

Intermezzo

Ich liege auf meiner Matte, es ist Zeit für eine Entspannung. Eigentlich habe ich doch gar keine Zeit jetzt, mein Tagesziel habe ich schon wieder nicht erreicht, und der wichtige Telefonanruf ist mir auch untergegangen. Mist! Aber jetzt ist Zeit für Yoga, also zuerst tief durchatmen, ausatmend loslassen, schwer werden, anschliessend den Ausatem tiefer und länger werden lassen, noch mehr loslassen. Im ersten Stock lässt Andreas wieder einmal seine Schubladen in den Schaft sausen, hier folgt bereits die nächste. Stickige Luft, doch die Militärfahrzeuge rollen direkt unter meinem Fenster durch, also aushalten. Lang werden im Ausatem, dabei schwer werden in den Füssen, in den Beinen, Aber wichtig wäre es schon gewesen, dieses Telefon; vielleicht erreichen mich nun die Anmeldeformulare für meine Klasse zu spät und die Teilnehmenden verpassen den Anmeldetermin?! Soll ich nicht doch - nein, es ist ja bereits nach zwölf Uhr mittags, das Sekretariat muss bereits geschlossen sein. Also noch einmal: tief durchatmen, loslassen, ruhiger atmen, dabei Ausatem verlängern. ... Hinterkopf, das ganze Gesicht, den ganzen Körper. Verspannungen wahrnehmen. Dabei kommt mir oft in den Sinn, was eine Kollegin einmal in eine Yoga-Sequenz einfliessen liess und was in jenem Moment bei mir ins Schwarze getroffen hat: "loslassen - zulassen - sein lassen". Also: loslassen. Je mehr es mir gelingt, dabei zu bleiben, mit aller Achtsamkeit und Unvoreingenommenheit, umso eher setzt irgendwo in meinem linken Bein ein Jucken ein. Jucken, das gehört doch zur Oberflächensensibilität - ach nein, die Anatomieprüfung ist doch vorbei, und überhaupt will ich jetzt nicht denken. Also, eben wieder loslassen, Ausatem betonen. Ich richte meine Sinne auf alle Geräusche ausserhalb dieses Raumes, lasse sie an mein "äusseres Ohr" dringen, spüre, wo in meinem Körper sie mich bewegen, ohne mich jedoch gedanklich mit diesen Geräuschen zu verbinden. Ich frage mich also nicht: Was ist das wohl für ein Auto? Bellt jetzt der Hund meiner Nachbarin zur rechten oder zur linken Seite? Fährt der eben vorbeierollende Zug nach Winterthur oder nach Rapperswil? Nein, ich lasse die Geräusche ganz einfach auf mich wirken und nehme nun auch jene dazu, die aus diesem Zimmer auf mich einwirken und später auch die aus meinem Körper. Wachsam hinhören, nur hören. Schon wieder juckt es. Meine ganze Achtsamkeit richte ich auf dieses Jucken. Es ist da; ich anerkenne es und schenke ihm meine Aufmerksamkeit, meine ungeteilte Achtsamkeit. Das Jucken in meinem linken Bein schwächt sich langsam ab, doch nun spüre ich gleich an zwei anderen Stellen erneutes Jucken. Also hinspüren: drei Ausatemzüge zum oberen Jucken, die nächsten drei zum unteren, dann wieder oben. Entspannt bleiben, einfach achtsam hinspüren, nichts anderes ist wichtig. Links und rechts der Nasenwurzel entsteht eine "helle" Körperempfindung: zulassen, hinspüren. Diese "Helligkeit" breitet sich allmählich aus im ganzen Gesicht. Der Unterkiefer lässt sich auch davon

erfassen und wird noch etwas weicher, lockerer; dies, obwohl ich ihn zuvor als entspannt wahrgenommen habe. Ich ertappe mich dabei, wie mein Unterkiefer bereits wieder "in Stellung" gehen will, also wieder loslassen, dabei zulassen, wenn jetzt ein Angstgefühl eintritt. Herzklopfen erlaubt, doch es bleibt aus. Die helle Empfindung breitet sich aus; fasziniert erlebe ich die Zweiteilung in meinem Körper: dunklere und helle Bereiche. Ich lasse los, ich lasse zu. Irgendwo verebbt die Bewegung unmerklich. Bleiben, den Moment zulassen, anerkennen, was ist. Ich spüre meine Kopfhaut, nehme die Luft zwischen Kopfhaut und Haaren wahr, aber auch das "Drahtseil" zwischen Hinterkopf und innerem Schulterblattrand. Ich beobachte den Gedanken, dass es sich dabei um eine Verspannung im *Levator scapulae* handelt. Der Gedanke ist da, ich beobachte ihn, danke ihm, dass er mich daran erinnert, dass ich gezielte Übungen dafür machen könnte, verabschiede ihn und lasse ihn ziehen. Ausatmend den ganzen Körper wahrnehmen: Das helle Empfinden ist wieder da, seitlich der Nasenwurzel immer noch am stärksten. Dass es sich hier um einen Stärkungspunkt des Blasenmeridians handelt, ist mir dabei zwar bewusst, vermag mich aber nicht in der Entspannung zu stören. Das Jucken ist verschwunden; mein Körper ist irgendwie schwerer geworden, und die Beobachtung der vier Atemperioden mit ihrem jeweiligen Anfang, der Veränderung und dem abschliessenden Verschwinden zugunsten der nächsten Phase fällt mir bedeutend leichter. Eine Schublade rollt in den Schaft. Das Geräusch erreicht mein äusseres Ohr, aber diesmal nur sehr schwach und wie aus grosser Distanz. Es erreicht mich nicht wirklich, übt keine spürbare Wirkung auf mich aus, es bleibt bei sich und ich bei mir. Einen Moment lang spüre ich einen Blickkontakt mit Andreas: Es ist ein warmer Austausch, gerade so, als würden wir uns sagen: Wir sind auf dem Weg, beide im jeweils eigenen Prozess, und begegnen und zwischen-durch. Der vorgestellte Blickkontakt wärmt, ich lasse ihn zu, lasse sein, wie es jetzt gerade ist. Im Anschluss an mein derzeitiges Yogaprogramm, das auch Übungen zu Schultern und Nacken beinhaltet, übe ich Nâdî Shodana, bevor ich mich abschliessend entspanne. Das Drahtseil links meiner Nackenwirbel hat sich etwa in ein Stück Theraband verwandelt. Ich vermeide es, mich zu fragen, ob es ein Zufall sei, dass sich symmetrisch dazu auf der rechten Seite auch so etwas wie ein schlaffes Theraband bemerkbar macht. Meine ich es nur, oder kommunizieren sie wirklich miteinander? Ich beobachte dieses Zwiegespräch einen Augenblick, bevor aus meinem Unterbauch sich ein Geräusch Raum verschafft, gefolgt von einem tiefen Aufatem mit abschliessendem Gähnen. Ich bin bleischwer. Jetzt federleicht. Ich lasse zu, dass sich eisige Kälte in mir ausbreitet, dann glühende Hitze. Der Schmerz will mich nicht recht in seinen Bann ziehen, heute gelingt es mir weit besser, tiefe Freude zu spüren und mich von ihr ergreifen zu lassen. Yoga Nidrâ in Kurzform, ich nehme die Herausforderung auch heute wieder an, anerkenne, dass mir der Wechsel von einer Phase in die andere nicht leicht fällt, vermeide es, einen Vergleich mit meinem Alltagsleben an-

