

AKTIVE EMPATHIE

Der Yoga des Mitgefühls

»Das Mitfühlen ist die Grundlage menschlichen Zusammenlebens.« Arno Gruen

Mitgefühl erleben wir als Nähe, Verbunden-Sein und inneres Anteilnehmen. Aus der Sicht des Psychoanalytikers Arno Gruen basiert es auf konkretem und empfindungsreichem Denken.

Text, Grafik, Fotos: Kerstin Löwenstein

Abstrahierendes Denken, das in unserer materiellen Weltsicht vorherrscht, wirkt dem Empfinden von Nächstenliebe entgegen. Und aus mangelndem Mitfühlen im Miteinander resultieren Konkurrenzverhalten, Stress sowie innerer Rückzug.

Mitgefühl oder Selbstliebe

Die Frage nach der Empathie erscheint als entscheidende Frage unseres Menschseins. Dieses Mitfühlen soll hier nicht als unbewusste, automatisierte, durch Spiegelneurone bedingte Gefühlsansteckung verstanden werden, sondern als aktive Gabe für andere Menschen. Lässt sich der Perspektiv-Wechsel vom Ich hin zum Du lernen? Welchen Beitrag kann Yoga dazu geben? Im Sankrit finden sich verschiedene Worte für Mitgefühl: Maitrī betont Aspekte von Freundlichkeit, Güte und Wohlwollen. Mit prema ist reine, bedingungslose Liebe gemeint. Gelangen beim Mitfühlen mehr Sanftheit, Erbarmen und Mitgefühl in den Vordergrund, spricht man von karuṇā. Patañjali führt zu den Begriffen maitrī und karuṇā aus: »Wenn es uns gelingt, ein liebevolles Gefühl den Menschen gegenüber zu hegen, die glücklicher sind als wir, Mitgefühl mit denjenigen zu haben,

die unglücklich sind, uns zusammen mit denen zu freuen, die etwas Wertvolles tun, und uns nicht durch Irrtümer anderer Menschen aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, wird in unserem Geist Ruhe einkehren« (Desikachar, 1.33).

Was aber erreicht man, wenn man in derartiger vergleichender Art denkt und sich fragt, wer denn nun eigentlich glücklicher und wer unglücklicher ist als man selbst, und wenn man positive Gefühle vorwiegend deswegen aufbringt, um selbst besser zur Ruhe zu finden? Diese Zielvorstellung von Ruhe kann zwar einen inneren Anker verschaffen, kann aber Yoga-Übende leider auch dazu verleiten, zunehmend um ihre persönlichen Bedürfnisse von innerer Harmonie und Selbstzufriedenheit zu kreisen.

In der Bhagavad-Gītā (12.13 und 12.14) wird hingegen zu einer vollkommen bedingungslosen Art des Mitfühlens mit allen Wesen angeregt. Diese Fähigkeit basiert auf Befreiung von inneren Bindungen, vom Besitzdenken und von der Ich-Haftigkeit und gipfelt in einer hingebungs- und verehrungsvollen Liebe und Gabe dem Geistigen gegenüber.

Mitgefühl in der indischen Kultur

Weitere indische Hintergründe zum Mitgefühl, die ebenfalls dem Mahabharata-Epos, und zwar dem Karna Parva entstammen, beschrieb mir kürzlich ein ehemaliger Flüchtling aus Sri Lanka, der nun schon lange in Deutschland lebt:

»Karna (karuṇā) beeindruckte durch ein Leben voller Mitgefühl sogar den Gott Krishna. Sein Schicksal entschied sich in einem Krieg, der zwischen Guten und Bösen ausgefochten wurde. Karna war ein verstoßener unehelicher Sohn der Sonne mit der Prinzessin Thraubathi, der von einer armen Familie niedriger Kaste aufgezogen wurde. Er entwickelte große Talente. Eines Tages wurde ein Wettbewerb im Bogenschießen veranstaltet. Damit Karna überhaupt antreten durfte, schenkte der König ihm ein kleines Königreich. Als Karna gewann, freute sich der dem Bösen zugewandte Duryodhana darüber. Denn nun hatte er mit Karna die Macht, Arjuna zu töten, der ebenfalls ein Sohn Traubathis war.

