

## GESUNDHEITSFÖRDERNDE GESTALTUNGS- UND REIFEPROZESSE

# Zwang und Befreiung

Strahlender, reiner, feiner als Sonne, Schnee und Äther, diese Bilder sind kaum vorstellbar und auch nicht mit physischen Sinnen wahrnehmbar. Allerdings können die Eigenschaften spirituelle Fortschritte empfinden lassen. In den Anleitungen von Patañjali wird Reinheit – śauca – als notwendige Grundhaltung eines jeden Strebenden auf dem Rāja-Yoga-Schulungsweg genannt.

Text: Kerstin Löwenstein

Auf die Frage, was man unter Reinheit im täglichen Leben versteht, äußern viele Menschen – auch im Rahmen von Yoga-Kursen – spontan Assoziationen von äußerer Reinlichkeit: Sauberkeit, das schneeweiße Leuchten frisch gewaschener Wäsche, blitzblanke Wohnungen und »unkrautfreie« Rasenflächen. Auch sehnt man sich nach kristallklarer Luft, wolkenfreiem, strahlend blauem Himmel, puren schadstofffreien und genetisch unveränderten Nahrungsmitteln. Mit Reinheit verbindet man etwas Natürliches, Ursprüngliches, das sich anfühlt wie frisches Quellwasser in abgelegenen Bergregionen. Die Bergbäche verlieren allerdings im Laufe ihrer Wege durch die Täler nach und nach ihre Frische.

### Divergierende Interpretationen von Reinheit

Reinheit spielt nach indischer Vorstellung eine große Rolle im Gefühlsleben. Sie lässt sich als Abwesenheit von Heuchelei und Hass, von Wunsch und Unzufriedenheit, Begierde und Zorn und als Anwesenheit guter Charaktereigenschaften wie Ausgeglichenheit verstehen. In der Bhagavad-Gītā wird der puruṣa, das höchste Selbst, das im Menschen verkörpert ist, als etwas ewig Reines und zudem Leidenschafts- und Affektloses benannt.

Der von Patañjali verwendete Begriff śauca wird allerdings unterschiedlich interpretiert. Als körperliche Reinigung verstanden soll śauca laut Prem Prakash »Abneigung gegenüber dem eigenen Körper und das Vermeiden von Kontakt mit anderen« bewirken. T. K. V. Desikachar verkündet eine konträre Auffassung der Reinheit, die einen besseren Bezug zur Außenwelt, einen objektiveren, projektionsfreieren Umgang mit Menschen sowie eine tiefere Meditation ermöglicht.

Das Gleichgewicht von Körper-Seele-Geist soll durch Reinheit gefördert werden: »In dem Maße, in dem sich Reinheit in uns entwickelt, werden wir übermäßige Sorge um die vergänglichen Aspekte unseres Körpers aufgeben und einen angemessenen Umgang im Kontakt mit anderen Menschen finden. Ein Mensch mit einem reinen Geist ist nicht von falschen Wahrnehmungsmustern aus der Vergangenheit negativ beeinflusst und kann sich ohne Ablenkung durch

die Sinne auf ein Objekt ausrichten. Außerdem ist ein solcher Mensch fähig, über die tiefe Natur des individuellen Selbst, einschließlich der Quelle der Wahrnehmung, zu meditieren. Tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren. Das Ver-

*Strahlender als die Sonne,  
Reiner als der Schnee,  
Feiner als der Äther  
Ist das Selbst.*

*Der Geist in meinem Herzen.  
Dies Selbst bin Ich.  
Ich bin dies Selbst.*

*Rudolf Steiner: Seelenübungen*

ringern von Hindernissen im Geist und Blockaden im Körper führt dazu, dass sich unsere körperlichen Funktionen in einem harmonischen Gleichgewicht befinden« (Desikachar 2011, Yoga-Sutra 2.40 – 2.43).

In der Auslegung von Sathya Sai Baba ist es die gemeinsame Ausrichtung von Gedanke, Wort und Tat auf spirituelle Ziele, die Unreinheiten auf verschiedenen Ebenen beseitigen kann. Martin Mittweide nennt drei Arten der Reinigung. So wie Wasser den Körper reinige, sei Wissen ein Reinigungsmittel für die seelische Fähigkeit der Vernunft und Wahrheit für den Geist.

