

Deutsches Yoga-Forum

3/2021

TITELTHEMA

Yoga als Gesundheits- beruf

WEITERE THEMEN

Leuchtturm der
Achtsamkeit
Prānāyāma
Yoga und Christentum

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e. V.



Inhalt

4 **Spektrum**

5 **Rezensionen**

TITELTHEMA

YOGA-THERAPIE

8 **Ein Gesundheitsberuf der Zukunft?**
Dr. Hedwig Gupta

YOGA-PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

12 **Chancen, Herausforderungen und besondere Verantwortung bei der Entwicklung neuer Gesundheitsberufe am Beispiel der Integrativen Yoga-Psychologie**
Martin Witthöft

YOGA UND ERNÄHRUNG

16 **Orthorexie – wenn die Angst vor ungesundem Essen krank macht**
Ingrid Wiltschek

LEHRE

SPIRITUALITÄT

18 **Avidyā, asmitā und das Ich vor einem großen Himmel**
Osman Yoncaova

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XXV

22 **Traumatische Spannungen – dynamisch aufgelöst**
Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

MEDITATION

26 **Leuchtturm der Achtsamkeit**
Tanmatra

DIE HATHA-YOGA-PRADĪPIKĀ – TEIL IV

30 **Prānāyāma**
Dr. Wiebke Mohme

KÖRPERTEIL – METAPHER – LEIBESINSEL

34 **Eine Orientierungshilfe durch den Irrgarten des Herzens – Teil I**
Annette Blühdorn

SZENE

SYSTEMRELEVANZ

38 **Wer dient wem? Gedankenspiele**
Andreas Buhr

YOGA-PRAXIS

40 **Yoga-Ausbildungs-Wochenende in Präsenz im Corona-Lockdown – So kann es gehen**
Dr. Sabine Stannat

YOGA UND CHRISTENTUM

42 **Achtsamer Umgang mit dem eigenen Atem, dem Körper und der Mitwelt**
Interview mit Harald Homberger

SERVICE

44 **Veranstaltungskalender**

46 **Glückwünsche**

47 **Arbeitskreise**

50 **Impressum**



YOGA-PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

Chancen, Herausforderungen und besondere Verantwortung bei der Entwicklung neuer Gesundheitsberufe am Beispiel der Integrativen Yoga-Psychologie

Prozess und Wachstum brauchen einen sicheren Raum. Eine verantwortungsvolle Arbeit basiert zunächst auf der eigenen Erfahrung. Später reicht sie weit über unsere Person hinaus. Dann geht es nicht mehr darum, uns selbst zu verwirklichen, sondern einen Raum zu schaffen, in dem sich andere verwirklichen können.

Text: Martin Witthöft

Unser eigener Entwicklungsprozess besteht im Zurücknehmen. Das braucht Übung, Bewusstsein und Unterscheidungsfähigkeit. Was wir zurücknehmen, ist das eigene Ich. Und so beginnt sich jenseits der egoistischen Absicht auch unser Selbst zu entfalten. Nicht über die eigenen Vorlieben oder Meinungen, sondern im achtsamen Gewahrsein für das, was beim Anderen entstehen will. Nicht entrückt, sondern geerdet, stabil und im Kontakt.

In der Regel haben wir nicht mit unserer Yoga-Praxis begonnen, um später zu unterrichten. Wir taten es für uns selbst, aus einer Lust uns zu bewegen, uns zu spüren, anzunehmen, zur Ruhe zukommen, in Gemeinschaft zu sein oder anderes. Die Gründe sind so verschieden wie die TeilnehmerInnen einer Klasse. Viele von uns fühlten sich durch diese sensitive

Arbeit so bereichert, dass sie tiefer gehen wollten. So bietet, neben verschiedenen Seminaren und Workshops, eine Ausbildung die Möglichkeit, sich der Arbeit ganz zu öffnen. Spätestens jetzt entfaltet sich auch die philosophische und psychologische Tiefe dieser schönen Tradition. Zuletzt machen wir unsere gewachsene Leidenschaft zum Beruf und richten unser Leben entlang der eigenen Sehnsucht aus. Die besten LehrerInnen sind immer die, die das, was sie unterrichten, auch erfahren haben, es in sich spüren und in ihren Alltag übernehmen.

