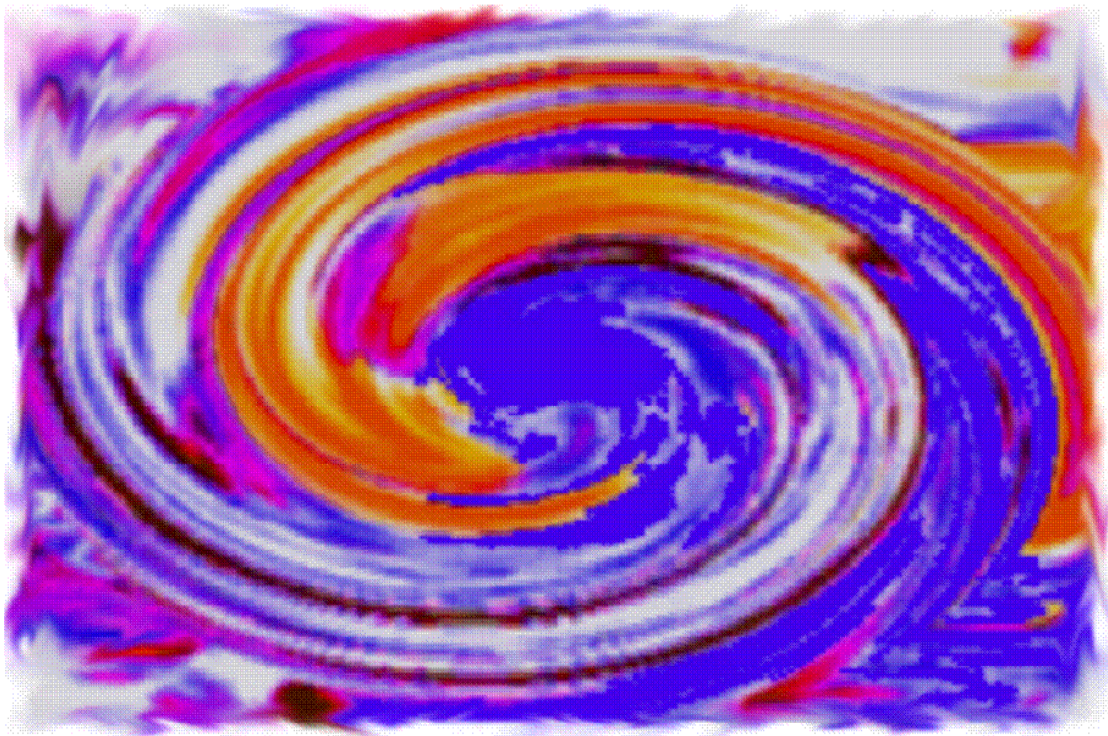


# YOGA - LERNEN IM LEBEN AUFZUGEHEN

*Über die Erlernbarkeit der Fähigkeit zum Flow-Erleben*



## *Diplomarbeit*

*an der  
Fachhochschule München  
Fachbereich Sozialwesen  
bei  
Dr. Korbinian Höchstetter  
Prof. Dr. Peter Nieschmidt*

*Willi Kiechle  
Paosostraße 10  
81243 München  
Telefon (089) 88 15 28*

*München, 22.03.96*

# Inhaltsverzeichnis

1	<i>Einleitung</i> . . . . .	4
2	<i>Die flow-Theorie</i> . . . . .	7
2.1	<i>Entstehung und Grundlagen der flow-Theorie</i> . . . . .	7
2.2	<i>Die acht charakteristische Aspekte des flow-Erlebnisses</i> . . . . .	9
2.3	<i>Wert und Nutzen von flow-Erlebnissen</i> . . . . .	18
2.4	<i>Implikationen der flow-Theorie</i> . . . . .	22
2.5	<i>Kritische Betrachtung der flow-Theorie</i> . . . . .	23
3	<i>Das Yoga-System.</i> . . . . .	27
3.1	<i>Vorbemerkung.</i> . . . . .	27
3.2	<i>Wortbedeutung, Herkunft und Grundlagen des Yoga</i> . . . . .	27
3.3	<i>Yoga als Methode der „Ewigen Weisheit“</i> . . . . .	29
3.4	<i>OM und die vier Zustände des Bewußtseins</i> . . . . .	31
3.5	<i>Ziel des Yoga-Weges</i> . . . . .	32
3.6	<i>Wege und Aspekte des Yoga</i> . . . . .	34
3.6.1	<i>Ein Weg und viele Namen</i> . . . . .	34
3.6.2	<i>Drei prinzipielle Zugänge: Handeln, Hingabe, Erkenntnis.</i> . .	35
3.6.3	<i>Astanga-Yoga: Der systematische, achtfache Schulungsweg.</i> . .	38
3.6.4	<i>Die Hatha-Yoga-Praxis nach B.K.S. Iyengar</i> . . . . .	45
3.7	<i>Zusammenfassende Betrachtung</i> . . . . .	49

4	<i>Yoga und flow im Zusammenhang</i> . . . . .	51
4.1	<i>Vorgehensweise und Begriffsklärung</i> . . . . .	51
4.2	<i>Vergleichende Analyse der flow-Theorie und des Yoga-Systems</i> . . . . .	54
4.2.1	<i>Die Ziele der beiden Ansätze</i> . . . . .	54
4.2.2	<i>Ethische Grundlagen und förderliche Charakterzüge</i> . . . . .	55
4.2.3	<i>Die tätige Übung (asana und pranayama)</i> . . . . .	57
4.2.4	<i>Die Einschränkung des Reizfeldes</i> . . . . .	59
4.2.5	<i>Der zentrale Punkt: Aufmerksamkeit</i> . . . . .	59
4.2.6	<i>Hingabe und Kontrolle</i> . . . . .	62
4.2.7	<i>Das Wesen der Freude</i> . . . . .	64
4.2.8	<i>Jenseits der Zeitlichkeit</i> . . . . .	67
4.2.9	<i>Die Bewußtseinszustände flow und Samadhi</i> . . . . .	68
4.2.10	<i>Zusammenfassung der vergleichenden Analyse</i> . . . . .	70
4.3	<i>Lernen, im Leben aufzugehen</i> . . . . .	71
4.3.1	<i>Auf dem Weg zur yogischen, autotelischen Persönlichkeit</i> . . . . .	71
4.3.2	<i>Die Gestaltung eines flow-förderlichen Yogaunterrichts</i> . . . . .	74
4.3.3	<i>Der Transfer in den Alltag</i> . . . . .	80
4.3.4	<i>Kurze Reflexion über Iyengar-Yoga</i> . . . . .	83
4.3.5	<i>Grenzen der Erlernbarkeit durch Yoga</i> . . . . .	84
5.	<i>Schlußbetrachtung</i> . . . . .	86
6.	<i>Bibliographie.</i> . . . . .	88
7.	<i>Erklärung nach § 31 Abs. 5 RaPo.</i> . . . . .	90

# 1. Einführung

*Aristoteles kam bereits vor zweitausenddreihundert Jahren zu dem Schluß, daß der Mensch vor allem Glück sucht. Glücklichessein galt ihm als „höchstes Gut“ und Ziel an sich, während alle anderen Ziele, wie Besitz, Geld, Macht, Schönheit, Gesundheit etc. nur angestrebt werden, weil der Mensch sich davon erhofft, glücklich zu werden.<sup>1</sup>*

*Unsere Gesellschaft suggeriert uns - durch Medien, Werbung, Erziehung, gesellschaftliche Werte - daß wir dann Glück und Erfüllung finden, wenn wir mehr besitzen und unser Leben durch eine Vielzahl von Luxusgütern bequemer wird. Es herrscht die verbreitete Meinung vor, daß wir uns dann wirklich wohl und zufrieden fühlen, wenn wir erst einmal den „richtigen Partner“ gefunden haben, die „angemessene berufliche Stellung“ erreicht haben, das „richtige Auto“ fahren und „standesgemäß wohnen“.*

*Dabei laufen wir einer kollektiven Illusion hinterher. Glück ist nicht mit äußeren Maßstäben zu messen. Es ist ein innerer, subjektiver Erlebniszustand.*

*Studien, die den Zusammenhang zwischen dem Lebensstandard und subjektivem Wohlbefinden (Glück, Zufriedenheit) untersuchen, kommen zu dem Ergebnis, daß nach Befriedigung der Grundbedürfnisse (Nahrung, Kleidung, Wohnung, Gemeinschaft, Sicherheit etc.) sich das Maß des persönlich erlebten Glücks nicht mehr durch den weiteren Erwerb von Gütern steigern läßt.*

*Der Anteil der Menschen in der Bundesrepublik Deutschland, die von sich sagen würden, sie seien „sehr glücklich“ liegt seit 40 Jahren relativ konstant um 30%.<sup>2</sup> Man bedenke, wie gewaltig sich der Lebensstandard in diesem Zeitraum erhöht hat!*