#### »Reinigung« mit Strafe und Zwang

Daran anknüpfend ist es entscheidend, die Ziele und Methoden zu klären, wenn man Reinigung beabsichtigt. Was Reinigung auf körperlicher Ebene bedeutet und bezweckt, ist uns wahrscheinlich am klarsten. Beim Reiner-Werden im seelisch-geistigen Sinn wird man anders vorgehen, denn dies wird nicht mit Ernährungsdisziplin, Körperreinigungs- oder Räucher Ritualen oder yogischen Pflichtprogrammen umzusetzen sein.

Von außen ansetzend innere Reinheit zu erzeugen ist eine Sisyphusarbeit. Bekanntlich wurde Sisyphus ja für sein unreines, frevelhaftes Leben unter anderem für Raub, Verrat und Renitenz vom Göttervater Zeus bestraft. Auf ewig – denn der Legende nach wurde die Strafe nicht beendet – und in Einsamkeit muss Sisyphus einen Felsblock einen Berg hinauf wälzen. Fast am Gipfel, in einer lichterem Region, angekommen, rollt der Fels jedes Mal wieder zurück ins dunkle Tal der Unterwelt. Und der Kraftakt beginnt von neuem. Für Sisyphus ist die Aufgabe Strafe und Zwang zugleich. Durch Körperkraft und Willensanstrengung soll der griechische König versuchen, innere Reinheit, also Befreiung von persönlichen Schwächen und persönlicher Schuld zu erreichen. Dies gelingt nie und ist sinnlos.

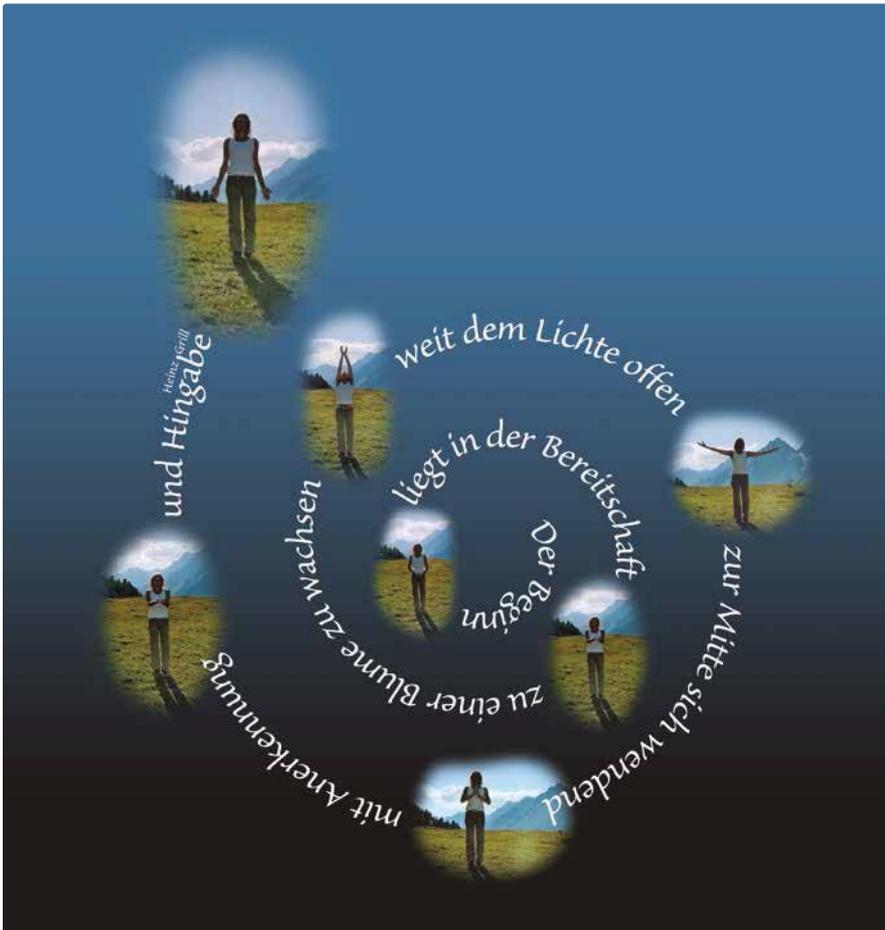
#### Seelische Reinheit durch spirituelle Dimensionen

