

## Der Yama ahimsā im Yoga-Unterricht (Teil 1)

*„Denn Friede ist nicht Abwesenheit des Krieges,  
sondern eine Tugend, welche aus Seelenstärke entspringt“*

*(Spinoza, Tractatus politicus)*

Nach dem einführenden Beitrag in Heft 2/99 zur Stellung und Bedeutung von yama und niyama in der Praxis der Yoga-Übenden und -Lehrenden beschäftigen sich dieser und die weiteren Artikel mit der konkreten Umsetzung der ersten beiden Glieder des achtstufigen Pfades in die Yoga-Arbeit. Die Beiträge zeigen hierbei, wie wir am „Yoga Institut Nürnberg e.V.“ mit dem Thema umgehen; sie sollen somit auch eine Art Erfahrungsaustausch darstellen und zur Diskussion einladen.

### 1. Aufbau der Abende

Die Kursabende (90 Minuten) sind von ihrer Grobstruktur her in vier Phasen gegliedert:

- a) Meditation (15-20 Minuten)
- b) āsana und prāṇāyāma (20-25 Minuten)
- c) Thema des Abends (z. B. Ahmisa, Teil 1) (ca. 45 Minuten)
- d) Entspannung (ca. 5 Minuten)

Dieser Aufbau hilft, daß die Teilnehmer das jeweilige Thema offen, ja neugierig, angehen und in der anschließenden Entspannung integrieren und Emotionen wieder abbauen können. Für das „Zeitmanagement“ sei angemerkt, daß das Interesse der Kursteilnehmer an dem „Thema des Tages“ und dem Austausch hierüber dazu führen kann, daß die Zeit von insgesamt 90 Minuten nicht immer einzuhalten ist.

Bei der Behandlung von yama und niyama hat sich für das Thema des Abends eine weitere Viergliederung bewährt:

- a) Begriffsklärung (z. B. was heißt ahimsā);
- b) Kurze Einführung, bei der darauf geachtet wird, daß die Teilnehmer das Thema auf sich selbst beziehen können;

- c) Reflexionsphase;
- d) Austausch in der Gruppe oder in Kleingruppen.

## 2. Begriffklärung und Hinführung

Für die Begriffklärung von yama und niyama stehen dem Kursleitenden im Buchhandel bzw. den Bibliotheken zahlreiche Yoga-Bücher<sup>1</sup> oder die Kommentare zu den Yoga-Sutra zur Verfügung.<sup>2</sup>

**Ahimsā** könnte man als Nichtverletzen oder die Haltung der Gewaltlosigkeit bzw. Gewaltfreiheit bezeichnen. Das Präfix „a“ heißt „nicht“ bzw. wendet einen Begriff in sein Gegenteil, wie unsere Silbe „un“. Während die Silbe „hims“ verletzen, zuleidetun, schädigen bedeutet.

Bei der Hinführung zu dem Thema **ahimsā** (Gewaltfreiheit) im Yoga-Unterricht ist es meines Erachtens wichtig, daß man die Teilnehmer behutsam von der *äußeren* Gewalt, die wir tagtäglich in den Medien wahrnehmen müssen, hin zur *inneren* Gewalt, den Aggressionstendenzen in uns, führt. Dies kann etwa durch folgende Einführung geschehen:

In den Geboten des Alten Testaments werden die Menschen angehalten, „Du sollst nicht töten!“ Im allgemeinen wird diese Forderung auf das (Nicht-)Töten von anderen Menschen bezogen. Wie uns die Geschichte und auch die Begebenheiten in der Bibel zeigen, war es offenbar nicht selbstverständlich, daß sich Menschen dieser extremen Form von Gewalt enthielten. Doch auch in unserer (sogenannten zivilisierten) Gesellschaft sieht es kaum besser aus. Die Nachrichten konfrontieren uns fast täglich mit Krieg, Mord, Kindesmißhandlungen usw. Im Fernsehen hat Gewalt einen beängstigend großen Raum (Krimis, Monsterfilme, Thriller). In der Wirtschaft tobt ein kolossaler Wettbewerb. Im Kampf um Marktanteile geht es für viele Unternehmen häufig um das Überleben („stay alive“). Der Hauptgesellschafter von Sun Microsystems hat dies auf einer großen Tagung vor einiger Zeit folgendermaßen ausgedrückt: Die Frage sei, „to have lunch or be lunch“,<sup>3</sup> zu essen haben oder gefressen werden.

