



© Russell Johnson /shutterstock

UNSERE BEDÜRFNISSE IM KONTEXT DER YOGA-PSYCHOLOGIE

Purushartha – »Vollständig sein, um über sich hinausgehen zu können«

Im zweiten Teil unserer dreiteiligen Serie über eine zeitgemäße und fundierte Yoga-Psychologie wollen wir veranschaulichen, wie das Bedürfnis-Modell der purushartha aus den Upanishaden in Verbindung mit den kleshas des Yoga-Sutra in die Haltung einer modernen Yoga-Psychologie führt.

Text: Steffen Brandt, Martin Witthöft

Zur Veranschaulichung stellen wir mit Benjamin erneut einen fiktiven Fall vor, wie er so oder ähnlich in der yoga-psychologischen Praxis vorkommen kann.

Heyam – Das Anliegen von Benjamin für eine yoga-psychologische Begleitung

Benjamin, ein Teilnehmer der Yoga-Meditationsgruppe, bittet mich um ein Gespräch. Während der vereinbarten Einzelsitzung beschreibt er sein Bedauern über ein »langsameres Vorankommen auf dem spirituellen Weg«. Wir vereinbaren, uns eine Zeit lang im Einzelsetting zu treffen, um die vorhandene Blockade besser zu verstehen.

Benjamin stand einer vedantischen Tradition nah. Er praktizierte eine regelmäßige und ausgewogene sadhana, wobei

sich seine Übungspraxis aus verschiedenen āsana und einer Meditation zusammensetzte. Besonders während der Meditation viel es ihm schwer, seine Konzentration zu halten. Stattdessen glitten die Gedanken häufig in Richtung seines Studiums und der ihn begleitenden Geldsorgen. Bei der Klärung seines Anliegens wurde deutlich, dass es einen Konflikt zwischen Benjamin und seinen Eltern gab. Obwohl die Eltern wohlhabend waren, stellten sie Benjamin nur eine geringe Unterhaltszahlung zur Verfügung. Benjamin fühlte sich nicht stark genug, sie um eine Anpassung des Betrags zu bitten, der seiner tatsächlichen und angemessenen Lebenssituation entsprach. So drehten sich seine Gedanken und Gefühle immer wieder um das Thema seiner Existenzsicherung.

Bedürfnisse und Spiritualität

Einige spirituelle Schulen verstehen das Vorhandensein von Bedürfnissen als einen Ausdruck des Egos und der spirituellen Unreife. Dabei wird häufig nur ungenau zwischen Wollen und Brauchen unterschieden. Vereinfacht könnte man diesen Unterschied so erklären: Brauchen tun wir jene Dinge, welche wir benötigen, um unsere körperliche, emotionale und mentale Gesundheit aufrecht zu erhalten. Dagegen wollen wir Dinge, um das Fehlen von Dingen, welche wir brauchen, zu kompensieren.

Schon in den Veden wird in dem Modell der purushartha auf die besondere Bedeutung unserer Grundbedürfnisse hingewiesen (Feuerstein, 2009). Aber auch

VEDEN/ UPANISCHADEN	ARTHA Das Bedürfnis nach materieller Sicherheit	DHARMA Das Bedürfnis nach Ordnung	KAMA Das Bedürfnis nach Glück		MOKSHA Das Bedürfnis nach Erleuchtung
MASLOW	Körperliche Bedürfnisse	Sicherheitsbedürfnisse	Soziale Bedürfnisse	Individualbedürfnisse	Selbstverwirklichung
GRAWE	Kontrolle		Wohlbefinden Beziehung	Selbstwert	

später in der humanistischen und transpersonalen Psychologie sowie in der modernen Psychotherapieforschung weiß man um ihre grundlegende Bedeutung. Klaus Grawe, ein wegweisender Psychotherapeut und zeitgenössischer Psychotherapieforscher, konnte in jüngster Zeit eindrucksvoll belegen, dass sich beinahe alle psychischen Störungen auf die Hemmung einer Bedürfnisbefriedigung zurückführen lassen (Grawe, 2004).

