

„Think positive“ - Patañjalis Ansatz bei der Übung von yama

„Gute Gedanken sind ein Teil der Verehrung Gottes“

(Mohammed)

Der letzte Beitrag (vgl. Heft 3/99) beschäftigte sich mit dem yama **ahimsā** im Yoga-Unterricht. Und es ging dort vor allem auch um den Aufbau der Kursstunden, das (didaktische) Vorgehen und das „Setting“, um den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern zu ermöglichen, sich selbst besser wahrnehmen und gewaltverhaftete Strukturen in der eigenen Persönlichkeit (citta) erkennen und bearbeiten zu können. Gleichzeitig wurden erste (hilfreiche) Ansätze aufgezeigt, wie man solche in uns wohnenden Aggressions-Tendenzen und -Potentiale yogisch bearbeiten kann. Bevor wir (im nächsten Beitrag) mit der Besprechung von **ahimsā** fortfahren und einige (wichtige) weitere Facetten dieses yama kennenlernen wollen, wird sich der vorliegende Beitrag mit **Patañjalis** Ansatz beim Üben des yama allgemein auseinandersetzen; er bezieht sich also auch auf die anderen vier Glieder des yama (**satya, asteya, brahmacharya, aparigrahā**) und auf den niyama. Hierbei wird - einmal mehr - deutlich werden, welch großer Psychologe dieser Altmeister des Yoga war.

Patañjali hat seinen Ansatz in Sutra II/33 beschrieben:

vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam

vitarka = „schlechte“ bzw. negative Gedanken und Tendenzen (im Sinne von yama und niyama)

bādhane = gestört werden, aus der Balance kommen, beunruhigt werden, bedrängt werden

pratipakṣa = der andere Flügel, die Gegenpartei, das (positiv-konstruktive) Gegenteil

bhāvanam = Gedanken halten, Gedanken verweilen lassen, kontemplieren über

Patañjalis Ansatz (Forderung) lautet also:

„Wann immer ein negativer Gedanke stört, richte deine Sammlung auf sein (positiv-konstruktives) Gegenstück.“

In Sutra II/34 wird dies unterstrichen, indem auf die Folgen hingewiesen wird, die entstehen, wenn man bei den negativen Gedanken bleibt: endloses Leid und Unwissenheit.

Mit dieser Technik des **pratipakṣa bhāvanam**, des Denkens an das (positive) Gegenteil, zeigt **Patañjali**, daß der Umgang mit yama und niyama letztlich ein zweigliedriger Übungsansatz sein muß:

1. Vorsatz (commitment) = konkreter yama bzw. niyama und
2. Methode der Veränderungsarbeit, Art und Weise der Übung = **pratipakṣa bhāvanam**.

Ich möchte versuchen, diese beiden Punkte an unserem Thema „yama in der Yogapraxis“, deutlich zu machen. Wie im letzten Beitrag (Heft 2/99) herausgearbeitet werden sollte, kommt es zunächst darauf an, Aggressions-Tendenzen in uns zu erkennen und sich dann vorzunehmen, gegebenenfalls eine dieser Tendenzen zu bearbeiten („auszumerzen“). Hierbei darf man sich nicht zuviel auf einmal vornehmen, und sinnvoll ist es, sich „nur“ auf eine bestimmte Zeit festzulegen (z. B. drei Monate).¹ Dieses klare Feststellen einer solchen unerwünschten („schlechten“, negativen) Tendenz, Neigung in uns wäre der erste Punkt in diesem zweistufigen Konzept.

Patañjali weiß nun aber, daß es nicht besonders hilfreich ist, sich damit zu beschäftigen, diese negativen Gedanken *nicht* mehr zu haben. Er weiß - wie heute die lösungsorientierten Ansätze der modernen Psychotherapien -, daß das Unbewußte keine Verneinungen kennt. Jedes „ich darf nicht Gewalt anwenden“ führt dazu, daß sich das Unbewußte mit dem Thema „Gewalt“ beschäftigt, weil es das Wörtchen „nicht“ ausblendet. Eine kleine, etwas plakative Aufgabe soll dies deutlich machen:

„Bitte denken Sie jetzt einmal **nicht** (!) an einen Eisbecher mit Amarenakirschen!“

Wie Sie sehen, geht dies nicht. Bei dem Wort Eisbecher taucht ein Bild (das eines Eisbechers) auf. Dies Bild soll dann aber wieder beseitigt werden. Um dies wirksam zu tun, bleibt nur die Möglichkeit, das Bewußtsein mit etwas anderem zu füllen, z. B. in dem wir an eine Schale mit Obstsalat denken. Wenn das Bild des Obstsalats entstanden ist und wir unsere (innere) Aufmerksamkeit darauf gerichtet lassen, hat der Eisbecher keinen Platz - und die gestellte Aufgabe wäre gelöst.

