



# Gefühle leben

Mit Yoga Klarheit finden

Im Yoga wird meist nur davon gesprochen, dass die Gedanken zur Ruhe kommen sollen, während die Gefühle nicht erwähnt werden. Doch Gedanken und Gefühle gehören eng zusammen, und der Yoga ist ein Weg, um mit ihnen in Kontakt zu kommen.

■ Text: Catherine Müller\*

**K**örper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden, sie bilden eine Einheit. Von daher greift der berühmte Satz des Philosophen René Descartes «Ich denke, also bin ich» eigentlich zu kurz. Yoga bedeutet Verbinden und ist ein Weg, um sich als Eins zu erfahren. Die Verbindung von Körper und Geist ist unser Atem.

Im Zusammenhang mit **Citta** (Sanskrit für Geist) ist oft davon die Rede, dass die Gedanken zur Ruhe kommen sollen. Gefühle werden gar nicht erwähnt, da ein echter Yogi über den eigenen Gefühlen stehen soll. Dies ist eine geradezu absurde Vorstellung und ein Trugbild, denn Gedanken und Gefühle gehören zusammen. Sie trennen zu wollen, führt zu Unklarheit. Auch neurologische Untersuchungen zeigen, dass eine Trennung zwischen rationalem Denken und emotionalem Fühlen weder möglich noch angebracht ist. Ohne Gefühle gäbe es keinen Grund zu handeln. Yoga ist ein Weg, um mit seinen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Das Grundlagenwerk der Yoga-Philosophie, das **Yoga Sutra** von Patanjali, spricht im Sutra 1.33 von vier Gefühlen für den Yogaweg, **Bhavana** genannt. Es sind dies tief verankerte

positive Bewusstseinszustände – ein Zustand des Seins, in dem Gedanken und Gefühle in völligem Einklang sind. Fühlen und Denken gewinnen so an Klarheit.

### Die vier grossen Gefühle

Die vier grossen Gefühle für den Yogaweg sind:

- **Maitri-Bhavana**, liebevolle Zuwendung allen Lebewesen gegenüber, reine Liebe
- **Karuna-Bhavana**, mitempfindende Anteilnahme am Leiden anderer, Mitgefühl
- **Mudita-Bhavana**, Begeisterungsfähigkeit für grosse Taten
- **Upeksha-Bhavana**, nicht-verurteilende Toleranz, die Fähigkeit des Vergebens und der Gelassenheit

Diese tiefen und reinen Gefühlszustände sind am Beispiel der Mutter-Kind-Beziehung einfach und schön erkennbar: Wenn eine Frau Mutter wird, empfindet sie von Natur aus eine bedingungslose Liebe zu ihrem Neugeborenen (**Maitri**). Schreit das Kleinkind, weil es sich unwohl fühlt oder Hunger hat, nimmt sie Anteil und versucht sein Leid zu lindern (**Karuna**). Entwickelt sich das

Kind und tut seine ersten Schritte, löst dies bei Mutter und Familie freudige Begeisterung aus (**Mudita**). Wird das älter gewordene Kind schliesslich bei seinem ersten Streit mit einem andern Kind beobachtet, wird gar leichte Aggressivität bemerkt, ohne dass die Mutter gleich mit Heftigkeit einschreitet, sondern vorläufig mit einem Blick des Verständnisses beobachtet und klärt, ist dies das vierte Grundgefühl (**Upeksha**).

### Acht Gefühlszustände

Die **Natya Shastra** ist eine wichtige philosophische Geheimschrift über Tanz aus dem Tantra. Der Autor Bharata thematisiert darin ebenfalls Gefühlszustände und wie diese über den Ausdruck und die Kräfte des Tanzens den Weg zur Einheit mit der All-Seele finden können. Beide Schriften, das Yoga Sutra und die **Natya Shastra**, stammen aus denselben Wurzeln und sprechen von **Bhavana**.

Im Buch des Tanzes werden acht grosse Gefühlszustände beschrieben, wobei je zwei ein Paar bilden: Liebe und Heiterkeit, Wut und Mitgefühl, Mut und Staunen sowie Ekel und

Angst. Alle zusammen bilden **einen Kreislauf zwischen der Aussen- und Innenwelt**.

### «Angst ist Nicht-Wissen.»

Nebst diesen Grundgefühlen gibt es ein Vielzahl sich wandelnder Gefühle oder Empfindungen, die wie Schmarotzer auf diesen sitzen und bei mangelnder Achtsamkeit auch dominieren können: Eifersucht oder Stolz

## «Yoga schult die Wahrnehmung.»

etwa können anstelle von Liebe treten; Heuchelei oder Gleichgültigkeit anstatt der humorvollen Heiterkeit auftreten; Ungeduld, Hass oder Arroganz zeigt sich bei Wut; Trägheit und Schwäche anstelle von Mitgefühl; Neid und Entrüstung können Mut überdecken; Erregtheit und Zerstreut-

heit an Stelle von Staunen treten; Empörung oder Verzweiflung entwickeln sich bei

Ekel; Depression und Starre entstehen aus Angst. Das sind nur einige Beispiele dieser vorübergehenden Empfindungen, die nicht mit den essenziellen Gefühlen verwechselt werden dürfen.

