



# In die Tiefen der Seele eintauchen

Der Weg des Yogas bringt weder auf der rein körperlichen noch auf der geistigen Ebene alleine Frucht. Es ist wichtig, sich auch mit den Tiefen der Seele zu beschäftigen – mit den Gefühlen und den Gedanken, die dahinter stehen. Dabei hilft die westliche Psychologie.

■ Text: Anna Röcker\*

Vielleicht fragen Sie sich, wie die Verbindung zwischen Yoga und Psychologie im Alltag aussehen kann. Aus meiner langjährigen Therapie- und Yoga-Praxis gäbe es hierzu viele Beispiele zu erzählen, aber eines möchte ich herausgreifen: Eine angehende Yoga-Lehrerin hatte für ihre Prüfungsarbeit das Thema «Yoga Nidra» gewählt. Yoga Nidra ist eine Übungspraxis aus dem Tantra Yoga, die in mehreren Stufen zum sogenannten Sankalpa führt. Dahinter verbirgt sich eine Lösungsformel, mit der man sich von den Dingen lösen kann, die einen an der eigenen Entwicklung hindern oder unter denen man vielleicht schon seit Jahren leidet.

Die Yoga-Lehrerin berichtete, dass sich während dieser intensiven Vorbereitungsphase etwas Wunderbares ereignet habe. Sie hatte über Wochen viele Male meine CD mit der Anleitung zu Yoga Nidra angehört. Ihr Mann, der ein massives Alkoholproblem hatte und dem Thema Yoga skeptisch gegenüber stand, hörte immer interessierter zu und bat schliesslich um eine eigene CD, die er offensichtlich längere Zeit alleine hörte. Kurz vor der Yoga-Prüfung sagte er, er glaube, mit Yoga Nidra endlich frei zu werden von der Alkoholsucht. Während ihrer Erzählung kamen der Frau Tränen der Rührung und Dankbarkeit für diese Fügung. Nach über einem Jahr traf ich sie wieder und sie berichtete, ihr Mann übe immer noch Yoga Nidra und sei nach wie vor trocken.

### Komplexes psychologisches System

Die Geschichte hört sich fast unglaublich an, doch ich weiss, dass Ähnliches mit Yoga Nidra immer wieder passiert. Die Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren in der Praxis und in den Yoga-Nidra-Seminaren gemacht habe, belegen die Aussage des grossen Religionsforschers

Mircea Eliade. Dieser kam nach seinem mehrjährigen Studium des Yogas zum Schluss, es handle sich dabei in erster Linie um ein **komplexes psychologisches System mit ungeheurer Tiefe.**

Die psychologische Seite des Yogas hat für mich in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Eine Weiterbildung am C. G. Jung Institut in Zürich bestätigte und vertiefte die Verbindung von östlicher Weisheitslehre und westlicher Psychologie. Die Beschäftigung mit den Lehren von Sri Aurobindo, P. Yogananda und nicht zuletzt

«Wir müssen uns mit unseren  
Gefühlen beschäftigen und den  
Gedanken, die dahinter stehen.»

mit den Büchern meines Lehrers S. Yesudian befruchtete meine Arbeit ebenfalls sehr.

Dabei wurde mir immer klarer, dass der Yogaweg weder auf der rein körperlichen noch auf der geistigen Ebene alleine Frucht bringt. Wir müssen uns mit den Tiefen der Seele beschäftigen, mit unseren Gefühlen und den Gedanken, die dahinter stehen. Nur so können wir uns und andere verstehen und der Gefahr entgehen, eigene Schattenseiten immer wieder auf andere zu projizieren. Die **Yoga Sutras des Patanjali** (entstanden etwa 100 vor oder nach Christi) **sind eine grosse Hilfe, um uns des Entstehens unserer Gedanken und damit unserer Gefühle bewusst zu werden.** Jedes Gefühl ist mit einem – wenn auch noch so weit dahinter liegenden – Gedanken verbunden. So kommen wir dem auf die Spur, was uns immer wieder hindert, zufrieden und glücklich zu sein, was uns abhält, die Dinge zu tun, die wir eigentlich tun möchten. Die Yoga Sutras geben uns Hinweise darauf, worin unsere Sorgen und Ängste ihren Ursprung haben und wie wir sie vermeiden können.