---

<sup>1</sup> vgl. etwa den wertvollen Beitrag von Fuchs, Rudolf/Distelbarth, Margret: Der achtegliedrige Yoga nach **Patañjali** - Studienanleitung, in: Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende, hrsg. vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 1. Aufl., Petersberg (ViaNova) 1991, S. 71 ff.

<sup>2</sup> z. B. Iyengar, B. K. S.: Der Urquell des Yoga, München (O. W. Barth) 1995, Vivekananda, Raja-Yoga, Freiburg (Bauer), Deshpande: **Patañjali**. Die Wurzeln des Yoga, München (O. W. Barth), Taimni, I. K. Die Wissenschaft des Yoga, München (Hirshammer).

<sup>3</sup> Martin, Hans-Peter/Schumann, Harald: Die Globalisierungsfalle. Der Angriff auf Demokratie und Wohlstand, 9. Aufl., Reinbek (Rowohlt) 1997, S. 12

Die Gewalt kann sich unterschiedlicher Gewänder bedienen. Sie kann den Mantel der Wissenschaft tragen (Tierversuche, medizinische Tests, Atomtests), den der Religion oder Weltanschauung (z. B. religiöser Fanatismus, militante Vegetarier), den der wirtschaftlichen Ratio (Gewinnmaximierung ohne Rücksichtnahme) oder den der elterlichen „Pflicht“ („Ich will doch nur dein Bestes“).

Wenn wir auf das Gebot „Du sollst nicht töten!“ abstellen, könnten wir uns vielleicht zurücklehnen und sagen, „Ich habe noch niemanden umgebracht oder mißhandelt“ und diesen Punkt mit einer gewissen Beruhigung und Genugtuung abhaken. Aber aus der Sicht des Yoga würden wir es uns dann zu leicht machen - und eine Chance auf Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung vergeben. Denn in jedem Menschen steckt Gewalt, stecken Aggressionen. Auch wenn wir uns vielleicht der extremen Formen äußerer Gewalt, wie Mord und Totschlag, in diesem Leben enthielten.

Im Yoga geht es vor allem auch um die subtileren Formen der Gewalt. Man kann auch in Gedanken töten, eine Beziehung vergiften oder Personen psychisch vergewaltigen, indem man eigene Vorstellungen durchsetzt und das Lebensrecht anderer Personen (z. B. Partner) einschränkt. Dies geschieht vielfach unbewußt bzw. spontan in unserem Alltag, ohne daß wir dies in der konkreten Situation sofort registrieren.

In all diesen Fällen haben diese (verletzenden) Handlungen aber Rückwirkung auf uns - auch wenn wir dies vielleicht nicht merken: Unser Nervensystem ist aufgewühlt, der Bauch ist verkrampft, das Drüsensystem in Aufruhr, Adrenalin und andere Streßhormone überschwemmen unser Blut, und es dauert Stunden, ja Tage, bis wir davon wieder befreit sind. In diesem Zustand können wir weder einen wirklich klaren Gedanken fassen, geschweige denn, zur Ruhe kommen und tiefer meditieren. Wenn es uns dagegen - im Laufe der Jahre - gelingt, uns auf Dauer in einem mentalen Zustand der Ausgeglichenheit, Harmonie und des Friedens zu verankern, dann braucht es sehr wenig, um unsere Gedanken in der Meditation zu sammeln und zu einer tieferen Erfahrung zu kommen. Wir würden auch in unserem täglichen Handeln ein entscheidendes Mehr an Lebensqualität, Freude und Erfüllung erfahren.

Das Entscheidende jeder Form von Aggression ist dieser mentale Zustand, der jedem aggressiven Akt voraus geht. Schön ist dies in einer von Aesops Fabeln beschrieben:<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Aesop: Die Grille, der Löwe und die Wahrheit, Bern/München/Wien (Scherz), o. J., S. 13 f.

*Ein Wolf entdeckte ein armes, verirrtes Lämmlein, das ihm zum Abendschmaus sehr willkommen war. Er schämte sich jedoch, ein so hilfloses Tier ohne jeden Grund umzubringen, und stellte sich an, als wäre er von dem Lämmlein beleidigt worden.*

*„Kerl!“ brüllte er es an, „du bist es, der mich letztes Jahr verspottet hat!“*

*„Das ist unmöglich!“ blökte das Lamm und weinte, „es ist doch erst einige Wochen, daß ich geboren bin.“*

*„Gut, aber was erlaubst du dir denn, auf meiner Weide zu fressen? Das sollst du büßen!“ antwortete der Wolf.*

*„Ich habe deine Weide nicht beschädigt“, meinte das Lamm, „ich habe bis jetzt noch nie Gras gefressen.“*

