



Foto: gb-photodesign.de, photocase.com

## YOGA-PRAXIS

# Mit Zweifeln konstruktiv umgehen

Auch Yogalehrende und -Übende können immer wieder einmal im Leben von Zweifeln geplagt werden. Yoga gibt uns die Instrumente dafür, mit diesen fertig zu werden.

Text: Alexander Kobs

Zu zweifeln bedeutet, dass wir nicht sicher sind, ob unsere Bewertungen, Interpretationen, Lebenseinstellungen, Behauptungen oder Vorhaben richtig oder falsch sind. In Yoga-Sūtra 1.30

nennt Patañjali *saṁśaya*, also Zweifel, als eines von neun Hindernisse auf dem Weg zur Verwirklichung. Treten Zweifel im Übermaß auf, zehren sie massiv an unserer Kraft – gleichzeitig sind in ihnen ein Potenzial der Wahrheit und des Wissens verborgen.

Zweifel gehören anscheinend unabdingbar zum Leben. Verschiedenste Ausprägungen dieser Emotion können in uns auftreten, beispielsweise Zweifel

- an einem selbst,
- an der Partnerschaft,
- am Beruf,
- an einmal getroffenen Entscheidungen,
- auf dem »richtigen Weg« zu sein,
- der richtigen spirituellen Tradition anzugehören,
- dem richtigen Lehrer zu vertrauen,
- die richtige Übungspraxis zu verfolgen,
- existentielle, moralische oder religiöse Zweifel oder,
- ob man in gewissen Situationen besser angreifen oder ausweichen sollte.

Der Zweifel trägt ganz offensichtlich die Zwei in sich, was bereits eine Form von Dualität ausdrückt. Er steht also per se im Gegensatz zur Einheit, die der Yoga anstrebt. So heißt es bei Wikipedia: »Zweifel (...) ist ein Zustand der Unentschiedenheit zwischen mehreren möglichen Ansätzen, da entgegengesetzte oder unzureichende Gründe zu keinem sicheren Urteil oder einer Entscheidung führen können. Er wird auch als Unsicherheit in Bezug auf Vertrauen, Handeln, Entscheidungen, Glauben oder Behauptungen beziehungsweise Vermutungen interpretiert.«

»Krankheit, geistige Trägheit, Zweifel, Unachtsamkeit, Faulheit, keine Enthaltsamkeit, philosophische Verwirrung, kein Boden gewinnen und Haltlosigkeit sind die Ablenkungen des Geistfeldes. Sie sind die Hindernisse.« Yoga-Sūtra, 1.30

### Die Energielandkarte

Zweifel treten zunächst im Individuum auf, um dann beispielsweise im Berufsleben weitere Kreise zu ziehen. Insbesondere bei notwendigen betrieblichen Veränderungsprozessen lassen Unsicherheit über die Zukunft des Unternehmens die eigene Leistung und Produktivität sinken. Zweifel quälen einen: Werde ich meinen Arbeitsplatz und meine Position behalten? Passt die neue Organisationsstruktur? Kann ich mit den neuen Kollegen vertrauensvoll zusammenarbeiten? Wird ein »neuer, rauher Wind« wehen? Zweifel fördern psychischen und physischen Stress, wenn diese Fragen nicht zeitnah und vollständig

gelöst werden. Zur Verdeutlichung der Folgen wird ein Unternehmensberatungsmodell benutzt – die »Energielandkarte«. Dieses Werkzeug dient als diagnostisches Instrument, um den Energielevel eines Systems zu bemessen – zum Beispiel einer Organisation, eines Unternehmens, Bereiches, einer Abteilung oder eines Teams. Vier typische Energiezustände werden differenziert, die sich entsprechend der Abbildung unten aus dem Zusammenspiel von Qualität und Intensität ergeben. Organisationale Energie wird als die Kraft verstanden, mit der ein System – hier im Unternehmen – fokussiert und die zielgerichtet Dinge bewegen kann. Im Kontext dieses Artikels möchte ich die Definitionen der vier unterschiedlichen Energie- und Kraftlevel von Organisationen auf den einzelnen Menschen übertragen. Drei dieser Energieebenen werden von den Begründern dieser Organisationstheorie Dr. Heike Bruch und Dr. Bernd Vogel als so genannte kritische Energiezustände bezeichnet – angenehm, resignativ und korrosiv. Nur eine Energieform gilt als weiterführende produktive Energie. Im nächsten Schritt möchte ich untersuchen, wie Zweifel und Unentschiedenheit diese individuellen Energien beeinflussen können und welche Empfehlungen Yoga dazu gibt.

