

„Man fällt nicht über den Gipfel im Ziel,
man stolpert über die Steine auf dem Weg“
(Spirituelle Spruch)

Spirituelle Krisen - (auch) ein Kommunikationsproblem

A. Hinführung und Rechtfertigung des Themas

Vor Beginn: Der Artikel möchte einen neuralgischen Punkt spirituellen Übens und Suchens sichtbar machen, aber nicht kritisieren. Er will statt dessen Erfahrungen austauschen und zu einer Diskussion einladen.

Seit 1980 gibt es in den USA das Spiritual Emergence Network (SEN). Inzwischen ist diese Bewegung, die aus dem Bedürfnis nach Hilfe bei spirituellen Krisen entstand, international geworden und kann sich auf die Mitarbeit von über 1.000 „Helfer“ stützen. Spätestens seit der Übersetzung von Stanislav und Christina Grofs Buch¹ aus dem Amerikanischen ins Deutsche sind spirituelle Krisen auch bei uns en vogue. Auch in der BRD wurde ein Netzwerk für spirituelle Notfälle eingerichtet. Am 10.1.1991 befaßte sich das ZDF unter dem Titel „Wahn oder Heilung“ mit diesem Thema.² Zahlreiche Literaturbeiträge sind zu diesem Problem erschienen.³ Und - last but not least - setzte der BdY das Thema auf das Programm seines letzten Yoga-Kongresses.⁴

Die Aufmerksamkeit, die dieses Thema genießt, und die öffentliche Diskussion sind wichtig. Sie hilft insbesondere jenen Menschen, die sich durch ihre Bemühungen um geistigen Fortschritt, ihr Üben und inneres Wachsen, plötzlich einer existenziell schwierigen Situation ausgesetzt sehen, die sie möglicherweise gar nicht einordnen können, weil sie zu tief in einem schmerzhaften Leidensprozeß stehen. Vieles, was zu dieser Thematik gesagt wird, ist zutreffend. Dennoch wird nach meiner Auffassung nicht immer ausreichend differenziert mit dem Phänomen der „spirituellen Krise“ umgegangen. Dieser Beitrag möchte die Diskussion lebendig erhalten und die Aufmerksamkeit auf zwei Aspekte hinlenken, die meines Erachtens bisher zu wenig gewürdigt wurden. Diese zwei Aspekte könnte man bezeichnen als:

- Selbsttäuschung/Illusion über die spirituelle Dimension einer Krise und
- vermeidbare (überflüssige) spirituelle Krisen durch unzureichende Kommunikation (fehlenden Rapport) zwischen Lehrer und Schüler.

Wenn in diesem Beitrag von Kommunikation gesprochen wird, so wird hierunter nicht nur der verbale Austausch auf der Gesprächsebene verstanden. Eher noch wichtiger sind andere „Botschaften“ oder Signale, die Lehrer und Schüler unausgesprochen von sich geben. Diese können sich in Gestik, Mimik, Blick, Atmung usw. ausdrücken. Deshalb ist es vielleicht besser, statt von Kommunikation, von *Rapport*⁵ zu sprechen, wenn ausgedrückt werden soll, daß zwei Menschen in

¹ Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung. 1. Aufl., München 1990 (3. Aufl. 1993). Titel der Originalausgabe „Spiritual Emergency. When Personal Transformation Becomes a Crisis“.

² In der Serie „Kontakte“; Sendedauer 45 Minuten.

³ vgl. z. B. Huth, Almuth und Werner: Handbuch der Meditation, München 1990, S. 243 ff. und den Literaturüberblick im Anhang und im Literaturverzeichnis bei S. und Chr. Grof: Spirituelle Krisen, a. a. O.

⁴ Yoga-Kongress in Hofgeismar; Vortrag am 14. Juli 1995, Pater Willigis Jäger, Würzburg

⁵ Dieser Ausdruck wird insbesondere von der Technik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) verwendet, wenn ausgedrückt werden soll, daß zwei Menschen sowohl in ihrer verbalen Sprache als auch mit der Sprache ihres Körpers (bis hin zur Atmung) aufeinander abgestimmt sind.

„guter, wechselseitiger Beziehung miteinander stehen“⁶ bzw. von fehlendem Rapport, wenn dies nicht der Fall ist.

⁶ O'Connor, Joseph/Seymour, John: Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. 4. Aufl., Freiburg 1994, S. 47

B. Erscheinungsformen „spiritueller Krisen“; Begriffsklärung

a) Die heilsame Krise

Zunächst kann man wohl festhalten, daß *spirituelle Krisen* auftauchen können (nicht müssen!), wenn sich jemand auf einen spirituellen Weg - sei dies nun Yoga, Zen, Sufismus, christliche Mystik usw. - begeben hat. Solche Krisen können die Auflösung alter Denk- und Verhaltensstrukturen bewirken, und in diesem schmerzlichen Prozeß *kann* unsere Aufmerksamkeit auf andere Ziele und neue, erfüllendere Lebensentwürfe gelenkt werden. Insofern kann Leid, wie Meister Eckehart es ausdrückte, das schnellste Pferd zur Seligkeit sein - zumindest aber einen „schöpferischen Sprung“⁷ bewirken. Diese positive, entscheidend-wichtige Seite von Krisen auf dem spirituellen Weg habe ich bei mir selbst und als Begleiter im Rahmen meiner über zehnjährigen Tätigkeit als Yogalehrer immer wieder feststellen können. Dieser erneuernde und heilende Effekt kommt vor allem dann zum Durchbruch, wenn in der Krise auch tatsächlich Altes, Belastendes, Überlebtes aufbrechen kann und bereinigt, verbrannt wird. Diese gleichsam „purgatorische Qualität“ entscheidet meines Erachtens, ob das durch die Krise verursachte Leid Hilfe oder Hindernis ist.