zustellen, bleibe bei der Wahrnehmung, fühle mich dabei offen und empfänglich für jede einzelne der sechs Phasen und lasse zu, wie die verschiedenen Empfindungen heute ineinander zu verschmelzen scheinen. In meiner Brustmitte klingt etwas sehr Feines an. Ich spüre hin und begleite es, wie es ausklingt. - Langsam stehe ich auf, verneige mich, wie immer, abschliessend vor dem Geschenk Yoga und verlasse den Raum. - Auf der Toilette kommt mir dann in den Sinn, dass der erste Anmeldetermin nur für Klassen ab zwanzig Teilnehmenden gilt. Von unserer Gruppe gehen dieses Jahr nur drei zur Prüfung. Ein kopfschüttelndes Lächeln überkommt mich unwillkürlich.

Yoga als Lebensweg

"Nur auf dem Pfad der Nacht erreicht man die Morgenröte." (Gibran 44)

Das Verständnis von Yoga unter anderem als Vereinigung von scheinbar Unvereinbarem führt mich unweigerlich zur Frage, ob diese Vereinigung nicht auch ein gangbarer Weg für unser Alltagsleben ist. In unserem Leben verbrauchen wir einen Grossteil unserer Energien für das Nachdenken über Konflikte, noch offene oder "gelöste", vergangene oder aktuelle, persönliche oder gesellschaftliche. Dieses Nachdenken führt teilweise zu einer Konfliktlösung, die sich später als mehr oder weniger befriedigend erweist, sehr oft gestaltet sich dieses Nachdenken eher als Grübeln, als Treten an Ort und nicht selten auch insgeheim als ein sich Gefallen in der Opferrolle, woraus weniger eine eigentliche Lösung des Konflikts, als eher ein Anklagen angestrebt wird.

Konfliktbewältigungsstrategien gibt es doch aber zur Genüge, nicht erst seit Watzlawick, und auch die Kommunikationsebenen des Schulz von Thun sind längst nicht mehr "der letzte Schrei". Die oben angedeuteten Abwehrstrategien und viele andere Faktoren zur (unbewussten) Förderung oder Sabotage einer angestrebten Konfliktlösung sind ebenfalls längst erforscht, beschrieben, diskutiert und präzisiert worden. Mir geht es hier weder darum, das Rad neu zu erfinden, noch Yoga als profane Konfliktstrategie herabzuwürdigen, sondern darum, ertastend Fragen zu stellen, mich in sumpfiges, eisiges und auch unwegsames Gelände zu begeben, angetrieben durch die Faszination am Yoga. Das Weiterfragen erleben. Yoga auf einer anderen Ebene erspüren. Lebenserfahrungen mit Yoga machen, neue, dabei an Grenzen stossen, vielleicht altbekannte als neu erlebte, körperliche, seelische oder geistige. Dieses Tappen entspricht einem echten inneren Drang, Yoga auf einer anderen Ebene zu erfahren, zu er-leben. Ob dabei etwas "herauskommt" oder ob ich verschiedene Arten von Sackgassen kennenlerne, oder mich unversehens darin wiederfinde, oder sie erst als solche erkenne, oder eine vermeintliche Sackgasse als Ausgangspunkt für einen noch nicht begangenen, aber erspriesslichen neuen Weg entdecke; diese und andere Fragen bilden den Anreiz, mich auf den Weg zu begeben.

Der Weg ist das Ziel!

Doch meistens bedarf es eines Ziels, um den Weg zu erreichen.

Mit anderen Worten:

Dank des Ziels bin ich auf dem Weg!

(AutorIn unbekannt)

Seit mich die Idee umtreibt, mich mit diesem Thema zu befassen, also seit knapp einem Jahr, haben sich die Schwerpunkte, Fragestellungen

und Aspekte meiner Motivation immer wieder verlagert, und auch diese Verlagerung fasziniert mich und spricht dafür, erst recht dran zu bleiben, jetzt wo ich endlich meinen Gedanken und Fragen freien Lauf lassen kann.

Die vorliegende Auseinandersetzung versteht sich also als Fragment, als Abenteuer oder Experiment, ohne Anspruch auf Lösungsfindung, aber mit Lust am Fragen und Ausprobieren und, wer weiss, vielleicht als Beginn einer weiterführenden Auseinandersetzung mit dem Thema, allein oder mit interessierten GesprächspartnerInnen.

Begriffe

Yoga als Ziel

Yoga können wir auffassen als Vereinigung, als harmonische Koexistenz von vordergründig Gegensätzlichem.

Yoga als Ziel in Konfliktsituationen: ich kann immer nur meinen eigenen Anteil ganz ausleuchten und verändern, somit besteht mein Beitrag in Konfliktsituationen darin, dass ich ganz mich bin, dass ich mich mit all meinen Anteilen einbringe und diese einbeziehe, dass ich mein ganzes Potential ins Leben, in die Gemeinschaft und in meinen Lebensweg investiere. Vorbehaltlos und ohne angezogene Handbremse.

Der Beobachterin in mir (*purusha*, *âtman*) eine Stimme verschaffen; mich gleichsam von innen und aussen ganzheitlich betrachten und beobachten, wie ich das einmal während einer Massage erleben durfte.

