sie können durchaus hilfreich sein und sind oft auch wichtig für unser evolutionäres Fortbestehen. Hier sehen wir klar, dass wir diese klesha nicht loswerden wollen oder sollen. Wir erkennen einfach, dass es sie gibt und bitte lasst uns das auch genauso anerkennen.

Was können wir nun an Erkenntnis daraus für uns mitnehmen und damit einen Teil des Konzeptes der klesha, nämlich rāga und dvesha, so einsetzen, dass wir unserem inneren Frieden damit näher bleiben oder kommen? Vermutlich hast Du das schon beim Lesen oben gut für Dich selbst beantwortet. Es liegt nämlich an uns, als Kreatureure unserer länger anhaltenden Gefühle, den Emotionen ausreichend Energie zu geben, die zu guten Gefühlen hinauslaufen – die wiederum zur körperlichen Gesundheit und mentalem Wohlbefinden führen. Unsere Gedanken denken sich nicht von allein. Wir können sie als unsere »Werkzeuge« ansehen und lernen, mit ihnen umzugehen, um unsere Energien und geistige Ausrichtung in eine Richtung zu lenken, die uns unserem inneren Frieden näherbringt. Und genau dabei wünsche ich Dir viel Freude bei Deiner Praxis, von der wir als Yoga-Praktizierende wissen, dass uns hierzu die Praxis der Meditation, am Weg dahin – MeisterIn darin zu werden, unsere Gedanken als unsere Werkzeuge zu benutzen –, am besten unterstützt. Wenn Du hierbei mehr Erfahrung und gemeinschaftliche, geführte

Praxis suchst, freue ich mich auf ein Kennenlernen oder Wiedersehen bei meinen Aus- und Weiterbildungen oder Workshops.

Literatur

- Spörk, Michéle:** Chakren in Balance mit Yin Yoga. München: Riva 2023
- Freud, Sigmund:** Studienausgabe Bd. III – Psychologie des Unbewußten. Frankfurt am Main: S. Fischer 2010
- Kant, Immanuel:** Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. Stuttgart: Reclam 1961, 2008
- Bolte Tylor, Jill:** Mit einem Schlag – Wie eine Hirnforscherin durch ihren Schlaganfall neue Dimensionen des Bewusstseins entdeckt. München: Knaur Verlag 2021
- Meixner, Uwe; Newen, Albert (Hg.):** Seele, Denken, Bewusstsein. Berlin: Walter de Gruyter 2003
- Deshpande, P. Y.; Bäumer, Bettina:** Die Wurzeln des Yoga. Bern: O.W. Barth Verlag 2010

MICHÉLE SPÖRK

M.A., ist Gründerin von ViennaYoga, Yoga- und Meditationslehrerin, Philosophin, Autorin und Dozentin. In Yoga-Aus-/Weiterbildungen wie zum Beispiel für Yin-Yoga, Energy-Yoga, Yoga-Philosophie oder Meditations- und AchtsamkeitstrainerIn sowie in Yoga-Klassen, Workshops und Vorträgen in diversen Yoga-Studios und Schulen gibt sie mit viel Hingabe ihre Erfahrungen und Faszination an der ganzheitlichen Heilung durch das bewusste Zusammenspiel von Körper (Anatomie inkl. Nervensystem) und Geist (inkl. Psychologie und Verhaltensforschung – Habitus-System) als auch dem Bewusstsein für das »Ganze«, unserem »wahren Selbst«, an ihre SchülerInnen weiter. In ihrem neuen Buch »Chakren in Balance mit Yin Yoga« erklärt sie, welche Rolle Energie für den Menschen spielt. www.viennayoga.at