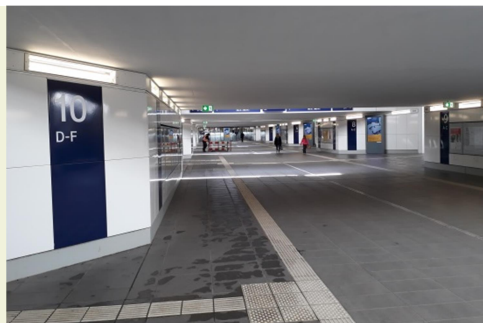


**Abstandhalten* - innen wie
außen. Eine yoga-
psychotherapeutische
Perspektive**



„Das Mysterium findet im Hauptbahnhof statt.“

Joseph Beuys

... nur was, wenn der Hauptbahnhof leer ist?

Seit Wochen halten wir Abstand - wir tun dies aus gutem Grund, aber die Folgen sind bedenkenswert. Abstand bedeutet Trennung und Trennung wird im Yoga Sutra als Wurzel allen Übels gesehen.

Wir werden in dieser Krise auf uns selbst zurückgeworfen.

Im Yoga kennen wir zwei Anteile des Selbst: einen sehenden und einen meinenden.

Werden wir auf unser sehendes Selbst zurückgeworfen, dann erfahren wir unser tiefstes Potential von Stille und Weite und kommen in unserem inneren Zuhause an.

Leider gilt das in dieser ungewollten Auszeit nur für wenige von uns. Denn viele werden auf das meinende Selbst und eine unaufgeräumte Ich-Dynamik zurückgeworfen:

Klesha-Aktivierung -

oder wie unsere innere Dynamik zu mehr Enge führt.

AVIDYA (Irrung, Verwechslung; Yoga Sutra 2.5) – *Der Abstand im Außen vergrößert den inneren Abstand.* Social Distancing führt zu Vereinzelung. Das Abstandhalten ist eine Trennungspraxis: Wir üben Trennung 24 Stunden an 7 Tagen. Dies fördert unsere unbewusste Tendenz, uns als getrennt von allem und jedeR zu erleben und uns in der Irrung der Isolation einzurichten: Ich auf meiner Insel-Ich und die nächste Ich-Insel im sicherem 2-Meter-Abstand. Wir erleben uns aber im Social Distancing nicht nur getrennter von unserem Gegenüber, sondern oft auch von uns selbst und unserem Potential.

ASMITA (Selbstbezogenheit; YS 2.6) - *Wir greifen auf unbewusste Ich-Facetten und Muster des Uns-Schützens zurück.* Normalerweise schützen wir uns durch Geschäftigkeit und Routine vor unseren alten Geschichten, in denen wir verletzt wurden oder nicht erfolgreich, peinlich, oder gemein waren. Die Krise und der damit verbundene shutdown stoppte viele von uns in unseren gewohnten Aktivitäten und unser meinendes Selbst - unser sonst so umtriebige Alltags-Ich - wurde massiv ausgebremst. Nicht selten geschieht es dann, dass erblasste Erinnerungen an Ausgrenzungs- und Ohnmachtserfahrungen auftauchen oder wir erinnert werden an erlebten Kontrollverlust.

Wir ziehen uns innerlich zurück und tauschen uns weniger aus, sind gereizt, aggressiv, streiten, richten oder verurteilen uns oder andere. Unsere Diaprojektorfertigkeiten blühen auf und wir projizieren innere Negativ-Bilder nach Außen auf ein nächstes Du, eine Gruppe oder ein System. So entwickeln wir Feindbilder in denen der Nachbar oder die Politikerin, die Regierung oder das Finanzsystem etc. zuviel oder zuwenig, das Richtige oder Falsche machen. Die Psychotherapie spricht von Abwehrmechanismen, die wir nutzen, um Unangenehmes oder Schmerzhaftes nicht erneut erfahren zu müssen. Eine andere Abwehrform ist es, in den Kopf zu gehen, zu rationalisieren, intellektualisieren und dort oben im Kopf die Krise zu bearbeiten. Dabei werden wir zu Expert*innen der Virologie, Volkswirtschaft, Psychologie und Politik und machen kopflos und zuhausebleibend unser Diplom. Nur: von unseren Gefühlen haben wir uns abgeschottet.

RAGA (blinde Zuneigung, Gier; YS 2.7) - *Wir sehnen Kontrolle und Sicherheit herbei.* Die Unsicherheit im Außen steigert unser inneres Sicherheitsbedürfnis. Klare Ansprachen, verlässliche Regeln, sichere Gesetze und vermeintliche Bruhigung über Hilfsfonds und immer neue Zahlen – wir gieren nach Fakten und wünschen uns die Kontrolle und Sicherheit einer pandemiefreien Zeit zurück.

DVESHA (Abneigung; YS 2.8) - *Wir gehen auch innerlich auf Distanz.* Alle Mitmenschen, selbst Familie, Freund*innen und Nachbarn*innen, stellen plötzlich eine Bedrohung dar und sind mögliche Überträger*innen. Hustende im Supermarkt werden kritisch beäugt. Nur Abstand bringt Sicherheit. Wir machen ganz neue Ab- und Ausgrenzungserfahrungen: verordnete oder selbstgewählte Quarantänen, Abschottung und Grenzsicherungen.

ABHINIVESHA (Angst; YS 2.9). *Wir haben Angst.* Es sind die Sorgen um Familie und Freund*innen. Es ist neben der Ungewissheit der nächsten Monate auch die unklare Bedrohungslage für Leib und Leben, die uns ängstigt. Fahren wir unsere Ich-Aktivitäten runter, konfrontieren wir uns nicht nur mit unseren Untiefen sondern auch mit den tiefsten Tiefen unseres Wesenskerns. Und: Beides macht Angst und so nimmt auch die innere Bedrohungslage zu.