*Diese Ergebnisse legen den Schluß nahe, daß zumindest für die überwiegende Mehrzahl der Menschen in unserer „Zweidrittel-Gesellschaft“ ein mehr an Einkommen, Freizeit, Luxus, Unterhaltungsindustrie, Bequemlichkeit etc. nicht zu einem mehr an „Glückseligkeit“ führt.*

*Die Jagd nach dem „käuflichen“ Glück hat jedoch zahlreiche negative Folgen: Die ökologische Zerstörung aufgrund des sinnlosen Konsumrausches ist nur eine davon.*

*Glück und innere Zufriedenheit lassen sich nicht kaufen, es handelt sich vielmehr um einen Bewußtseinszustand, der kultiviert werden muß. Möglicherweise ist unser persönliches Empfinden vielmehr davon abhängig, wie wir die Welt wahrnehmen und interpretieren und mit welcher inneren Einstellung wir das tun, was wir gerade tun.*

*Diese Arbeit untersucht zwei Theorien - eine westliche und eine östliche - die von sich behaupten, die Qualität des subjektiven Erlebens zu verbessern.*

*Die flow-Theorie von Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt die Freude am Tun, das glückliche, selbstvergessene Aufgehen in einer Tätigkeit. Das flow-Modell gilt mittlerweile*

---

<sup>1</sup> Siehe Aristoteles: Nikomachische Ethik, Eudämonie, Hamburg, 1985, S. 1-25

<sup>2</sup> Siehe Glatzer W.: Lebensqualität und subjektives Wohlbefinden In: Bellebaum Alfred (Hrsg.): Glück und Zufriedenheit, Opladen, 1992, S. 65f

als die führende aktivitätsbezogene Theorie in der Psychologie des Glücks und subjektiven Wohlbefindens.<sup>3</sup>

*Yoga - die Methode der altindischen Weisheitslehre - versucht einen Weg zu beschreiben, der durch Übung und Innenschau zu einer völlig neuen Erkenntnis des Seins führt, die mit Frieden und Glückseligkeit einhergeht.*

*Die auf den ersten Blick sehr verschiedenen Zugänge werden auf Gemeinsamkeiten hin untersucht. Setzt man voraus, daß die Grundkonstitution des menschlichen Seins und Erlebens auf der ganzen Erde gleich ist und sich in den letzten 2000 Jahren nicht maßgeblich verändert hat, dann müßten in beiden Theorien, die sich mit dem Glückserleben beschäftigen, die gleichen Prinzipien Anwendung finden. Möglicherweise lassen sich „Elemente“ des Glücks herauskristallisieren. Bestehen solche Gemeinsamkeiten, kommt ihnen vermutlich eine universale Bedeutung zu. Handelt es sich dabei um Persönlichkeitsmerkmale und menschliche Fähigkeiten, müßten diese erlernbar sein. Daraus lassen sich Lernziele für die Erwachsenenbildung entwerfen.*

*Im Kapitel 4.3 wird dann der Frage nachgegangen, wie eine Lernsituation gestaltet sein muß, in der diese Fähigkeiten zur Lebensfreude entwickelt werden können. Die Frage nach dem Transfer in den Alltag und mögliche Grenzen der Erlernbarkeit durch Yoga, bilden den Abschluß.*

*Die vorliegende Arbeit versucht einen Brückenschlag zwischen westlicher Psychologie und östlicher Weisheitslehre. Thema dieser „Zusammenschau“ ist das subjektive Erleben des individuellen, höchsten Glücks. Ausgespart bleiben hier die neurophysiologischen Aspekte des Erlebens der Freude. Zum einen würde eine gründliche Darstellung der komplexen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist den Rahmen dieser Arbeit bei weitem sprengen. Zum anderen werden meines Erachtens die materiellen, physiologischen Entsprechungen der Bewußtseinsvorgänge oftmals überbetont. Das birgt die Gefahr in sich, die subjektive und existentielle Bedeutung dieses Phänomens eher zu verschleiern anstatt zu erhellen. Natürlich lassen sich bei einem Maler, der sich ganz in Farben und Formen verliert, einem Musiker, der durch und durch in seiner Musik erklingt oder einem Yogi, der in der Übung in einen egolosen, glückseligen Zustand gerät, auch ein dafür typischer kortikaler Aktivierungspegel und die Ausschüttung von Endorphinen und bestimmten Neurotransmittern beobachten. Es scheint nur fraglich, ob diese physiologischen Beschreibungen das Wesen und die Bedeutung dieser Erfahrungen wiedergeben können.*

*Setzt man die Bearbeitung der *flow*-Theorie voraus, stellt sich die Frage warum aus der Vielzahl der östlichen Weisheitslehren und Methoden ausgerechnet Yoga ausgewählt wurde, um eine Verbindung herzustellen. Beispielsweise wäre eine Bearbeitung des Themas durch Heranziehung der Theorie und Praxis des Zen-Buddhismus oder des Taoismus ebenfalls denkbar und ergiebig. Die Auswahl des Yoga-Systems hat im wesentlichen zwei Gründe:*

---

<sup>3</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 23

*Zum einen gibt es einige Anspielungen des Autors der flow-Theorie über mögliche Parallelen im Yoga, die er jedoch nicht weiter vertieft.*

*Zum anderen habe ich einen persönlichen Bezug zum Yoga. Ich unterrichte selbst Hatha-Yoga nach Iyengar und habe daher ein besonderes Interesse daran, die Qualität der Kurse zu verbessern und die eigene Praxis zu vertiefen.*

*Diese theoretische Abhandlung richtet sich in erster Linie an Yoga-Lehrer und Yoga-Interessierte, die ihr Verständnis der Praxis erweitern möchten. Manche mögen darin einen theoretischen Hintergrund für das finden, was sie schon lange intuitiv praktizieren. Andere entdecken darin möglicherweise neue Zusammenhänge zwischen Theorie und Praxis, die sich dann auch in die konkrete Übung und Lebensweise umsetzen lassen.*

*Gleichzeitig ist diese Arbeit aber so allgemein geschrieben, daß sie auch jedem Interessierten, der nicht Yoga praktiziert, das Wesen der Freude erhellen kann.*

*Im Folgenden werden die flow-Theorie und das Yoga-System zunächst einzeln dargestellt und erläutert, um sie dann im vierten Kapitel miteinander in Beziehung zu setzen.*

## **2. Die flow-Theorie**

### **2.1. Entstehung und Grundlagen der flow-Theorie**

*„Die Mystik des Kletterns im Fels ist das Klettern; man steht schließlich oben auf dem Fels, ist froh darüber und wünscht sich doch, daß es immer so weiterginge. Der Grund des Kletterns liegt im Klettern, genau wie der Grund für das Dichten im Schreiben selber liegt; man erobert nichts anderes, als Dinge, welche in einem selbst liegen... Die Handlung des Schreibens rechtfertigt das Dichten. Beim Klettern ist es dasselbe: Erkennen, daß man ein einziges Fließen ist. Der Zweck des Fließens ist, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder utopische Ziele zu suchen, sondern im flow zu bleiben. Es ist keine Aufwärtsbewegung, sondern ein kontinuierliches Fließen; aufwärts klettert man nur, um den flow im Gang zu halten. Es gibt keine andere Begründung für das Klettern, als das Klettern selber; es ist eine Selbstkommunikation.“<sup>4</sup>*

*Aussagen wie z.B. diese eines jungen Kletterers und Dichters bewegten den Psychologen und Soziologen Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Tschick Sent Mihaji) dazu, das Phänomen des „freudigen, selbstvergessenen Aufgehens in einer Handlung“ als „flow“ zu bezeichnen. Csikszentmihalyi, Sohn ungarischer Eltern, in Italien aufgewachsen, lehrt Psychologie an der University of Chicago. Als Motivationsforscher begann Csikszentmihalyi Anfang der 70er Jahre mit der Fragestellung: Was bewegt die Menschen dazu, viele scheinbar nutzlose, nicht auf den Lebensunterhalt gerichtete, Dinge (wie z.B. Spielen, sportliche und künstlerische Aktivitäten) zu tun?*

*In seiner ersten größeren Untersuchung befragte er Kletterer, Komponisten, Tänzer, Schachspieler, Basketballspieler aber auch Chirurgen nach ihrer Motivation und ihrem subjektiven Erleben bei der jeweiligen Tätigkeit.*

*Es stellte sich heraus, daß die Hauptbeweggründe durch das Tun selbst bestimmt waren. An erster und zweiter Stelle wurden genannt:*

*(1) „Lust an der Aktivität und an der Anwendung von Können“*

*(2) „Die Aktivität selber: das Muster, die Handlung, die darin liegende Welt“<sup>5</sup>*