Weg

Den Begriff "Weg" zu definieren, scheint mir ganz besonders schwierig, vielleicht gerade deshalb, weil doch so offensichtlich ist, worum es sich handelt. Das dtv-Lexikon würdigt ihn keiner Eintragung. Kleiner als eine Strasse und grösser als ein Pfad - ein Weg eben. Irgendwo kommt er her, irgendwohin führt er. Einen Anfang oder ein Ende des Weges werden wir selten finden, es sei denn, es handelt sich gerade um eine Sackgasse oder eine Erweiterungsphase des gegenwärtigen Wegnetzes. Ein Weg wird gesäumt von Wald, Wiesen, Weiden, Felsen oder Gewässern, kann durch Gewässer und / oder Brücken unterbrochen werden. Zuweilen laden Wegweiser, Gabelungen oder Kreuzungen zu Entscheidungen ein. Das Motiv, einen Weg zu gehen, mag sehr verschieden sein und ändert sich möglicherweise im Laufe des Gehens auch. Gewisse Wege, beispielsweise den Heimweg, kann man zu Ende gehen; andere dagegen, die vernetzten eben, führen immer weiter, münden in andere Wege, Strassen oder Pfade. Ich glaube, der Weg des Yoga gehört eher zu diesen. Im deutschen Sprachgebrauch *nehmen* wir einen Weg oder wir *schlagen* ihn *ein*. Die französische Wendung *emprunter un chemin* - also

einen Weg *ausleihen* - erinnert uns daran, dass wir den Weg nicht besitzen, dass er Allgemeingut ist. Und im Unterschied zu einem Buch etwa, das gleichzeitig nur eine Person in der Bibliothek ausleihen kann, bietet der Weg zu jeder Zeit Platz für eine Vielzahl von Lebewesen, und dies in beiden Richtungen.

Leben

Leben können wir vielleicht auffassen als eine funktionale Einheit aus Körper, Seele und Geist, als ein labiles Gleichgewicht zwischen den drei *gunas*, Leben ist *prakriti* in all ihren Ausformungen, Leben steht dem Vegetieren und dem blossen Überleben gegenüber. In Maxie Wanders Buchtitel "Leben wär' 'ne prima Alternative" steht Leben dem Leiden (unter Krebsgeschwüren) entgegen. Leiden definiert sich laut Anand Nayak als Identifikation mit Schmerz, Leben entspricht demnach der Freiheit von Anhaftungen. Leben als beständiges Risiko mit tödlichem Ausgang. Leben als Mit-Fließen.

Leben können wir hier demnach vielleicht ertastend definieren als atmen, sich den Gegebenheiten anpassen, mit den Sinnen wahrnehmen, körperliche, seelische und geistige Nahrung aufnehmen, verdauen und ausscheiden sowie sich ausruhen; *rajas*, *tamas* und *sattva* in einem labilen Gleichgewicht halten.

Eingebettet in die Natur, in den Kosmos, sind wir mit allen Lebewesen verbunden, einerseits über die fünf Elemente Luft, Feuer, Wasser, Erde sowie Äther und andererseits über die Kraft, die Energie, die hinter allem steht. Nichts ist also isoliert, unabhängig, weder ein Einzelwesen noch eine Gruppe von Lebewesen. Niemand kann die mannigfachen Faktoren voraussehen, die unser Alltagsleben jedoch nachhaltig und manchmal jäh verändern. Also gilt es, sich erneut auf die Gegebenheiten einzustellen.

Leben bedeutet immer auch Wandel; nichts bleibt stehen. Dieser Moment wird sich nie mehr wiederholen, jedes Lebewesen verändert sich in jedem Augenblick und wird nie mehr in dieser Form in Erscheinung treten.

Yoga als Lebensweg

Führen wir die drei Begriffe als Annäherung an das Thema zusammen, so ergibt sich daraus: Vereinigung oder harmonische Koexistenz als Grund-Ausrichtung in einem sich ständig verändernden und unberechenbaren Umfeld.

Ein erster Schritt in dieser Ausrichtung ist ein unablässiges "Reinigen" der Sinne und des Geistes von "Schmutzpartikeln" wie Werturteilen, vorgefassten Meinungen und natürlich von Angst. Anschliessend folgt un-

voreingenommenes Anerkennen dessen, was ist, das heisst der Koexistenz aller vorhandenen Faktoren, bevor diese unter das gemeinsame *Joch* gespannt, also vereinigt werden können. Wie sieht diese Vereinigung aus? Handelt es sich dabei um eine Unterjochung? Oder vielleicht um eine hierarchische Über- oder Unterordnung, um einen Kompromiss oder eine Zufallslösung? *Wer* vereinigt? Wie soll ich mich entscheiden an der Weggabelung? Oder wer entscheidet für mich?

Beispiel einer Konfliktsituation

Ausgangslage

Wir wohnen in einer baubiologisch renovierten ehemaligen Korbfabrik, umgebaut als Mehrfamilienhaus im Stockwerkeigentum. Mein Praxisraum befindet sich im Nachbarhaus unter dem selben Dach. Die Renovation resultierte in gesunden und ästhetischen Wohn- und Gewerbeeinheiten, doch bauliche Mängel infolge Verzichts auf einen Bauführer sind unübersehbar und sorgen auch nach zehn Jahren noch immer für Ärger und Unannehmlichkeiten. Die Liegenschaft wird von einer Mitbewohnerin verwaltet, die von ihrer beruflichen Laufbahn als Kauffrau und Verwalterin bestens dazu geeignet ist und sich immer wieder als sehr umsichtig erwiesen hat.

Die Heizanlage und der dazu gehörende Kamin wurden ursprünglich konzipiert für nur eine Hälfte des Doppelhauses und später entsprechend erweitert. Viele Fachleute befassten sich immer wieder mit Heizkessel und Kamin, denn jeden Winter steigt das Heizsystem mehrere Male für einen oder mehrere Tage aus, aus welchem Grund auch immer. Dabei frieren nicht nur die BewohnerInnen, sondern ebenfalls die KundInnen des Coiffeur- und des Kosmetikstudios sowie meine KlientInnen, sofern wir ihnen nicht gar absagen müssen. Vor drei Jahren vermutete ein Heizungsfachmann, durch den Bau eines Kamins mit grösserem Durchmesser, der daher an die Aussenseite des Hauses verlegt werden müsse, könne das Problem behoben werden. Seither endet ein neuer Kamin direkt vor der Mitte unseres Badezimmerdachfensters und bläst, je nach Windrichtung, Heizungsabgase ungefiltert in unsere Wohnung. Entsprechende Pläne dafür bekamen wir nie zu Gesicht. Darauf angesprochen, weicht Annemarie, unsere Verwalterin, jedesmal aus; ihre "Überlastung", die sie dabei geltend macht, ist ganz offensichtlich einer tiefer liegenden Angst vorgelagert.

Zielsetzungen

Folgende Ziele möchten wir erreichen:

* Gut funktionierendes Heizsystem sowie Aufhebung oder Verlegung des Kamins, beides noch diesen Sommer.

- * Einsicht in entsprechende Pläne.
- * Ernst genommen werden mit unserem Anliegen.
- * Einvernehmliche Lösung mit der Verwalterin und den Mitbewohnenden.

Diesen vier Zielen würde Annemaries Verstand bestimmt auch zustimmen; ihrer Verzögerungstaktik liegen daher noch versteckte Zielsetzungen zugrunde.

Versteckte Zielsetzungen

Will sie die Oberhand behalten? Das Gesicht wahren?

