

Wie kann Yoga dem modernen Menschen helfen, sein Gleichgewicht zu bewahren und seinen Standort zu kennen?

In Yoga kommt es darauf an, das Maß der Schwierigkeit der Verarbeitung von Impulsen als Erlebtes für einen selbst, als die eigene Grenze zu akzeptieren. Das ist das Besondere an der Yoga-Methode: Im Gegensatz zu den objektiven Wissenschaften bleibt es bei der Beobachtung, der subjektiven Empfindung bei der Feststellung des „Zustandes meiner Welt“. Wir können uns jeweils mit anderen vergleichen und unser Verhalten erklären und kontrollieren mit Hilfe von Wissenschaften wie Psychologie und Pädagogik. Doch in Yoga betrachten wir das Einmalige, das wir darstellen, also unsere Person. Der Verallgemeinerungsprozess geschieht daher auch nicht anhand der Beobachtung mit objektiven Kriterien. Man fragt sich nicht primär, ob das, was wir feststellen, der „Wahrheit“ entspricht, sondern ob wir **Schmerzen** dabei empfinden oder nicht. Wir werden also nicht in einen Denkprozess, sondern in einen Empfindungsprozess gestellt. Wir werden, um unseren eigenen Zustand zu erkennen, in Yoga nicht mit neuen Leistungsforderungen konfrontiert, sondern durch bestimmte Überlegungen und Übungen in die Rolle des entspannten Beobachters geführt, der sich innerhalb der Grenzen seiner Person sozusagen als neutraler Beobachter umsieht.

Sie können sich vorstellen, dass ein mit Pflichten belasteter Mensch, von dem man vielleicht auch noch ständig überhöhter Leistungsbereitschaft verlangt, durch „Ausflüge“ in den Bereich seiner eigenen Person und Empfindungen durch Übung wieder Grenzen erkennt, die ihn aus dem Zustand überhöhter Leistungsbereitschaft auf ein seinen Fähigkeiten entsprechendes Leistungsmaß zurückführt. Jeder Mensch mit privaten oder beruflichen Pflichten wird die Stadien unausgewogener Zustände erlebt und vielleicht unbewusst empfunden haben. Ein nicht auf Dauer gewonnener Ausgleich führt zu Schmerz. Nur die Kenntnis der Ursachen und die Fähigkeit, sich selbst zu empfinden, kann Bewusstsein und damit eine Schmerzlinderung herbeiführen.

Die Beobachtung

Beobachtbare Tatsache ist, dass zum Beispiel das Herz im Liegen langsamer schlägt als im Stehen und dass dies das Gefühl im Brustkorb mit beeinflusst. Doch nach Kniebeugen können verschiedene Personen unterschiedliche Reaktionen empfinden. Der Sportler mit einem gut trainierten Herzen fühlt sich wohl, leicht erwärmt und bereit, anstrengendere Übungen auf sich zu nehmen, während derjenige mit Kreislaufstörungen schwer atmet, stöhnt und sich sehr unwohl fühlt. Diese Reaktion seines Körpers kann jeder selbst empfinden und durch Beobachtung herausfinden, wo die Grenze seiner Leistungsfähigkeit liegt. Damit ist ein bestimmter Zustand empfunden und erkannt. Diese Fähigkeit soll in Yoga auf die gesamte Persönlichkeit ausgedehnt werden: die Selbstbeobachtung, die Reflexion (Nachdenken über sich selbst), das Wahrnehmen von Empfindungen.

Das Ziel des Yoga unterscheidet sich radikal von dem des Sports und dem der Psychologie/Pädagogik. Yoga bietet weder ein Konditionstraining für Kreislaufgestörte, noch stellt es ein Fitness-Programm für Athleten bereit, das der Leistungsverbesserung dient. Yoga will darüber hinaus auch kein Verhalten kontrollieren oder gar verändern. Yoga greift also nicht auf Methoden der Psychologie und Pädagogik zurück.

Das indirekte Ergebnis der Yoga-Schulung kann allerdings eine Entfaltung der Persönlichkeit des einzelnen und damit auch vielleicht die Beseitigung von Kreislaufstörungen als Symptom einer Störung sein.

Der Yoga-Schüler wird sensibilisiert. Er wird angeregt, empfindlich zu werden, sich Empfindungen aufzuschließen und diese zu beobachten und im Rahmen seiner Person einzuordnen. Er lernt sich gleichzeitig als Individuum anzunehmen und innerhalb einer Gruppe seinen Platz auf verschiedenen Ebenen der körperlichen und geistigen Leistung einzunehmen.