Das Bild der Reinheit, das Rudolf Steiner in dem anfangs zitierten Gedicht entwirft, geht von der unvergänglichen geistigen Seite des Lebens aus, die er auch als Selbst oder Ich bezeichnet und im Herzen des Menschen ansiedelt. »Auf das rechte hin Deinen Blick! Damit Du aber dieses Seelisch-Geistige in Dir und um Dich und vereint mit Dir empfinden und erleben kannst, musst Du die schlummernden Kräfte in Deiner Seele entwickeln, musst Du Dich hingeben dem Yoga, der beginnt mit dem andächtigen Aufblicken zu dem Seelisch-Geistigen Element des Daseins«. Ein Aufblicken zum Seelisch-Geistigen bewirkt tiefgreifende innere Reinigungsprozesse, die zu einer Stärkung, Stabilisierung, Dynamisierung und Vertiefung des Denkens, Fühlens, Willens und zu einer vom Körper befreiten Wahrnehmung führen können.

Die seelischen Kräfte, die den Kontakt zur Außenwelt und deren Mitgestaltung ermöglichen, können beim Yoga-Üben genauso wie im Leben zu objektiv reineren Instrumenten reifen, und zwar dadurch, dass sie sich von oben, also von einem lichthaften Geist, von neuen spirituellen Gedankeninhalten, durchdringen und bereichern lassen.

*»Die Seele weitet sich über die herkömmlichen genetischen Grenzen zu einem größeren Umfassungsvermögen. So steht am Anfang jener Mensch, der im Karma oder im Fleisch geboren ist, und am Ende jener, der im Geist oder in puruṣa geboren ist.«*

*Heinz Grill*



Thomas Leopold

#### Das »Kosmische Gebet« als Reinigungs- und Reifeprozess

Während einer meditativen Bewegungsfolge, dem Kosmischen Gebet, kann ein seelischer Reinigungs- und Reifeprozess anhand eines Mantras und dazu passender Armgesten nachvollzogen werden. Bei gleichzeitigem Loslassen von allen äußeren und inneren Ablenkungen entfalten sich tiefere Empfindungen, die reinigenden Charakter in der Seele entfalten. In einem fließenden siebengliedrigen Bewegungsrhythmus der Arme und Hände wird in stehender Position ein Gedanke in mehrmaliger lebendiger Wiederholung bei freier Atmung zum Ausdruck gebracht: Der Beginn (Hände liegen vor dem Bauch ineinander), liegt in der Bereitschaft (Hände werden aneinander geführt und etwas angehoben), zur Blume zu wachsen (Arme sind über dem Kopf ausgestreckt, die Hände als Blütenkelch an den Handgelenken zueinander geführt), die weit dem Lichte offen ist (Arme werden auf Herzhöhe zur Seite ausgebreitet), zur Mitte sich wendend (Hände begegnen sich in der Añjali-Mudra-Geste vor dem Herz), mit Anerkennung und Hingabe (Arme hängen nach unten entspannt, Hände nach vorne geöffnet).

Die Worte des Kosmischen Gebets weisen auf einen Zusammenhang zwischen Stufen der Metamorphose im Pflanzenreich und bewusster Entwicklung beim Menschen hin. Aus Samen entspringen erste Wurzeln zur Erde hin und Keimblätter, die Sprossen und Laubblätter wachsen lassen. Beim Blühen wird ein Gipfel der Reinheit und Offenheit dem Licht gegenüber erreicht. Daraus gehen Früchte hervor, die im Reifezustand zur Erde fallen, so dass mit einer neuen Generation der

Kreislauf von vorn beginnt. Für den Menschen wirken neue Bewusstseinsinhalte, wahre Gedanken, so auch das Mantra des Kosmischen Gebets selbst, als Saatgut. Diese werden in die eigene Seele wie in ein Beet platziert.