Bei der Entwicklung der Integrativen Yoga-Psychologie war der Weg nicht anders. Mit dem Unterschied, dass hier viel Pionierarbeit zu leisten war und ist. Die Psychologie des Yoga ist bis heute gut beschrieben. Auch für die Anwendung von

Methoden aus dem Yoga in der psychotherapeutischen Praxis gibt es bereits zahlreiche Beispiele und bestätigende Forschung. Doch die Verbindung beider Perspektiven zu einem einheitlichen und integrativen Modell hatte bisher nicht stattgefunden. Auch für mich begann der Weg zunächst über die eigene Erfahrung, das Erkennen und Entdecken, begleitet vom Schülersein, eigenen Weiterbildungen, entsprechenden Lehrenden und kritischer Supervision. Dieser Prozess dauerte über zwanzig Jahre.

Der eigenen Erfahrung zu folgen und sie mit anderen teilen zu dürfen, ist eine große Freude. Zugleich entsteht mit der Entwicklung einer neuen Perspektive auch eine besondere und vielschichtige Verantwortung. Und immer, wenn wir den Yoga in unsere Zeit übertragen, ist es notwendig, sich dieser Verantwortung zu stellen,

ob im klassischen Unterricht oder im yoga-psychologischen Setting. Natürlich stellt hier die psychologisch begleitende Arbeit des Coachings oder die yoga-psychologische Therapie besonders hohe Anforderungen. Vor dem Hintergrund der entstehenden Integrativen Yoga-Psychologie haben wir uns intensiv mit dieser Verantwortung auseinandergesetzt.

Anhand von drei Aspekten der Gewaltfreiheit möchte ich unten eine Haltung vorstellen, die psychische und spirituelle Entwicklung und/oder Heilung gewährleisten soll:

1. Nicht verletzen
2. Nicht wissen
3. Nicht glauben

Mit der unmittelbaren Verpflichtung, KlientInnen nicht zu schaden, geht es immer auch um verschiedene Aspekte der Qualitätssicherung. So sollten die Methoden und Modelle, mit denen wir arbeiten, in keinem Widerspruch zu Erkenntnissen der gegenwärtigen Forschung stehen.

Wenn sich eine spirituelle Praxis als Alternative zu wissenschaftlichen Einsichten versteht, ist sie in hohem Maße anfällig für Konzepte und Glaubenssysteme. Wie uns Patañjali lehrt, führen solche samskāra zu einer Verzerrung der Realität und verursachen letztendlich neues Leid. Vor diesem Hintergrund fühlt sich die Integrative Yoga-Psychologie zu folgenden Punkten verpflichtet:

- ihre Arbeitsweisen und Theorien immer wieder mit dem aktuellen Forschungsstand abzugleichen und gegebenenfalls korrigieren
- den Wirkmechanismus ihrer Arbeitsweise und die Anwendung ihrer Methoden transparent und nachvollziehbar zu machen
- Arbeitsweisen, die bisher nicht, noch nicht oder nur unzureichend von Ergebnissen der Forschung bestätigt werden konnten, als solche zu kennzeichnen
- den Umfang und Inhalt der entsprechenden Ausbildung so zu gestalten, dass er den Erhalt eines Zertifikats oder

das Erlangen einer Berufsbezeichnung rechtfertigt

- zudem verpflichten sich yoga-psychologische LehrerInnen, Coaches und TherapeutInnen, ihre Arbeit von einer regelmäßigen Supervisionen begleiten zu lassen