Sind auch wir ausser von den genannten Zielen noch von versteckten angeleitet? Wollen wir ihr das begangene Unrecht vor Augen führen und damit eine Opfer-Täterin-Konstellation demonstrieren? Ich glaube es ehrlich nicht, möglicherweise interpretiert sie aber etwas Ähnliches in die Situation hinein und rächt sich dafür durch Sabotage. Verlassen wir also dieses Feld der Spekulation wieder.

Charakterliches

Ich würde unsere Hausverwalterin charakterisieren als hilfsbereit, gewissenhaft, naturliebend und sehr verhalten in ihren Aeusserungen im persönlichen Bereich. Durch die Jahre haben wir beobachtet, dass die Hauseigentümersversammlung immer dann um Monate hinausgeschoben wurde, wenn etwas (vermeintlich) Unangenehmes anstand, so auch dieses Jahr.

Mein Mann und ich sind derart eingebunden in unsere beruflichen Tätigkeiten, dass wir froh sind, wenn wir uns nicht um "Technisches" kümmern müssen, wenn also äussere Einrichtungen wie Auto, Maschinen und eben die Belange des Hauses einfach funktionieren, wofür wir ja unsere finanziellen Beiträge entrichten und, wo nötig, auch jederzeit zum Diskutieren über mögliche Problemlösungen bereit sind.

Mögliche Vorgehensweisen

Landläufige Umgangsweisen mit vergleichbaren Konfliktsituationen, in denen themenorientiertes Diskutieren längst stattgefunden hat und die daraus resultierenden Versprechen leer geblieben sind, könnten etwa zusammengefasst werden als

- * aufsitzen: Annemarie in aufsässiger Häufigkeit an ihr lange abgegebenes Versprechen erinnern, die Sache in Ordnung zu bringen.
- * Druck: Dabei könnten wir etwa die Zahlungen der Nebenkosten zurückhalten, bis die Sache erledigt ist.

* die Angelegenheit selber in die Hand nehmen, also Abklärungen zur Sanierung in die Wege leiten, Offerten einholen, vielleicht sogar einen Juristen beiziehen.

* wegziehen, dabei die wunderschöne Wohnung und den direkt angrenzenden Praxisraum aufgeben.

Während die ersten drei Varianten einen Angriff verkörpern, charakterisiert sich die letzte als Rückzug, als Flucht. Beide Tendenzen widersprechen jedoch den oben genannten Zielsetzungen und dem Fließen mit dem Leben. Daher bin ich neugierig, ob die nun folgenden, dem Yoga entlehnten Kriterien eine "*dharma*-kompatiblere" Lösung erlauben.

Parameter zur Konfliktlösung

Natürlich birgt das Erstellen solcher "Yoga-Kriterien" gewisse Risiken in sich und feie mich keineswegs davor, eventuell etwas Wichtiges zu übersehen. Zu einem anderen Zeitpunkt würde ich vielleicht die Parameter anders auswählen, benennen oder gewichten. Trotzdem mache ich mich jetzt daran und bleibe gespannt, was dabei heraus kommt.

Friede, Vereinigung als Zielsetzung

Woran merken wir, ob wir einen Konflikt "gut" gelöst haben, und merken wir das überhaupt? Ich glaube, aus einem wirklich gelösten Konflikt gehen alle Beteiligten erleichtert hervor, in einer Stimmung inneren Friedens und mit der Freisetzung blockierter Energie.

Dabei ist zu verhindern, dass eine Person einen "Triumph" davonträgt und das Gegenüber blamiert, sondern dass alle Beteiligten den Erfolg spüren, das Gesicht wahren und aufatmen können.

Handeln, dem *dharma* zuliebe

Damit Vereinigung stattfinden kann, müssen zwei oder mehr Tendenzen vorhanden sein, die zumindest teilweise im Gegensatz zu einander stehen. Und bevor die Vereinigung und damit eine neue Ordnung stattfinden kann, besteht eine Phase der Koexistenz gegensätzlicher Bedürfnisse, eine Phase der Spannung, der Disharmonie, des Chaos; eine Übergangsperiode, die auszuhalten uns oft sehr schwer fällt. So schwer, dass wir es unbewusst "vorziehen", gar nicht erst richtig hinzuschauen, die Spannungsfaktoren unter den Teppich zu kehren oder, wie es die Tiefenpsychologie ausdrückt, zu verdrängen; ein Vorgehen, das den Konflikt keineswegs löst, sondern ihn verlagert in eine immer schwieriger erreichbare Ebene in uns selbst, was erhebliche Spannungen und somit unglaubliche "Energiefresser" produziert und bis zu schwersten Erkrankungen führen kann.

Eine einvernehmliche Lösung könnte beispielsweise darin bestehen, dass es uns gelänge (auch wenn ich mir zurzeit schlecht vorstellen kann), mit Annemarie zusammen das Vorgehen zu planen und zu vereinbaren, wer für die Einhaltung welcher Termine verantwortlich zeichnet.

Anerkennen, was ist

Der Titel eines Werks von Bert Hellinger lautet *Anerkennen, was ist*. So bestechend einfach klingt, was das Gebot dieses Moments beinhaltet, so unglaublich schwierig ist es auch. Denn neben der natürlichen Neugier, die zum Hinschauen tendiert, sitzt uns Menschen eine tief verwurzelte Angst im Nacken: die Angst vor dem Unbekannten, die Angst, aus einer vertrauten Umgebung heraus gerissen zu werden, die Urangst eben. Es ist nicht, was nicht sein darf. Das Leben hat die Dinge jedoch anders arrangiert: Was nicht sein darf, ist trotzdem da und wird uns irgendwann zwingen anzuerkennen, dass es da ist.

Eine erste Etappe in die Richtung des Hinschauens besteht darin, das, was ist, erst einmal zu *erkennen*, wahrzunehmen. Dazu braucht es wache Sinne und einen regen Geist. *Anerkennen* bedeutet nun aber noch einen weiteren Schritt: die "Freiheit von dem vorstellenden Wählen" (vgl. Bäumler 1995 24), respektieren, dass die Fakten so und nicht anders sind, mit unserer Genehmigung oder ohne sie.

Dieses Hinschauenkönnen setzt voraus, dass wir uns einen Zugang verschaffen zu unserem tiefsten Inneren, zu unserem Selbst (*purusha*, *âtman*), was uns erlaubt, jegliche unserer (subtilsten) Regungen zu beobachten.

Neben der oben genannten Ausgangslage gilt es für unser Beispiel noch andere, teilweise verborgenere Sachverhalte anzuerkennen.

ahimsâ

Verbirgt sich in dieser Konfliktsituation irgendwo Gewalt? Wenn ja: wo und in welcher Form? Falls die oben angedeuteten "versteckten Zielsetzungen" etwas auf sich haben, handelt es sich dabei um "Beweisführungen" und damit um subtile Formen von Gewalt. Diese sitzt auch im gegenseitigen Machtgefälle: Annemarie hat Macht kraft ihres Amtes, wir durch unsere Möglichkeit, die Zahlungen auszusetzen. Den passiven Widerstand, sich nicht an die Abmachungen zu halten, erlebe ich ausserdem auch als Gewalt.