Vedanta – Purushartha: In den Veden werden zunächst drei Grundbedürfnisse genannt:

- Artha, unser Bedürfnis nach materieller Sicherheit
- Dharma, das Bedürfnis nach Gerechtigkeit, Sicherheit und Ordnung
- Kama, unser Bedürfnis nach Freude, Vergnügen und Sinnlichkeit

In den Upanischaden kam schließlich moksha, das Bedürfnis nach essenziellem Frieden, Freiheit und Erleuchtung hinzu.

Die vier Bedürfnisse in den Veden bilden eine aufsteigende Hierarchie mit moksha als Ziel und werden auch im Yoga-Sutra (4.34) erwähnt.

Maslow – Bedürfnispyramide: Abraham Maslow war sowohl ein Mitbegründer der humanistischen als auch der transpersonalen Psychologie und entwickelte in den 1950er Jahren die Bedürfnispyramide. In ihr stellte er dar, dass grundlegende Bedürfnisse – wie etwa nach Sicherheit – befriedigt sein müssen, damit höher liegende Bedürfnisse – wie etwa nach Selbstverwirklichung – in unserem Bewusstsein auftauchen können (Maslow, 1977).

- Physiologische Bedürfnisse (zum Beispiel Sauerstoff, Nahrung, Wärme)
- Sicherheitsbedürfnisse (zum Beispiel Gesundheit, Geld, Arbeit)
- Soziale Bedürfnisse (zum Beispiel Liebe, Zugehörigkeit, Akzeptanz)
- Individualbedürfnisse (zum Beispiel Wertschätzung, Respekt, Kompetenz)
- Selbstverwirklichung (zum Beispiel Ausschöpfung des persönlichen Potentials, Mut, Selbsttranszendenz)

Grawe: Der Wegbereiter einer modernen Neuropsychotherapie hat in seiner Forschung vier Grundbedürfnisse unterschieden:

- Orientierung und Kontrolle
- Freude und Wohlbefinden
- Soziales Eingebunden-Sein
- Selbstwert

Grawe beschreibt sie als frei flottierend. Sie äußern sich erst, wenn ein entsprechender Mangel entsteht.

Hetu – Die Ursache von Benjamins Blockade

Bei Benjamin führte ein Mangel von artha (materielle Sicherheit) zu seiner Krise. Bei der Ergründung der Ursachen (YS 2.10 pratiprasava) erkannten wir, dass Benjamin die Auseinandersetzung mit seinen Eltern aus zwei Gründen vermied: Zum einen plagten ihn Schuldgefühle, da er nicht sicher war, ob er eine höhere Zuwendung seiner Eltern verdient hatte. Eine andere Ursache war die Angst vor der Auseinandersetzung, weil er fürchtete, die Beziehung zu seinen Eltern könnte darunter leiden oder gar zerbrechen. So reduzierte er sich auf das Geringste und versuchte, den

Mangel von Rückzug und Enthaltbarkeit in spirituellen Idealen zu kompensieren.