Da Arjuna ein für das Gute eintretender König war, wollte Krishna ihn und damit alle guten Menschen vor dem Tod retten.

Vor dem gefürchteten Kampf verriet Krishna Thraubathi, dass Karna ihr ausgesetzter Sohn sei. Daraufhin bat die Mutter Karna, den Kampf zu beenden. Aber Karna war durch das erhaltene Geschenk und durch die Tradition an Duryodhana gebunden und zu lebenslänglicher Treue verpflichtet. Er wollte lieber sterben, denn als Gelübdebrecher weiter leben. In der Schlacht sorgte Krishna in letzter Sekunde dafür, dass der einzige Pfeil Karnas über Arjuna hinweg flog, und dass stattdessen Karna von Arjuna getroffen wurde. Karna konnte als Halbgott zunächst nicht so einfach sterben. Deswegen redete Krishna auf ihn ein: Wenn Du mir alles gibst, was Du hast, kannst Du sterben.

Karna übergab Krishna sein Mitgefühl. Dieses war seine Lebensessenz, sein gutes Karma, seine spirituelle Kraft. Er hatte alles für andere gegeben, hatte niemanden leiden lassen und war immer hilfsbereit gewesen. Da Karna jedoch dem falschen Herrn gedient hatte, musste er sterben. Krishna selbst vollzog dessen Sterberiten, eine Ehre, die keine weitere im Mahabharata-Epos vorkommende Person erfuhr. «

Diese Jahrtausende alte Geschichte verknüpft in der Person von Karuṇā das Bild des Mitgefühls mit anderen Tugenden wie Dankbarkeit, Treue und Opferbereitschaft. Obwohl die Frucht von Karuṇās Leben in geistige Hände übergeht, empfindet man heute dessen Treue dem bösen König gegenüber als Selbstaufgabe. Karuṇā gibt ein warnendes Beispiel für sinnloses Pflichtgefühl, für »falsches«, fehlgeleitetes Mitfühlen, für übertriebene Treue einer weltlichen Autorität gegenüber, die Mitgefühl für eigennützige Zwecke verwendet. Karuṇā ringt erst gar nicht um eine eigenständige, situationsgerechte Entscheidung, wägt auch keine Folgen ab und durchlebt wohl auch keinen Gewissenskonflikt.

So gesehen können wir aus diesem Fall für heutige Belange ableiten, falsche Bindungen an Traditionen zu lösen,

individuelle Verantwortung zu übernehmen und beim Mitfühlen zwischen guten und bösen Werten und Motiven zu unterscheiden. Denn diese bestimmen im Hintergrund die Wirkungsrichtung des Mitgefühls. Wahres Mitgefühl, darauf weist Sathya Sai Baba in einer Interpretation der Bhagavad-Gītā hin, orientiert sich immer an daivī sampat, an göttlichen, erhebenden Impulsen und Eigenschaften. Diese werden Freiheit fördern, während eigennützige Motive Abhängigkeiten und dunkle Mächte nach sich ziehen (Bhagavad-Gītā 16.5).



Entwicklung von Empathie als echtes Mitgefühl in der Yoga-Praxis

Freiheit und Entwicklung förderndes, echtes Mitgefühl aufzubringen, ist also ein spirituelles Ziel. Eine seelisch aktive, die Gegenwart und Zukunft mitgestaltende Form der Empathie meint ein bewusst gesteuertes Mit-Fühlen und Mit-Handeln. Diese Empathie knüpft an gedankliche Klarheit, Übersicht und Konzentrationskraft an, die sich mit Yoga ausprägen lässt.

Geistige Dimension – Ich und Du

Wenn Menschen sowohl spirituellen Gedanken als auch einander und der Umgebung aktiv gegenüber treten, wird diese Beziehungsaktivität Entwicklung auslösen. Das Wesen des Mitgefühls lässt sich richtiggehend kreieren, wenn es gelingt, subjektive Perspektiven loszulassen, emotionale, körpergebundene persönliche Stimmungen, Bedürfnisse und Motive in den Hintergrund treten zu lassen und eigenständiges Fühlen aus der aktuellen Beziehung zum Gegenüber und zu einem übergeordneten Gedanken heraus zu entfalten.