Idealerweise werden sinnvolle Gedanken nicht nur oberflächlich vom Bewusstsein aufgenommen, so wie Samen auch nicht auf der Erdoberfläche liegen bleiben. Vielmehr werden Gedanken so lange konzentriert angeschaut, bis sie tief im Inneren der Seele »quellen« und zu »wurzeln« beginnen. Diese neuen Seelensprösslinge müssen genauso wie junge Pflanzen von Beikräutern – die um Wärme, Licht, Wasser und Erde konkurrieren – von allen ungewollten Einflüssen konsequent freigehalten und weiter mit Aufmerksamkeit gepflegt werden.

Eine Bereitschaft zum vollständigen In-Ruhe-Lassen der persönlichen Probleme ist notwendig, ebenso zum Los-Lassen von allen aus dem Unbewussten aufsteigenden

ablenkenden Bewusstseinsinhalten. Je mehr man sich auf das Mantra zubewegt, umso besser perlt daran alles andere ab. Diese Beziehungsbildung zum Mantra wirkt reinigend. In Kombination mit den Bewegungen lassen sich grundlegendere, von emotionalen Gegensätzen und körperlichen Bindungen freiere Empfindungen in der Seele entdecken. Diese erscheinen wie neue Blätter und wie farbige Blüten als nächster Metamorphose-Schritt: Entschlossenheit, Mut zum Gegenüber- und Aus-sich-Heraustreten, innere Ordnung, Ruhe, Weite, Zentrierung, das Bedürfnis zu geben und sich in größere Zusammenhänge einzuordnen. Anschließend reifen auch passende Willensimpulse (Fruchtbildung) heran, die sich zwanglos und harmonisch wie Gaben in den Alltag einfügen lassen.

Im spirituellen Verständnis liegt im wahren Gedanken selbst eine Aktivität, die ihn aus seiner ursprünglichen reinen, sonnenhaften, licht- und wärmehaften Dimension zum Menschen und zur Materie hinführt und dort reinere, konkrete Handlungen bewirken kann. Beim kosmischen Gebet lässt sich der im Geistigen beginnende Weg der seelischen Reinigung nachvollziehen und darstellen.

#### Geistiges Menschenbild

Man kann sich im Laufe der Zeit immer besser vorstellen, dass es einen reiferen Menschen geben kann, »welcher vorzugsweise sein Seelisch-Geistiges zum Ausdruck bringt, so dass jede Bewegung, jede Geste, jeder Blick, die da vermittelt werden durch den groben physischen Leib sozusagen zurücktreten gegenüber der Tatsache, dass sich darin ausdrückt das Geistig-Seelische. Es überwältigt ihn nicht das physische Prinzip; er ist überall der Sieger über das physische Prinzip.« *Heinz Grill*

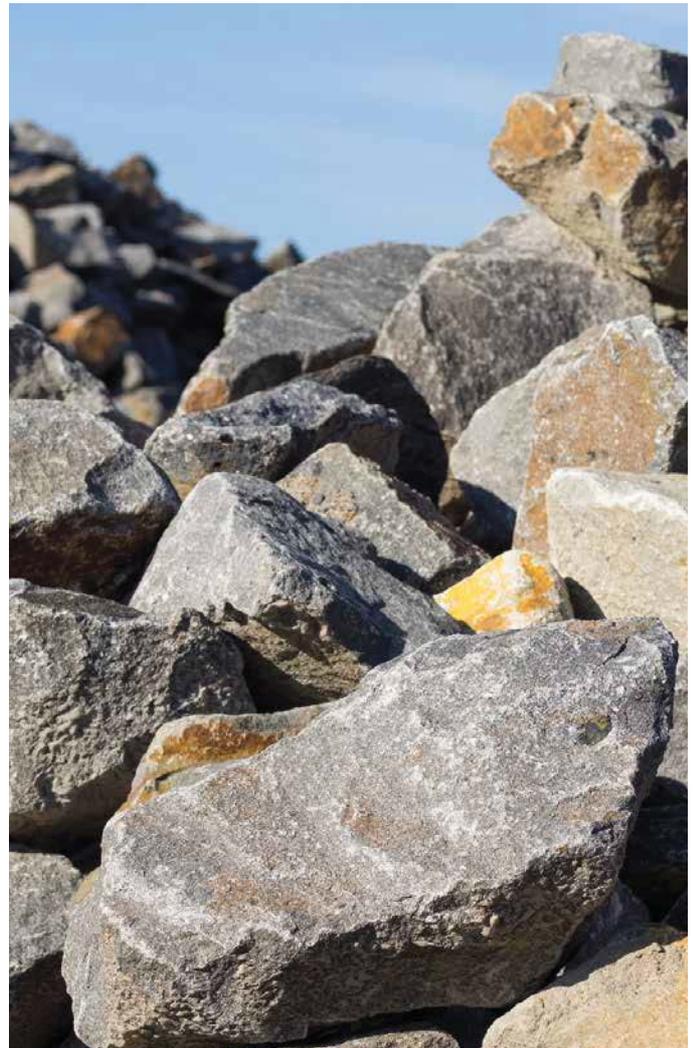
Dieses geistige Reiner-Werden bis in den Körper hinein basiert auf Askese, allerdings nicht auf Askese im Sinne von Sich-Zurückziehen oder Sich-Enthalten von allen Kontakten. Vielmehr geht das Reiner-Werden mit intensiviertem In-Beziehung-Treten zu Geist und Welt einher, mit Askese als einem Sich-Üben, einem Aktiver- und Kräftiger-Werden. So verstanden können Reinigungsprozesse auch zur Verbesserung der Beziehungen zwischen Menschen und zur Umwelt hin und damit zur seelischen Gesundheit beitragen.