Übe ich selber Gewalt aus, indem mir viel an einer Lösung des Problems liegt?

Was heisst es in diesem Fall, *ahimsâ* zu üben? Fremde Gewalt zu dulden, aber selber keine anzuwenden? Und wenn ich bei diesem Gedanken eine Empörung spüre?

satya

Wenn es tatsächlich meinem Wunsch entspricht, den Konflikt gewaltfrei zu lösen, dann obliegt es mir, der Wirklichkeit voll und ganz ins Auge zu schauen, ohne sie auch nur im Geringsten zurecht biegen zu wollen. Nur dann kann eine Veränderung stattfinden, unabhängig davon, ob die andere Person dies auch unternimmt oder nicht.

Die Frage stellt sich also einerseits, ob ich eine gewaltfreie Lösung in meinem Innersten anstrebe und von welchen Gefühlen ich andererseits dabei ausgehe. Den ersten Teil der Frage kann ich ehrlich mit "ja" beantworten, erinnere ich mich doch an die unbeschwerte Zeit mit dieser Nachbarin, bevor der neue Kamin montiert wurde. Ausserdem liegen mir die oben erwähnten möglichen Vorgehensweisen allesamt fern, obwohl sich eine einvernehmliche Lösung heute noch nicht abzeichnet. Zum zweiten Teil der Frage: Existieren Licht und Schatten gleichermassen? Nein, nur Licht existiert im eigentlichen Sinne, während Schatten die Abwesenheit von Licht verkörpert. Anders gesagt: Licht kann existieren unabhängig von Schatten, das Gegenteil ist nicht der Fall. Genau so verhält es sich mit der Liebe: Wie das Licht, wie die Sonne existiert sie, unabhängig von ihrem Schatten, der sich freilich weit vielschichtiger gestaltet als der Schatten des Lichts. Unsere Gefühle bestehen nicht gleichwertig neben einander, sondern alles, was nicht Liebe ist, lässt sich im weitesten Sinne als Angst subsummieren (vgl. Kapitel 7, *tapas*), deren vernichtendste Ausprägung die Gleichgültigkeit ist. Neid, Eifersucht, Hass, Ärger, Wut, Groll, Ablehnung, Schuldgefühle, etc.: Sie alle sind Manifestationen einer dahinter liegenden Angst. Die Angst, mit all ihren Ausprägungen, als Schatten der Liebe. Meine Beobachtungen über längere Zeit zeigt eine anfängliche Phase der Empörung, gefolgt von Wut und Ohnmacht, bevor sich mein Interesse für den Prozess ergab, was die Idee mit sich brachte, diesen Konflikt hier zu thematisieren. Seither verfolge ich das Thema mit Gelassenheit.

Entspricht eine gewaltfreie Lösung meinem inneren Wunsch, komme ich daher nicht umhin, meine Gefühle anzuschauen, die der uneingeschränkten Liebe entgegenstehen. Dabei hilft mir die Meditation. In der langen Zeit ehrlicher Beobachtung suche ich bisher vergeblich nach versteckten Motiven meinerseits, doch mein Wohlwollen gegenüber der Verwalterin hat abgenommen.

Klarheit und richtiges Mass

Welchen Stellenwert hat das Problem in meinem Leben? Messe ich ihm das passende Gewicht bei, ohne es über- oder unterzubewerten? Geht es tatsächlich um dieses Problem oder überlagert dieses ein anderes,

wichtigeres (*svadhyâya*¹)? Habe ich Klarheit bezüglich meines Lebenswandels (*brahmacarya*²)? Bin ich mit mir selber im Reinen (*shauca, samtoshâ*)? Sind meine Zielsetzungen gerechtfertigt oder will ich zuviel (*asteya, aparigraha*)? Ist das Engagement (*tapas*), das ich dafür einzusetzen bereit bin, passend bemessen?

Handeln ist besser als Nichthandeln

Sollen wir dem Handeln in jedem Fall den Vorzug geben vor dem Nicht-handeln? Oder gilt dieser Vorzug vornehmlich der psychosozialen Bedingtheit der indischen Bevölkerung? Doch gibt und gab es eine solche überhaupt jemals in diesem riesigen Subkontinent?

Ich gehe davon aus, dass wir im "wachen" Zustand erkennen, wann das Leben von uns fordert, dass wir handeln. Sobald wir handeln, sind wir in unserem Geist im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, wir fließen mit dem Leben. Nichthandeln spaltet unser Wesen in gewissem Sinne. Der Geist hängt noch im inzwischen verflossenen Moment des Handlungsbedarfs, das Leben ist jedoch weiter geflossen. Diese Spaltung, dieses "Intervall", wie Krishnamurti es nennt, ist ein ungeheurer "Energiefresser", der uns davon abhält, mit dem Leben weiter zu fließen.

Doch kennen nicht alle von uns jene Situationen, in denen wir zu einem späteren Zeitpunkt bereuen, dass und wie wir gehandelt haben? Wo wir im Nachhinein "gewusst" hätten, wie wir uns "besser" verhalten hätten. Gibt es daher nicht auch Ausgangslagen, in denen sich Nichthandeln als passender erwiese?

Ausprägungen von Nichthandeln

Nichthandeln kann sich verschiedenerlei gestalten, was kurz zu beleuchten sich hier vielleicht lohnt:

- * den Handlungsbedarf "übersehen", das heisst, nicht merken (wollen), dass hier und jetzt gehandelt werden sollte. Dieses Phänomen ist auch bekannt unter dem Namen "Vogel-Strauss-Politik".
- * passiver Widerstand: Ja-sagen, ohne mit dem Herzen dabei zu sein, und dabei nicht oder verzögert handeln und damit das Rad des Geschehens verlangsamen.
- * re-agieren, statt agieren: die Handlung(en) des Gegenübers abwarten und das eigene Verhalten darauf abstimmen. Dabei geben wir, wie in der ersten Variante, den Verlauf aus der Hand und machen uns abhängig

1 in der Bedeutung von "Studium meiner selbst", also etwa "Selbsterkenntnis", "Eigenprozess"

2 in einer erweiterten Bedeutung, die über die "Klarheit in Bezug auf das eigene Sexualleben" hinausgeht

vom Gegenspieler, wobei wir ihm unweigerlich auch die Verantwortung für das Geschehen überlassen.