Die ständig wechselnden Pole von Antipathie und Sympathie werden dabei überwunden, so dass die Verbindung auf

höherem Niveau wie eine Gabe nach außen strahlt. Man kann diesen Prozess der Beziehungsgestaltung zunächst beim Betrachten von Gegenständen oder Pflanzen anregen. Auf dem Foto auf Seite 16 linke Spalte fallen die aufrechte Gestalt, die feine Gliederung und die schöne orange Farbe der Gebirgspflanze auf. Beim Wahrnehmen dieser äußeren Merkmale lässt sich ein Gedanke mitbewegen, nämlich dass das lichtvolle Orange den Willen stimulieren kann. Mit der Zeit zeigt sich ein intensiveres Gefühl für das Wesen der Pflanze.

Wenn wir uns zu einem anderen Menschen hinwenden, lässt sich zum Beispiel an folgender übergeordneter Frage, die auf die geistige Dimension des Ichs im Menschen abzielt, ansetzen: »Was bewegt den Menschen von innen und außen und wohin?«

Obwohl pädagogisch orientierte Yoga-Kurse keine individuellen therapeutischen Behandlungen ersetzen, können sie ausgleichend auf Einseitigkeiten bestimmter Persönlichkeitsmuster einwirken. Ganz besonders heilsam ist die oben beschriebene Vorgehensweise für Menschen mit Traumatisierungen, Borderline-Störungen oder manischen oder histrionischen Persönlichkeitsseiten. Letztere zeichnen sich durch egozentrisches und theatralisches Verhalten aus und haben richtiggehend Angst vor der Auseinandersetzung mit sich selbst, vor der Verantwortung für die Zukunft und vor der Zukunft als einem Feld zu erfüllender Erwartungen. Zudem zeigen sie starke, oberflächlich-emotionale Ausdrucksweisen, die eher selbstdarstellend und trennend als liebevoll verbindend wirken und eigene Selbstwertzweifel verdecken sollen. Menschen und Objekte der Außenwelt werden ohne tiefere Beziehungsaufnahme schnell und heftig vereinnahmt. Bei Yoga-Übungen fallen Sätze wie diese auf: »Ich hasse diese Blume.« oder »Der Baum ist meine Übung.«

Wenn man als Yogalehrende zu einer Übung eine neue Vorstellung oder einen

die Unabhängigkeit fördernden Gedanken anbietet, ohne sofort zu Handlung überzugehen, können Teilnehmer sich von Beginn an innerlich besser ordnen und Gefühlsextreme sortieren. Bei einem āsana lautet ein möglicher Bewusstseinsinhalt: »Der Baum ermöglicht ein Gefühl für das Ich, die Mitte zwischen Innen und Außen«. Wird dieser Gedanke auch während der Ausführung der Übung konzentriert aufrechterhalten, dann fördert er schöpferische Prozesse im Fühlen und Handeln. In diesen meditativen Phasen stärkt sich die Liebe zum Neuen.



der Erde, dem Boden intensiver erleben. Und es lassen sich Erkenntnisse, die über den momentanen Körperzustand hinausreichen, gewinnen. Die Erde ist als Materie ein vergänglicher Endpunkt eines Schöpfungsvorgangs. Stellt man einen derartigen Gedanken in die Mitte seines Bewusstseins, stellen sich auch erdbezogene Empfindungen ein. Am Anschluss an die Entspannungslage wird man nicht nur über die »Erfolge« oder »Misserfolge« hinsichtlich seiner persönlichen Entspannungsfähigkeit reden, sondern sich vielmehr über das Erleben der Materie gegenüber austauschen wollen. Die Erde kann als begrenzend, zusammenziehend, Sicherheit, Halt und Berührung gewährend, beruhigend, festigend aber auch festhaltend erfahren werden.

