



---

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XIX

## Gefühle zulassen

Die Coronakrise nötigt uns Yogalehrende gegenwärtig (April 2020), alle gewohnten Kurse abzusagen. Das ist für manche existenzbedrohend und beängstigend. Ein Trost dabei mag sein, dass manche von uns jetzt vielleicht mehr Zeit haben, sich dem eigentlichen Kern des Yoga zu widmen, nämlich sich in seine seelischen Tiefen zu versenken. Aktuelle Ängste könnten dabei als Einstieg dienen, beim Yoga-Üben auch Gefühle zuzulassen.

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

Die Menschen, die in unsere Yoga-Gruppen kommen, wissen die Sonnenseiten des Yoga zu schätzen. Darüber hinaus kennen und fühlen sie aber auch die machtvoll aus der Tiefe heraufdrängenden Schattenkräfte, die oft düsteren Gefühle, die sich nicht länger wegschieben lassen. Diese Menschen haben sich schon – meist

infolge eines Leidensdrucks – viel mit ihrer Gefühlswelt beschäftigt.

Nun wollen sie, auch und gerade im Yoga, einen inspirierenden Rahmen und ausreichend Zeit bekommen, um mit Hilfe der Körperübungen tiefer bei sich einzutauchen.

Viele möchten auf ihrer inneren Bühne mehr Klarheit bekommen. Sie nehmen diffuse, ungeklärte körperliche Empfindungen wahr, die sie nicht recht benennen, verstehen und einordnen können. Sie stellen fest, dass der Kopf diese seelisch-geistige Arbeit alleine nicht schafft. Er braucht die Unterstützung durch den Körper, der

meist eine klarere Sprache spricht und deutlichere Hinweise gibt.

Die Basis dafür ist, sich zuerst einmal wieder richtig zu spüren und sich einigermaßen wohl zu fühlen, um sich dann in die verborgenen Schattenseiten zu vertiefen. Wir gehen seit Jahrzehnten auf diese Anliegen und Erwartungen ein, indem wir einen erweiterten und gefühlsoffenen Yoga anbieten.

### Wie ein Beziehungsdrama in meinen Yoga-Kurs eindrang

Wie kamen wir dazu? Begonnen hat das alles damit, dass ich Anfang der 1970er Jahre völlig überraschend in diesen innovativen Prozess hinein geschubst wurde. Das geschah in einem meiner Yoga-Kurse an der VHS in Frankfurt/Main. Ich bot routinemäßig einfache und wirksame Übungen an.

Ich werde es nie vergessen, wie eine Gruppenteilnehmerin – ich nenne sie Anna – mitten in der Vorwärtsbeuge/Rückseitendehnung urplötzlich und mutig ihren Unmut äußerte und verzweifelt herausplatzte: »Und wie soll das jetzt meine kaputte Ehe retten?« Dieser Satz schlug in meine geliebte Yoga-Routine wie eine Bombe ein und verunsicherte mich auf eine heilsame Art. Meine Yoga-Angebote zu hinterfragen, ist mir seitdem zur Gewohnheit geworden.

Aus heutiger Sicht fällt mir ein: Ich hätte damals vielleicht, so wie es »sich gehört«, das »ungehörige«, störende Verhalten von Anna rügen und sie stoppen sollen, um die Ruhe und Ordnung des Kurses zu wahren und mein Programm durchzuziehen.

### Yoga und das Thema »Beziehungen«

Ich hätte ihr Anliegen abwehren und sie belehren können, dass die Yoga-Tradition nicht entwickelt wurde, um persönliche Beziehungen zu heilen, sondern um sich aus ihnen zu lösen. Um – losgelöst von allen Verstrickungen – ganz frei in sich selber zu ruhen und nur eine Beziehung zum Göttlichen zu pflegen. Ich hätte darauf hinweisen können, dass das

Yoga-Lehrbuch des Patañjali kein Beziehungsratgeber ist, sondern Anleitungen gibt, wie man innerlich unabhängig werden und als »yogischer Single« leben kann. Ähnliches hätte ich auch aus der Bhagavadgītā/Gītā, der »indischen Bibel«, zitieren können. Dort fand ich einen aufschlussreichen Vers, der explizit sinnliche menschliche Beziehungen anspricht.