*Flow-Aktivitäten sind demnach nicht oder nicht erstrangig durch äußere Ziele und Belohnungen (wie z.B. Geld, Ruhm, Macht, Anerkennung) motiviert (= extrinsische Motivation), sondern werden um ihrer selbst willen getan und in sich selbst als lohnend empfunden (= intrinsische Motivation). Das Eintauchen in freudiges Erleben hat kein äußeres Ziel und wird somit auch als autotelisch (von griechisch: auto = selbst und telos = Ziel, Absicht) bezeichnet. Das Handeln selbst ist das Ziel.*

---

<sup>4</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das flow-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 73

<sup>5</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das flow-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 35

*Csikszentmihalyis Ansatz kann auch als Gegenbewegung zu den eher einseitigen und defizitorientierten Motivationstheorien der herkömmlichen psychologischen Schulen der Psychoanalyse und Verhaltenstheorie gesehen werden:*

*„Alle psychologischen Hauptrichtungen dieses Jahrhunderts - die Triebtheorien, die Psychoanalyse, die behavioristisch ausgelegte Psychologie, die kognitive Psychologie - gleichen sich in ihrer epistemologischen Ausrichtung. Um einer möglichst hohen Wissenschaftlichkeit willen haben sie reduktionistische Erklärungen des menschlichen Verhaltens entwickelt und dabei die offensichtlichsten Aspekte des Phänomens Mensch vernachlässigt, nämlich die Existenz eines bewußten Selbst.“<sup>6</sup>*

*Die Theorie des flow-Erlebens basiert auf der Grundannahme der humanistischen Psychologie, daß jedem Individuum eine Tendenz zu Wachstum und Selbstverwirklichung innewohnt, die sich in der Auseinandersetzung mit der Umwelt aktualisiert und deren Ergebnis die individuelle Erfahrungsbildung ist.*

*Maslow führt die intrinsische Motivation auf ein Bedürfnis nach „Selbstverwirklichung“ zurück, ein Bedürfnis, durch intensive Aktivitäten und Erlebnisse, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu entdecken (=Wachstumsmotivation).<sup>7</sup>*

*Das Glücksgefühl, das sich einstellt, während Herausforderungen im flow-Zustand gemeistert werden, dient als Antrieb, um die grundlegenden Bedürfnisse der Person nach Wachstum und Entwicklung zu befriedigen.*

*Es ist sicher kein Zufall, daß die Phänomenologie des flow-Erlebnisses einen relativ hohen Deckungsgrad mit dem aufweist, was Maslow als „Grenzerfahrungen“ beschrieben und klassifiziert hat.<sup>8</sup>*

*Maslow begann die Interviews zu seiner Studie über Grenzerfahrungen und Selbstverwirklichung mit der Anweisung:*

*„Ich möchte, daß Sie an die wunderbarste Erfahrung oder die wunderbarsten Erfahrungen Ihres Lebens denken; die glücklichsten Augenblicke, ekstatische Augenblicke, Augenblicke des Entzückens, vielleicht des Verliebtseins, eines Musikerlebnisses oder des plötzlichen ‘Getroffenseins’ durch ein Buch oder ein Gemälde, irgendeinen großen kreativen Augenblick...“<sup>9</sup>*

*Das verdeutlicht bereits den Unterschied der beiden Ansätze. Csikszentmihalyi untersucht weniger die Glücksmomente des eher passiven, rezeptiven, seltenen „plötzlichen Getroffenseins“, sondern vielmehr die Seite des aktiven, alltäglichen, erfüllenden Handelns. Sein Anliegen ist es, die Erlebnisqualität in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Familie zu verbessern.<sup>10</sup> Flow kann sich ereignen, wenn sich Mutter oder Vater ganz dem Kind widmen, der Programmierer am Bildschirm alles um sich herum vergißt, oder*

---

<sup>6</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 28, siehe auch Csikszentmihalyi, M.: Das flow-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 27f

<sup>7</sup> Vgl. Maslow, A.: Psychologie des Seins, München, 1973, S. 41f, 68

<sup>8</sup> Siehe Maslow, A.: Psychologie des Seins, München, 1973, S. 83 - 108 (bes. 107f)

<sup>9</sup> Maslow, A.: Psychologie des Seins, München, 1973, S. 83

<sup>10</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 275, 385



wenn Lehrer und Schüler in den „Fluß“ eines gemeinsamen, lebendigen, sich gegenseitig inspirierenden Miteinanders eintreten.

Durch die Einbeziehung der Chirurgen in die Studie kam Csikszentmihalyi zu einem ersten wichtigen Ergebnis, das seine Annahme bestätigte: Nicht nur Freizeitaktivitäten können *flow* hervorrufen, sondern auch bei der Arbeit kann dieser „optimale Erlebniszustand“ eintreten. Dies ist um so wahrscheinlicher, wenn die Tätigkeit bestimmte Strukturmerkmale aufweist, die *flow* fördern.

## **2.2 Die acht charakteristischen Aspekte des flow-Erlebnisses**

Die Theorie des *flow* steht mittlerweile durch zahlreiche Studien in aller Welt auf einer soliden Basis. Untersuchungen mit ganz unterschiedlichen Testgruppen weisen auf die „Universalität des *flow*-Phänomens“ hin. Die Merkmale des *flow* sind folglich unabhängig von Kultur, Alter, Geschlecht und Schichtzugehörigkeit.<sup>11</sup> Die durch Tiefeninterviews gewonnenen Angaben über die Beschaffenheit des subjektiven Erlebens im freudigen, selbstvergessenen Tätigsein faßt Csikszentmihalyi in acht typische Komponenten zusammen. Es können, es müssen aber nicht alle Elemente bei einem *flow*-Erlebnis zutreffen.

Bei den acht Punkten handelt es sich meines Erachtens zum einem um Voraussetzungen und Strukturmerkmale und zum anderen eher um Folgen und Begleiterscheinungen von *flow*. Da aber zwischen einzelnen Aspekten ein innerer Zusammenhang besteht, seien sie hier, analog zu Csikszentmihalyi, gleichberechtigt nebeneinander aufgeführt. Die acht typischen Merkmale sind:<sup>12</sup>

- (1) Klarheit der Ziele und Mittel; unmittelbare Rückmeldung
- (2) Die individuellen Fähigkeiten passen gut zu den gegebenen Anforderungen
- (3) Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Reizfeld
- (4) Handeln und Bewußtsein verschmelzen; geschärfte Aufmerksamkeit
- (5) Gefühl von Kompetenz und potentieller Kontrolle
- (6) Selbstvergessenheit, Selbsttranszendenz
- (7) Verändertes Zeitgefühl
- (8) Autotelisches Erleben

Im Folgenden werden die acht Elemente des *flow* näher erläutert. Soweit nicht detaillierter angegeben, beziehe ich mich in den Grundaussagen und Beispielen auf Csikszentmihalyi 1985, 1992 und 1995. Meines Erachtens ist die Qualität und Struktur des subjektiven Erlebnis, am verständlichsten durch Beispielschilderungen zu vermitteln. Deswegen sind hier zur weiteren Illustration Aussagen aus einem Interview mit einer Münchener Studentin (Fachbereich Betriebswirtschaftslehre, 24 Jahre) angeführt, die häufig tiefe *flow*-Erlebnisse beim indischen Kathak - Tanz hat.

---

<sup>11</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 378 - 381

<sup>12</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 235 f und Csikszentmihalyi, M.: Das *flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 61 - 81

### (1) Klarheit der Ziele, unmittelbare Rückmeldung

*In einer Situation, in der klar ist, was zu tun ist, und man sofort merkt, wie erfolgreich man handelt, ist es leichter *flow* zu erreichen.*

*Es sind die eindeutig festgelegten Spielregeln, die beispielsweise dem Schachspieler helfen, sich ganz auf das Spiel einzulassen. Der Rahmen ist abgesteckt. Ziel und Mittel stehen fest: Den gegnerischen König durch taktische Spielzüge zu stürzen. Jedem Zug folgt die unmittelbare Rückmeldung des Gegenzuges.*

*Die Tennisspielerin hat nicht den geringsten Zweifel darüber, was sie mit dem Ball tun soll, der auf sie zufliegt. Sie wird ihn ins gegnerische Feld zurückschlagen, und sie sieht sofort, ob ihr das gelungen ist oder nicht.*

*Der Kletterer spürt unmittelbar nach jedem Griff und jedem Tritt, ob er hält oder nicht. Entweder er kommt seinem „Ziel“, die Wand zu bezwingen ein Stück näher, oder er stürzt ab. Die Beispiele machen deutlich:*

*„In der künstlich eingegrenzten Realität einer *flow*-Episode weiß man genau, was ‘gut’ und was ‘schlecht’ ist. Ziele und Mittel sind logisch geordnet. Es wird von der Person nicht erwartet, Dinge zu tun, welche miteinander unvereinbar sind, wie das im tägliche Leben oft geschieht.“<sup>13</sup>*