Diese Übungsanleitung ist besonders hilfreich für Menschen mit zwanghaften Tendenzen, die oft von Ängsten der Umwelt gegenüber beherrscht sind. Sie haben Angst vor Kontrollverlust, vor Veränderung, vor dem Verlassen des eigenen, bisher als sicher erlebten Standpunkt, vor dem Loslassen. Der Mut zu sensibleren, nach außen gerichteten Wahrnehmungen vertieft das Teilnehmen an der Umwelt, das fühlende Mitschwingen und erleichtert die Wandlung vom Fixiert-Sein in sich selbst hin zur Offenheit für die Außenwelt.



Lebenskräfte – Verbindung zwischen Himmel und Erde

Verbindungen werden auch durch die Lebenskräfte geschaffen, die die Materie ebenso wie die Gedanken durchdringen und begleiten. Ihr Charakter ist wärmend, lichtvoll, fließend und zentrierend.

Yoga-Stellungen, in denen man sich dem Strom der Lebenskräfte besonders hingeben kann, und die man dadurch in größerer Leichtigkeit erlebt, sind unter anderem der stehende Halbmond, die Kobra oder die Taube. Beim Sitz der Taube bilden die Vertikale der Wirbelsäule und die Horizontale der Beine eine lebendige Kreuzform, die auch den Fluss der Lebenskräfte zwischen Himmel und Erde markiert. Dieses Kräfteströmen wahrzunehmen, am Bild und im Körper zu erschaffen und im Gespräch zu reflektieren, verbessert auch das Ineinander-Einfühlen und Miteinander-Fühlen.

Erleben der Erde – Hingeben des Körpers

Auch beim Entspannen ist Mitdenken und Mitfühlen möglich, indem der Körper in seiner Bedeutung innerhalb der Wahrnehmung zurückweicht. Wenn man in der Ruheposition jedoch die Wahrnehmung für den Körper verstärkt und mit dem Bewusstsein sozusagen in ihm untertaucht, erzeugt man eher Gefühle von Trennung, Einsamkeit und Schwere.

Lenkt man in śavāsana die Wahrnehmung gezielt in den äußeren Raum aus dem Körper heraus, so lässt sich die Berührung mit



Menschen mit depressiven Zügen, die oft emotionale Abhängigkeiten von anderen Menschen sowie Verlustängste, übergroßes Mitgefühl, Mitleid und Selbstmitleid erleben, sollten sich im Neuaufbau von Lebenskräften üben. Dieser Lebenskräfte-Aufbau zeigt sich in einer leichteren Aufrichtung entlang der vertikalen Achse, fördert die Eigenständigkeit, ermöglicht eine heilsame Distanz zu Abhängigkeiten und hilft, sich in Zusammenhänge einzufühlen.



Mitgefühl aus der Mitte der Seele

Die wesentliche Basis für Liebe und Mitgefühl liegt im eigenen Wollen von Beziehung. Die Freude an anderen Menschen, das Wahrnehmen von Weite und Ideen im Miteinander, das Erkennen und Erleben der einzigartigen Fähigkeiten und Ausdrucksformen anderer Menschen wurzeln mitten in der eigenen Seele. »Gehe mit Deinen Wahrnehmungen, Gedanken und Empfindungen vollständig nach außen zum Anderen hin, doch erkenne Dich dabei auch selbst und übernehme eigenständig die Verantwortung für Deine Empfindungen und die Folgen deiner Handlungen«, kann ein Mitgefühl fördernder Leitsatz – nicht nur in Yoga-Kursen – sein. Jeder Mensch reift am Hinfinden zum Du im Ich. Alle über andere Menschen bewusst oder unbewusst gedachten Gedanken und erlebten Gefühle hinterlassen nicht nur in der eigenen Seele, sondern auch in den Seelen der anderen Spuren und Wirkungen.