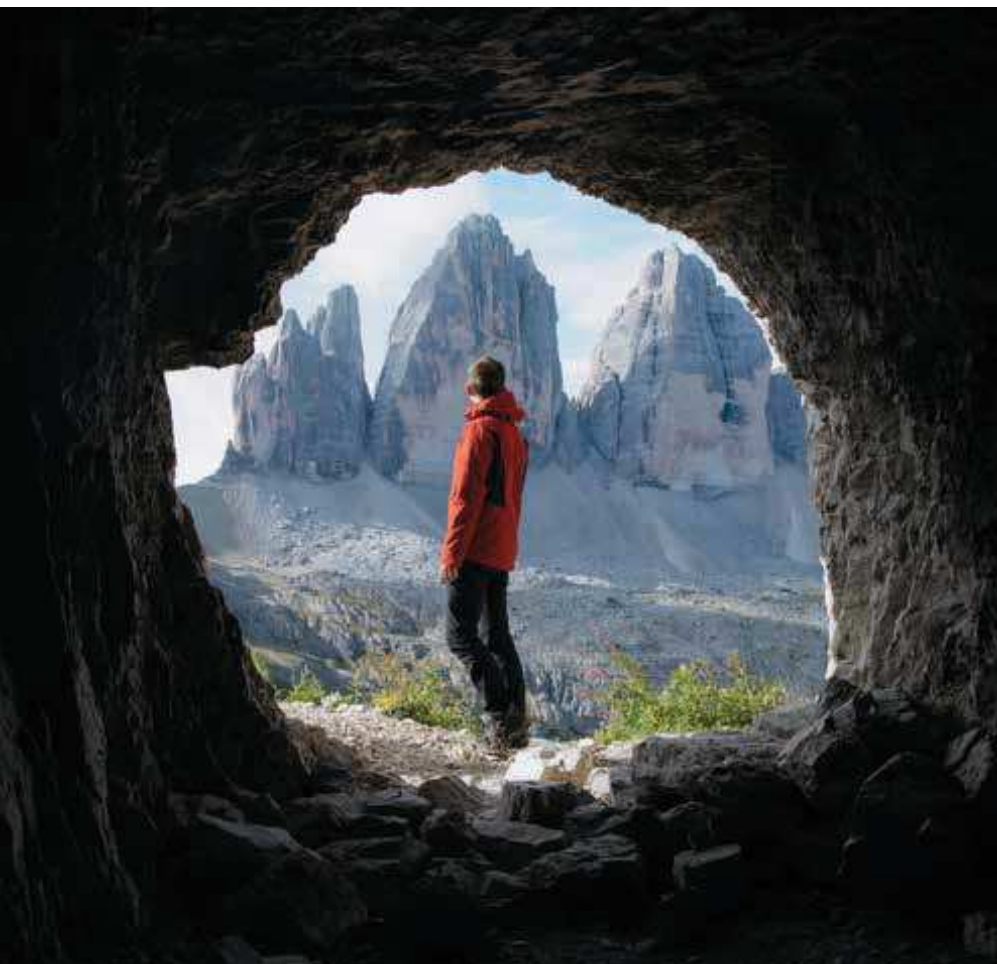
Der folgende Text über die Arbeitshaltung der Integrativen Yoga-Psychologie stellt keine abgeschlossene Sammlung dar, sondern versteht sich als Anregung zur Reflexion und Diskussion. Wobei wir uns auch die Frage stellen können, inwieweit die jeweiligen Punkte nicht nur für eine psychologisch begleitende Arbeit, sondern auch für den klassischen Yoga-Unterricht relevant sein können.

Ziel der Integrativen Yoga-Psychologie

Psychologische und spirituelle Arbeit lassen sich nicht voneinander trennen, ohne Brüche zu hinterlassen. Im Zentrum von beiden geht es um unser Bedürfnis, vollständig, heil und verbunden zu sein. Daher lassen wir uns in der Arbeit von den folgenden Fragen leiten: Was sind die Ursachen für die Entstehung von leidbringenden citta-vritti, den Erregungswellen der Psyche? Gibt es einen Aspekt des Selbst, der an seinem Ausdruck behindert wird? Welche (biographischen) Muster sind beteiligt? Welche Ressourcen werden benötigt?