*Das Alltagsleben ist gekennzeichnet durch komplexe Problemstellungen, die Entscheidungen erfordern. Es enthält Rollenkonflikte, und es stellen sich einem oft ganz unterschiedliche, sich widersprechende Erwartungen. Es ist die Abwesenheit dieser Widersprüchlichkeiten und Unsicherheiten (durch die das Alltagsbewußtsein geprägt ist), die es erleichtert, sich ganz auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren und *flow* zu erleben.*

*Die unmittelbare Rückmeldung ist in sofern von Bedeutung, weil sie zeigt, ob die angewandten Mittel auch der Zielerreichung dienen. Wer sich sicher ist, richtig zu handeln, kann auf sofortige Rückmeldung verzichten.*

*Der aufmerksame Leser wird bemerken, daß der von Csikszentmihalyi verwendete Begriff „klares Ziel“ etwas irreführend ist. Es geht dem autotelisch Handelnden ja nicht darum, ein äußeres Ziel zu erreichen, sondern sich am Tun selbst zu erfreuen. Dennoch dient ihm ein Zielpunkt zum einen oft als Rechtfertigung für sein Handeln, zum anderen schafft eine Zielmarke auch Klarheit, in welche Richtung die Aufmerksamkeit ausgerichtet werden soll. Der präzisere, zielunabhängige Begriff dafür wäre „eindeutige, widerspruchsfreie Handlungsanforderung“.*

#### Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:

*„Es ist klar, daß ich jetzt tanzen will. Da ist kein Zweifel oder Gedanke an etwas anderes. ... Ich habe ein klares Gespür davon, wie das Tanzen sein soll, wenn es gut ist. Jede Bewegung ist in sich abgeschlossen und immer wieder neu. Du mußt in jedem*

---

<sup>13</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das *flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 71

*Körperglied gleichzeitig anwesend sein. Es kommt auf die Exaktheit jeder Bewegung an; wenn du sie nicht vollkommen exakt machst, spürst du es sofort. Dann wird es nichts.“*

(2) Die individuellen Fähigkeiten passen gut zu den gegebenen Anforderungen

*Die Anforderungs-Fähigkeits-Passung ist für Csikszentmihalyi das wichtigste Strukturmerkmal von flow-Aktivitäten. Bietet eine Tätigkeit eine optimale Herausforderung, ist es leichter möglich in die „optimale Erfahrung“ des flow zu gelangen. Csikszentmihalyi und seine Mitarbeiter unterscheiden im wesentlichen vier Erlebniszustände in bezug auf das Verhältnis von Anforderungen und den individuellen Fähigkeiten:*

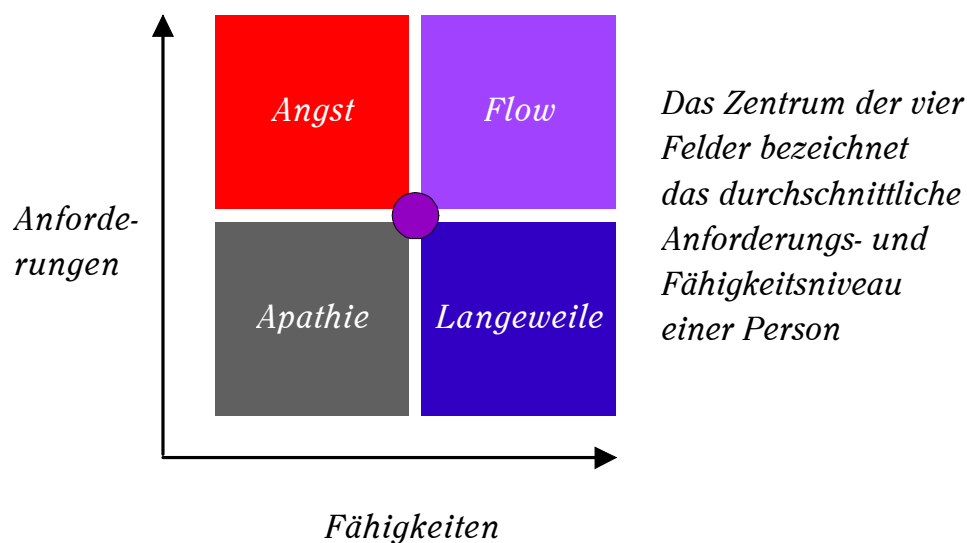


Abbildung 1: Das erweiterte flow-Modell<sup>14</sup>

Die flow-Forscherin Judith Lefevre beschreibt die vier Zustände:<sup>15</sup>

- 1. Der flow-Kontext. Anforderungen und Fähigkeiten liegen über dem für den Befragten üblichen mittleren Niveau.*
- 2. Der Angst-Kontext. Die Anforderungen liegen über dem für den Befragten üblichen mittleren Niveau, die Fähigkeiten liegen unter dem für den Befragten üblichen mittleren Niveau.*
- 3. Der Langeweile-Kontext. Die Anforderungen liegen unter dem für den Befragten üblichen mittleren Niveau, wohingegen die Fähigkeiten über dem für den Befragten üblichen mittleren Niveau liegen.*

<sup>14</sup> nach Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 286

<sup>15</sup> Lefevre J.: flow und die Erlebnisqualität im Kontext von Arbeit und Freizeit, In: Csikszentmihalyi, M. (Hrsg.): Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 316

4. *Der Apathie-Kontext. Anforderungen und Fähigkeiten liegen unter dem für den Befragten üblichen mittleren Niveau.*

*Anders ausgedrückt heißt das: Ein Mensch erlebt flow, wenn er leistungsfähig ist und sich einer Aufgabe widmet, die er bewältigen kann, die aber seinen vollen Einsatz und seine gesamte Aufmerksamkeit erfordert. In den anderen Fällen erlebt er weniger erfreuliche und weniger produktive Zustände. Wir reagieren mit Angst, Sorge und Unsicherheit, wenn wir überfordert sind und mit Langeweile und Frustration, wenn wir uns unterfordert fühlen. Fernsehen gilt als typischer Apathie-Kontext: Die Anforderungen und die eingesetzten Fähigkeiten sind extrem niedrig.*

*Da sich durch wiederholtes aktives Meistern von Aufgaben die individuellen Fähigkeiten steigern, sucht sich die flow - Persönlichkeit immer neue Herausforderungen.*

*Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:*

*„Anfangs haben wir nur zu langsamer Musik getanzt. Mit der Zeit steigert sich die Geschwindigkeit. Der Rhythmus muß genau passen, es muß genau die richtige Herausforderung sein. ... Wenn du richtig hinein kommst ins Tanzen, dann spürst du, wie es sich steigert; es schaukelt sich hoch; du spürst, wie es immer weiter geht und immer intensiver wird. Aber es darf aber nicht zu langsam und nicht zu schnell sein. Wenn der Rhythmus zu langsam ist, dann schweifen die Gedanken ab. Es entsteht eine Lücke. Die Lücke von einer konzentrierten Bewegung zur nächsten wird dann zu groß und es drängen sich andere Gedanken dazwischen. Wenn der Takt zu schnell geht, werde ich wütend. Ich merke, ich komme nicht mehr mit, ich kann die Bewegungen nicht ganz ausführen; sie brechen unvollendet ab und es wird schlampig. Dann stimmt es nicht mehr! Die Konzentration wird durch die Wut darüber unterbrochen, und man ist draußen.“*

*(3) Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Reizfeld*

*Ein entscheidendes Merkmal von flow ist die vollkommene Konzentration auf die momentane Aufgabe. Dazu ist es notwendig, daß sich die Wahrnehmung auf die Reize und Informationen zentriert, die unmittelbar mit der Aktivität zu tun haben und alle anderen ausgeblendet werden. Dabei verschwinden tätigkeitsirrelevante Reize, Gedanken und Gefühle nahezu vollständig aus dem Bewußtsein.*

*Der Schachspieler fokussiert seine Wahrnehmung allein auf das Schachbrett, der Kletterer widmet sein gesamtes Interesse dem Fels, die Musikerin spielt diesen einen Ton voll Hingabe und alle anderen Umgebungsreize, Vergangenheit und Zukunft verschwinden aus dem verengten Wahrnehmungskegel. Als Folge davon fühlt man sich im flow frei von alltäglichen Sorgen und Nöten.*

*Diese gesammelte Konzentration kann auf zwei Arten zustande kommen: Zum einen gibt es Menschen, die sich ein hohes Maß an der Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu bündeln*

und zu lenken angeeignet, bewahrt oder wiedererlernt haben.<sup>16</sup> Diese wenigen begnadeten Menschen haben zahlreiche *flow*-Erlebnisse bei den unterschiedlichsten, alltäglichen Tätigkeiten.

Zum anderen gibt es Situationen, die den vollen Einsatz und die ungeteilte Aufmerksamkeit erfordern. Ein Freikletterer, Gleitschirmflieger oder Motorradrennfahrer ist praktisch gezwungen „ganz bei der Sache zu sein“, da er sonst Gefahr läuft, Leib und Leben zu verlieren.