Ein wichtiges Thema bei der Verbindung von Yoga und Psychologie ist die Lehre von den neun Rasas, die ihren Ursprung ebenfalls in der Tantra-Lehre hat. Der Sanskrit-

## SORGENABSORBIERENDE ÜBUNG

Raja Yoga empfiehlt diese «Polarisation» als eine Übung, die zu Harmonie und Ausgeglichenheit zwischen allen positiven und negativen Aspekten der psychosomatischen Verbindung von Körper und Geist führt. Yoga lehrt uns, dass wir den Körper mit geistigen Strömungen magnetisieren oder «polarisieren» können. Diese Übung – wenn man sie regelmässig macht – führt zu einer Erleichterung von Angstzuständen und Depressionen. Durch die Vertiefung des Geistes kommt es zu einem Durchbrechen des «Sorgenkreislafs», die Affenherde in unserem Kopf wird zur Ruhe gebracht. Konzentration und Vorstellungskraft werden gesteigert, gleichzeitig wird ein inneres Gewahrsein des Körpers entwickelt.

1. Auf den Rücken legen (Füsse nach Süden, Kopf nach Norden), Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.
2. Stelle dir mit langsamer gleichmässiger Einatmung vor, wie Sonnenenergie mit warmer goldgelber Farbe durch den Scheitel des Kopfes in dich einfliesst, vom ganzen Körper Besitz ergreift und langsam durch die Fusssohlen wieder hinausfliesst.
3. Während der langsamen und gleichmässigen Ausatmung stellst du dir vor, wie Mondenergie von kalter blauer Farbe durch die Fusssohlen in den Körper hinaufsteigt und durch den Scheitel den Kopf verlässt.
4. Fahre fort, mit der entsprechenden Vorstellung ein- und auszuatmen und versuche gleichzeitig zu fühlen, wie diese Energien wirklich physisch durch den Körper fliessen und ein strömendes Gefühl erzeugen.
5. Versuche zu spüren, wie mit der farbigen Einatmung ein prickelndes Gefühl von Kopf bis Fuss durch den Körper fliesst und bei der farbigen Ausatmung von Fuss bis Kopf.

Begriff «Tantra» bedeutet «Gewebe, verwoben sein». Für den Menschen geht es darum, das Verwobensein mit allem zu erfahren. Jedes Ereignis, sei es noch so unangenehm, ist eine Möglichkeit, diese Verbundenheit mit allem, was lebt, mit allem, was Menschen, ja sogar Tiere oder Pflanzen je erlebt haben, zu spüren und daraus zu lernen.

Rasa bedeutet essentieller Aspekt einer Emotion oder Stimmung, die zur gleichen Familie gehört. Wenn ein Rasa vorherrscht, beeinflusst es unseren Körper und unser Bewusstsein. So kann sich das Rasa Furcht zum Beispiel als Terror, Angst, Panik, Nervosität oder Sorgen zeigen. Wir unterscheiden die Rasas nach wünschenswerten oder weniger wünschenswerten, wobei auch die weniger wünschenswerten Rasas, wie zum Beispiel Ärger, durchaus eine positive Qualität haben können, wenn sie zu einer konkreten und richtigen Aktion führen.

**Die Gefühle wahrnehmen**  
Manchmal haben wir eine klare Vorstellung, welches Gefühl vorherrscht, und manchmal nicht. Je genauer wir ein solches Gefühl identifizieren,

umso klarer können wir damit umgehen. Rasas können unsere gesamte Persönlichkeit im Griff haben und alles Rationale in einem Moment wegspülen. Allerdings sind Rasas wichtig, um uns Lebendigkeit zu verleihen, uns voranzubringen oder uns Dinge bewusst zu machen. Die neun Rasas sind: Shringara (Liebe), Hasya (Freude), Adbhuta (Erstaunen, Wundern), Shanta (Gleichmut, Ruhe), Raudra (Ärger), Veerya (Mut), Karuna

«Rasas können unsere gesamte Persönlichkeit im Griff haben und alles Rationale in einem Moment wegspülen.»

(Traurigkeit, Mitgefühl), Bhayanaka (Furcht, Angst), Vibhatsa (Abscheu, Widerwillen).

Die dazugehörige Übungspraxis bezeichnet man als Rasa Sadhana. Sie soll uns entscheiden helfen, ob wir zu Sklaven der Rasas werden oder souverän mit ihnen umgehen. In erster Linie geht es darum zu erkennen, dass alle Gefühle zur richtigen Zeit sinnvoll sind. Wir selbst sind die Meister unseres Schicksals. **So wie uns niemand davon abhalten kann, unglücklich zu sein, kann niemand verhindern, dass wir glücklich sind.**

«Menschen – und sie machen die Mehrheit aus –, die unbewusst durch das Leben gehen und Opfer äusserer Umstände und innerer Zwänge sind, haben nicht gelebt und gehen zurück ins universale Unbewusste.» So beschreibt John Henshaw in einem Artikel über Carl Gustav Jung dessen Ansicht zum Thema Chakren und Kundalini-Kraft. Die Erweckung der Kundalini-Kraft aus ihrem rein potentiellen Zustand bedeutet für Jung «eine Welt zu erleben, die völlig unterschiedlich von unserer Welt ist: es ist Unendlichkeit».