### Krishna lehrt:

»Denn gerade die Freuden, die aus sinnlichen Berührungen entstehen, die sind auch eine Quelle von Leiden, denn sie haben Anfang und Ende, Du – Sohn der Kunti. Ein Weiser hat an ihnen keine Freude.«

(5/22)

Der Weise, so die Gītā, strebt nach dem Beständigen, dem Unbegrenzten, dem ewigen Glück. Sinnliche menschliche Beziehungen aber sind unbeständig, begrenzt und oft leidvoll. Da sie ihn auf seinem edlen Weg hindern, meidet er sie und führt ein Leben in Reinheit und Entsagung – brahmacharya. Insofern haben die YogiNis keine eigene Beziehungskultur entwickelt, die für uns Heutige attraktiv und brauchbar wäre.

Wohl auch deshalb war ich ratlos. Doch Anna erhoffte sich zu Recht seelische Hilfe und konnte sich auch auf das heutzutage geltende Versprechen berufen, Yoga führe zum »Einklang von Körper, Geist und Seele«. Und dazu gehört auch die emotionale Kompetenz, ein Eheproblem anzupacken.

### Körperliches und Seelisches – noch unverbunden nebeneinander

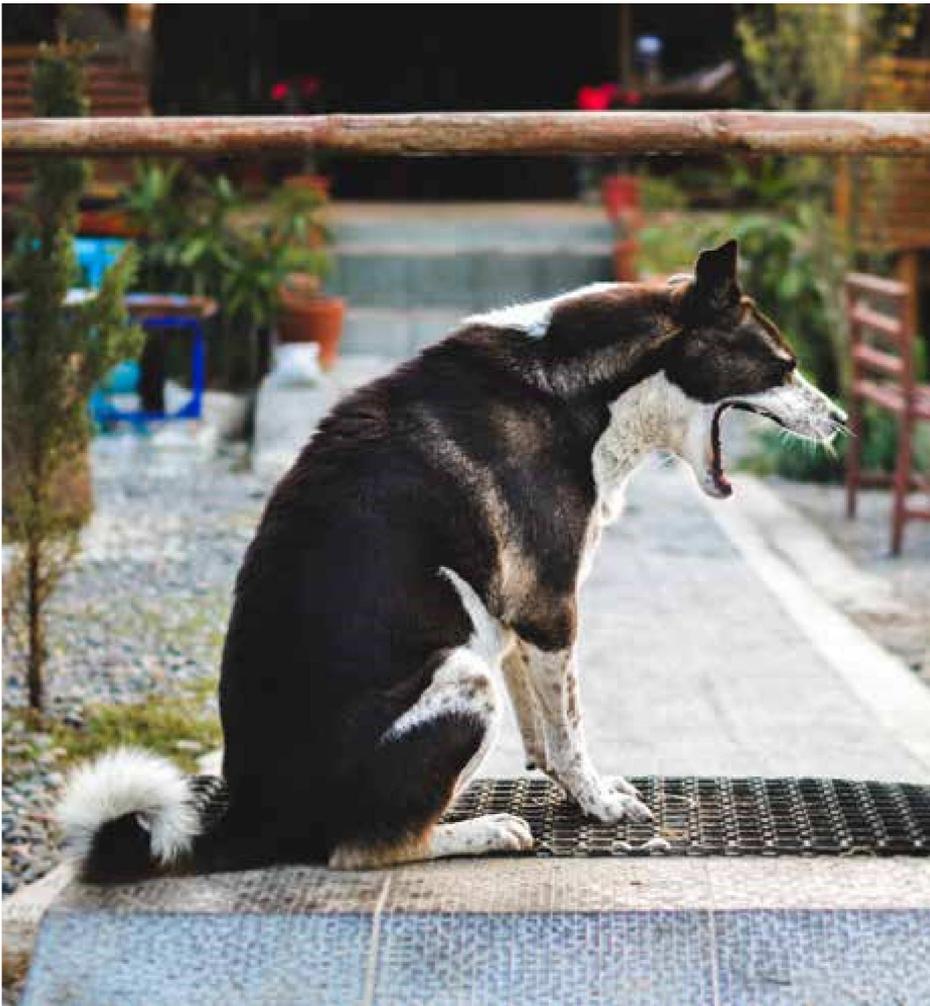
In dieser mir neuen Situation fiel mir nichts anderes ein, als mein Programm zu unterbrechen, denn Annas Anliegen erschien mir berechtigt und vorrangig. Sie durfte