*Zitternd stand das Lämmchen, als der Wolf nun schrie: „Ha, aber aus meinem Bache hast du getrunken!“*

*„Nein“, erwiderte es, „ganz gewiß nicht. Ich habe bis jetzt noch nichts als Mutters Milch getrunken.“*

*Der Wolf war wütend, daß ihm sein Vorwand nicht glückte. „Sei es, wie es will: fressen will ich dich auf jeden Fall“, sagte er „dann eben darum, weil du nicht aus meinem Bache getrunken hast.“*

*Und er fraß es auf.*

### **3. Reflexion**

Nach der Einführung werden die Teilnehmer gebeten, sich etwas Zeit zu nehmen und neugierig und offen zu sein, Felder und Gelegenheiten von Aggressionen bei sich festzustellen. Hierzu wird nachstehender kleiner Fragebogen ausgeteilt und Zeit gegeben, über die Fragen zu reflektieren und sich Notizen zu machen (nach jeder Frage ist Platz freigelassen). Es wird noch einmal betont, daß wir alle solche Aggressionspotentiale in uns tragen und daß es darum geht, uns selbst ehrlich anzusehen - und nicht über eine andere Person (Partner, Vorgesetzten etc.) reden, an der wir solche Tendenzen vielleicht deutlicher wahrnehmen (aufgrund unserer Projektionen). Es kann auch wichtig sein, deutlich zu machen, daß das Blatt nicht eingesammelt wird, sondern selbstverständlich alles, was aufgeschrieben wird, persönlich bleibt.

### **Ahimsa (Nichtverletzen)**

Können Sie feststellen, wann bzw. wo Sie aggressiv werden bzw. wo Sie andere durch ein bestimmtes Verhalten verletzen?

Untersuchen Sie folgende Bereiche:

1. Familie (Partner/Kinder/Eltern/Geschwister)
  
2. Beruf (Mitarbeiter/Vorgesetzte/...)
  
3. Freizeit (Freunde, Verein, Urlaub)
  
4. Straßenverkehr
  
5. Sonstige Situationen

#### **4. Austausch - hilfreiches Setting**

Wenn man sieht, daß die Teilnehmer zum Ende einer ersten Reflexion kommen, könnte man diese Phase abschließen mit Fragen wie „Wie ist es euch/Ihnen ergangen?“ „War es spannend?“ „Ist euch etwas aufgefallen?“ Im allgemeinen - wenn eine Atmosphäre von Geborgenheit und Vertrauen besteht, wie sie aus dem gemeinsamen Üben entstehen kann - haben die Teilnehmer das Bedürfnis, über die gemachten Erfahrungen zu sprechen. Hierbei ist darauf zu achten, daß der jeweils Sprechende in der „Ich-Form“ bleibt und nicht im Verlauf der Diskussion andere Personen, die nicht im Raum sind, ins Spiel gebracht werden, an denen dann Aggressionen festgestellt werden. Wichtig ist auch, daß bei den Teilnehmern kein schlechtes Gefühl entsteht, wenn sie die Übung ausführen oder anschließend darüber sprechen. „So wie es ist, so ist es in Ordnung. Du bist all die Jahre damit zurecht gekommen, du mußt dich jetzt nicht anklagen oder kritisieren“.

Aber wenn ein Teilnehmer bei dieser Reflexion zu einer solchen Selbsterkenntnis kommt und sich daraus der Wunsch nach Veränderung ergibt, so kann man dies behutsam ermuntern. „Du kannst dir ja die nächsten Tage überlegen, was du ändern möchtest. In welchen Situationen genau du anders handeln möchtest. Laß dir Zeit, schreibe es dir vielleicht einfach mal auf und überschlafe es.“

Für das Setting ist es auch wichtig, daß immer nur einer redet und seine Erfahrungen mitteilt (mitteilen kann). Die anderen Teilnehmer hören zu. Der Kursleiter hat darauf zu achten, daß der von seinen Erfahrungen Berichtende nicht mit „guten Ratschlägen“ überschüttet wird. Man kann dies etwa so steuern, daß man sagt: „Wer möchte als erstes eine Erfahrung mitteilen?“ „Gleichzeitig bitte ich die anderen zuzuhören. Bitte denkt daran, auch Ratschläge können Schläge sein.“ Wenn dann der andere fertig ist, hat er die Möglichkeit, die anderen einzuladen, zu seinen Äußerungen etwas zu sagen. Damit bleibt er Herr des ihn betreffenden Austauschs - und es steht ihm frei, Rat oder Hilfe anzunehmen oder zu verwerfen. Dies kann der Kursleiter wie folgt moderieren: „Ich finde es schön, daß du bereit warst, über deine Reflexionserfahrung zu sprechen. Magst du von den anderen eine Meinung zu deinem Problem hören? Du kannst deren Rat annehmen, wenn du spürst, daß er für dich paßt. Du mußt ihn aber nicht annehmen, wenn du fühlst, daß es für dich nicht paßt. Fühle dich ganz frei! Du kannst es auch so stehen lassen, wenn es für dich gut ist.“ ... „Vielleicht möchte uns noch jemand seine Erfahrungen in der Reflexion mitteilen?“