(Nebenbemerkung 1: Aufgrund meiner Lebensüberzeugung kann ich nicht so weit gehen, zu sagen, alles was passiert - und damit auch *jede* Krise - ist gut. Eine solche fatalistische Haltung würde die Verantwortung für das eigene Leben und - als Yoga-Lehrer - für das anderer Menschen ignorieren. Es wird hoffentlich im weiteren Verlauf des Beitrags deutlich werden, wie dies gemeint ist).

b) Die Illusion einer spirituellen Krise

Immer öfter begegne ich Menschen, die von sich erzählen, daß sie in einer spirituellen Krise steckten. Nahezu in allen Fällen handelt es sich hierbei um Menschen, die seit vielen Jahren „auf dem Weg“ sind. Bei näherem Zuhören erfährt man dann allerdings oft, daß sie bereits viele Wege ausprobiert und mit mehreren Konzepten experimentiert haben. In all diesen Fällen hatte ich den Eindruck, daß die eigentliche spirituelle Arbeit, nämlich die Arbeit an den alten belastenden Tendenzen in uns, den *klesas*,⁸ noch keine entscheidende Fortschritte gemacht hat. Man mißt dann die spirituelle Erfahrung nicht an der inneren Harmonie, der Festigkeit der Psyche (*citta*) und Integration der Persönlichkeit. Maßstab der „Erfahrung“ ist die Länge der Zeit, in der man sich auf dem spirituellen Weg befindet und die Zahl der Lehrer und Lehren, die man kennt (und wo man natürlich überall mitreden kann). In Wahrheit - jedenfalls aus der Sicht des Yoga-Sutra (von Patanjali) - ist noch nichts Entscheidendes passiert, ein echter spiritueller Fortschritt wohl kaum erzielt worden.

Vielfach hatte ich den Eindruck, daß man diese *seine* Krise auch benutzte, um vor sich und anderen gleichsam Zeugnis abzulegen, daß man auf dem Weg ist, daß sich in dieser Krise die langen Jahre des Übens ausdrücken und zuspitzen und ein entscheidender Punkt der spirituellen Praxis erreicht sei. So kann auch eine „spirituelle Krise“ vom Ego (= *klesa asmita*) benutzt werden, um sich selbst Bedeutung zu verleihen, um anderen zu signalisieren, „ich bin ernsthaft auf dem geistigen Weg“, gleichsam die Krise als Gütesiegel bzw. als Aushängeschild. Dies wäre ein anderer (allerdings

⁷ Kast, Verena: Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen. 5. Aufl., München 1994

⁸ vgl. Sutren II/3 ff. des Yoga-Sutra von Patanjali sowie die einschlägigen Kommentare hierzu, ferner den Versuch, die Arbeit an den *klesas* für westliche Leser zu beschreiben, bei Schmidt, Christian: Erfahrungsweg Yoga, Gottesbegegnung durch Selbstfindung, München 1993, S. 19 ff.

weniger schmeichelhafter) Erklärungsversuch, warum es - so scheint es mir manchmal - heute „in“, um nicht zu sagen „chic“ ist, eine „spirituelle Krise“ zu haben.

c) Allgemein menschliche Schwierigkeiten/Probleme - spirituell verbrämt

Es gibt - nach meiner Wahrnehmung - auch noch eine weitere Fallgruppe (unechter) spiritueller Krisen. Hier liegen oft „ganz normale“ menschliche Probleme, wie Fehlverhalten oder falsche Erwartungen (z. B. an den Partner, die Kinder oder Eltern, den Beruf usw.), vor. Hieraus ergeben sich Konflikte, Störungen und - aufgrund der daraus folgenden mentalen Spannungen - Krisen. D. h. die Probleme/Ursachen werden gerade nicht auf der spirituellen Ebene gelöst. Letztlich ist auch hier der entscheidende Punkt, die fehlende Arbeit an den *klesas*. Denn es ist oft unser Ego (*asmita*), das bestimmte Erwartungen nährt, Wünsche (*raga*) und Ablehnungen (*dvesa*) generiert, was dann jene Schwierigkeiten (Krisen) im Gefolge hat. Auch wenn der spirituelle Prozeß zu einer erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit und Sensibilität führt (jedenfalls führen sollte), so daß eventuell verdrängte oder gar „überzuckerte“ familiäre, berufliche usw. Schwierigkeiten deutlich(er) ins Bewußtsein treten, wäre es weder zutreffend noch hilfreich, aus solchen Problemen resultierende Krisen zu „spirituellen Krisen“ hochzustilisieren. Denn dies verstellt auch oft den Blick für naheliegende, lebenspraktische Lösungen.