kurz erzählen und wir hörten ihr eine Weile zu. Ich ging, damals noch ohne therapeutische Ausbildung, einfach mit einer menschlich-natürlichen Empathie auf sie ein. Ihr tat das sehr gut, aber einige andere TeilnehmerInnen waren irritiert und unzufrieden. Auch ich bin – aus heutiger Sicht – mit meinem damaligen Vorgehen nicht zufrieden. Denn da bot ich, nacheinander, zwei konträre Zugänge zu ihrem Problem an, die unverbunden nebeneinander herliefen:

- Der körperliche Zugang: Die Körperübungen konnten die Seele der Frau nur schwer erreichen, konnten ihre seelische Not nicht berühren. Denn sie hatte sich in das Grübeln über ihre Ehe so vertieft und verfangen, dass sich ihr Geist für die Idee des Hatha-Yoga gar nicht öffnen konnte, nämlich, sich zu beruhigen und ihre Probleme mit Abstand zu betrachten.
- Anna konnte und wollte sich in ihrer Verzweiflung auch nicht beruhigen lassen. Ihre aufgewühlte seelische Dynamik sträubte sich dagegen. Auch ging sie zu ihren Problemen nicht auf Abstand, sondern tauchte in sie ein. So nutzte sie die Angebote der Yoga-Stunde auf ihre ganz eigene Weise. So wie sie es brauchte.
- Der kommunikative Zugang: Ihr Schmerz und ihre Verzweiflung wollten sich ausdrücken und taten es auch. Sie trafen uns wie ein Hilfeschrei. Ihre aufgeregten Gefühle waren so heftig, dass sie den Staudamm der Selbstkontrolle durchbrachen – und auch die Isolation auf der Yoga-Matte. Sie wollte nicht mehr isoliert über ihre Probleme grübeln. Sie brauchte den Kontakt zu Menschen, die sie anhören.

Das bedeutet: Schon bei den Körperübungen hätte Anna eine seelisch-geistige Begleitung gebraucht, damit die Übungen wirken können. Aber ich wusste nichts über ihr seelisches Befinden, denn damals war die Kommunikation in meinen Gruppen noch sehr mangelhaft.

- Zwei getrennte Zugänge: Mein Angebot an Körperübungen hätte eine parallellaufende mentale Ergänzung



gebraucht. Die kam leider erst anschließend – in Form des Gesprächs. Aber das hatte wiederum keine Verbindung zu den Körperübungen. So standen meine yogischen und meine psychologischen Bemühungen noch relativ unverbunden nebeneinander – und damit war ich unzufrieden.

### **Unser Weg zu einem psychodynamischen Yoga**

Durch diese Erfahrung wurde ich wacherüttelt und angespornt, neue Wege zu finden, die beiden Zugänge besser zu verbinden. Zunächst alleine, dann zusammen mit Brigid. Unser ganzheitliches Anliegen, ja, unsere Vision ist es, die Menschen so anzuleiten und zu begleiten, dass ihre körperlichen und ihre seelisch-geistigen Prozesse sich integrieren können. Dass sie gleichsam wie Zahnräder ineinandergreifen.

Dieser Vision folgend haben wir bei wichtigen Anlässen, Störungen und Unstimmigkeiten selbstkritisch unsere Praxis reflektiert und erweitert. So entstanden in den 1980er Jahren auch unsere ersten theoretischen Konzepte, damals unter dem Namen »Psychodynamischer Yoga«. Das meint einen Yoga, der auch die seelischen Bewegungen zulässt und mit einbezieht.

### **Sich auch seelisch öffnen**

So eine Situation, wie die mit Anna, würden wir heute ganz anders angehen. Allerdings – sie entsteht heute kaum noch, denn wir haben vorgebeugt: Zu unserem erweiterten und vertieften Yoga-Stil gehören nicht nur neue Methoden und Inhalte, sondern vor allem ein neuer kommunikativer Rahmen. Wir vermeiden ein hierarchisches Lehrer-Schüler-Verhältnis und verstehen uns als Begleitpersonen. So bekommen wir eine offene Atmosphäre,

in der für jede/n die Möglichkeit besteht, existentielle Anliegen einzubringen.