Verspüren wir Angst, verlieren wir fast augenblicklich den klaren Blick und den kühlen Kopf.

Ressourcen-Aktivierung und Potentialentfaltung - oder Möglichkeiten, wie wir wir uns - auch in der Krise - Selbst steuern können.

Wenn der Hauptbahnhof leer ist, wir innerlich aber voll sind, dann unterstützen die nachfolgenden Übungen, um bei Aufgestautem auf Abstand zu gehen und neue Wege zu sehen.

Inneres Abstandhalten: zulassen, einlassen, loslassen.

(1) Nehmen Sie sich an einem ruhigen, ungestörten Ort Zeit, um den Atem zu vertiefen, zu entspannen, innerlich auf Abstand zu gehen und aus einer beobachtenden Distanz auf Ihr inneres Treiben zu schauen. Geben Sie dabei Ungewohntem, Unruhigem oder Leidvollem, Ängsten, Ablehnungen oder Hamstertendenzen ebenso Raum wie Neuem, Frischem und Lebendigem. Abstandhalten heißt hier, alles da sein zu lassen, ohne damit in näheren

Kontakt zu kommen.

(2) Öffnen Sie sich Ihrem Erleben, lassen Sie sich ganz darauf ein. Es ist ein Reflektionsprozess mit Abstand und ohne einordnen oder beurteilen: Alles darf da sein, ohne dass Sie einsteigen.

(3) Und dann verabschieden Sie sich vom Erlebten und lassen los. Bleiben Sie offen und schauen, was Sie aus Ihrer Perspektive des Beobachtens als nächstes erfahren: zulassen, einlassen, loslassen - es bleiben 3 Schritte.

Werden Sie von der Dynamik Ihres Erlebens weggespült, dann konzentrieren Sie sich auf den Atem. Eine Hand auf Bauch oder Brustkorb unterstützt das Fokussieren der Atmung. Sind Sie mit der Atemausrichtung stiller geworden, kehren Sie zum beobachtenden Abstandhalten zurück.

Idealerweise ist es ein Übungsprozess, der uns in einen gesunden und selbstbestimmten Abstand zu unserem geschäftigen oder leidverstrickten Ich-Aktivitäten bringt und in dem wir schrittweise Enge-Dynamiken loslassen können.

Dieses innere Abstandhalten lässt uns stiller werden und ermöglicht uns, zuhause zu bleiben und unser tiefstes Potential erfahrend immer mehr tatsächlich zuhause zu sein.

Corona-Karunā – Mitgefühl trotz(T) Krise.

(1) Auch hier werden Sie zunächst mit der Ausrichtung auf Ihren Atem ruhiger und kommen dann Ihren Sorgen, Ablehnungen oder Schutzbedürfnissen näher und lassen diese zu.

(2) Nehmen Sie alle Regungen annehmend wahr. Nicht einfach, unser negatives Erleben wie Sorgen und Ängste zu spüren und diese dann auch noch anzunehmen! Und doch: Lassen Sie es geschehen, steigen Sie nicht ein und verlieren Sie sich nicht in der Angstdynamik. Kehren Sie immer wieder zurück zur Übung und Ihrem Atem. Üben Sie, das was Sie wahrnehmen anzunehmen so entwickeln Sie mehr und mehr Mitgefühl mit sich Selbst und Ihrer aktuellen Situation. Es ist zunächst ein Wechsel aus Rückbesinnung auf den Atem und Ihrem Selbstmitgefühl.

(3) Wenn Sie sich darin stabil und sicher fühlen, beginnen Sie Ihren Blick Ihres Mitgefühls auszudehnen: Ihre Liebsten, Ihre Nachbar*innen, Ihre Mitmenschen in nah und fern. Der Fokus auf den Atem holt Sie immer wieder zurück, wenn Sie sich in etwas anderem als dem Mitgefühl verlieren.

Vielleicht gelingt uns in dieser inneren Auseinandersetzung eine Öffnung und Weitung: Fürsorge und Solidarität, Empathie und Mitgefühl, Kooperation und Gemeinwohlorientierung tauchen als Ideen am Horizont auf und werden zunehmend erfahrbar im Krisenmodus des eigenen kleinen Lebens.

Vielleicht öffnen wir uns für neue Wege wie Zoom-Yoga, Nachbarschaftshilfe oder engagieren uns für Tafelprojekte. Oder wir lernen, mit dem (Lebens-) Künstler Joseph Beuys eine Burg aus Decken zu bauen, auf Wände zu zeichnen oder kleine Zeichen anzufertigen, die „ja“ sagen und die wir überall in unserem Zuhause verteilen.

Beuys, Joseph. *Die Mysterien finden im Hauptbahnhof statt*. Spiegel-Interview am 04.06.1984. <https://www.spiegel.de/spiegel/print/d-13508033.html>; abgerufen 16.5.2019

Sriram, R. (2006). *Patañjali – Das Yoga Sutra*. Theseus Verlag.

Beuys, Joseph. *Jeder Mensch ist ein Künstler*. <http://www.musen-tanz.de/?p=68>; abgerufen 12.04.2020

Steffen Brandt, Dipl.-Psych., niedergelassener Psychotherapeut, Yogalehrer (BDY/EYU), Yogatherapeut (BYZ), Yogameditationslehrer (Samyama Integrale Yogameditation), Dozent für Yogapsychotherapie und Online-Kurse zum Thema Yogameditation und Psychologie. www.perspektive-yogapsychotherapie.de

*Dieser Text möchte die Maßnahme des Social Distancing nicht bewerten. Der Fokus liegt in möglichen Folgen, Nebenwirkungen und Chancen der Maßnahme.