Künstler erliegen oftmals der Faszination ihres gewählten Objekts. Sie sind „gefangen“ oder „gänzlich absorbiert“ in dem, was sie tun. Der Chirurg hat Verantwortung für das Leben seines Patienten, was ihn fordert, sein Bewußtsein ganz auf die Operation auszurichten. Die Spannung des Spiels „zieht einen immer mehr hinein“ und „fesselt die Aufmerksamkeit.“

Es sind dies die motivationalen Elemente, wie z.B. Gefahr, Wettbewerb, Verantwortung, Faszination, die in dosiertem Maße, die Ausrichtung des Bewußtseins zu unterstützen scheinen, um dann in eine Aktivität zu münden, die intrinsisch lohnend wird.

#### Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:

„Dein ganzes Bewußtsein ist beim Tanz; es gibt nichts anderes. Ich nehme nichts anderes um mich herum wahr; ich bin ganz bei mir. Es ist wichtig bei Drehungen die Konzentration auf die innere Mitte zu richten, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Es ist wie ein ständiges Ausdehnen und wieder Zusammenziehen. Du mußt deine Aufmerksamkeit immer wieder in der Körpermitte sammeln und sie dann wieder bis in die Finger und Zehen hinein verteilen.“

#### (4) Handeln und Bewußtsein verschmelzen; geschärfte Aufmerksamkeit

Die Einheit von Handlung und Bewußtsein ist eine Folge oder Steigerung der „zentrierten Aufmerksamkeit“ und gilt als das deutlichste Kennzeichen von tiefen *flow*-Erlebnissen. Csikszentmihalyi beschreibt es so:

„Ein Mensch im *flow*-Zustand hat keine dualistische Perspektive: Er ist sich zwar seiner Handlungen bewußt, nicht aber seiner selbst. ... Sobald sich die Aufmerksamkeit teilt, indem man die eigene Aktivität von 'außen' sieht, wird der *flow* unterbrochen.“<sup>17</sup>

Die übliche Spaltung von Handelndem und Handlung verschwindet. Da ist kein „Dazwischen“ zwischen dem Tun selbst und der reinen Wahrnehmung und Steuerung des Tuns. Da ist kein „Ich“, das reflektiert, ob die Sache auch gut gemacht wird.

Csikszentmihalyi zitiert einen erfahrenen Felskletterer:

„Man ist dermaßen in der Tätigkeit 'drinnen', daß einem kein von der unmittelbaren Tätigkeit unabhängiges 'Ich' in den Sinn kommt ... Man sieht sich selbst nicht getrennt von dem, was man tut.“<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Vermutlich befinden sich Kleinkinder nahezu ununterbrochen im *flow*, vgl. . Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 252

<sup>17</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das *flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 61

*Obwohl flow-Aktivitäten nicht selten große körperliche und geistige Anstrengung erfordern, stellt sich häufig ein Gefühl der „Leichtigkeit“ ein. Die Energie fließt mühelos, die Handlungen werden spontan, fast automatisch. Nahtlos reiht sich eine scheinbar mühelose Bewegung an die nächste in einem kontinuierlichen Strom der Aufmerksamkeit.*

*Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:*

*„Du kommst nur gut hinein, wenn du zu hundert Prozent bei der Sache bist, kein bißchen weniger. Das erfordert eine gewisse Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Es darf absolut kein anderer Gedanke dabei sein. Schon wenn du nur ein klein wenig zweifelst, ob du es richtig machst oder nicht oder dich fragst, wie es für andere aussieht, ist es nicht mehr dasselbe. ... Ich denke dabei nicht an den kompletten Tanz, sondern ich bin in jeder einzelnen Bewegung ganz drin. Es gibt kein vorher und kein nachher, nur diesen einen Schritt, nur diese eine Geste. Es fließt eine in die andere über. Dazu muß man den Ablauf in und auswendig können. Das kommt mit der Übung. Aber es ist das Wichtigste, daß die Aufmerksamkeit ganz zentriert ist.“*

*(5) Gefühl von Kompetenz und potentieller Kontrolle*

*Das subjektive Gefühl der Kompetenz und der potentiellen Kontrolle erwächst aus dem Eindruck der Situation gewachsen zu sein. Eine Person im flow mißt sich an der gestellten Herausforderung, wächst dabei oft über sich hinaus, spürt ihre eigene Kraft und hat dann das Gefühl, ihre Handlungen und ihre unmittelbare Umwelt unter Kontrolle zu haben.*

*„Zwar ist ihr diese Kontrolle nicht speziell bewußt; die betreffende Person ist einfach unbesorgt bezüglich eines eventuellen Entgleitens dieser Kontrolle. Wenn sie später an die Erfahrung zurückdenkt, wird sie gewöhnlich zu dem Schluß kommen, daß ihre Fähigkeiten während der flow-Episode zur Bewältigung der Umwelthanforderungen genügten, und diese Reflexion kann zu einer wichtigen Komponente eines positiven Selbstkonzeptes werden.“<sup>19</sup>*

*Diese „Kontrolle“ ist ein rein subjektives Empfinden und Einschätzen der Situation. Objektiv betrachtet entspricht es eher einer bewußten Gratwanderung:*

*„In Wirklichkeit hat man bei einem flow-Erlebnis nicht alles unter Kontrolle. Wenn dies so wäre, würde die empfindliche Balance zwischen Fähigkeiten und Anforderungen zugunsten der Fähigkeiten aus dem Gleichgewicht geraten, und die Intensität des*

---

<sup>18</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das flow-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 62 f

<sup>19</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das flow-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 69

*Erlebens würde abnehmen. Man ist sich vielmehr bewußt, daß die Möglichkeit der Kontrolle im Prinzip vorhanden ist. Im Alltag sind wir zu vielen unberechenbaren Ereignissen ausgesetzt, als daß wir ein Gefühl möglicher Kontrolle entwickeln könnten.“<sup>20</sup>*

*Dementsprechend fühlt sich ein erfahrener Kletterer im Fels „sicherer“ und hat den subjektiven Eindruck mehr Kontrolle über die drohenden Gefahren zu haben, als wenn er als Fußgänger den Unwägbarkeiten des Straßenverkehrs ausgesetzt ist.*

*Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:*

*„Man fühlt sich so stark, so unheimlich stark. Man verliert die Angst vor allem, es gibt keine Hürden und Hindernisse mehr. Man fühlt sich zu allem fähig. Du weißt, es geht weiter, es steigert sich, aber es gibt keinen Zweifel, daß du es schaffst. Es ist einfach nach oben alles offen.“*

#### *(6) Selbstvergessenheit, Selbsttranszendenz*

*Ein weiteres Merkmal, welches tiefen flow kennzeichnet ist das, was Csikszentmihalyi in Anlehnung an Maslow als „Verlust des Selbst“, „Selbstvergessenheit“, „Transzendieren der Individualität“ und „Verschmelzen mit der Welt“ bezeichnet.*

*Es ist das vorübergehende Verschwinden des „Ich“ oder „Ego“, was meist mit einem großen Glücksgefühl einhergeht.*

*„Wenn wir das ‘Ego’ als jenes Konstrukt auffassen, welches wir zwischen unser Selbst und die Umwelt einzuschieben lernen (Freud, 1927; Mead, 1934) - sozusagen als Verhandlungsinstanz für konkurrierende Wünsche und als Schiedsrichter bei unklaren Situationen - so beginnen wir vielleicht, die Ursprünge der von unseren Informanten berichteten ‘Egolosigkeit’ zu ahnen. Ist die Aufmerksamkeit des Handelnden voll auf ein beschränktes Stimulusfeld konzentriert, welches eindeutige und bewältigbare Handlungsanforderungen bietet, und fehlt auch die klare und unmittelbare Rückmeldung ... nicht, so kann ein Zustand entstehen, in welchem das Ego gleichsam ‘nichts zu tun’ hat und nicht mehr beachtet wird.“<sup>21</sup>*

*Meiner Beobachtung nach erfahren wir das Ego im Alltagsbewußtsein in erster Linie als unerfüllte Sehnsüchte, Wünsche, Ängste und Sorgen. Es ist dieser wertende Bewußtseinsanteil, der ständig sagt: „Ich will ...“ und „Ich will nicht...“, der laufend fragt: „Mache ich die Sache richtig?“ und „Bin ich auch wirklich gut genug?“ Dieses permanente „Um-sich-selbst-kreisen“ verbraucht viel psychische Energie.*

---

<sup>20</sup> Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 240f

<sup>21</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das flow-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 116

*Wird dieses abgrenzende, trennende „Konstrukt“ einmal fallengelassen, entsteht eine ganz ursprüngliche, unmittelbare und befreiende Verbindung zur Umwelt.*

*„Der Verlust des Selbstgefühls kann zur Selbsttranszendenz führen, einem Gefühl, daß die eigenen Grenzen des Seins ausgedehnt werden können.“<sup>22</sup>*