Kleshas und Bedürfnisse

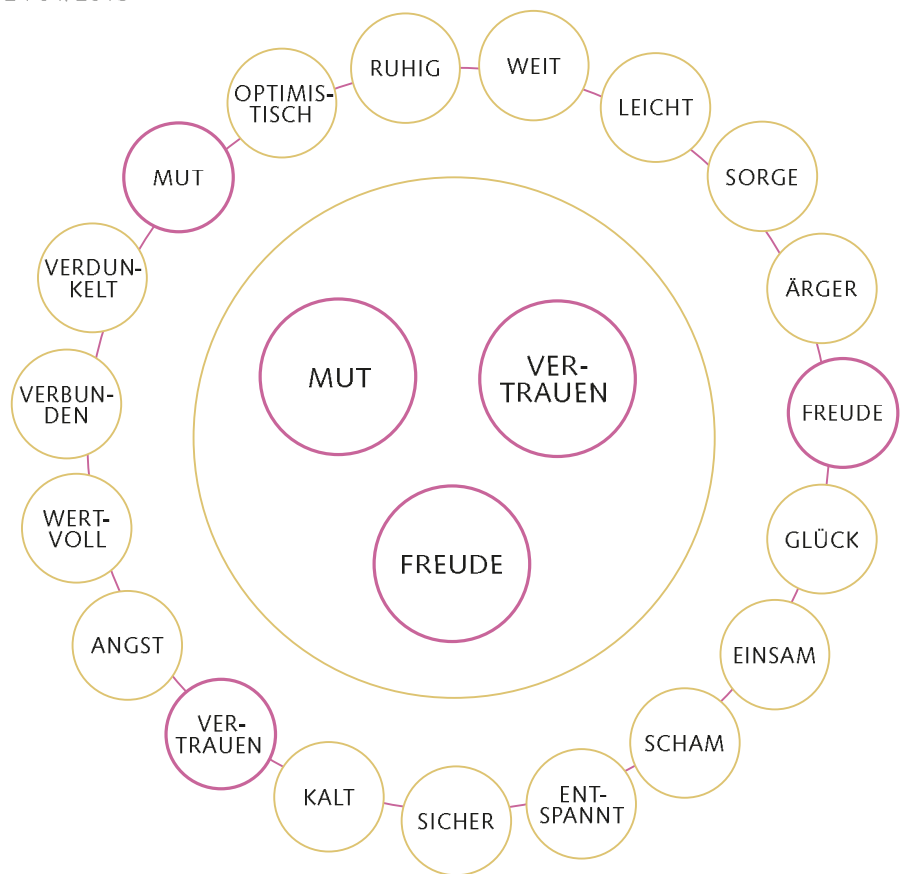
Wie war Benjamin in diese Bedürfnis-Blockade geraten? Für die Entstehung von Leid stellt Patañjali die Frage, ob der Ursprung unserer Handlungen klar – punya – oder eben nicht klar – apunya – ist (YS 2.14). Je nachdem ist unser Handeln mehr oder weniger von den kleshas beeinflusst. Intensive Klesha-Aktivitäten signalisieren uns, dass Handlungsbedarf besteht. Patañjali unterscheidet fünf dieser störenden Kräfte:

1. Das grundlegende kleshas ist avidyā, die Verwechslung oder Täuschung. Dabei erleben wir uns als getrennt und abgespalten vom Ganzen. Benjamin fühlte sich häufig hilflos und überfordert. In der Uni erlebte er sich als außenstehend und fremd.
2. Durch āsmitā verwechseln wir unseren »unsterblichen Wesenskern mit der unbeständigen Persönlichkeit« (Sriram, 2006) und identifizieren uns mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und Rollen. Āsmitā ist ein »Klammern an Ich und Mein« (Cope, 2013). Mit bedrückenden Gefühlen wie der Angst vor der Auseinandersetzung mit seinen Eltern und dem Kreisen sorgenvoller Gedanken um Geld und einer höheren finanziellen Zuwendung war Benjamin stark identifiziert.
3. Rāga, Neigungen
Benjamin entwickelte unbewusst Ideale von Enthaltbarkeit, die ihm helfen sollten, den Konflikt mit seinen Eltern zu vermeiden.

Die neue Gestalt

Im Rahmen der yoga-psychologischen Begleitung werden Mut, Vertrauen und Freude so weit gestärkt, dass sie die Wirkung der alten Gestalt neutralisieren.

So entwickelt Benjamin die Fähigkeit, spontan, selbstbewusst und angemessen aus dem Zentrum aller Gefühle (äußerer Kreis) seine Bedürfnisse zu vertreten.



4. Dvesha, Abneigungen

Benjamin erlebte, wie er seine gut situierten Kommilitonen zunehmend als »rich kids« und Ähnliches verurteilte.

5. Abhinivesha, Ängste

Neben der Angst vor der Auseinandersetzung mit seinen Eltern blockierte eine subtilere Überlebensangst Benjamins spirituelle Entwicklung und beeinträchtigte seine Lebensqualität.

Die alte Gestalt

Auf Grundlage unserer Gefühle schätzen wir Situationen ein, gehen einer Sache aus dem Weg oder verfolgen sie weiter. In der Regel glauben wir, eine Entscheidung aus rationalen Gründen getroffen zu haben. Tatsächlich kreieren wir vor allem rationale Erklärungen für Entscheidungen, die vor einem emotionalen Hintergrund entstanden sind (Grawe, 2004).