Drei Aspekte der Gewaltfreiheit

Gewaltfreiheit ist die Voraussetzung und Grundlage der Integrativen Yoga-Psychologie. In einer erweiterten Definition können wir Gewalt als den, manchmal sehr subtilen, Einfluss beschreiben, der zu Krisen, Fehlentwicklung, psychischen Schäden, Deprivation, Verletzungen oder sogar zum Tod führt. Daraus dürfen wir umgekehrt schließen, dass sich unser Selbst erst in der Abwesenheit von Gewalt regenerieren, aufrichten und in seine ursprüngliche und gesunde Kraft finden kann. Doch wie wir sehen werden, ist Gewaltfreiheit vielmehr als nur eine äußere Bedingung für erfolgreiche Entwicklungs- und



Heilungsprozess, sondern auch ihr inneres Zentrum, Ursache und Mittel.

1. Nicht verletzen

»In der Nähe eines Menschen, der Meisterschaft in Ahimsa (Gewaltlosigkeit) erlangt hat, wird Feindseligkeit nicht gedeihen.« (YS. 2.35)¹ Yoga zieht Suchende an. Und für Menschen die sich für ein Coaching oder eine Psychotherapie entscheiden, gilt das in besonderer Weise. Schon mit dem ersten Schritt, diese Arbeit aufzusuchen, haben sie begonnen sich zu öffnen, sind bereit, Vorhandenes in Frage zu stellen und Neues zu versuchen. Der Hintergrund kann eine innere Sehnsucht sein, ein Interesse an Entwicklung, aber auch eine Lebenskrise. Gleich bleibt die Bereitschaft vertrauten Boden zu verlassen, um neue Wege zu entdecken. Sich anzuvertrauen macht verletzlich und so benötigt diese Offenheit einen besonderen Schutz, ein besonderes Bewusstsein.

So benötigt die Lehrenden-/Coach-/TherapeutInnen-Rolle ein hohes Maß an Verständnis für die persönliche Integrität von SchülerInnen/KlientInnen. Um diese Integrität zu gewährleisten, ist jedes Verfahren auf die Entwicklung von Ethikrichtlinien angewiesen, denen es sich bedingungslos verpflichtet fühlt. Andernfalls entsteht die Gefahr, dass sich die Verletzenden oder limitierenden Erfahrungen von SchülerInnen/KlientInnen wiederholen.

Aufgrund ihrer bedürftigen Situation geraten Hilfesuchende leicht in verschiedene Formen von Abhängigkeitsverhältnissen. Insbesondere zu Personen, von denen sie sich Unterstützung erhoffen. In der Folge sind sie anfällig für offene oder subtile Formen des Missbrauchs. Das macht unsere bedingungslose Anstrengung notwendig, durch stetige, achtsame und selbstkritische Reflexion den Missbrauch und die Abhängigkeit von SchülerInnen/KlientInnen auszuschließen.

- Die Integrative Yoga-Psychologie schließt die Arbeit mit dem Körper ein. Hier braucht es für die Begleitung ein klares und sensibles Bewusstsein über



den Umgang mit Intimität und Grenzen und eine angemessene Kommunikation, um dies zu gewährleisten.

- Für das Verständnis über die besondere Dynamik zwischen KlientInnen und Coaches/TherapeutInnen braucht es eine ausreichende Auseinandersetzung mit dem Thema der Übertragung und Gegenübertragung sowie mit den eigenen Beziehungsmustern. Nur so können wir SchülerInnen/KlientInnen vor unbewussten und neu herbeigeführten Verletzungen schützen.²
- Besonders vor dem Hintergrund einer im Yoga nicht selten idealisierten Guru-Tradition ist es wichtig, sich offen und kritisch mit der eigenen Rolle auseinander zu setzen.

Aufgabe ist, SchülerInnen/KlientInnen in ihrer Eigenständigkeit und Unabhängigkeit zu unterstützen. Dazu gehört die Einladung, eigene Grenzen wahrzunehmen, anzunehmen und nach außen zu vertreten. Ein solcher Raum ermöglicht es SchülerInnen/KlientInnen, selbstständig in Beziehung zu gehen, ohne in Abhängigkeit zu geraten.