C. Definition „spirituelle Krise“ und These

Deshalb soll im folgenden von diesen Arten "spiritueller Krisen" nicht gesprochen werden. Unter *spiritueller Krise* wird in diesem Beitrag *eine über Wochen oder Monate (u. U. Jahre) anhaltende seelisch-geistige Störung verstanden, die ihre Ursache in der Anwendung von spirituellen Übungen hat*. Hierbei sind *heilsame* Krisen nur solche, die die Auflösung alter Denk- und Verhaltensstrukturen mit sich bringen, also zu einer Reduzierung der *klesas* führen und den Weg zu einem neuen Bewußtsein und erfüllteren, glücklicheren Leben frei machen.⁹

Die (provokante) These, die meinen Ausführungen zugrundeliegt, lautet: In vielen Fällen liegt es auch mit an der fehlenden Achtsamkeit des Lehrers: Dies ist dann der Fall, wenn der Lehrer (Meister, Spiritual usw.) nicht erkennt, daß der unter seiner Anleitung Übende auf eine spirituelle Krise zusteuert und deshalb - in einem gemeinsamen Suchen mit seinem Schüler - nicht geeignete Gegenmaßnahmen ergriffen werden (können). Die Aussagen gelten für alle Übungswege, gleich ob jemand Yoga, Zen, Vipassana, Tai Chi übt, ob er den anthroposophischen oder theosophischen Erkenntnisweg beschreitet, eine Sufi-Schulung durchläuft oder christliche Kontemplation/Mystik praktiziert.

Die Tatsache, daß der Lehrer eine entstehende Krisensituation nicht erkennt, liegt in der Regel am fehlenden Rapport zum Übenden. Dies mag an fehlender Zeit, an der (zu großen) Schülerzahl, an mangelnder Beobachtungsgabe, an Nachlässigkeit, an Defiziten im Einfühlungsvermögen usw. liegen. Fehlenden Rapport möchte ich anhand von zwei Fallgruppen etwas näher illustrieren. Beide Fallgruppen sind nicht ausgedacht, sondern sind mir im Lauf meiner 20jährigen Suche, die mich mit den verschiedensten Wegen und Menschen (in Europa und Indien) zusammenbrachte, in immer wieder neuem Gewande begegnet. Anschließend möchte ich (m)ein relativ simples "Krisenfrühwarnsystem" vorstellen. Zunächst aber soll kurz auf das Schlagwort "Krise ist Chance" eingegangen werden.

D. Alle Krisen sind Chancen - aber nicht jeder gewinnt

⁹ Hierzu zählt auch jene existenzielle Erfahrung, die die Mystiker oft als die „dunkle Nacht der Seele“ bezeichneten.

Gelegentlich entsteht in mir der Eindruck, wenn von (spirituellen oder auch anderen) Krisen die Rede ist, daß Krisen „schön geredet“ werden. Sicherlich kann man sagen, daß jede Krise eine Chance beinhaltet.¹⁰ Aber auch andere Lebenssituationen - die keine Krisen sind - beinhalten Chancen. Und Chance heißt ja noch lange nicht, daß man gewinnt. Chance lockt mit Gewinn; in ihrem Gewand birgt sie aber auch Verlust und Niederlage. Die Gleichsetzung, die oft unausgesprochen mitschwingt,

Krise = Chance = Wandlung = Fortschritt

ist meines Erachtens eine die Wirklichkeit leugnende Vereinfachung und gefährliche Illusion. Oft kann es zweckmäßig sein, den Bereich des Spirituellen und Esoterischen zu verlassen, um Dinge zu verdeutlichen, weil nicht selten auf diesen Gebieten auch noch unsinnigste Behauptungen dankbare Abnehmer finden. Im Wirtschaftsleben jedenfalls läßt sich die vorstehende Gleichsetzung schnell widerlegen (und ich halte sehr viel davon, den spirituellen Bereich nicht von dem weltlichen Bereich zu trennen - es gibt nur *eine* Welt; die Selektion und Spaltung erfolgt durch unseren Geist). Denn viele Unternehmen kommen in Krisen; aber bei weitem nicht alle gehen daraus gestärkt hervor; häufig endet die Krise mit Konkurs.¹¹ Entsprechendes gilt für unser Thema: Ich kenne inzwischen einige menschliche „Wracks“, die auf ihrem Weg „Konkurs“ erlitten. Hier von Wandlung und Fortschritt zu sprechen, wäre blanker Zynismus, zumindest aber Ignoranz. Karl Jaspers sieht diese beiden Seiten, wenn er Krise als Umschlagspunkt beschreibt, „aus dem der Mensch als ein Verwandelter hervorgeht, sei es mit neuem Ursprung eines Entschlusses, sei es *im Verfallensein*.“¹² Man kann also auch an der Belastung durch eine Krise scheitern.¹³

E. Darlegung des Grundproblems anhand real existierender Fälle

Meine These ist, daß nicht wenige spirituelle Krisen verhindert werden könnten, wenn der Lehrer, der die gefährdeten Personen begleitet, ausreichend wach und einfühlsam wäre und über eine gute Beobachtungsgabe verfügte. Das heißt letztlich, daß er selbst über jene Eigenschaften verfügen sollte, die spirituelle „Lehrer“ gerne von ihren „Schülern“ fordern, nämlich „achtsam“ und „bewußt“ zu sein. Ich verwende anstelle dieser Worte - und als Synonym - den Begriff „Rapport“, um deutlich zu machen, daß der auf Seiten des Schülers ablaufende Prozeß, wie er durch die Übungen angestoßen und weiterentwickelt wird, wahrgenommen und durch eine (aufmerksame, verstehende, einfühlsame) Interaktion zwischen Lehrer und Schüler, die sich in den langen Jahren ihres gemeinsamen Weges immer mehr aufbaut, begleitet, transparent gemacht und unter Umständen auch gelenkt wird. Zwei Fallgruppen sollen meine Gedanken verdeutlichen. Typischerweise betrifft die erste Fallgruppe Yogalehrer, die zweite Meditationslehrer.