* über die eigenen Gefühle sprechen, Ich-Botschaften aussenden. Diese "zeitgemässe" Verhaltensweise gilt als "salonfähig" und verhindert oft ein vorschnelles und unreflektiertes Eingreifen. Das Klarwerden über die eigenen Gefühle ist in der Tat etwas sehr Wichtiges, wie wir gesehen haben, doch es sollte zuvor stattgefunden haben. Wenn es im Moment auftaucht, in welchem Handeln angesagt wäre, darf die Frage gestellt werden, ob das Sprechen über die Befindlichkeit nicht einer Verzögerungstaktik, also einem Ausweichmanöver entspringt.

* Krankwerden, Übelkeit im Moment des Handlungsbedarfs. Diese starke psychosomatische Abwehrreaktion wird oft von Aussenstehenden unmittelbarer wahrgenommen, als von der betroffenen Person selbst, und sie wird von dieser häufig erst im Nachhinein als solche erkannt. Ihr geht sehr oft eine schwächere und nicht wahrgenommene (oder verdrängte) Tätigkeit der *indriyâni*, also der Erkenntnis- und Tatorgane voraus.

* Gegenangriff: Anstatt die Verstrickung zu entflechten, wird ihr hier eine weitere Dimension zugefügt. Dabei verlagert sich der Fokus einstweilen auf den Kontrahenten, doch wir kommen nicht darum herum, die Vielschichtigkeit im Laufe der Zeit anzuerkennen und die Schichten abzutragen.

Dass diese und weitere ähnlich gelagerte Ausweichmanöver nicht anzustreben sind, versteht sich von selbst, doch wie steht es mit dem Vorzug des Handelns gegenüber dem Nichthandeln in einem Moment des Handlungsbedarfs, in welchem uns bewusst ist, dass wir mit uns selbst nicht im Reinen sind und aus einer unangebrachten Emotion heraus handeln würden? Ist hier "ausatmen und in mich hinein spüren" angesagt?

Geh wohin dein Herz dich trägt

Jedesmal, wenn du dich verloren fühlst,
verwirrt, denk an die Bäume, an ihre Art zu wachsen.

Denk daran, dass ein Baum mit einer grossen Krone
und wenig Wurzeln beim ersten Windstoss umgerissen
wird,

während bei einem Baum mit vielen Wurzeln und
kleiner Krone

die Säfte nicht richtig fliessen.

Wurzeln und Krone müssen gleichmässig wachsen.

Du musst in den Dingen und über den Dingen sein.

Nur so wirst du zur rechten Jahreszeit blühen und
Früchte tragen können.

Und wenn sich dann viele verschiedene Wege vor dir
auftun werden, und du nicht weisst, welchen du

einschlagen sollst, dann überlasse es nicht dem Zufall.
Sondern setz dich und warte. Atme so tief und vertrauensvoll
wie du an dem Tag geatmet hast, als du auf die Welt kamst,
lass dich von nichts ablenken, warte, warte, warte noch,
lausche still und schweigend auf dein Herz.
Wenn es dann zu dir spricht, steh auf und geh, wohin es dich trägt.

Susanna Tamaro

Tun, was zu tun ist - *abhyâsa*

Woher soll ich jederzeit wissen, was zu tun ist? Wer garantiert mir, dass sich das, was ich in einem bestimmten Moment als das Richtige "weiss", nicht als *mâyâ*, nicht als *avidyâ* erweisen wird? Ich glaube, dass wir im Grunde genommen wissen - oder zumindest wüssten -, was zu tun ist. Zu tun ist jeweils das, was mit dem grossen Ganzen, mit dem Kosmos, mit der Harmonie aller Lebewesen im Einklang steht, was gewissermassen "*dharma*-kompatibel" ist. Dass wir einen Igel von einer oft befahrenen Strasse entfernen, dazu braucht es nicht einmal gesunden Menschenverstand, solches machen wir oft "instinktiv", ohne viel zu überlegen. Weniger offensichtlich ist "richtiges Tun" vor allem dort, wo unsere Vorstellungen, unsere psycho-mentalene Konzepte, unsere *cittavrittis* in unser (Nicht-)Handeln hineinspielen.

Abgesehen von den oben erwähnten Emotionen nehmen uns daher auch die *cittavrittis* in Beschlag und hindern uns an unvoreingenommenem Handeln. Betrachten wir daher an dieser Stelle noch einmal diese "Geistvernebler": Worin könnten sie in Situationen des Handlungsbedarfs bestehen?

* Erinnerungen, Erfahrungen, Erkenntnisse: Diese so genannten *samskâras* sind die zurück bleibenden Eindrücke und Schlussfolgerungen aus vergangenen Erlebnissen, welche, zur damaligen Zeit, der Gegenwart angehörten und also real waren, deren *manas*-gefilterte heutige Rest-Version jedoch zur Vergangenheit gezählt werden muss und daher unreal, *mâyâ* ist.

* Erwartungen, Vorstellungen, Bilder: Auch sie entspringen *manas*, unserer "Alltagsintelligenz", sind also Produkte unseres Mentalen, das sich in der Vergangenheit gebildet und sich den Veränderungen durch das Zeitgeschehen leicht angepasst hat.

Wir können die *cittavrittis* somit als Schwarm von Geistverneblern oder als einen Himmel voller sich überlagernder Nebelfetzen auffassen, ein Heer von Überlebenden aus vergangener Zeit, die sich verzweifelt und mit unvorstellbarer Ausdauer bemühen, der Gegenwart ihre Konzepte

aus der Vergangenheit überzustülpen und damit eine Ordnung zurecht zu biegen. Und statt einzusehen, dass sie sich dabei auf den Holzweg begeben haben, intensivieren sie ihr *tapas* - und wir lassen uns davon gefangen halten.

Und plötzlich, ganz unvermittelt, taucht die alte Erkenntnis wieder auf und glänzt in unvermuteter Aktualität: Wir sind ausgegangen von einem äusseren Konflikt mit einer äusseren Kontrahentin, nämlich der Hausverwalterin, die der Umsetzung ihrer Versprechen ausweicht und entdecken bei genauerer Betrachtung unwillkürlich - zum wievielten Mal bereits? -, dass der eigentliche "Feind" in *manas* sitzt: das unentwegte Veteranenheer!

Und jetzt? Was ist zu tun? Bin ich nun im Konflikt zwei statt "nur" einer Front ausgesetzt? Hier ist Meditation angesagt: *pratyâhâra*, anschließend Vereinigung mit Annemarie, das heisst beispielsweise sie auf der Ebene von anâhata-Cakra lieben spüren, vielleicht auch umarmen.