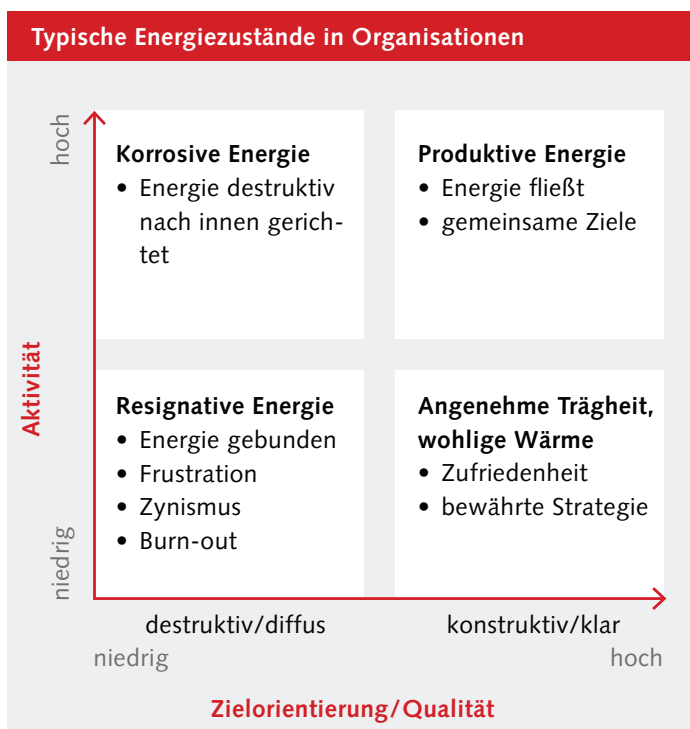


Abbildung: Energielandkarte

Quelle: Rohm, Armin (Hrsg.): *Change-Tools II, Manager Seminare* 2010

### Angenehme Trägheit

Im Unternehmen: Bei angenehmer Trägheit herrscht niedrige positive Energie. Unternehmen zeigen nur geringe Handlungsintensität, niedrige Wachsamkeit für Veränderungen und schwache emotionale Spannung, da sie mit dem Status Quo der Fir-

ma – wie Strategie oder Kostensituation – sehr zufrieden sind. Im Individuum: Die Energie ist gering und eher tamasischer Natur. Es gibt wenig Impulse für Weiterentwicklung. Es werden kaum Aktivitäten oder Übungen praktiziert, die neue Energie zuführen beziehungsweise neue Anforderungen stellen. Es ist ein Zuviel von Entspannung, die in der entwertenden Übertreibung eher in Richtung von Schläffheit und Trägheit geht. Der Zustand ist hierbei so angenehm, dass weder Zweifel noch existenzielle Seinsfragen gestellt werden. Es gibt kein Bedürfnis nach Veränderung und substanziellem Wandel. Die bestehende Yoga-Praxis erscheint einem ausreichend.

### Resignative Trägheit

Im Unternehmen: Bei resignativer Trägheit sind Unternehmen insbesondere durch Enttäuschung oder Gleichgültigkeit geprägt. Niedriger Einsatz vieler Mitarbeiter, wenig Interaktion im Unternehmen, schwache Kommunikation untereinander sowie geringes Interesse an den Unternehmenszielen dominieren.