2. Nicht wissen

»Das Selbststudium führt zu einer Verbindung mit Bildern oder Themen, die uns

auf dem spirituellen Weg lenken können.« (YS. 2.44)¹ Auch Wissen zu behaupten und seine Akzeptanz und Übernahme zu fordern ist eine subtile Form von Gewalt. So brauchen LehrerInnen/Coaches/TherapeutInnen den Abstand und die Einsicht, dass nicht alles, was ihnen selbst gutgetan hat, auch hilfreich für andere ist. Mit jeder Beziehung entsteht eine neue Welt, entstehen neue Erfahrungen, neue Bedürfnisse, neue Wege. »Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.«³ Die Entwicklung des Selbst entsteht nicht durch Anpassung. Nachhaltige Entwicklung ist ein intrinsischer Prozess des Wahrnehmens, Unterscheidens und der Integration von eigenen Erfahrungen. Erst wenn SchülerInnen/KlientInnen spüren, dass sie auf der Grundlage ihrer eigenen Einsichten und Erfahrung wachsen dürfen, entsteht die Voraussetzung für Selbstwahrnehmung und Selbstannahme. Die Aufgabe von LehrerInnen/Coaches/TherapeutInnen ist es, SchülerInnen/KlientInnen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sie zu ermächtigen, diese in der Welt zu vertreten.

- Wenn wir als LehrerIn/Coach/TherapeutIn unser Nicht-Wissen kultivieren, verhindern wir die Entstehung von Hierarchie und Unterwerfung. Dagegen

ermutigten Vorschläge und Einladungen, die die Exploration fördern, zur Übernahme der eigenen Verantwortung.

- Eine Haltung des Nicht-Wissens verhindert, dass SchülerInnen/ KlientInnen sich neuen und fremden Glaubenssystemen anpassen. So entsteht die Freiheit und der Raum, in dem sie sich von alten, wertenden und limitierenden Kategorien befreien können.
- Zugleich ermöglicht die Haltung des Nicht-Wissens es den LehrerInnen/ Coaches/TherapeutInnen, ihre Glaubens- und Erwartungssysteme in Frage zu stellen. Jenseits dieser Voreinstellung kann sich citta klären und drashta ist in der Lage, das Sosein von SchülerInnen/ KlientInnen zu erkennen.

Die Aufgabe von LehrerInnen/Coaches/TherapeutInnen ist es, adäquate Vorschläge und Angebote zu machen. So können sie von SchülerInnen/KlientInnen erforscht und angenommen oder abgelehnt werden. Svādhyāya setzt unser Nicht-Wissen voraus.

3. Nicht glauben

»Yoga fordert nicht auf, an irgendetwas zu glauben, Yoga sagt: Erfahre! Yoga ist kein Glaube. Es ist Eindringen in die eigene Existenz.« (Osho) Der persönliche Glaube von Lehrenden, Coaches oder TherapeutInnen sollte besonders in der professionellen yoga-psychologischen Begleitung keine Rolle spielen. Entstanden auf der Grundlage von Sāṅkhya und verbunden mit wesentlichen Einsichten des Buddhismus, lehrt uns der Yoga des Patañjali eine schöne Freiheit. Zugleich ermöglicht der Einfluss, den der Vedanta auf das Yoga-Sūtra hatte, auch das hingebungsvolle Anvertrauen an eine göttliche Dimension – je nach den Bedürfnissen und Anlagen der SchülerInnen.

Im psychologischen Kontext spielt hier der verwandte Begriff des Vertrauens eine übergeordnete Rolle. Vertrauen ist die Nabe im Rad unseres Seins. Wenn es früh gestört wird, kommt es leicht aus der Balance und bringt alles andere ins

Ungleichgewicht. Wir üben uns ein Leben lang in Vertrauen. Mit uns selbst, unserem Gegenüber, gegenüber dem Leben und letztendlich gegenüber dem Tod. Erwachen, Erleuchtung, moksha sind Beschreibungen des absoluten Vertrauens. Wenn wir aufmerksam sind, erfahren wir ein solches Erwachen, und sei es auch im Kleinen, immer wieder, dürfen uns erinnern und darin auffrischen. So bleiben wir im Kontakt und lernen es in uns zu tiefen.