Gedanken als körperunabhängige, eigenständige reine und reinigende Kräfte des Geistigen wahrzunehmen, sie zu bewegen, zu beleben, zu erleben, dass aus ihnen freiere und reinere Empfindungen entspringen, das erfrischt auch den Willen und ermöglicht neue, reinere Gestaltungsprozesse. Entscheidend für eine reine Lebensführung ist, von welchen Gedanken die Handlungen und Ausdrucksweisen im Leben ausgehen und welche Empfindungen sie begleiten. Umfassende Gesundheit nicht nur für das eigene Leben, sondern auch für die Mitmenschen, die

Natur und die gesamte umliegende Schöpfung kann von dieser Yoga-Praxis ausgehen.

#### Zwangsstörungen im Bezug zur Yoga-Praxis

Geht Reinigung allerdings weniger von oben, vom Geistigen, und nicht von weiterführenden sinnhaften Gedanken aus, wird sie mehr von äußeren, weltlichen Zielen geprägt oder setzt sie nur am Verlangen, an der Begierde nach Reinheit oder einzig und allein am Willen an, so können dadurch zwanghafte Züge in der Persönlichkeit verstärkt oder sogar verursacht werden. Wenn Reinigungsversuche beim Yoga zu mechanisch, ritualisiert und durch unumstößliche autoritäre Regeln fremdbestimmt und nicht selbst entschieden und selbst verantwortet durchgeführt werden, so erinnert mich dies an die einsame, nie endende Zwangsarbeit von Sisyphus.





Charles B. Ming Om / shutterstock.com

Wenn man meint, bestimmte Dinge immer wieder tun zu müssen, und zwar um sich von einem inneren oder äußeren – eventuell unbewussten – Druck wie Aggressionen oder Schuldgefühlen zu befreien, dann hat man es mit sinnlosen Zwangsgedanken und -ritualen oder Suchtverhalten zu tun. Am meisten bestraft man sich selbst, wenn man stecken bleibt in sich aufdrängenden Wiederholungsmustern beim Denken, Fühlen oder Handeln, die man gar nicht oder nicht befriedigend abschließen kann, und wenn man nicht dazu kommt, wichtigere Anliegen zu verwirklichen und sich womöglich dabei auch noch sozial isoliert. Wenn Reinigung in diesem Sisyphus-Sinn praktiziert wird, ist sie ein Urbild für Zwanghaftigkeit auf Erden.

Zwangshandlungen können sich unmittelbar beim Yoga-Üben als Ordnungs- oder Kontrollzwänge zeigen: Yoga-Übungen müssen dann immer wieder unbedingt in einer bestimmten stereotypen Weise und Reihenfolge oder immer wieder am gleichen Platz oder zur gleichen Uhrzeit ausgeführt werden. Manchmal wird der Körper auch unter Hochspannung zu scheinbaren Yoga-Erfolgen gedrillt. Es gibt Zwänge, die sich direkt auf die äußere Reinlichkeit beziehen, wenn man nur in ganz bestimmten zum Beispiel weißen Kleidungsstücken üben kann, wenn man sich unbedingt vorher mehrfach die Hände waschen muss und überprüfen muss, ob die Handtücher auf den Yoga-Matten auch frisch gewaschen sind.