Im Individuum: Hier ist deutlich *tamas* präsent. Die innere Haltung ist von Aufgabe beziehungsweise Aufgeben geprägt. Keinerlei Aufbruchsstimmung ist fühlbar. Eine depressive Grundhaltung lässt nur wenig Energie und Bewegung aufkommen, egal ob geistig oder körperlich. Der Rückzug ins Privatleben, zunehmender Alkohol- und Drogenkonsum oder die Vernachlässigung des äußeren Erscheinungsbildes könnten Indizien für die innere Resignation sein. Resignation kann auch auf dem Yoga-Weg auftauchen. Enttäuschte Erwartungen über spirituelle Lehrer und Institutionen wie auch Unzufriedenheit über keine oder geringe Fortschritte in der eigenen Übungspraxis können der Nährboden für einen Zustand sein, den ich als spirituelle Müdigkeit bezeichnen möchte.

### Korrosive Energie

Im Unternehmen: Bei korrosiver Energie herrscht ein hohes Maß an Aktivität, Wachheit und emotionaler Involviertheit – aber diese wirken negativ. Teams engagieren sich nach innen in destruktiven Aktivitäten wie internen Kämpfen, Spekulationen über Firmenentscheidungen oder mikropolitischen Aktivitäten, um andere Bereiche bewusst zu schwächen.

Im Individuum: Wenn ein Stück Metall im Freien liegt, beginnt es normalerweise zu korrodieren, also zu rosten. Rost bedeutet Zerfall. Das Metall verliert fortwährend an Substanz, Struktur und Stabilität. Zuletzt löst es sich in einzelne Teile auf, bevor es ganz verschwindet. Ständige Zweifel im Übermaß rufen ebenfalls solch zersetzende Wirkung hervor. Der Geist wird überaktiv. Viele Fragen, Sorgen, Befürchtungen, das Hin- und Her des Abwägens von Entscheidungen, wechselnde Emotionen und permanente Unsicherheiten erzeugen Kämpfe zwischen verschiedenen inneren Positionen und es besteht hohe *rajasische* Energie. Physiologisch wird das Nervensystem belastet, da es ständig zwischen Kampf- und Fluchtreaktionen hin und her



Foto: BeneA, photocase.com

pendelt. Hier wird ein hohes Stressniveau erreicht, das an einem »zehrt« und auf Dauer mit Schaden für die Psyche und den Organismus verbunden ist. Es gibt eine Tendenz zu misstrauischer, aggressiv gelebter Kommunikation. Reden und Denken erfolgen in Schwarz-weiß- und Gut-böse-Kategorien. Es werden mehr mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse gesehen als mögliche Erfolge und Lösungen. Zweifel an der eigenen spirituellen Heimat können beispielsweise sehr zersetzend wirken. Korrosive Kritik an verantwortlichen Lehrern und Gefährten innerhalb spiritueller Gemeinschaften – sowohl an vorgelebten Handlungsweisen als auch an vermittelten Inhalten – kann eine solche Institution an den Rand einer Zerreißprobe bringen. Insbesondere in Umbruchphasen können Unsicherheit, Kritik und Zweifel stark wachsen, wenn zum Beispiel der bisherige Meister, Lehrer oder Leiter einer spirituellen Gruppe stirbt oder seinen Posten verläßt. Als Folge werden manchmal dann selbst große spirituelle Institute geteilt und die Splittergruppen verfolgen neue, eigenständige Wege.

### Produktive Energie

Im Unternehmen: Der Energiezustand der produktiven Energie ist vor allem in erfolgreichen und innovativen Unternehmen anzutreffen. Diese zeigen ein hohes Maß an Engagement, Einsatz und Wachsamkeit, das von starken, positiven Gefühlen begleitet wird. Diese Firmen kanalisieren ihren Enthusiasmus, ihre Aufmerksamkeit und Anstrengungen auf die Erreichung gemeinsamer Ziele. Dadurch können sie zum Beispiel neue Pro-

dukte oder systematische Kostenoptimierung mit großer Kraft vorantreiben. Gleichzeitig sind Commitment und hohe Zufriedenheit der Mitarbeiter vorhanden.