Handeln, in der Haltung der Nicht-Verhaftung -> vairâgya

Indem ich meinen Handlungs-Spielraum erkenne, eventuell konkrete Vorschläge ausarbeite, ohne jedoch Erwartungen an entsprechende Ausführung oder an einen Dank zu hegen und indem ich meinem Gegenüber volle Freiheit zugestehe, kann ich handeln in der Nicht-Verhaftung (vgl. *abhyâsa -vairâgyabhyâm*, YS I 12)

Handlung als Opfer - Opfer als Handlung

Ob ich sichtbar handle, ob ich plane, ob ich "lediglich" meine Einstellung ändere oder Annemarie in der Meditation Liebe schicke, ich opfere dabei meine psycho-mentalen "Beigaben" und erlange dadurch Reinheit. Handeln in *shauca* mit *tapas*, aus der Grundeinstellung von *vairâgya* heraus.

Handeln im Beobachten - beobachten im Handeln

Wenn es mir weitgehend gelingt, derart vorzugehen, dann habe ich die Gelassenheit, mich im Handeln zu beobachten. Es handelt durch mich. Bei der Detailbeobachtung behalte ich ohne Anstrengung die Betrachtung des Ganzen im Auge.

Unterwegs

WeggefährtInnen

Als WeggefährtInnen würde ich alle BegleiterInnen bezeichnen, die ein Stück Weg mit mir gehen, ob ich sie nun ausgewählt habe oder ob sich unsere Wege zufällig treffen, wobei ich die Erörterung des Zufallsbegriffes hier ganz bewusst aus dem Spiel lasse. WegbegleiterInnen können

nebst Menschen auch Tiere, Himmelskörper, Pflanzen, Steine sein; ausserdem Bücher, Musik, Bilder, Philosophie- oder Glaubenssysteme, Therapien, bedeutungsstarke Wörter, Mantras, Sankalpas, Hatha-Yoga, Meditation oder Prinzipien. Unausweichliche WeggefährtInnen - und vielleicht die wichtigsten - sind immer auch unsere *cittavrittis*, deren zur-Ruhe-kommen (*nirodha*) wegen wir den Weg ja eingeschlagen haben. WegbegleiterInnen möchten in ihrer Ganzheit erlebt werden, dazu braucht es unsere Offenheit, die uns auch dabei unterstützt, Überraschungen und Veränderungen mit neugieriger Gelassenheit anzunehmen. Sehr oft erkennen wir potentielle WegbegleiterInnen nicht als solche, dann können sie uns einen Streich spielen, indem sie unsere Ausrichtung unbemerkt beeinflussen. Von allen WegbegleiterInnen können wir etwas lernen. Dabei ist es wichtig, dass wir unser eigenes Ziel im Auge behalten und spüren, in welchem Sinn uns das Andere begleitet. Ein Wegbegleiter kann auch bewirken, dass ich mein Ziel ändere, geringfügig oder substantiell, indem ich es erweitere, einschränke oder ihm eine neue Ausrichtung gebe. Alles bringt uns grundsätzlich weiter, doch gilt es, im Rhythmus des Lebens zu fliessen und dabei Verzweigungen und Verschnaufpausen zur Standortüberprüfung bewusst und eigenverantwortlich wahrzunehmen (*svadharma*). Erkenne ich meine Aktivitäten des vorstellenden Wählens? Nehme ich meine eigenen (Vor-)Urteile wahr, meine Grenzen, meine bisher unerkannten Energiefresser? Spüre ich, wann mir die Wegbegleiterin zur Last wird oder ich zu ihrer, wann das Ende unserer gemeinsamen Wegstrecke erreicht ist? Bin ich fähig, sie in passender Form loszulassen, oder bleibe ich nur bei ihr, weil ich zum Loslassen nicht in der Lage bin?

Auch Stolpersteine begleiten unseren Weg und überraschen uns mit Vorliebe dann, wenn es geradeaus geht. Also vermehrt Achtsamkeit üben!

BergführerInnen, MentorInnen

Im Gebirge oder auf unwegsamen Wegen - oder auch, um die eigene Standortbestimmung oder den Einsatz der gelernten Techniken zu überprüfen - ist es oft passend, ein Fachperson beizuziehen. Auch hier ist es von grosser Wichtigkeit, dass wir uns im Klaren darüber sind, was wir von dieser Person lernen wollen und fähig sind zu erkennen, wann wir dieses Ziel erreicht haben, damit wir die Mentorin, den Mentor - unsere *ishtadevatâ* - zu gegebener Zeit aus dieser Rolle entlassen können.

Yoga als komplexes Philosophie-System gibt uns reichlich Antworten auf unsere Fragen, ohne dass es daher notwendig wäre, andere Systeme beizuziehen für unsere Lebensfragen. Auch wenn Yoga in unserem Leben die Leitschnur bildet, die Ausrichtung unseres Lebens, sind wir daneben einer Vielzahl von Einflüssen ausgesetzt, wir begegnen anderen Menschen, anderen Systemen, Lebensauffassungen, Psychologie-

und Philosophie-Ansätzen, die alle auf ihre Weise, sei es durch Dazutun oder sei es durch Dagegenwirken, zu unserem individuellen Yogaweg beitragen können. Wenn daher einige meiner unten aufgeführten MentorenInnen oder *ishtadevatâs* wenig yogisch anmuten, so weisen sie doch auf irgend einer Ebene Berührungspunkte auf zum Yoga und unterstützen mich in diesem Bereich auf dem Weg zu *cittavrittinirodha* .

* WeggefährterInnen: Sie können in meinem Prozess wichtig werden und sich als geeignet erweisen, mich bei meinem Lernabschnitt anzuleiten. So lange diese Lernphase angezeigt ist, lernt das Gegenüber auch etwas dabei, sofern mich ein Mensch dabei begleitet. Wie verhält es sich bei andern WegbegleiterInnen?

* Sofern Bücher, Philosophie- oder Gesundheitssysteme die Richtung meiner Entwicklung mitbestimmen, gilt es, Gegensätze, Widersprüche wahrzunehmen, ohne sie zu verwässern, die Positionen in ihrer Eigenheit zu würdigen, und im Sinne von Yoga die beiden verschiedenen Ochsen unter das vereinigende Joch zu spannen.

* Rituale wie meine tägliche Yoga- und Meditationspraxis, aber auch wie das Zähneputzen, das allwöchentliche Schreiben, ausserdem Rituale in zwischenmenschlichen Beziehungen: Sie alle setzen Leitplanken, Strukturen, die einen wichtigen Anteil an jedem Entwicklungsprozess ausmachen.

* Der goldene Anhänger in OM-Form an meiner Brust erinnert mich mehrmals täglich an die vier Bewusstseinszustände und an den tiefen Frieden, das grenzenlose Schweigen hinter allem Vergänglichem, aber auch an die Grosszügigkeit meines Mannes, der mir diesen lange gehegten Wunsch erfüllt hat und das Kunstwerk in Auftrag gab, ohne seinerseits einen Zugang zum diesem Symbol zu haben.