Zur Gruppe der Zwangsstörungen gehören zum Beispiel auch Zwangsideen und -befürchtungen. Bei Zwangsideen denkt man immer wieder an einen ganz bestimmten Satz oder an eine Übung, ohne dass davon etwas umgesetzt wird. Die Befürchtungen beziehen sich oft auf Gefühle von Strafe oder Angst vor Katastrophen. Zweifel können ebenfalls Ausdruck von Zwanghaftigkeit sein, sie machen sich in einer permanenten Unsicherheit bemerkbar, etwas falsch verstanden zu haben, oder mit einem generellen Zweifel an sich selbst, für Yoga überhaupt ge-

eignet zu sein oder mit Zweifeln an der Art des Übungsweges oder an dem Dasein der unsichtbaren, geistigen Welten.

Zwanghaftigkeit kann vorliegen, wenn man meint, bestimmte Mantras oder Übungen ritualisiert in einer bestimmten Anzahl wiederholen zu müssen, um Fortschritt zu erreichen, ohne dass es noch eine Wahlmöglichkeit oder Entscheidungsfreiheit gibt. Innerhalb von Religionen gibt es viele Praktiken und Rituale, Glaubenssätze, moralische Einstellungen oder auch Magie sowie strenge Verhaltensvorschriften, die auf festgefahrenen Gedanken und Handlungen, auf Zwängen, basieren. Derartige Tendenzen lenken bei der Yoga-Praxis von der Konzentration auf das Wesentliche, die umfassende Beziehungsbildung ab. Man wird sie deswegen am besten im Blick bewahren und sich vornehmen, Zwänge ebenso wie Süchte, depressive und ängstliche Stimmungen oder andere psychische Verhaftungen nicht zu verstärken, sondern sogar heilsam zu beeinflussen oder ganz aufzulösen und dies gegebenenfalls – in schweren Fällen – auch rechtzeitig mit therapeutischer Unterstützung.

Die Yoga-Praxis kann wie oben beschrieben zu einem Loslass- und Reinigungsprozess werden, der ein Reifeprozess ist und der »oben« – an neuen Gedanken – ansetzt und in freudvolle, verbindende Empfindungen sowie in zwangsfreiere Handlungen und Gestaltungen im Leben mündet.

#### Literatur

- Desikachar, T. K. V.:** Das Yogasutra des Patañjali, Vianova 2011  
**Löwenstein, Kerstin:** Meditation im Alltag. Die Kunst, Empathie und Yoga zu verbinden, Books on Demand 2014  
**Mittwede, Martin:** Spirituelles Wörterbuch Sanskrit/Deutsch. Sathya Sai Vereinigung e. V. 2003  
**Prakash, Prem, Stoler Miller, Barbara:** Yoga – Der innere Weg zur Freiheit, Wolfgang Krüger Verlag 1999  
**Sathya Sai Vereinigung (Hrsg.):** Die Yoga-Sutras des Patañjali, 2006  
**Sri Aurobindo:** Briefe über den Yoga, Bd. I, Sri Aurobindo Ashram Press 1983  
**Steiner, Rudolf:** Die Bhagavad Gītā und die Paulusbriefe, Rudolf Steiner Taschenbuch Verlag, 2005  
**Steiner, Rudolf:** Seelenübungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen. Band I, Rudolf Steiner Taschenbuch Verlag 2001



**Kerstin Löwenstein**, Mitglied im BDY, Dipl.-Biologin, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Supervisorin (BTD), seit 1998 Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Bad Honnef. Arbeitsschwerpunkte sind spirituell erweiterte Psychotherapie, heiltherapeutischer Yoga sowie Ernährung. Langjährige klinische Erfahrungen – auch mit Yoga – in den Bereichen Psychotherapie und Psychiatrie, Psychosomatik, Geriatrie. Preisträgerin der Internationalen Gesellschaft für Kunst, Kreativität und Therapie. [www.yoga-psychotherapie.de](http://www.yoga-psychotherapie.de)