Dies ist der geistig-psychische „Mechanismus“ der zweiten Stufe von **Patañjalis** Übungskonzept in Bezug auf yama und niyama, nämlich **pratipakṣa bhāvanam** (Denken an das Gegenteil). Wenn man sich diesen Zusammenhang immer wieder bewußt macht, kann man negative, störende, belastende Gedanken auf eine geradezu magische Art und Weise in den Griff bekommen und „wegzaubern“. Entscheidend ist allerdings, daß man hierzu etwas Übung entwickelt und auch eine gewisse Distanz zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt herstellen kann, die es erlaubt, die gerade vorhandenen Gefühle und Gedanken bewußt wahrzunehmen. Denn dies ist naturgemäß die Voraussetzung, um es möglich zu machen, das entsprechende positive bzw. konstruktive Gegenstück zum jeweiligen negativen bzw. destruktiven Gedanken oder Gefühl zu finden.

Einige Beispiele sollen dies deutlich machen: An die Stelle von **Ärger** könnte man versuchen, **Humor** zu setzen. Über die meisten Dinge, über die wir uns ärgern, könnten wir - wenn wir einen Schritt weitergehen - auch lachen.

Das Gegenstück zu **Haß** wäre **Liebe**. Dieses große christliche Gebot ist kein kognitiver Akt, sondern hier der yogisch durchgehaltene Versuch, das Objekt des Hasses in einem anderen Licht zu sehen, die positiven Seiten wahrzunehmen, vielleicht sogar aufzuschreiben. Gerade in Partnerschaften, die an Abnützungerscheinungen leiden, könnte es sehr hilfreich sein, sich einmal etwas Zeit zu nehmen und mit dem Tagebuch oder einem Stück Papier, sich mal hinzusetzen und sich mit dem Partner auf eine positiv-konstruktive Weise zu beschäftigen. Sicherlich werden sich immer wieder die Punkte in das Bewußtsein schieben, die einen stören, die einen ärgern, die man vielleicht sogar am anderen bekämpft. Aber man könnte beginnen - dies muß natürlich *ehrlich* geschehen, wenn es über den Tag hinaus wirken soll - auch die starken Punkte des Partner zu sehen - und niederzuschreiben.

In diesem Zusammenhang können Worte wie „und“, „gleichzeitig“, „während“ eine große Hilfe sein. Wenn ich bei dem Beispiel Partnerschaft bleibe. Ich ärgere mich über ein bestimmtes Verhalten meines Partner. Dann könnte ich dies bewußt registrieren und mir sagen: „Und *während* ich mich ärgere, kann ich X oder Y oder Z tun, sehen, anerkennen etc.“ X, Y und Z sind die alternativen Möglichkeiten, die in der konkreten Partnerschaftssituation für den Yogäübenden Partner geeignet/passend sind. Die Verwendung dieser mentalen

¹ vgl. hierzu im einzelnen den Beitrag in Heft 3/99 unter 5. auf S. 93 f.

Verbindungsworte ist ein mentaler Trick, das eine (Negative) anzuerkennen und doch gleichzeitig die mentale Umschaltung zu ermöglichen auf das Positive. Probieren Sie es aus, es funktioniert auf eine durchschlagende Weise! Wir müssen es nur tun. Die Technik ist dazu da, daß wir sie anwenden.

Ein weiteres Beispiel wäre, **Vertrauen** an die Stelle von **Verzagtheit** oder **Angst** zu setzen. Bei **Streß und Anspannung** wäre das Gegenstück **Entspannung**. Bei **Unlust** wäre das positiv-konstruktive Gegenstück **Freude auf ...**. Diese Beispiele mögen genügen. Hier ist etwas Kreativität erforderlich, vor allem aber die Bereitschaft und der ernsthafte Wille aus alten Strukturen herauszukommen. Ich kann aber darauf hinweisen, daß natürlich die im letzten Beitrag geschilderte (Klein-)Gruppenarbeit gerade an dieser Stelle von großem Nutzen sein kann.