Im Individuum: Eine hohe rajasische Energie in Form von geistiger und körperlicher Bewegung führt hier letztlich zu einem eher sattvischen, freudvollen Zustand. Man ist im Vertrauen zu sich und seinen Fähigkeiten. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist vorhanden. Persönliche Ziele und Visionen werden verfolgt und gelebt. Der Yoga-Lehrer Tapasvi Baba antwortete auf die Frage nach den Gründen für sein Glück: »Ich mag, wer ich bin, und ich mag, was ich tue.« Dieses Zitat beschreibt die Charakteristika der produktiven Energie sehr treffend. Engagement in Form von tapas, Einsatz in Form einer regelmäßigen, aber nicht festgefahrenen Übungspraxis sowie wachsame, freundliche Achtsamkeit herrschen vor. Hier spielen Zweifel kaum eine Rolle, sondern die Freude am Wachstum und an der Weiterentwicklung.

Es ist letztlich die korrosive Energie, die an uns nagt, uns zerreißt, uns erschöpft und uns »verzweifeln« läßt. Kleinem und großem Zweifel zu viel Raum zu geben bedeutet eventuell, sich nicht rasch und sicher zu entscheiden. Die Furcht vor möglichen Konsequenzen hält permanent in Atem. Im ständigen Abwägen und Suchen nach der einen »richtigen« Antwort, Entscheidung oder Handlung werden wir zerrieben. Unentschiedenheit, Müdigkeit, Erschöpfung und drohender Burn-out können die Folge sein.

### Mit Yoga gegen korrosive Energie

Auf physiologischer Ebene wird die Flut ständiger Zweifel durch Übungen gebändigt, die auf Atmung und Nervensystem abzielen: beispielsweise wechselseitige Nasenatmung *nāḍī śōdanam* sowie tiefe, ruhige und gleichmäßige Atmung durch die Nase, ohne längere Pausen, verbunden mit dem Einsatz des Zwerchfelles. Atmung und Herzschlag beruhigen sich gleichermaßen und dies führt durch eine Rückkoppelung auch zu einer Beruhigung der gedanklichen Ebene. Auf mentaler Ebene kann aus meiner persönlichen Erfahrung das Sitzen hilfreich sein. Wenn ich in Zweifeln gedanklich in meiner Meditationspraxis »unter gehe«, ist folgender Gedankengang sehr hilfreich: »Das Einzige, was real ist, ist das Spüren meiner Sitzknochen. Alles andere sind nur Gedanken, die nicht real sind.« So lächerlich das klingt – die harte Realität meiner Sitzknochen half mir sehr, mich aus einem wirren Geflecht permanent sich wiederholender und zermürender Zweifel und Sorgen zu befreien. Im Yoga-Sūtra ist eine weitere empfohlene Methode, an das Gegenteil zu denken.

»Im Falle einer Störung und sorgenvoller Gedanken sollte man seine Aufmerksamkeit fest auf ihr Gegenteil richten.« Yoga-Sūtra, 2.33

Auf körperlicher Ebene können unterstützend wirken:

- Haltungen, die Festigkeit und Halt geben, wie Standhaltungen, Kriegerhaltungen, Berg oder Baum,
- Übungen, die Bewegung und Energie erzeugen, wie Sonnengröße, kapālabhāti oder bhastrikā,
- ṣaṭkarmas, die um das manipura-Chakra arbeiten, wie nauli oder agni sāra,
- systematische Entspannungsübungen, die von Punkt zu Punkt den Körper bereisen und damit den Geist fokussieren helfen.

Auf spiritueller Ebene hilft das vierte niyama svādhāya, das Selbststudium, den Zweifeln entgegenzutreten. Indem wir das Ziel unserer Übungspraxis erkennen lernen, nämlich durch das Studium der Schriften, durch das Praktizieren von (japa-)Meditation und durch eigene Fragen und die Antworten des Lehrers oder der Lehrerin, können Zweifel zerstreut werden.