Vor einigen Jahren lernte ich auf einer Betriebsveranstaltung, zu der ich eingeladen wurde, eine Yoga-Lehrerin kennen. Es irritierte mich, daß sie - obwohl sie schon viele Jahre übte und lehrte - in meiner Wahrnehmung einen ziemlich unruhigen, selbstbezogenen Eindruck vermittelte. Im Verlauf des Gesprächs erzählte sie mir von ihrem Yoga-Unterricht. Eine zentrale Aussage war, daß es ihr

¹⁰ vgl. Capra, Fritjof: *Wendezeit*, 4. Aufl. (Taschenbuchausgabe), München 1995, S. 21, in Anlehnung an die chinesischen Schriftzeichen; Kast, Verena: *Der schöpferische Sprung* a. a. O., S. 16 f.

¹¹ Man mag einwenden, daß hieraus unter Umständen neues Lernen und weiterführende Einblicke möglich werden. Und in der Tat gibt es Unternehmer, die nach dem Verlust ihres Besitzes zu solchen neuen Perspektiven gelangen. Aber hier gibt es auch Gegenbeispiele. Zum anderen wäre ein solcher Denkansatz eine geradezu inhumane Einladung zu Ignoranz und einem mit dem spirituellen Weg unvereinbaren *laissez faire*.

¹² Jaspers, Karl: *Allgemeine Psychopathologie*. Berlin 1965, S. 686 (Kursivstellung vom Verfasser)

¹³ vgl. hierzu auch Kast, Verena: *Der schöpferische Sprung* a. a. O., S. 16 f., wenn sie Krise einerseits als neues Identitätserleben charakterisiert andererseits aber auch sieht, daß auch Rückfälle (bis hin zum Suizid) möglich sind.

vor allem darauf ankomme, daß genau auf die „Spannungsbögen“ geachtet würde. Immer wieder fiel dieser Begriff und ich hatte das Gefühl, daß sie hier wohl ein wenig fixiert war. In mir entstand der Eindruck, daß sich ihre Schüler weithin gar nicht richtig auf eine Übung einlassen können, aus Angst, es nicht richtig zu machen. Jedenfalls hätte ich nicht bei ihr Unterricht nehmen wollen. Ein anderes Beispiel: Ein Angestellter unserer Hochschule erzählte mir vor einiger Zeit, daß seine Schwester sehr verspannt sei und deshalb einen Yoga-Kurs belegt hätte. Allerdings sei ihr dies nicht bekommen. Ihr Lehrer verlangte von ihr so schwierige Körperstellungen, daß sie sich noch mehr verkrampfte und schließlich enttäuscht aufgab. Ein letztes Beispiel: Vor kurzem hielt ich ein Wochenendseminar „Einführung in den klassischen Yoga“. Als ich die Teilnehmer bei der Vorstellungsrunde fragte, was sie hierher geführt hätte, sagte eine Dame: „Ich habe bereits vor Jahren mit Yoga begonnen, es aber wieder aufgegeben, weil die Lehrerin ständig an mir herumgezupft hat“. Diese Beispiele mögen genügen. Ich könnte weitere nennen. Sie sollen aber nicht den Eindruck entstehen lassen, daß ich glaube, dies sei der Normalfall. Meist fühlen sich die Übenden in ihren Kursen und bei ihren Lehrern/innen wohl. Im allgemeinen antworte ich auch auf die Frage, ob ich einen bestimmten Lehrer kenne und ob er „gut“ sei mit Humor: „Es gibt keinen Lehrer, von dem man nicht etwas lernen kann“.

In den vorstehenden Beispielen wurde von dem Lehrer bzw. der Lehrerin vergessen bzw. übersehen, daß jeder Mensch anders ist. Ihm muß die Freiheit gelassen werden, die Übungen so auszuführen, daß sie für *ihn* gut sind. Gerade verspannte Menschen sind oft ängstliche Menschen. Sie haben dann erst recht Angst, etwas falsch zu machen, wenn der Lehrer zu penibel ist. Es ist viel wichtiger, den Schüler *spüren* zu lassen, auf welche Art ihm ein bestimmtes *asana* hilft, als zu rigide und fixiert auf eine „perfekte“ Ausführung zu bestehen. Es heißt doch schon in den klassischen Texten: „Es gibt so viele *asanas*, wie es Menschen gibt“.¹⁴ Entscheidend ist vielmehr, daß der Übende vom „Geist des *asana*“ erfaßt wird und die Körperübungen nicht zur bloßen Gymnastik degenerieren. Es ist deshalb meines Erachtens wichtiger, das Wesen eines *asana* deutlich zu machen¹⁵ - durch Demonstration und behutsame, fortwährende Erinnerung -, als auf übertriebene Perfektion in der einzunehmenden (äußeren) Körperhaltung zu bestehen. Es versteht sich von selbst, daß hierbei nicht einer „schlampigen“ Ausführung Vorschub geleistet werden soll. Es geht darum, ein wenig Toleranz, Geduld und Einfühlungsvermögen für den Übenden vor uns aufzubringen und ihm die Freiheit zu lassen, weniger wichtige Bestandteile eines konkreten *asana* für sich zu variieren. Man sollte ihn eher ermuntern, die „Weisheit seines (eigenen) Körpers“ zu entdecken und ihr zu folgen, statt von außen zu versuchen, (zu) detaillierte Anweisungen zu implementieren, die dann - weil oktroyiert - als fremd empfunden werden, als Zwangsjacke, in der er/sie sich nicht wohlfühlt.