Für diesen Rahmen braucht es allerdings mehr Zeit, denn die Seele arbeitet langsam. Sie braucht zunächst Stärkung und Stabilisierung, erst dann kann sie aufweichen und sich öffnen für tiefere Einsichten. Denn was wir in uns sehen und fühlen, ist ja nicht immer leicht zu verkräften. Wir brauchen einige yogische Selbstsicherheit, um die Gefühle zuzulassen, die uns verunsichern könnten.

Es braucht auch die Bereitschaft und eine gewisse Offenheit aller Beteiligten – natürlich auch der Lehrenden: Unsere SchülerInnen können sich – erfahrungsgemäß – nur in dem Maße öffnen, wie wir als Lehrende Offenheit ausstrahlen. Sie können nur in die emotionalen Tiefen gehen, die wir selbst schon durchlebt und durchlitten haben – und wo wir sie begleiten können.

Sie werden tiefere Gefühle nur zulassen und äußern, wenn sie das Vertrauen haben, dass sie damit akzeptiert und aufgefangen werden. Dieses Vertrauen bekommen sie dadurch, dass sie auch mit ihren unschönen Seiten akzeptiert werden. Deshalb schaffen wir eine Atmosphäre der Geborgenheit und der Sicherheit und lassen ein vertrauensvolles Gruppengefühl entstehen.

Zum Entspannen brauchen wir nicht nur entspannende Yoga-Techniken, sondern ebenso eine entspannte Atmosphäre. Die sozialen Interaktionen wirken auf unser seelisches Befinden mindestens ebenso stark wie die yogischen Aktionen des Einzelnen.

Die Einstiege in solch eine Praxis sind vielfältig. Einen möglichen Einstieg möchte ich hier vorstellen:

### **Übung – Der Einstieg in das persönliche Befinden:**

- Wenn wir eine vertraute Gruppe sind oder eine werden wollen, dann stehen wir zu Beginn meist im Kreis, fassen uns an den Händen, nehmen Blickkontakt

auf, stärken unser Gefühl der Verbundenheit und Gemeinsamkeit.

- Dann summen und tönen wir – das OM/AUM oder andere Töne – und schaffen einen Klangteppich, der uns trägt.
- Wir wollen eine Einstiegsrunde machen, um zu erfahren, wie es jedem/jeder geht, und welches Befinden und Anliegen er/sie mitbringt.
- Dazu machen wir einige kleine atembetonte Vorübungen mit dem Rumpf: Recken, Räkeln und Schlängeln.
- Dann spüren wir nach: Wo in Dir fühlt es sich gut an? An diese Körperstelle legst Du Deine Hände. Beatme sie, so dass sich das gute Gefühl ausbreiten kann.
- Dann bewegen wir uns wieder – mit der Frage: Wo in Dir spürst Du etwas Auffälliges, etwas Angespantes, Störendes, Enges, Bedrückendes, Schmerzhaftes, Belastendes? Wo ist eine »Baustelle«, die Du »bearbeiten« möchtest?
- Leg die Hände an diese Stelle – und beatme sie.
- Wenn diese Körperstelle sprechen könnte, was würde sie zu Dir sagen? Vielleicht sagt die enge Stelle: In mir ist Angst. Und die angespannte: Hier sitzt der innere Antreiber: »Du musst noch ...«
- Wenn Du magst, kannst Du das Wahrgenommene mit einem Satz in die Runde geben. Sei unbesorgt: Das wird so stehen gelassen – ohne Kommentare und Belehrungen. Ohne den Versuch, Dir etwas »wegzumachen«. Einfach Dein Gefühl auszusprechen, das ist oft schon sehr befreiend.
- Die Übung kann Dir vermitteln: Ich bin nicht alleine. Ich werde gehört und akzeptiert, so wie ich bin. Ich muss nicht bestimmten yogischen Leitbildern entsprechen. Die Leitidee ist eher: So ist es. Es ist okay, wie es ist. Das hilft, den Druck rauszunehmen und auch seelisch zu entspannen.