## 5. Weitere Gesichtspunkte und Elemente

Es kann auch hilfreich sein, darauf hinzuweisen, daß hinter den Aggressionen andere Gefühle verborgen sind, über die wir uns klar werden können. Solche Gefühle können sein: Enttäuschung, Angst, Unsicherheit, Neid, Verlassensein etc. Meist ist uns dann nicht bewußt, wie wir anders, „erwachsener“ mit der Situation umgehen können. Auch dieser Punkt kann bearbeitet werden.

An dieser Stelle schlage ich auch vor, daß sich die Teilnehmer in Kleingruppen außerhalb des Yoga-Kurses treffen. Dies kann reihum geschehen. In solchen Gruppen zu dritt oder viert oder auch zu zweit („Tandems“) kann viel offener, konkreter und anhaltender ein als änderungswürdig angesehener Bereich bearbeitet werden. Die Teilnehmer schätzen diese Kleingruppenarbeit im allgemeinen sehr.

Des weiteren hilft es, darauf hinzuweisen, daß man nur *eine* Sache bearbeiten sollte. Man kann sich hierzu eines Tagesbuchs bedienen, in dem man seinen Vorsatz formuliert und in dem man

reflektiert inwieweit man ihn in die Praxis umsetzen kann bzw. welche neuen Erfahrungen man macht. Im Tagebuch kann man auch das Wie planen: „Wie will ich anders an den betreffenden Punkt rangehen. Welche Alternativen des Handelns habe ich?“ Es immer wieder erstaunlich, welches Wachstumspotential in solchen Reflexionen und Tagebuchnotizen verborgen liegt.

Entlastend und verpflichtender zugleich kann es sein, sich eine zeitliche Frist zu setzen. Im allgemeinen führen solche Selbstbeobachtungen und mit Willenskraft gefaßte Vorsätze (Tapas) zu entscheidenden Veränderungen, wenn man sie für etwa sechs Wochen bis zu drei Monaten durchführt und sich voll auf diesen einen Vorsatz konzentriert. Nietzsche läßt Zarathustra deshalb auch sagen: *„Ich liebe den, welcher nicht zu viele Tugenden hat. Eine Tugend ist mehr als zwei.“*

Es kann auch sinnvoll sein, daß man die Gelegenheiten oder die Zeit einschränkt, wenn man sich sonst überfordern würde. Beispielweise könnte man in diesem Fall den Vorsatz wie folgt fassen: „Wenn sich mein Partner in einer gewissen Weise verhält oder sich bei einer bestimmten Gelegenheit so verhält, dann reagiere ich wie folgt ...“ Oder man nimmt sich vor, „bis Mittag nehme ich all meine Kraft zusammen, um nicht wieder in die alte Spur zu kommen. Nach dem Mittagessen kommt es nicht mehr so darauf an.“

Dies alles soll heißen: Wir dürfen uns nicht überfordern. Im Yoga- **Sūtra** heißt es deshalb auch, daß die vollständige Beobachtung von yama, das heißt ohne Rücksicht auf Geburt, Ort, Zeit und Lebensumstände, das große, universale Gelübde darstellt (**Sūtra** II/31). Wenn wir deshalb bei der Übung von yama zu hoch einsteigen würden, wären Enttäuschung, Aufgabe und Frustration vorprogrammiert. Yoga ist der Weg der kleinen, individuell möglichen, ehrlichen, aber ausdauernden Schritte.

In diesem Zusammenhang spielt vor allem die Technik des Denkens an das Gegenteil (**pratipakṣa bhāvana = Sūtra** II/33) eine wichtige Rolle. Sie soll Gegenstand des nächsten Beitrags sein.

Vorsorglich soll auch darauf hingewiesen werden, daß **ahimsā** nicht bedeutet, alles mit sich geschehen zu lassen. Dieser Punkt wird ebenfalls noch zu einem späteren Zeitpunkt zu besprechen sein.