*Erfahrungen dieser Art werden oft beschrieben als „sich eins fühlen mit der kosmischen Ordnung“, „Teil eines großen Organismus zu sein“, „ekstatische, orgiastische Einheit“, „ozeanisches Gefühl des höchsten Genügens der Gegenwart.“*

*Der Verlust des Ichgefühls darf nicht mit Bewußtlosigkeit verwechselt werden. Im Gegenteil, es herrscht im tiefen *flow* ein Zustand höchster Wachheit und Bewußtheit vor.*

*Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:*

*„Man fühlt sich frei und grenzenlos! Ich glaube das beschreibt einfach alles. Es ist ein zeitloses Glücksgefühl. Während des Tanzens bist du so in der Konzentration, daß du dir gar nicht bewußt bist, daß du glücklich bist. Aber der Zustand hält an. Wenn ich dann auf die Straße gehe ... - man fühlt sich so riesengroß, als ob man einfach abhebt; du fliegst davon und bist dennoch fest verwurzelt. Mit jedem Einatem hast du das Gefühl, alles um dich herum in dich einzusaugen; es lebt einfach alles, es schwingt alles, alles ist in Ordnung, alles paßt. Ich möchte dann überall gleichzeitig sein, ich könnte die ganze Stadt umarmen.“*

*Interessant an diesem Zitat ist, daß die Tänzerin so selbstvergessen darin aufgeht, daß sie sich während des Tanzens ihres Glückes gar nicht bewußt ist.*

### *(7) Verändertes Zeitgefühl*

*Als Begleiterscheinung von *flow*-Episoden findet man häufig ein vom gewohnten abweichendes Zeitempfinden. Das Verschmelzen von Handeln und Bewußtsein geht in der Regel einher mit einem „Auseinanderklaffen von chronologischer und psychologischer Zeit.“<sup>23</sup> Da die Aufmerksamkeit gänzlich auf den gegenwärtigen Augenblick ausgerichtet ist, wird dieser als besonders intensiv erlebt und der größere Zeitzusammenhang geht vorübergehend verloren. Ein Kletterer drückt es so aus:*

*„Man sagt es sei nur ein Augenblick, und doch verliert man sich dank einer totalen Beteiligung darin, und der Augenblick ist vom Wind der Ewigkeit durchweht.“<sup>24</sup>*

*Im Rückblick scheinen die Stunden „wie im Flug“ vergangen zu sein. Häufig wird berichtet, daß die Zeit schneller verstrichen zu sein scheint. Gelegentlich trifft auch das*

---

<sup>22</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 93 f

<sup>23</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Das flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 119

<sup>24</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben*, Stuttgart, 1995, S. 245



*Gegenteil zu. Ein Gegenpol zu dem Empfinden, daß die Zeit schneller vergeht, ist der Zustand der Langeweile, in dem sich die Minuten „endlos zu dehnen scheinen.“*

*Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:*

*„Dabei gibt es keine Zeit. So etwas wie Zeit ist einfach nicht vorhanden. Es gibt kein vorher und kein nachher, kein Gestern und kein Morgen. ... Manchmal hast du das Gefühl in einer Bewegung, die nur einen Bruchteil einer Sekunde dauert, daß du ewig dafür Zeit hättest.“*

#### *(8) Autotelisches Erleben*

*Ein abschließendes und übergreifendes Charakteristikum einer flow-Tätigkeit ist, daß sie autotelisch ist. Wie oben bereits ausgeführt, bezeichnet dies eine sich selbst genügende Aktivität, eine, die man ohne Erwartung künftiger Vorteile ausübt, einfach, weil sie an sich lohnend ist.*

*Ein bedeutender Punkt dabei ist der Wiederholungswunsch. Wenn wir einmal gelernt haben, in einem bestimmten Kontext flow zu genießen, entsteht der große Wunsch, dies immer wieder zu tun.*

*Beispiel: Studentin beim indischen Tanz:*

*Warum ich tanze? Für mich, ... vielleicht, um alles andere zu vergessen. Nein, ich denke nicht darüber nach, warum ich das mache. Ich stehe morgens auf, habe das Gefühl zu tanzen und dann mache ich die Musik an und tanze einfach.*

*Man darf es nicht mit Ehrgeiz tun. Was ich beobachtet habe, ist, daß die Zufriedenheit mit der Bewegung selbst und das Fehlen des „Ich will aber“ letztlich dazu führt, daß man weiter kommt.“*

### **2.3 Wert und Nutzen von flow-Erlebnissen für den Menschen**

*Der Charakter einer sozialwissenschaftlichen Arbeit verlangt es, dem hier beschriebenen Phänomen des flow, einen objektiven Wert und Nutzen für Individuen und Gesellschaft beizumessen. Das birgt die Gefahr, daß Handlungen, die aus Freude am Tun geboren werden und sich in glücklichem Erleben selbst genügen, „verzweckt“ zu werden und somit ihren intrinsischen Kern verlieren.*

*Die positiven Folgen von flow-Erlebnissen lassen sich in fünf Punkten zusammenfassen:*

#### *(1) Ordnung und Wachstum des Bewußtseins*

*Das gewöhnliche Alltagsbewußtsein ist für Csikszentmihalyi geprägt durch „psychische Entropie“ (= innere Unordnung). Er verwendet diesen Begriff,*

„...um Zustände zu bezeichnen, die durch Konflikte mit individuellen Zielen zur Unordnung führen. Im Zustand der psychischen Entropie ist das Informationsverarbeitungssystem gewissermaßen durch 'Rauschen' gestört. Dies wird als Angst, Langeweile, Apathie, Verwirrung, Neid etc. wahrgenommen.“<sup>25</sup>

Im *flow* hingegen ist das Bewußtsein durch gesammelte Aufmerksamkeit auf das aktuelle Geschehen „stromlinienförmig“ ausgerichtet und somit geordnet. Die *flow*-Forscher nennen diesen Zustand der Ordnung im Bewußtsein auch „Negentropie“ oder „optimales Erleben“:

„Es tritt dann ein, wenn alle Inhalte des Bewußtseins zueinander und zu den Zielen, die das Selbst der Person definieren, in Harmonie stehen. Solche Zustände bezeichnen wir subjektiv als Vergnügen, Glück, Befriedigung, Freude.“<sup>26</sup>

Ein weiterer Punkt ist das Wachstum der Persönlichkeit in Richtung zunehmender Komplexität. Da der Glückszustand des *flow* gewöhnlich nur aufrechterhalten werden kann, indem sich die Anforderungen laufend steigern, werden die *flow*-Aktivitäten zunehmend komplexer. Das heißt, eine Geigerin beispielsweise wird sich immer anspruchsvollere Stücke suchen, um weiterhin *flow* zu erleben. Die steigende Komplexität des Tuns hat auch eine Erweiterung und differenziertere Ausformung des Bewußtseins zur Folge.

In diesem Zusammenhang bezeichnet Csikszentmihalyi *flow* auch als Antriebskraft der Evolution.<sup>27</sup>

## (2) Förderung der (psychischen) Gesundheit

Eine Studie von Csikszentmihalyi war den Auswirkungen des „microflow“-Entzugs<sup>28</sup> gewidmet. Als *microflow* benennt er die alltäglichen, spontan auftretenden, spielerischen d.h. nicht zweckgebundenen Verhaltensweisen, wie z.B. tagträumen, spaziergehen, etwas auf ein Blatt Papier kritzeln, Kaugummi kauen, mit jemandem scherzen etc.

Nachdem die Versuchspersonen herausgefunden hatten, mit welchen (micro-) *flow*-Erlebnissen sie ihren Alltag anreicherten und interessanter gestalteten, wurden sie gebeten, diese für 48 Stunden zu unterdrücken. Sie konnten ihr gewohntes Leben fortsetzen, durften jedoch kein intrinsisch lohnendes Verhalten aufnehmen, d.h. sie mußten sich ausschließlich zweckgebunden verhalten und jeglichen *flow* vermeiden. Wie die Ergebnisse zeigen, fühlten sich die Versuchsteilnehmer in höherem Maße müde, schläfrig, weniger gesund und stärker angespannt, neigten stärker zu Kopfschmerzen als wenn sie ihre gewohnten täglichen kurzen *flow*-Episoden hatten. Die Selbstbeurteilungen

---

<sup>25</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 35

<sup>26</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 37

<sup>27</sup> Siehe Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 44, 381, und Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 259, 232 ff

<sup>28</sup> Siehe Csikszentmihalyi, M.: Das *flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 181 - 202

zeigen ferner eine Abnahme der Kreativität und eine Zunahme von Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und Niedergeschlagenheit.

„Wir erhielten von den Beteiligten Erlebnisschilderungen, die in mancher Hinsicht an Phänomene bei akut psychotischen Zusammenbrüchen denken ließen ...“<sup>29</sup>

Offensichtlich kommt den alltäglichen nichtinstrumentellen Tätigkeiten und Spielereien eine wichtige psychohygienische Funktion zu. Werden diese unterdrückt, verschlechtert sich das gesundheitliche Allgemeinbefinden.