Gefühle, die wir häufig fühlen, werden in unserem Gehirn stärker gebahnt. Je häufiger Nervenbahnen in unserem Gehirn »erregt« werden, umso leichter reagieren diese Bahnen anschließend auch schon auf schwächere Reize.

Gut gebahnte Gefühle werden den weniger gut gebahnten Gefühlen immer bevorzugt. In der Folge erleben wir zum Beispiel ein Gefühl der Sorge leichter als Mut oder Vertrauen.

Die Summe solcher biographisch geprägten Gefühle nennen wir »die alte Gestalt«. Vor dem Hintergrund unserer alten Gestalt reagieren wir nicht spontan und angemessen, sondern mechanisch und mit vermeidenden Mustern.

Patañjali spricht von samskāradukha (YS 2.15), von Mustern, die in der Vergangenheit entstanden sind und »den Spielraum unseres Gefühlserlebens erheblich einschränken« können (Desikachar, 1997).

In seiner Kindheit hatte Benjamin erfahren, dass seine Bedürfnisse entweder nicht erkannt worden waren oder in späteren Jahren immer wieder autoritär zurückgewiesen wurden. Seine Eltern waren stolz darauf, sich aus einfachen Verhältnissen hochgearbeitet zu haben. So lautete ein in Benjamins Familie häufig zitiertes Ideal: »Das Leben muss man sich verdienen«. Im Kleinkindalter führte dieser Glaubenssatz bei Benjamin zu Frustration und Rückzug. Neuronal wurden dadurch Gefühle verstärkt, welche ihm suggerierten, dass es

sich nicht lohnt, um Bedürfnisbefriedigung zu bitten.

In der Einzelarbeit konnte Benjamin leicht erkennen, wie er versuchte, sich in der Begegnung mit seinen Eltern, insbesondere gegenüber dem Vater, anzupassen. Er verhielt sich ängstlich und konnte eigene Bedürfnisse nie ohne Scham und Schuldgefühle ausdrücken. Tatsächlich kannte er dieses Erleben auch gegenüber anderen Menschen, ohne dass es ihm bis heute bewusst war.

Hānam – Das Ziel der yoga-psychologischen Begleitung

Wenn wir puruṣārtha als ein psychologisches Modell verstehen, wird deutlich, wie wichtig es ist, dass wir in der Lage sind, unsere grundlegenden Bedürfnisse zu befriedigen. Erst dann können wir unser Augenmerk auf »höhere« Bedürfnisse wie mokṣha richten. Andernfalls würden wir einen bestehenden Mangel überspringen und die Spiritualität wäre nur eine Kompensation dieses Mangels. John Welwood,

eine prägende Gestalt der transpersonalen Psychologie, führte 1984 dafür den Begriff des spirituellen Bypasses ein und meint damit, »spirituelle Ideen und Praktiken zu benutzen, um zu vermeiden, sich mit unerledigten emotionalen Aufgaben zu beschäftigen« (Welwood, 2010).

Hänopāya – Der Weg einer yoga-psychologischen Praxis

Um Benjamin etwas gegen seine sorgenvollen Gedanken, seine Angst und Unruhe an die Hand zu geben, veränderten wir verschiedene Aspekte seiner Yoga-Praxis. Mit dem Ziel der Aktivierung des parasympathischen Nervensystems (beruhigend) wurden ausgesuchte āsana um die Kehlatmung (ujjāyī) bei der Ausatmung ergänzt und ein prānāyāma (siehe Tabelle) eingeführt.