Ernster sind die Unglücksfälle („spirituellen Krisen“) - nach meinem Kenntnisstand - bei langen Meditationen (*sesshins*). Hier sind mir Fälle bekannt, wo Übende verstört, zum Teil auf Jahre hinaus arbeitsunfähig oder gar als menschliche Wracks wieder nach Hause kamen bzw. in eine psychiatrische Klinik eingeliefert werden mußten - letzteres nicht immer mit Erfolg. Aus der Sicht des klassischen Yoga - wo die Meditation, als fruchtbringende Technik, erst als 7. Stufe des *astanga*-Yoga (achtstufigen Pfades) genannt wird und angewendet werden sollte, sind exzessive Meditationen abzulehnen. Der Schüler muß erst mit anderen Techniken zu einer inneren Stabilität und auch sozialen Integration (*yamas/niyamas*) gelangen. Das Trügerische ist meines Erachtens hierbei, daß die Technik der Meditation, das Sitzen in der Stille, anfangs sehr heilsame Wirkungen entfalten kann. Menschen, die sonst stark nach außen leben, wenden hier den Blick nach innen und

¹⁴ vgl. Briggs, George Westen: *Goṛakṇath and the Kāṇphata Yogis*, Nachdruck (1. Aufl., Calcutta 1938) Delhi 1989, S. 286 (Fußnote 2), Anmerkung zu *Goṛakṣa-Sāṭaka*, Sūtra 8; wörtlich sagt diese Sūtra, daß es so viele *asanas* wie Lebewesen gäbe.

¹⁵ vgl. hierzu ausführlich (mit Systematisierung) Schmidt, Chr.: *Erfahrungsweg Yoga a.a.O.*, S. 69 ff.

nehmen eine andere, neue Dimension wahr. Zahlreiche Untersuchungen beweisen auch den therapeutischen Wert von Meditation. Dies darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, daß in vielen Fällen durch das bloße Sitzen *allein* ein echtes Erleuchtungserlebnis nicht erreicht werden kann. Hier müssen erst andere Techniken „vorgeschaltet“ werden, um den Übenden vorzubereiten und zu stabilisieren. Dem dienen die umfassenden Übungsglieder des *astanga*-Yoga.¹⁶

Meditation - als richtige und gute Technik - zum falschen Zeitpunkt auf der Entwicklungszeitachse des Übenden bzw. in der falschen Quantität (weil zu lange!)¹⁷ kann sich als schädlich erweisen, wie entsprechende Unfälle belegen.

Hier ist also meines Erachtens der Lehrer (Meister, Spiritual) gefordert. Er ist auf seinem Weg schon weiter und sollte deshalb die notwendige Achtsamkeit und das erforderliche Einfühlungsvermögen besitzen, um abzuspüren, welche Technik/Übungsbereiche der Schüler gerade braucht bzw. wichtiger, welche Übungen kontraproduktiv oder gar gefährlich sind.

F. Aufbau eines guten Rapports als Problemlösung

a) Vorbemerkung

Nach der hier vertretenen These, daß spirituelle Krisen auch durch fehlenden Rapport zwischen Lehrer und Schüler entstehen können, wäre deshalb nun zu fragen, wie eine solche lebendig-wache, einfühlsame Beziehung hergestellt werden kann.

Die Fragestellung deutet bereits an, daß hier eine solche teilnehmende, vertrauensvolle, interaktive Beziehung für unverzichtbar gehalten wird, wenn es um Begleitung auf dem spirituellen Weg geht. Dies impliziert aber bereits, daß zu große Veranstaltungen mit intensiven spirituellen Übungen abgelehnt werden, in der der Einzelne nicht mehr ausreichend wahrgenommen werden kann. Nach meiner Erfahrung werden Yoga-Kurse, die über das gemeinsame Üben von *asanas* hinausgehen und eine echte Transformationsarbeit leisten wollen, ab 12 Personen kritisch.

Andererseits gibt es *sesshins*, in denen der Teilnehmende unterschreiben muß, daß er auf eigene Verantwortung meditiert. Dies mag juristisch eventuelle Schadensersatzansprüche an den Lehrer ausschließen, aber entspricht nicht dem Ideal spiritueller Lehrerschaft. Im alten Indien hat der Lehrer (*guru*) den Schüler (*cela*) meist lange Zeit beobachtet bis er ihm - unter Umständen erst nach Jahren - bestimmte Übungen gegeben hat, und er hat die Verantwortung für den Schüler übernommen.¹⁸ Hierzu gibt es wunderbare Geschichten, die einen tief bewegen können. Man mag einwenden, dies entspreche nicht mehr unserer aufgeklärten, demokratischen, das Individuum ernstnehmenden Zeit. Ein solcher Einwand greift zu kurz. Mir wurde von einem betroffenen Angehörigen vom Fall eines studierten Psychologen und Therapeuten berichtet, der in einem längeren *sesshin* so zu Schaden kam, daß er nun arbeitsunfähig ist und sehr leidet. Auch (oder erst recht?) in unserer aufgeklärten Zeit ist der Mensch sich selbst entfremdet. Er kann oft gar nicht

¹⁶ Sie führen zu einer allmählichen Beruhigung, Ordnung und Beherrschung der physiologischen und mentalen Energien. Nachdem auch unsere Gedanken und Gefühle aus *prana* (Lebensenergie) bestehen, sind es gerade die *pranayamas*, die zu einer vertieften Sammlung und Ruhigstellung des Geist-Seele-Komplexes (*citta*) führen. Zum Ineinandergreifen der Übungskreise vgl. im einzelnen Schmidt, Chr.: Erfahrungsweg Yoga a.a.O., S. 32 ff.