Näher nachzuforschen wäre meines Erachtens allerdings, inwieweit sich die Bewußtseinszustände des Tagträumens und des tiefen *flow*, z. B. beim Tanz, miteinander vergleichen und unter einen Begriff wie *flow* subsumieren lassen.

Tiefe *flow*-Erlebnisse hingegen reichen oft an das heran, was Maslow als „Grenzerfahrungen“ beschreibt. Dabei kann es zu plötzlichen „Heilerfolgen“, insbesondere bei neurotischen Störungen, kommen:

„Grenzerfahrungen können einige therapeutische Wirkungen im strengen Sinn der Symptombeseitigung haben.“<sup>30</sup>

C.G. Jung hat als erster westlicher Therapeut die Bedeutung der transzendenten Erfahrung für die psychische Gesundheit betont. Er schreibt:

„Es ist ... so, daß der Zugang zum Numinosen die eigentliche Therapie ist, und insoweit man zu den numinosen Erfahrungen gelangt, wird man vom Fluch der Krankheit erlöst.“<sup>31</sup>

Möglicherweise wird bei *flow*-Erlebnissen auch ein heilender Mechanismus wirksam, den Viktor Frankl als „Dereflexion“ beschreibt: Das Ablösen der Aufmerksamkeit vom Symptom und Hinwenden zu einer konkreten Aufgabe.<sup>32</sup>

### (3) Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes

Dabei handelt es sich um ein scheinbares Paradox: Wie kann sich das Selbstbewußtsein eines Menschen im *flow* steigern, wenn ein charakteristisches Merkmal dieses Zustandes die Selbstvergessenheit ist? Die Lösung ist einfach: Tatsächlich verschwindet in tiefem *flow* das Bewußtsein seiner selbst, jedoch geht danach das Selbst gestärkt aus der *flow*-Erfahrung hervor:

„Menschen, die mehr Zeit in *flow* verbringen, berichten im allgemeinen von einer höheren Selbsteinschätzung. Außerdem ist die individuelle Selbstachtung unmittelbar nach einem *flow*-Erlebnis höher als unter normalen Umständen. Nach einer *flow*-

---

<sup>29</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das *flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 200

<sup>30</sup> Maslow, A.: Psychologie des Seins, München, 1973, S. 111

<sup>31</sup> Jung C.G.: Briefe, Bd. 1, Olten, 1972, S. 465

<sup>32</sup> Siehe Frankl V.: Theorie und Therapie der Neurosen, München, 1993, S. 169 - 177

*Erfahrung beschreiben diese Personen sich selbst als erfolgreicher, sie haben ein positiveres Selbstbild und den Eindruck, daß sie den eigenen Ansprüchen und den Erwartungen anderer besser gerecht werden. Dieses Ergebnis ist von mehreren Studien über berufstätige Mütter, durchschnittliche Teenager und hochbegabte Jugendliche bestätigt worden.*<sup>33</sup>

*Die positive Grundstimmung der Selbstsicherheit und potentiellen Kontrolle während eines flow-Erlebnisse legt den Grundstein für weitere Erfolge:*

*„... immer wenn man innehält, um über sich selbst nachzudenken, sind die Anzeichen bestätigt: ‘Alles ist in Ordnung’. Diese positive Rückmeldung stärkt das Selbst und weitere Aufmerksamkeit wird freigesetzt, um sich mit der inneren und äußeren Umwelt auseinanderzusetzen.*<sup>34</sup>

#### (4) Höhere Leistungsfähigkeit

*Der Zusammenhang ist naheliegend: Wenn ein Mensch gelernt hat bei einer Tätigkeit, die ihn fordert, Freude zu erleben, wird er sich mehr einsetzen und insgesamt eine höhere Leistung erbringen. Dementsprechend sind sportliche Höchstleistungen und kreative Schöpfungsakte typische flow-Erlebnisse.*

*Befragt man besonders erfolgreiche Menschen, die viel in ihrem Leben geleistet haben, nach ihrer Motivation, erhält man häufig die Antwort: „Es hat Spaß gemacht.“<sup>35</sup> Sie haben gelernt, in ihrem Berufsalltag Freude zu empfinden. Daraus entsteht der Ansporn, sich engagierter seiner Aufgabe zu widmen.*

*Insgesamt zeigt sich Csikszentmihalyi recht vorsichtig darin, einen Zusammenhang zwischen flow und Leistung aufzuzeigen. Denn wenn versucht würde, flow gezielt zur Leistungssteigerung einzusetzen, würde das „die autotelische Natur des Erlebnisses gründlich zerstören.“<sup>36</sup>*

#### (5) Steigerung der Lebensqualität

*Insgesamt trägt flow zu einer verbesserten Lebensqualität bei:*

*„Der Zusammenhang von flow und optimalem Erleben ist kurz- und langfristig gegeben; wer sich besonders häufig im flow befindet, empfindet in der Regel auch sein übriges Leben als positiver.“<sup>37</sup>*

*Der Mensch strebt danach glücklich zu sein. Die oben genannten Punkte, wie Zufriedenheit, Gesundheit, Selbstbewußtsein, Erfolg sind Bausteine davon. Da flow-Erlebnisse mit Gefühlen, wie Glück und Zufriedenheit einher gehen haben sie einen Wert an sich.*

---

<sup>33</sup> Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 255

<sup>34</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 61

<sup>35</sup> Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 253f

<sup>36</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 389

<sup>37</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 377

## **2.4. Implikationen der flow-Theorie**

Da *flow*, wie gezeigt wurde, ein äußerst erfreulicher Zustand ist, der eine ganze Reihe positiver Auswirkungen hat, erscheint es erstrebenswert, daran zu arbeiten, mehr Menschen häufigeren Zugang zu *flow*-Erlebnissen zu ermöglichen.

Dabei spielen zwei Faktoren eine wichtige Rolle:

- (1) Zum einen gibt es Situationen, die durch ihre Struktur (optimale Herausforderung, eindeutige Handlungsanforderung, beschränktes Reizfeld, bes. Anreiz) *flow* fördern.
- (2) Zum anderen handelt es sich bei „Aufmerksamkeitszentrierung“, „autotelischen Erleben“, „Mut, sich Herausforderungen zu stellen und sich ganz darauf einlassen“ auch um persönliche Fähigkeiten, die individuell unterschiedlich ausgeprägt sind.

Graphisch läßt sich die Beziehung der beiden Faktoren folgendermaßen darstellen:

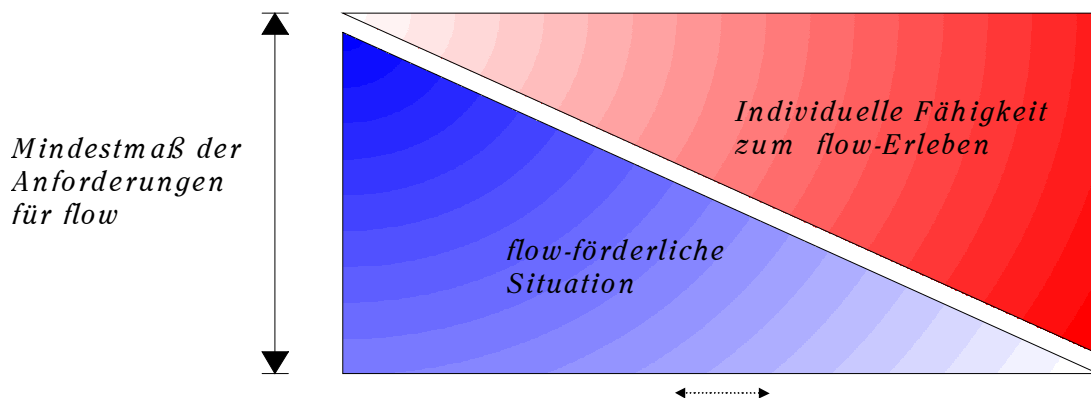


Abbildung 2: Zwei Faktoren des *flow*-Erlebens

Das bedeutet: Auch bei geringer persönlicher Fähigkeit zum *flow*-Erleben, kann *flow* eintreten, wenn die Situation optimal dafür gestaltet ist, wie z.B. beim Klettern (linke Seite der Graphik). Hat jemand jedoch genügend innere Disziplin und die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewußt zu steuern, kann er auch bei unattraktiven Tätigkeiten, wie beispielsweise bei der Hausarbeit<sup>38</sup>, *flow* erleben (rechte Seite). Zu tiefen *flow*-Erlebnissen kommt es in der Regel dann, wenn eine Person mit hohen Fähigkeiten auf eine für sie günstig gestaltete Situation trifft (Addition der sich gegeneinander verschobenen roten und blauen Fläche in ihrer Höhe).