Entscheidend ist auch, daß man sich auf dieses „Wegdenken“ wirklich einläßt und nicht mit einer gewissen Ungeduld zu Werke geht, etwa mit der unterschwelligen psychischen Ladung: „Hoffentlich bin ich den ...-Gedanken bald los!“ In diesem Fall schwingt nämlich dieser - zu überwindende - Gedanke noch im Hinterstübchen unseres Bewußtseins mit und torpediert unser Bemühen. Deshalb spricht **Patañjali** von **bhāvana**, also von Kontemplation, Nachsinnen. Hier wird das Moment des sich Zeit nehmens, sich Einlassens, des Ausbildens eines konstruktiven, positiven Gegenstücks deutlich.

Wichtig ist auch, daß man nicht nur bei den (abstrakten) Begriffen bleibt. Das positiv-konstruktive Gegenstück muß gefühlsmäßig und am besten innerlich auch visuell aufgebaut werden. Wenn beispielweise jemand in bestimmten Situationen aggressiv reagiert und man diesen Punkt nun bearbeiten möchte könnte man - der zweistufigen Technik entsprechend - folgendermaßen vorgehen:

1. Man schreibt sich das alte Verhalten kurz auf und nimmt sich eine bestimmte Zeit vor (z. B. sechs Wochen), in der man daran arbeiten will, d. h. in dieser Situation nicht mehr aggressiv zu reagieren.
2. Man sucht nach einer positiv-konstruktiven Alternative. D. h. man läßt sich etwas Zeit und geht - z. B mit geschlossenen Augen in einer Meditationshaltung - mental an die Situation heran, sieht sie sich an - und beginnt dann nach einer positiven Alternative zum bisherigen, aggressiven Verhalten zu suchen. Wenn man sie gefunden hat, versucht man

diese zu verlebendigen. Hierzu kann man nacheinander ins Sehen, Fühlen und Hören gehen. D. h. man *sieht*, wie man jetzt alternativ handelt. Dann *spürt* man wie sich die neue Verhaltensweise anfühlt. Vielleicht kann man sich dann sogar noch (innerlich) *hören*: was man jetzt sagt und wie jetzt der andere reagiert.

Diese Verlebendigung in den verschiedenen menschlichen Wahrnehmungskanälen oder „Repräsentationssystemen“ (also sehen, hören, fühlen, schmecken) ist ein Basiselement des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), welches hier besonders gut eingesetzt werden kann. Denn auch **Patañjali** geht es um eine Neuprogrammierung. Unsere alten **vāsanās** (Programmierungen) sollen ersetzt werden durch neue, den spirituellen Prozeß und unsere Lebensfreude fördernde Engramme. Wenn wir dies tun - über längere Zeit, mit einer gewissen Entschlossenheit und Geduld - geschieht etwa sehr Interessantes: Die „alte Spurrille“ unseres Verhaltens wird verbunden mit einer neuen Spurrille. Das heißt, mit dem alten Verhalten taucht in der konkreten Situation auch das neue auf. Und wenn wir das neue Verhalten immer mehr bejahen, stärken, wird das neue Verhalten immer dominanter und drängt das alte Verhalten immer mehr in den Hintergrund, bis schließlich mit der - ehemals negative Gedanken/Gefühle auslösenden - Situation nunmehr von selbst (unbewußt) die positiv-konstruktiven Gegengedanken und -gefühle ausgelöst werden.²

Möge zum Schluß eine kleine Geschichte die Technik **pratipakṣa bhāvanam** illustrieren:
Akbar der große muslimische Herrscher Indiens in der Moghulzeit hatte einen klugen hinduistischen Minister, Birbal. Eines Tages gingen beide am Strand spazieren. Akbar hatte einen Stock in der Hand. Plötzlich bleibt er stehen und zieht mit dem Stock einen Strich in den Sand. Die Klugheit seines Ministers auf die Probe stellend, fragt er ihn: „Kannst Du diesen Strich kürzer machen? Du darfst ihn aber nicht berühren!“ Birbal überlegt eine Zeit und wiegt den Kopf. Dann bittet er den Großmoghul um den Stock - und zieht neben Akbars Strich einen Strich, der etwas länger ist.

² In der Sprache des NLP würde man dies als *collapsing* bezeichnen.