Die neue Gestalt

Nachdem Benjamin die Muster seiner alten Gestalt erforscht und besser verstanden hatte (YS 2.1 svādhyāya), suchten

wir in einem zweiten Reflexionsprozess nach Gefühlen, welche den blockierenden Eigenschaften der alten Gestalt entgegenwirkten: »Welche Gefühle unterstützen mich dabei, meine grundlegenden Bedürfnisse wahrzunehmen, anzunehmen und gegenüber meinen Eltern (und der Welt) zu vertreten?« Dieser Frage sollte er sich täglich für zwei Minuten am Ende seiner Meditation stellen und auf mögliche Antworten lauschen. Bereits mit diesem Fokus vollzog Benjamin wiederholt einen Perspektivwechsel (YS 2.33 pratipaksha bhāvanā) hin zur neuen Gestalt. In der folgenden Stunde wählten wir aus den Antworten die Gefühle Mut, Vertrauen und Freude aus und integrierten diese in Benjamins Meditation. Eine letzte Praxisanpassung war das Verbinden mit den Qualitäten Mut, Freude und Vertrauen bei der Ein- bzw. Ausatmung in verschiedenen āsana.

So entstand ein abgestimmtes Programm aus āsana, prānāyāma und Meditation

mit dem Ziel, Benjamins Selbstwert, Selbstaussdruck und Selbstbehauptung zu stärken.

Abschließend ging es um die Integration und die Würdigung der Entwicklung Benjamins.

Nachdem Benjamin vertrauter mit seinen neuen Qualitäten wurde, erlebte er sich selbstbewusster und entspannter. Nach einiger Zeit suchte er das Gespräch mit seinen Eltern und fand entgegen seiner Erwartung Verständnis und Unterstützung. Auch in anderen Beziehungen gelang es immer selbstverständlicher, seine Bedürfnisse zu vertreten, ohne dabei die der anderen zu übergehen. Im Alltag erlebte er sich weniger ängstlich. Die Dynamik der kleshas hatte sich deutlich abgeschwächt und er berichtete von weniger Ablenkung und mehr Klarheit in seiner Übungspraxis (YS 2.2). Benjamin bewegte sich freier entsprechend der Herausforderungen, welche in seinem Leben entstanden.

	Methoden	Übungsprogramm
Erforschen der alten Gestalt	Aufmerksamkeitsfokussierung (cittavrtti nirodah)	1. Stunde – Vorgespräch • Leichte Anpassung seiner Praxis: ujjāyī bei der Ausatmung in drei āsana.
	Ursachenergründung (pratiprasava)	Ab 2. Stunde – svādhyāya • Erforschung der alten Gestalt, Reflektion über Ursachen Wirkung
	Aufmerksamkeitsfokussierung	Ab 3. Stunde – Erforschung des prānāyāma • ujjāyī bei der Ein- und Ausatmung (aus länger als ein)
	Perspektivwechsel (pratipaksha bhāvanā)	Ab 6. Stunde – svādhyāya • Erforschung der neuen Gestalt und Reflektion über ihre unterstützenden Eigenschaften
	Perspektivwechsel	Ab 7. Stunde – Anpassung der Praxis • Neue Meditationsobjekte: drei unterstützende Gefühle zur Ressourcenaktivierung und Einübung der neuen Gestalt • Prānāyāma: Atemverhältnis – Ausatmen doppelt so lange wie die Einatmung
Entwicklung der neuen Gestalt	Aufmerksamkeitsfokussierung Perspektivwechsel	Ab 10. Stunde – Anpassung der Praxis • Integration der neuen Gestalt in āsana

Literatur

Cope, S. (2013). Yoga. Freiburg: Abor.
Desikachar, T.K.V. (1997). Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sutra des Patanjali. Petersberg: Via Nova.
Feuerstein, G. (2009). Die Yoga Tradition. Wiggensbach: Yoga Verlag
Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Bern: Hogrefe.
Maslow, A. (1977). Motivation und Persönlichkeit. Olten: Walter.
Sriram, R. (2006). Patanjali – Das Yoga Sutra. Bielefeld: Theseus.
Welwood, J. (2010). Psychotherapie und Buddhismus. Freiburg: Abor.



STEFFEN BRANDT
 Dipl.-Psych., Psychotherapeut, Yogalehrer BDY/EYU, Leitungsteam Institut für Yogapsychologie.
MARTIN WITTHÖFT
 Biosynthese, Transpersonale Psychologie, Yogalehrer, Leitungsteam Institut für Yogapsychologie.
 2018 werden beide in Berlin erstmalig eine Fachfortbildung für YogalehrerInnen, »Yoga-psychologisches Coaching«, anbieten.
www.yogapsychologie.com