Krisen

Unser Übungs- und Lebensweg ist normalerweise auch von Krisen gekennzeichnet, bei denen es uns keineswegs immer gelingt, sie als Chance zu nutzen. Um diese etwas zu gruppieren, bediene ich mich der fünf Kriterien, die Ron Kurtz als "Sensibilitätskreis"³ zusammengestellt hat:

Klarheit

Weiss ich, was ich will? Will mein Kopf das selbe wie mein Körper und meine Gefühle? Entspricht das angestrebte Ziel meinem Wohlbefinden, oder zielt es darauf ab, die Bedürfnisse anderer zufriedenzustellen, ohne

³ vgl. Kurtz 108

dass dies von den Beteiligten bemerkt würde? Kann ich voll und ganz verantworten, das angestrebte Ziel zu verfolgen?

Effektives Handeln

Ist das Ziel erst einmal klargestellt, bin ich dann auch willens, fähig und bereit, die Gesamtheit meiner Energien (*tapas*) darauf zu verwenden? Oder strebt nur ein Teil meiner selbst in diese Richtung, während der andere als angezogene Handbremse passiven Widerstand ausübt? Laufe ich Gefahr, "zufällig" den Pass zu verlieren am Tag vor meiner Abreise oder das Bein zu brechen vor oder in den Sportferien? Bin ich mit den oben erwähnten yogischen Kriterien in meinem Innern vertraut und in Einklang (Yoga), so dass ich gleichzeitig Gelassenheit und Beharrlichkeit übe in der Ausrichtung auf mein Ziel, ohne es dem "tragischen Tausendfüssler" gleichzutun?

"Der tragische Tausendfüssler"

Der alte Tausendfüssler sass vor seiner Höhle und wollte endlich einmal seine Füsse zählen. Sein ganzes Leben lang hatte er das schon vorgehabt, aber immer war ihm irgendetwas dazwischengekommen. Jetzt hatte er endlich ein bisschen Zeit und begann, seine Füsse zu zählen. Aber das Tausendfüsslerleben ist hart. Als er beim 218ten Fuss war, musste er sich mit einem Sprung vor einer Haubenmeise in die Höhle retten. Dabei wäre das gar nicht nötig gewesen, denn, wie jeder weiss, sind Haubenmeisen vegetarisch gesinnt. So musste der alte Tausendfüssler ärgerlich von neuem mit Zählen beginnen und kam bis 432, da juckte es ihn am 810ten Fuss so fürchterlich, dass er sich mit dem folgenden Dutzend daran kratzte, was ihn so verwirrte, dass er drausfiel und wieder beginnen musste. Diesmal kam er bis 511, da brachte ihm seine Frau die Schuhmacherrechnung. Wütend schmiss er das Papier zu Boden, trat es mit Füßen und ging dann wieder vor die Höhle, entschlossen, sich durch nichts mehr stören zu lassen. Als ihn die Haubenmeise frass (irrtümlich, das ist ja das Tragische), war er erst bei 203, und so hat er nie erfahren, wie viele Füsse er eigentliche hatte."

Franz Hohler

Befriedigung

Bin ich offen für vielerlei Arten von Bestärkungen auf meinem Weg? Oder schränken mich meine psycho-mentalen Konzepte derart ein in meiner Wahrnehmung, dass ich meine eigenen Vorstellungen davon habe, wer und was mich zu bestärken vermag und dabei ob meiner Fixierung alle andern Zeichen nicht wahrzunehmen vermag? Wenn es darum geht, am Ende einer Yoga- oder Meditationsstunde eine Botschaft zu bekommen, sind wir oft befangen in Vorstellungen, in welcher Form diese Bot-

schaft zu uns kommen sollte, beispielsweise als Bild, als Satz, als Erscheinen einer bekannten oder unbekanntenen Person, etc. Wenn sich stattdessen eine grosse Wärme in unserem Körper ausbreitet oder die Verdauung einsetzt, sind wir weniger geneigt, dies als Botschaft anzuerkennen. Vermag ich Achtsamkeit von Fixiertsein zu unterscheiden? Oder vermute ich hinter jedem Vogelgezwitscher ein vielsagendes Zeichen, das es zu interpretieren gilt?

Entspannung und Neuorientierung

Bin ich in der Lage, weiter zu gehen, nachdem mir etwas gelungen ist? Oder verschreibe ich mich (unbewusst) einem Wiederholungszwang, indem ich in einer Endlosschleife bei etwas einmal Erreichtem verharre (vgl. YS III, 37)? Gelingt es mir, den Erfolg zu geniessen, um darauf die abgeschlossene Phase hinter mir zu lassen und empfänglich zu sein für die nächste Herausforderung?

Funktion

Ist mir klar, welche Rolle mir zuerkannt ist im jeweiligen Zusammenspiel verschiedener Teile? Komme ich meinen Aufgaben voll und ganz nach, unter Wahrung meiner Eigenverantwortung? Übernehme ich zusätzlich zu meiner Rolle noch Anteile von anderen? Oder habe ich die Tendenz, Anteile meiner Aufgabe zu delegieren, vielleicht um mich aus der Verantwortung hinaus zu stehlen?

Lösung des Konfliktbeispiels

Bietet mir Yoga nun also eine Hilfe im eingangs geschilderten Beispiel eines noch offenen Konflikts? Da sich noch immer keine konkrete Lösung abzeichnet, könnte ich der Stimme der Ungeduld recht geben, die sich ab und zu meldet, vor allem an ungeheizten Tagen, und eine drastische Massnahme einleiten. Wie wir eingangs gesehen haben, würden dabei die Mehrzahl der angestrebten Zielsetzungen auf der Strecke bleiben. Meine Antwort auf die hier gestellte Frage ist ein klares Ja. Es gelingt mir ziemlich gut, die einzelnen Anteile und Spannungsfaktoren anzuerkennen und die Spannung auszuhalten. Jede Angst, jede Unruhe oder Nervosität steht zwangsläufig in Verbindung mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft, also nicht mit der Realität der unmittelbaren Gegenwart. Also beobachte ich mich dabei, gleichsam als Begleitung, wie ich in den kritischen Momenten ruhig bleibe, Achtsamkeit übe und dabei zwanglos feststellen kann, dass es jedes Mal eine einfache Lösung gibt, auch wenn diese mich daran hindert, das jeweilige Tagesziel zu erreichen. Freiheit vom vorstellenden Wählen. Den Moment leben, in voller Achtsamkeit. Ich habe mir abgewöhnt, mit anderen über solche Konflikte zu sprechen, denn es schafft nur Verwirrung. Ich weiss nicht, woher ich die Gewissheit nehme, doch ich bin überzeugt, es wird sich eine Lösung

abzeichnen. Wichtig ist dabei, dass ich offen bleibe für verschiedenartigste Möglichkeiten.

abhyâsa - vairâgyabhyâm