### Die Chakras

Chakras werden als Organe des feinstofflichen Körpers verstanden, die ähnlich den körperlichen Organen eine Aufgabe haben. Sie werden sowohl von körperlichen Aktivitäten als auch von emotionalen und mentalen Bewegungen beeinflusst, angeregt oder blockiert. In den verschiedenen Stufen der sieben Hauptchakras zeigen sich die Entwicklungsstufen des Menschen und die damit verbundenen Lernaufgaben. Jung sah darin eine Entsprechung zu dem von ihm beschriebenen Individuationsweg, wobei er vor allem über die unteren Energiezentren sprach. Ich möchte diese Stufen nachfolgend kurz skizzieren, um einen kleinen Einblick zu geben: **Wurzel- oder Basischakra** (Muladhara-Chakra): Basis des materiellen Lebens, Sicher-

heit in die eigene Existenz entwickeln, Urvertrauen, Recht auf eigenes Leben, eigene materielle Bedürfnisse erfüllen, die eigene Körperlichkeit annehmen, Verbindung zur Erde, zum Konkreten. Schattenseite: Kampf ums Überleben, Gier, Verhaftung an die Materie. **Sexualchakra** (Svadhista-Chakra): Selbstachtung als Basis der Öffnung nach aussen, Unabhängigkeit, Sexualität, Vitalität. Schattenseite: Abhängigkeit, Sucht, Verdrängung der vitalen Impulse oder zwanghaftes Ausleben. **Solarplexus** (Manipura-Chakra): Zentrum des Ichs, Tatkraft, Willenskraft, Entscheidungsfähigkeit, die eigene Persönlichkeit erkennen und leben. Schattenseite: Egozentrik, verdrängte Wut, Ärger, Abhängigkeit von der Anerkennung anderer. **Herzchakra** (Anahata-Chakra): Das Ego überwinden, Nächstenliebe, Ort der Integration der «niederen» Triebe und der «höheren» Bestrebungen. In diesem Chakra lösen sich die Gegensätze auf, Verstand und Gefühl kommen ins Gleichgewicht, der Ort des Mitgefühls und der Nächstenliebe, aber auch der Selbstliebe. Schattenseite: Angst vor Auflösung des Ichs, Angst vor Verlust, «everybodys darling». **Kehlkopfchakra** (Vishuddha-Chakra): Kunst der Rede, Kunst des Zuhörens, Wahrheit. Hier geht es um Selbstausdruck und um wahrhaftige Kommunikation – durch Beherrschung und Läuterung der Sinne sowie durch Konzentration aufs

Wesentliche. Schattenseite: Sprechen ohne vorherige Konzentration, Plappern, Verleumdung. **Stirnchakra** (Ajna-Chakra): Beherrschung der Willenskraft, Unterscheidungsfähigkeit, Verantwortung. Hier geht es darum, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, und dazu ist es erforderlich, Einsicht und innere Klarheit zu gewinnen – Klarheit in Bezug auf das, was für das eigene Leben wichtig ist. Die Entwicklung des siebten Sinnes soll gefördert werden. Schattenseite: zu starke Verhaftung an den Intellekt, Verleugnung der Intuition. **Scheitelchakra** (Sahasrara-Chakra): Das Verschmelzen der individuellen Seele mit Gott, der Zustand des Einsseins mit allen Wesen.

.....  
*\*Die Autorin Anna Röcker ist Yogalehrerin und Heilpraktikerin. Sie hat am C. G. Jung Institut in Zürich eine Weiterbildung in «Analytischer Psychotherapie» absolviert und hat zahlreiche Bücher geschrieben. [www.annaroecker.de](http://www.annaroecker.de)*

### WORKSHOP IN BERN

Am 24./25. Oktober bietet Anna Röcker in der Yogaschule von Carmen Costa in Bern einen Workshop zum Thema Yoga und Psychologie an. Neben theoretischen Informationen kann mit vielen praktischen Übungen die Arbeit mit den Chakras und den neun Rasas lebendig erfahren werden. Der Kurs kostet Fr. 270.– Nähere Informationen: [www.yoga-carmen.ch](http://www.yoga-carmen.ch)