### Das eigene Befinden mitteilen

Diese gleichsam diagnostische Übung ist meist sehr ergiebig. Wir hören einige existentielle Aussagen: Eine Frau hält die

Arme verschränkt vor die Brust: »Es ist, als müsste ich mich dauernd schützen«. Eine andere hält die Arme genauso: »Geborgenheit finde ich nur bei mir selber«. Eine Frau, Gabi, fasst sich an die Kehle: »Da bin ich wie zugeschnürt. Und gehemmt, meinem Partner zu sagen, was ich wirklich denke und fühle«. Ein Mann, Uwe, fasst sich auch an die Kehle: »Da steckt so viel Wut drin. Ich möchte sie nur noch rausschreien«. Wir fragen die Gruppe, ob es recht ist, wenn wir zuerst auf Uwe und Gabi eingehen – mit der Löwen-Übung für alle. Alle sind einverstanden.

### Die Löwenhaltung

Diese Haltung – simhāsana – wird bei uns gerne praktiziert. Denn bei ihr ist es üblich, so habe ich es in den 1970er Jahren noch gelernt, Töne von sich zu geben. Allerdings lehren heute die meisten – in Büchern und im Internet, sich nur sehr kontrolliert und verhalten zu äußern. Sie sprechen zwar vom Tönen oder gar vom Löwen-Gebrüll, aber vermeiden es. Da kommt nur ein hörbares Hauchen oder Zischen, wobei keine richtig vibrierenden, schwingenden Töne zu hören sind.

Als dürfte das vibrierende Leben in uns nicht stattfinden. So als wäre es ein Tabu, im Yoga mal lebendig und auch laut zu werden. Als wäre der Löwe, die Tierkraft in uns, durch »gute Erziehung« eingeschläfert worden.

Wir befreien uns von dieser Yoga-Moral und den daraus folgenden Hemmungen. Wir erlauben uns, die Tierkraft in uns wiederzubeleben: Mit unserem Atem berühren wir auch den Kehlkopf, bringen ihn zum Vibrieren und versetzen damit den ganzen Brustraum, den Fühlraum in wohlthuende Schwingungen. So entstehen richtige Töne, und Gefühle können sich ausdrücken.

### Übung – Der Löwe darf brüllen

- Wir sitzen im Fersensitz oder Schneidersitz. Mit tiefen Atemzügen bereiten wir uns mental vor: Wir werden uns der Übung hingeben und schauen, was sie mit uns macht. Sie ist ergebnisoffen.

- Du stützt Dich auf die Hände, reckst Dich markant nach vorne – und streckst die Zunge kräftig und weit heraus.
- Lass Dich animieren zum Grimassenschneiden. Das entspannt. Du darfst auch mal richtig garstig sein und tierisch tönen: »Grrr, Wwaaahhh, Bäääh!«
- Bei einigen kommt das Tönen zaghaft und brav, bei anderen lauter und lustvoll. Bei Uwe kommt es wie ein tierischer Schmerzensschrei, viele Male. Es tut ihm gut. Gabi und einige andere schließen sich ihm an.
- Dann lassen wir die Übung ausklingen und gehen in die Stille und ins Nachspüren.
- In der anschließenden kurzen Runde – jeder nur einen Satz! – wird deutlich, wie stark bei vielen das Bedürfnis nach heftigem Ausdruck ist. Und dass die Entspannung nach solch einer kathartischen Entladung viel tiefer und nachhaltiger ist. Davon demnächst mehr.



#### DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«. [www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brighra.taeube@gmx.de](mailto:brighra.taeube@gmx.de)

#### BRIGID S. TÄUBE

Jahrgang 1947, Lehrerin, seit 1985 Yogalehrerin, Körper-Psychotherapeutin (HP). Seit 35 Jahren forscht sie über matriachale Kulturen und ihre Bedeutung für uns heute. Sie knüpft an deren Rituale an und bereichert sie mit Elementen des Yoga und der Körper-Psychotherapie. So verbindet sie die drei Bereiche zu einer kreativen Frauenkultur. [www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brigid-waldfrau@gmx.de](mailto:brigid-waldfrau@gmx.de)