Für Teilnehmer einer Kursstunde ist die grundlegende Frage interessant: Will man während der Yoga-Praxis überhaupt die Mitübenden fördern oder will man nur für sich selbst üben? Um sich in Empathie-Fähigkeit zu üben, lenkt man die Aufmerksamkeit beim Üben am besten nicht immer nur auf seine eigenen

Entwicklungschancen, sondern immer wieder auch auf die Fähigkeiten der Anderen. Auf keinen Fall sollte man deren Schwächen betonen oder womöglich Neid- oder Konkurrenzgefühle fördern. Während man die Übungen selbst ausführt und/oder auch die Mitübenden wahrnimmt, kann man wiederum ein zentrales Thema der Übung so in die Mitte der eigenen Seele rücken, dass alle Ausführenden mehr oder weniger direkt einbezogen sind.

Bei der Yoga-Übung āñjaneyāsana kann man zum Beispiel an die Aktivität des dritten Chakra denken und den Willen zur Hinwendung zur Erde, zum Kosmos und zum Miteinander anregen. Jeder Mitwirkende wird hoffentlich erleben, wie sich die Übung durch das Aneinander-Denken in die eine oder andere Richtung besser ausformen und auch intensiver empfinden lässt. Nimmt man dabei zum Beispiel wahr, dass der Yoga-Nachbar eine schöne Rundung in der Brustwirbelsäule ausprägt und gestaltet man selbst diese im Bewusstsein kreativ weiter aus, so wird das Wachsen zu einer lebendigen, geteilten Erfahrung.

Ein derartiges empfindungsfreudiges, konzentriertes Miteinander schafft Weite, innere Nähe und Vertrauen zugleich. Dieser Ansatz ist besonders förderlich für Menschen mit schizoiden Persönlichkeitstendenzen, die zur Verdrängung von Gefühlen und abstraktem Denken neigen. Sie streben deswegen größtmögliche

zwischenmenschliche Unabhängigkeit an, wobei sie zugleich seelische Einengung sowie existenzielle Ängste vor Nähe und Mitfühlen erfahren. Gegenseitige Förderung ohne enge Berührung ist für diese Menschen dringend nötig und beim Yoga gut möglich.

»Lebendige Ideen, lebendige Begriffe, lebendige Anschauungen, lebendige Empfindungen, nicht tote Theorien« auszuprägen, das lässt sich mit Rudolf Steiner als gemeinsame Aufgabe in unserer Zeit begreifen. Mit Yoga können wir lernen, auch im Alltag lebendiger und füreinander zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Literatur

- Desikachar, T. K. V.:** Yoga Sutra des Patañjali. Verlag Via Nova 2011
- Gruen, Arno:** Empathie und Schmerz. YouTube-Gespräch 2009
- Gruen, Arno:** Der Verlust des Mitgefühls. Über die Politik der Gleichgültigkeit, dtv 10. Aufl. 2015
- Löwenstein, Kerstin:** Meditation im Alltag. Die Kunst, Empathie und Yoga zu verbinden, Books on Demand, Bad Honnef 2014
- Mittwede, Martin:** Spirituelles Wörterbuch Sanskrit/Deutsch, Sathya Sai Vereinigung e. V. 2003
- Riemann, Fritz:** Die Fähigkeit zu lieben, Reinhardt Verlag 2008
- Sathya Sai Baba.** Entdecke die Quelle der Glückseligkeit, Sathya Sai Vereinigung e. V. Dietzenbach 1996
- Sri Aurobindo:** Die Bhagavad-Gītā. Herder Spektrum 1992
- Steiner, Rudolf:** Das Initiaten-Bewusstsein. Rudolf-Steiner-Verlag 2005



Kerstin Löwenstein, Mitglied im BDY, Dipl.-Biologin. Seit 1998 Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Bad Honnef sowie Yogalehrerin. Arbeitsschwerpunkte sind spirituell erweiterte Psychotherapie, heiltherapeutischer Yoga sowie Ernährung. Ausbildungsberechtigte Tanztherapeutin und Supervisorin. Preisträgerin der IAACT. Langjährige klinische Erfahrungen in den Bereichen Psychotherapie und Psychiatrie, Psychosomatik, Geriatrie. www.yoga-psychotherapie.de