¹⁷ Auch die *bloße* Meditation (als alleinige Übung) steht in der Gefahr, dem Gesetz von „mehr von demselben“ zu erliegen, vgl. Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein, 14. Aufl. (Taschenbuchausgabe), München 1996, S. 27 ff.

¹⁸ In der Regel hatten deshalb diese Lehrer auch nur wenige Schüler (in der Regel weit weniger als 10).

abschätzen, worauf er sich einläßt, wenn er sich "auf eigene Verantwortung" in eine intensive Meditationssequenz einschreibt. Hier kann sich der spirituelle Lehrer keinen Freibrief ausstellen lassen; denn wer anders als er - der ja den Weg und seine Gefahren kennt - weiß, worauf sich der Schüler einläßt. Deshalb ist der Lehrer gefordert, sich gleich zu Beginn Klarheit über das Wesen, die Stärken und Schwierigkeiten seines Schülers zu verschaffen und dieses Bild (oder vielleicht besser: diese Hypothese) fortwährend zu überprüfen (ggf. auch zu falsifizieren).

Nachstehend wird unser einfaches Verfahren beschrieben, mit dem ich versuche, zu meinen Kursteilnehmern Rapport aufzubauen. Es soll hierbei nicht ein fertiges System vorgestellt, sondern zur Diskussion beigetragen werden, um aus ihr wiederum Anregungen zu erhalten und zu lernen. Auch wenn das System relativ einfach ist, hat es in der Vergangenheit ausgereicht, Unfälle zu verhindern.

b) Vorstellungsrunde bei Kursbeginn

Ein erstes (wichtiges) Bild gewinnt man, wenn sich die Teilnehmer eines Anfängerkurses vorstellen. Neben Name, Familienstand und Beruf soll auch kurz darauf eingegangen werden, was den/die Betreffende(n) in den Kurs führte. Hier erfährt man in der Regel schon sehr viel. Z. B. können dies körperliche Symptome sein (etwa Bandscheibenleiden, Verdauungsschwierigkeiten, Migräne). Es kann sich um Streß, bzw. um Schlaf- oder Entspannungsprobleme handeln. Es können soziale Konflikte (in der Familie, im Beruf) oder Konzentrationsschwierigkeiten jene Motivatoren sein, die zur Teilnahme an dem Kurs führten. Gelegentlich wird auch "Suche nach dem Sinn des Lebens" oder „Interesse an der Yoga-Philosophie" genannt. Diese genannten Gründe vermerke ich mir beim Namen jeder Person.

Im allgemeinen betreffen die geäußerten Schwierigkeiten die unterschiedlichen Ebenen unseres Menschseins, nämlich die körperliche, die emotionale, die mentale, die soziale und die spirituelle Ebene. Dies gibt erste Hinweise auf die individuelle Übungspraxis und die zuzuweisenden Übungen.¹⁹

c) Fortwährender Austausch während der Kursabende.

Diese erste Information von dem betreffenden Kursteilnehmer wird im Verlauf der weiteren Kursabende fortgeschrieben und vertieft, u.U. auch korrigiert. Uns sind deshalb Gespräche/der Austausch zwischen den Teilnehmern wichtig.

Wenn beispielsweise am ersten Abend in die Meditation eingeführt wird (sie steht bei uns am Beginn jeden Abends; für die Einführung sitzen wir 10 Minuten und steigern die Zeit im Verlauf des Kurses auf 15 Minuten, die Fortsetzungskurse haben später 20 Minuten Meditation am Beginn des jeweiligen Kursabends), so wird - nachdem die Übung ausklang - behutsam gefragt, wie es den Teilnehmern in der Übung ging. Die Äußerungen sind im allgemeinen wiederum informativ und bestätigen, ergänzen oder modifizieren den ersten Eindruck. Entsprechend wird am zweiten Abend verfahren, wo erste *asanas* gezeigt und eingeübt werden: Wir tauschen uns über jede Übung aus. Intensiv wird es in der Regel gegen Ende des Kurses (insgesamt besteht der Anfängerkurs aus 10 Abenden zu 90 Minuten). Hier geht es um mentale Techniken (konstruktives Denken, *prati paksa*

¹⁹ Der klassische Yoga deckt ja - wie wohl kein anderes spirituelles System - diese Ebenen durch seine vielschichtigen und vielgliedrigen Übungen ab, von denen die Körperübungen ja nur ein (relativ untergeordneter) Teil sind. Gerade diese Vielfältigkeit ist dann aber oft wiederum das Problem; sie verdeckt oft genug die Essenz der einzelnen Übungskreise.

bhavana, Reframing u.ä.) und Karma-Yoga (Yoga im Alltag). Der Austausch hierüber gibt eine Fülle von Informationen über Denkstrukturen (auch Glaubenssätze/belief systems) und Verhaltensweisen des Betreffenden sowie über seinen sozialen, familiären und beruflichen Hintergrund.