### Angst kann antreiben

Angst ist in der Yoga-Philosophie eines der Klesas (störende Kräfte). Angst vor dem Tod zu haben, ist natürlich und gleichzeitig auch lebenserhaltend.

Hinter den vielen Einzelängsten steckt jedoch oft etwas Grundsätzlicheres – nämlich die Angst vor jeglicher Wandlung und Veränderung, kurz vor der Vergänglichkeit. Angst ist Nicht-Wissen. Ihre ureigene Kraft ist, dass sie zu Erkenntnis antreiben kann, zu Vertrauen in den Kosmos und in die Ewigkeit.

Das Wort «fühlen» wird oft benutzt, um konkrete körperliche Veränderungen oder einen bestimmten Zustand zu beschreiben. Meist geht es dabei um ein vage vorhandenes Problem, das so beschrieben wird. Eigentlich handelt es sich um einen

Wort-Missbrauch, gemeint ist indifferentes Empfinden.

Das Yoga Sutra spricht im Vers 1.30 von neun **Antarayah** (Hindernissen), die als Charakterschwächen bezeichnet werden können. Sie machen den Geist (Citta) unruhig und lassen ihn unklar werden in Bezug auf Gedanken und Gefühle: Krankheit, Trägheit, Entscheid-Unfähigkeit, Über- oder Geringschätzung, Faulheit, nervöse Unruhe, Verblendung, Ohnmacht und Unbeständigkeit.

### Wahrnehmen dank Yoga

Auch dies sind Wirren von Empfindungen und Nebengefühlen. Oftmals sind sie ganz unterschwellig lauernd da, wie sie auch in der Natya Shastra beschrieben werden. Sie verursachen Schmerz (Dhukha), die Gedanken werden negativ und unruhig, die Gefühle wirr, der Körper reagiert – kurz, das seelische Gleichgewicht geht verloren.

Durch das Üben von Yoga lernt man, die Signale auf der körperlichen und mentalen Ebene zu erkennen und zu reagieren. Der Weg führt auch da über den Atem, welcher dabei der beste Freund sein kann.

In der Natya-Shastra wird die Entstehung eines Bhavana wie folgt beschrieben: Wo die Hand hinget, dahin gehen die Augen, wo der Blick ist, dahin gehen die Gedanken, wo die Gedanken sind, entsteht Bhava und aus Bhava entsteht Essenz.

Wenn das eigene Handeln mit einem Gefühl der Achtsamkeit und in Übereinkunft mit dem Denken geschieht, entsteht und wächst Bhava-



Maitri – eine Mutter empfindet von Natur aus eine bedingungslose Liebe zu ihrem Neugeborenen.

na, das wiederum in den Zustand der Essenz führt, womit Erkenntnis gemeint ist. Erst so können Körper, Sinne und Geist zu einer Einheit kommen. Dies ist der direkte Zugang zur Meditation, wie sie in den Sutras 3.1–3.3 schrittweise und klar in ihrer Essenz umschrieben ist mit den drei Stufen Dharana, Dhyanam und Samadhi. Bhavanas sind die Voraussetzung, um mit Meditation den Weg der geistigen Entwicklung zu gehen.

### Abstand nehmen

Wichtig ist aus der Sicht des Yoga zudem, Abstand zu nehmen und innezuhalten, um klar zu sehen. Dies ist die Disziplin von **Vairagya**, wörtlich übersetzt «ohne Gier».

Gleichmut wird im Yoga Sutra als höchste Tugend beschrieben. Aus dem Moment der Betrachtung wächst

## «Gleichmut ist die höchste Tugend.»

Erkenntnis und liebevolle Anteilnahme am ewigen Geschehen von Entstehen und Vergänglichkeit. Es wird klar, dass das Leben schlussendlich ein Spiel ist. Um Vairagya zu kultivieren, können der Austausch mit weisen Menschen oder die Betrachtung der Natur dienen.

Vairagya als Fundament des Yoga ist in Bezug auf den Umgang mit Gefühlen wichtig. In der Tanzschrift Natya Shastra wird dies «Shanta» (Frieden) genannt und ist die Grundlage aller Gefühlszustände. Wichtig und ganz Yoga ist, sich in **die Rolle des Betrachtenden** zu begeben, denn letztlich spiegelt sich die Seele, als tiefste Wahrnehmerin und Seherin, in allen Gefühlen und Gedanken wider.

Geist und Körper gehören zusammen; der Geist ist lediglich die subtilere und feinstofflichere Form.

Mit Hilfe des Atems werden Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht. Yoga als Übungsweg dient dazu, das Beste, was in jedem steckt, herauszubringen und zu leben. Dazu gehört, die eigenen Gefühle zu kultivieren.

.....  
*\*Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Inhaberin des Yogaraums Olten. Sie ist als Rechtsanwältin und freie Redaktorin tätig. [www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch)*

## Yoga und Gefühle

Anjali und R. Sriram waren im Oktober für ein von Catherine Müller organisiertes Seminar zum Thema in Zürich. Das Seminar basierte auf ihrem Buch: Anjali und R. Sriram. Yoga und Gefühle. Mit allen Sinnen leben. Theseus Verlag 2011.  
[www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch)