Zum Vertrauen gehört auch das Misstrauen. Erst wenn ich in mich selbst das Vertrauen habe, das abzulehnen zu dürfen, was ich nicht möchte, dem ich nicht vertraue, kann ich loslassen. Um mir selbst zu vertrauen muss ich wissen, dass ich in der Lage bin »nein« zu sagen, dass ich nur annehme, was ich brauche, und es trennen kann von dem, was ich nicht brauche oder was sogar giftig für mich ist. Vertrauen, ohne zugleich auch »nein« sagen zu können ist eine weitere Form der Unterordnung und Grundlage für die Abspaltung vom eigenen Selbst. Doch dieses Selbst ist ja die Orientierung bei der Praxis eines reifen Glaubens. Unser Glaube ist immer eine intrinsische Bewegung und wie die Liebe ein Kind der Freiheit.

- Als yoga-psychologische/r Coach/TherapeutIn kann es Teil meiner Aufgabe sein, SchülerInnen oder KlientInnen bei der Suche nach ihrem eigenen Glauben zu unterstützen oder ihnen zu helfen, sich von dysfunktionalem und/oder vermeidendem Glauben zu befreien.
- Ein von außen erwarteter oder geforderter Glaube ist eine spiritualisierte Form der Unterdrückung und führt in erneute Abhängigkeitsverhältnisse und Anpassung.
- Daher sollte der persönliche Glaube von yoga-psychologischen Coaches/TherapeutInnen in der Arbeit keine Rolle spielen, damit es ganz um das Erleben der KlientInnen gehen kann.

Aufgabe ist, SchülerInnen und/oder KlientInnen ein freies Erleben und Erkennen der eigenen Bedürfnisse zu ermöglichen und

die Fähigkeit, diese angstfrei auszudrücken. Das Vertrauen in die inneren Bewegungen, ihre unabhängige Intelligenz und überpersönliche Weisheit ist die Grundlage für die Entstehung eines eigenen, freien und reifen Glaubens.

Abschluss

Wenn ich mir etwas wünsche, dann dass die Yoga-Psychologie VertreterInnen finden wird, die bereit sind über sich hinaus zu gehen. Wir alle erleben uns gerade an der Schwelle zu einer neuen Zeit. Das achtsame, mitfühlende, ressourcenorientierte und gewaltfreie Potenzial der Yoga-Psychologie ist eine heilsame Orientierung und Begleiterin. Lasst uns eine Welt gestalten, in der wir alle leben können. In Wahrheit und Frieden.

Über Rückmeldungen und Fragen zu dem Artikel oder die Yoga-Psychologie freue ich mich sehr.

Literatur:

- 1 **Sriram, R.:** Patanjali – Das Yogasutra. Bielefeld: Theseus 2006
- 2 **Witthöft, Martin:** Ein yoga-psychologischer Ansatz zum Verständnis von sexualisierter Gewalt im Umfeld des Yoga. In: Deutsches Yoga-Forum 2/2020
- 3 **Suzuki, Shunryu. Zen-Geist Anfänger-Geist.** Freiburg: Herder Verlag 2009

MARTIN WITTHÖFT

Ausbildung in »Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie« bei David Boadella. Yogalehrer seit 1995. Arbeitet in eigener Praxis für Einzelarbeit, Paare und Gruppen seit 2004. Gründungsmitglied und Ausbildungsleitung des »Instituts für Yogapsychologie« in Berlin. Autor verschiedener Artikel zum Thema Yoga und Psychologie. Ein Buch »Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie« erscheint Juni 2021.

www.yogapsychologie.com
info@yogapsychologie.com