Voraussetzung für einen solchen lebendigen Austausch ist, daß sich der einzelne in der Gruppe wohlfühlt, sich angenommen fühlen und Vertrauen entwickeln kann. Hierzu ist es wichtig, *jede* Äußerung ernst zu nehmen, nicht zu bewerten oder gar zu verurteilen und positives, bejahendes feed-back zu geben, i.S. von "ich kann Sie verstehen".

Hierbei ist auch wichtig, daß sich die Gruppe selbst findet, d.h. ein Austausch nicht (allein) über den Lehrer (Kursleiter) läuft. In einer Gruppe bestehen unterschiedliche Erfahrungen, so daß auch mehrere Menschen feed-back geben oder ihre Gedanken zu einem Problem beisteuern können. Dies gibt unterschiedliche Perspektiven und ein vollständigeres Bild bzw. unterschiedliche Zugänge zu einem Problem.

(Nebenbemerkung 2: Nicht zu jedem Kursteilnehmer gelingt es, den gleichen "guten Draht" herzustellen. Hier sollte zuerst der Lehrer überprüfen, woran es liegt. Oft passen Lehrer und Schüler auch nicht zusammen. Dann ist es, meines Erachtens, für beide Seiten besser, dies wird rechtzeitig thematisiert und man trennt sich, als etwas "herbeizukrampfen".)

d) Feed-back am Ende des Anfängerkurses.

Am Ende der 10 Abende des Anfängerkurses wird Zeit ausgespart, um den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, Rückschau zu halten. Sie werden dann gebeten, den nachstehend abgedruckten Zettel auszufüllen. Die Bemerkungen der Teilnehmer enthalten wiederum wichtige Informationen und werden zur "Akte" des Yoga-Übenden genommen, wenn er sich in den Fortsetzungskurs einschreibt.

Name, Vorname: _____

geboren am: _____ Beruf: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Ich habe den Yoga-Kurs belegt weil:

Folgende Themen/Anregungen aus dem Kurs waren für mich wichtig:

Yoga hilft mir bei:

(Bitte auch vermerken, wenn keine positiven Wirkungen spürbar sind).

Meine Erwartungen bezüglich eines Fortsetzungskurses sind:

e) Treffen außerhalb der Kurse

Spätestens nach dem ersten Fortsetzungskurs wird angeregt, daß sich die Kursteilnehmer in den Ferien treffen (Anm.: Die Ferien sind ziemlich lang, weil nur zwei Kurse zu je 10 Abenden pro Jahr stattfinden). Dies kann im ein- oder zweiwöchentlichen Turnus geschehen (letzteres ist die Regel). Gedacht sind diese Treffen, um die Teilnehmer bei ihrer Übungspraxis zu stabilisieren (wir gehen davon aus - und so werden die Kurse auch ausgeschrieben - , daß die Übungen möglichst täglich zu Hause ausgeführt werden sollten), um sich über einzelne Themen im letzten Kurs nochmals auszutauschen (z.B. über die *yamas/niyamas*, die *klesas*, den Karma-Yoga usw.).

Des weiteren werden gelegentlich mehrtägige, kurseübergreifende Veranstaltungen organisiert, wo man den ganzen Tag zusammen ist und sich so auch persönlich näher kommt - und ertragen lernt. Außerdem unternehmen wir gegenwärtig eine etappenweise Pilgerschaft nach Santiago de Compostela, auf der wir jedes Jahr etwa eine Woche gemeinsam wandern und in Gemeindehäusern, Sporthallen, Bauernhöfen oder (notfalls) auch in Pensionen übernachten. Das Wandern (Pilgern) in der Natur mit einem solchen Ziel und vor einem spirituellen Hintergrund mit gemeinsamen Übungen (Meditation und Hatha-Yoga), früh und abends, haben eine unbeschreibliche, positive Wirkung auf Leib und Seele. Das gleiche gilt für die sich spontan einstellenden persönlichen Gespräche, wenn man sich immer wieder neu mischend - meist zwei und zwei - unterhält.

Dies alles sind "Sicherheitssysteme", um zu verhindern, daß sich Menschen einseitig auf ihrem spirituellen Weg entwickeln oder abdriften in seelische Tiefen/Abgründe, die sie - in ihrem gegenwärtigen Zustand - überfordern würden. Es geht uns mehr darum, Stein(chen) auf Stein(chen) zu bauen, sichere kleine Schritte zu tun - die dann aber getan sind und ein echtes spirituelles Wachstum bedeuten -, als ungeduldig und mit der Brechstange zu arbeiten.

f) Nonverbale Kommunikation

Ein wesentlicher Punkt, zur Herstellung eines guten Rapports ist die nonverbale Kommunikation. Über Blick, Mimik, Haltung, Gestik, Atmung²⁰ senden die Kursteilnehmer fortwährend Signale aus, die der Lehrer empfangen und entschlüsseln kann - wenn er sich „auf Empfang“ schalten würde. Bei dem zu Beginn genannten Beispiel, in dem sich die Teilnehmerin von ihrer Yoga-Lehrerin zu sehr gegängelt fühlte ("sie zupfte ständig an mir herum"), hätte man wohl ein Atemanhalten bzw. eine gewisse Verhärtung/Ablehnung im Blick und im Gesichtsausdruck feststellen können, wenn die Lehrerin „in tune“ gewesen wäre (statt ihre Idealvorstellung eines *asana* ihrer Schülerin aufzudrücken).