Natürlich können dann wieder neue Fragen und Zweifel entstehen, die geklärt werden müssen. Übermäßige Zweifel sind durchaus erfüllend, aber leider nur in dem Sinne, dass für nichts anderes in unseren Gedanken mehr Platz bleibt. Ein wesentlicher Baustein der Yoga-Praxis ist das eigene, reale Üben – abhyāsa. Dadurch gewinnen Übende tatsächliche, gelebte Erfahrung im Gegensatz zum beispielsweise angelesenen, theoretischen Wissen. Durch die Resultate persönlicher Übung können Zweifel verschwinden. Ich kann zum Beispiel noch so viele Bücher über »Yoga gegen Rückenschmerzen« lesen und an den versprochenen Wirkungen zweifeln, aber wenn dann der Besuch eines Yoga-Kurses mir tatsächlich hilft, sind die Zweifel verschwunden – weil ich eine wirkliche Erfahrung gemacht habe. Zweifel geht einher mit Unentschiedenheit: unendlich viele Möglichkeiten, Gedankenspiele, Vermutungen, Fantasien und Variablen füllen den Geist lange Zeit aus und führen doch letztendlich nicht weiter. Unterscheiden, entscheiden und umsetzen lautet der Dreiklang, der ein Zuviel an Zweifel aus unserem Leben verschwinden lassen kann. Um dies rascher zu tun, wird ein Wertegerüst benötigt, an dem wir uns entlang hangeln und orientieren können. Diese Grundwerte der Yoga-Philosophie sind unter anderem in den zehn Lebensempfehlungen der yama und niyama niedergelegt. Diese regelmäßig zu kontemplieren, zu befragen und umzusetzen ist ein sehr pragmatischer Weg, alltägliches Handeln mit einer schnelleren Entscheidungsfindung zu verbinden.

Letztlich sollte nicht vergessen werden, dass Zweifel nicht ausschließlich ein Hindernis darstellen. Es ist auch das Potenzial vorhanden, uns auf unserem Weg voranzubringen. Auf die Dosis kommt es halt an. Wenn mannigfache Zweifel und Unentschlossenheit lähmen, können wiederum Skepsis und Neu-



Foto: Merrellan, photocase.com

gier Fragen aufwerfen, die unseren Forschungs- und Wissensdrang eher beflügeln und die eigene Übungspraxis vorantreiben. Die absolute Wahrheit, das Allumfassende, der tiefste Seelenkern bleiben immer unverändert und unberührt. In welcher Art und Weise wir uns dieser Erkenntnis aber nähern – in Zweifel und zaghafter Unentschlossenheit oder mit einer forschenden, prüfenden und offenen inneren Einstellung – liegt bei uns.

#### Literatur

- Bretz, Sukadev Volker:** Die Yogaweisheit des Patañjali für Menschen von heute, Via Nova Verlag 2001
- Bruch, Heike, Vogel, Bernd:** Organisationale Energie. Wie Sie das Potenzial Ihres Unternehmens ausschöpfen, Gabler Verlag, Wiesbaden 2009
- Bruch, Heike, Vogel, Bernd:** Leadership und Empowerment zur Mobilisierung der Energie Ihres Unternehmen, Goldwyn Reports 2008
- Kobs, Alexander:** Shatkarma – die Geheimnisse der Yoga Reinigung, Windpferd Verlag 2005
- Rohm, Armin (Hrsg.):** Change-Tools II, managerSeminare 2010
- Sri Krishna Prem:** Doubt – Doorway to Knowledge, Yoga International, February/March 1998
- Sri Sri Ravi Shankar:** Hindernisse überwinden, Yoga Aktuell, April/Mai 2002
- Die Kommentare Vyāsa zu den Yoga Sutren, Buch I – IV und Patañjali:** Sutren, Verlag Ganzheitlich leben 1986