Nonverbale Botschaften sind meist (aber durchaus nicht immer) schwerer wahrzunehmen als verbale Aussagen. Aber dies ist auch eine Frage der Bereitschaft, sich darauf einzulassen, und des Trainings. Letztlich bedeutet dies für den Lehrer/die Lehrerin nichts anderes, als sich zu öffnen, sich selbst zurückzunehmen (d.h. zum - egolosen - Beobachter zu werden) und seine Gewahrsamkeit zu schulen. Lehren würde so zur Arbeit an sich selbst und dem eigenen spirituellen Fortschritt dienen.

²⁰ Eine gute Zusammenstellung der Rapportaufnahme über nonverbale Signale vgl. z. B. bei Mohl, Alexa: Der Zauberlehrling. Das NLP Lern- und Übungsbuch, 4. Aufl., Paderborn 1994, S. 21 ff.

(Nebenbemerkung 3: Meines Erachtens können hierbei „Titel“ wie Yoga-Lehrer, Zen-Meister, Spiritual usw. kontraproduktiv wirken. Natürlich können sich im Verlauf der Jahre intensiven Übens bestimmte Erfahrungen (Visionen, Erleuchtungserlebnisse, *satori*, das Öffnen der *cakren* und *samadhi* mit Beteiligung der *kundalini*-Erfahrung) einstellen. Auch wenn dann die Übungspraxis desjenigen gewisse Errungenschaften, Fähigkeiten (*siddhis* im Anfangsstadium) gezeitigt hat, bleibt die/der Betreffende „Schüler“, zumindest wenn man in der klassischen Yoga-Tradition bleibt. Das Ende des Weges hat man erst erreicht, wenn man den Zustand des *kaivalya* (endgültige Befreiung) realisiert hat. Aber dann gibt es kein Ego mehr, das sich das Mäntelchen „Meister“ oder „Lehrer“ umhängt. Deshalb hebt Patanjali auch warnend den Zeigefinger, wenn er von den *siddhis* spricht (Sutra III/37), da solche Fähigkeiten auch das Ego aufblähen und damit zu Fallen auf dem geistigen Weg werden können. Unabhängig davon stellen auch die Kursteilnehmer („Schüler“) eine „ständige Gefahr“ für die Transzendierung des Egos (*klesa asmita*) dar. Sie „machen“ sich ihren „Lehrer“: Man wird geschätzt, um Rat gefragt, u. U. auch bewundert. Eine Reihe positiver Projektionen der „Schüler“ werden auf den „Lehrer“ geworfen. Dies kann dazu (ver)führen, daß er sich nicht mehr so sieht, wie er wirklich ist, sondern so, wie seine „Schüler“ ihn (durch die Brille der Projektionen) sehen. Kritische Selbstreflexion und auch äußere Gewahrsamkeit, welche Voraussetzung für einen guten Rapport wären, würden so eingeschränkt, statt verbessert; es läuft das „Lehrer-Schüler-Spiel“.)

G. Zusammenfassung

Nicht jede Krise eines spirituell Suchenden muß eine spirituelle Krise sein. Andererseits können spirituelle Krisen oft vermieden werden, wenn der Lehrer ausreichend Rapport zum Übenden aufnehmen würde. Gerade bei langen, intensiven *sesshins* drohen ernsthafte Gefahren. Hier ist der Lehrer besonders gefordert. Er sollte sich vor der Zulassung des Schülers zu einem Retreat ein Bild von der Person machen und auch während der Meditationstage immer wieder in Kommunikation mit dem Übenden treten.²¹ Hierbei ist besonders auch auf nonverbale Signale zu achten. Es ist nicht ausreichend, auf die Eigenverantwortlichkeit des Meditierenden zu vertrauen. Zu große Gruppen sind abzulehnen, weil hier der erforderliche Rapport nicht möglich ist. Zeremonistische Übungsstrukturen, die aus einer anderen Kultur stammen, sind an westliche Verhältnisse anzupassen und zu übersetzen. Die jeweils Übenden müssen dort abgeholt werden, wo sie stehen. Eine „demokratische Gleichbehandlung“, die aber hier genaugenommen Ungleiches gleich behandelt, verletzt die Grundprinzipien eines echten, fruchtbaren Lehrer-Schüler-Verhältnisses; denn dieses muß der Natur des Übenden gerecht werden.

Auch (Hatha-)Yoga-Lehrer sollten die "Kapazität" ihrer Schüler beachten und behutsam und achtsam ihre Übungen anweisen. Falscher Dogmatismus und perfektionistische Ansprüche sollten aufgegeben werden, zugunsten der wohltuenden Wirkung des jeweiligen *asana*, das von dem Übenden gespürt/erfühlt werden sollte. Zu komplizierte Übungen überfordern leicht; Akrobatik ist dem Geist des (klassischen) Yoga fremd. Deshalb soll zum Schluß noch einmal Patanjali zu Wort kommen. Wie schreibt er doch in Sutra II/46: „Das *asana* sollte bequem und stabil sein“.

²¹ Die übliche kurze Kommunikation im *dokusan* ist hierbei im allgemeinen nicht ausreichend; sie hat bei den meisten Lehrern auch eine andere Zielrichtung der Aufmerksamkeit.