Daraus ergeben sich für Csikszentmihalyi zwei einander ergänzende Strategien, „...um die Qualität des Lebens zu verbessern:

Zum einen müssen die sozialen Bedingungen verändert, das heißt *flow*-förderlicher gemacht werden; zum anderen müssen die Menschen dazu erzogen werden, *flow*

<sup>38</sup> Nach einer Studie von Allison M./Duncan M. über „Frauen, Arbeit und *flow*“ ist Haushaltsarbeit die bedeutendste Quelle für *antiflow* von Frauen, In: Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 155

*unabhängig von den sozialen Gegebenheiten erfahren zu können. Es könnte vieles unternommen werden, um Institutionen wie Schule und Arbeitsplatz, Familie und städtische Gemeinschaft zu verbessern. Andererseits werden sich manche Menschen auch noch angesichts der verlockendsten Handlungsmöglichkeiten gelangweilt oder ängstlich verhalten, solange sie es nicht gelernt haben, Herausforderungen zu erkennen und auf ihre Fähigkeiten zu bauen.“<sup>39</sup>*

*Diese Arbeit verfolgt den Gedankengang der zweiten Strategie. Es wird die Frage untersucht, inwieweit und wodurch die Fähigkeit zum *flow*-Erleben erlernbar ist. Bevor wir betrachten, was das Yoga-System dazu beitragen kann, ein paar kritische Anmerkungen zur *flow*-Theorie.*

## **2.5. Kritische Betrachtung der *flow*-Theorie**

*Die *flow*-Theorie hat eine wichtige Lücke in der Erforschung des menschlichen Wohlbefindens geschlossen. Sie zeigt, daß das Glückserleben nicht in erster Linie mit Muße und passivem Genuß verbunden ist, sondern auch dann verstärkt auftritt, wenn der Mensch sich mit ganzer Aufmerksamkeit und Hingabe einer klar strukturierten Aufgabe widmet, die das „Beste“ aus ihm herausfordert. Die charakteristischen Aspekte der *flow*-Erfahrung geben wichtige Hinweise darauf, was die Gesellschaft und der einzelne tun können, um das Leben erfüllender zu gestalten.*

*Versucht man jedoch aus dieser Theorie ein Konzept zur Verbesserung der Lebensqualität abzuleiten, erscheinen einige Schwächen und Defizite:*

### (1) Die *flow*-Theorie ist nicht durch ethische Grundwerte untermauert und kann deshalb mißbraucht werden

*Csikszentmihalyi gibt selbst zu bedenken:*

*„Die *flow*-Erfahrung ist, wie alles andere, nicht im absoluten Sinne ‘gut’. Sie ist nur insofern gut, als sie die Möglichkeit beinhaltet, das Leben reich, intensiv und sinnvoll zu machen.“<sup>40</sup>*

*Er führt aus, daß es sehr darauf ankommt, bei welchen Aktivitäten *flow* erlebt wird und welche gesellschaftlichen Folgen dies zeitigt. *Flow* kann intensiv motivieren, jedoch muß daraus kein ethisch hochstehendes Handeln entstehen. Einer Studie von Ikuya Sato zufolge, haben die Mitglieder von japanischen Motorradbanden intensive *flow*-Erlebnisse, wenn sie nachts mit rasender Geschwindigkeit durch die Straßen von Kyoto jagen. Häufige Unfälle mit schweren Verletzungen und Todesfolge sind das Resultat.<sup>41</sup>*

---

<sup>39</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 385

<sup>40</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 101

<sup>41</sup> Siehe Sato I.: Bosozoku: *flow* in japanischen Motorradbanden In: Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 111 - 138

Möglicherweise ist die Sehnsucht nach intensivem Erleben und *flow* ein Aspekt zur Erklärung von Jugendkriminalität. Jugendliche, insbesondere in Städten, pendeln häufig zwischen Langeweile und Zerstreuung. Um in die Konzentration zu kommen, die für „optimales Erleben“ notwendig ist, braucht es dann eine außergewöhnlich fesselnde Situation. Csikszentmihalyi zitiert einen Jugendlichen aus wohlhabendem Hause, der wegen Diebstahl verhaftet wurde:

„Zeig mir was, das ebensoviel Spaß macht, wie nachts in ein Haus einzubrechen und den Schmuck zu klauen, ohne jemanden zu wecken, ... und ich würde es tun.“<sup>42</sup>

Das Beispiel zeigt die sozialpolitische Notwendigkeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Herausforderungen und beglückende Handlungsmöglichkeiten bereit zu halten, die auch sozialverträglich sind.

Unter Umständen läßt sich der *flow*-Mechanismus auch von Machthabern mißbrauchen. Csikszentmihalyi stellt fest:

„Eine Kultur, die das *flow*-Erleben fördert, ist nicht zwangsläufig 'gut' im moralischen Sinne.“<sup>43</sup>

Er nennt einige historische Gesellschaften, u.a. auch das NS-Regime, die für einen Großteil der Bevölkerung *flow*-förderlich war, allerdings auf Kosten der Restbevölkerung. Die Attraktivität des Nationalsozialismus ist sicher auch darauf zurückzuführen, daß er aufgrund der einfachen Ideologie, klare Ziele, eindeutige Handlungsanforderungen und unmittelbare Rückmeldung bot. Es ist nicht auszuschließen, daß Menschen, wie z.B. Himmler, die intensiv mit der Planung und Logistik der Konzentrationslager beschäftigt waren, dabei *flow* erlebten.

## (2) *Flow* betont einseitig die „vita activa“

Die aristotelischen Begriffe „vita activa“ und „vita contemplativa“ beschreiben idealtypisch zwei grundsätzlich verschiedene Lebensformen: Zum ersten das Aufgehen in der Aktivität, das Tätigsein im politischen und praktischen Leben. Zweitens das Leben in freier Muße, das auf Genuß und die (theoretische) Wahrheitssuche ausgerichtet wird. *Flow* widmet sich nur der „vita activa“ und ist somit auch Ausdruck unserer „Leistungsgesellschaft“. Der Aspekt des stillen Staunens, Betrachtens und Erkennens wird dabei nicht beachtet. Dies kann aber ebenso eine Quelle der Freude sein. Wer kennt nicht das Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn man völlig versunken und passiv einen Sonnenuntergang betrachtet?

---

<sup>42</sup> Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 259

<sup>43</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 202

*Die einseitige Ausrichtung auf aktivitätsbezogenes „optimales Erleben“ hat einen entscheidenden Nachteil:*

*Zweifellos erlebt der Kletterer an der Felswand Glücksmomente und der Chirurg bei seiner Arbeit eine Art Befriedigung, jedoch folgt auf diese Phasen der höchsten Anspannung die Phase der körperlichen und geistigen Erschöpfung. Der flow beim Klettern etc. kann nie länger als einige wenige Stunden aufrechterhalten werden, dann fordert der Körper seine Erholungsphase ein. Danach befindet sich der Mensch nach Csikszentmihalyis Theorie nicht mehr im flow, sondern im Zustand der „Apathie“. Ziel müßte demzufolge sein, den zentralen Punkt des „optimalen Erlebens“ herauszuarbeiten und dann in aktive und passive Phasen zu integrieren.*

### (3) Die (Sehn-) Sucht nach flow

*Dieser Punkt ist eng mit dem vorhergehenden verbunden. Hat ein Mensch gelernt, bei einer bestimmten Tätigkeit tiefe, beglückende, die eigenen Ich-Grenzen überschreitende Momente zu erleben, wird er diese Erfahrung möglichst häufig zu wiederholen suchen.*

*Mir ist ein fanatischer Surfer bekannt, der sich nur bei extrem hohen Windstärken „völlig eins mit dem Meer und dem Wind fühlt“. Er erlebt „ekstatische, überwältigende Augenblicke“ in der Sportart, in der er erstaunliche Perfektion entwickelt hat. Sein ganzes Leben dreht sich um Bretter, Wind und Wellen. Für ihn gibt es kein anderes Gesprächsthema und kein anderes Ziel mehr. Bedauerlicherweise hat diese extreme „Vorliebe“ seine berufliche und private Existenz völlig zerrüttet.*

*Es besteht die Gefahr von einer bestimmten Tätigkeit, in der man gelernt hat, tiefen flow zu erleben, abhängig zu werden.*

*Die Abhängigkeit und Sucht in Bezug auf ein bestimmtes Handlungsmuster kann vermieden werden, wenn gelernt wird, die flow-typischen Aspekte in einer Vielzahl von Aktivitäten zu finden.*

### (4) Undifferenzierte Beschreibung von verschiedenen Bewußtseinszuständen

*Zuletzt sei noch darauf hingewiesen, daß der flow-Begriff in seiner phänomenologischen Beschreibung sehr weit gefaßt ist. Genauer betrachtet, fallen darunter eine ganze Reihe von verschiedenen Bewußtseinszuständen unterschiedlicher Art und Tiefe, die nicht näher unterschieden werden. Es findet sich in der flow-Theorie keine klare Abgrenzung von „antiflow“, „microflow“, „flow“ und „tiefem flow“. Neben den unbestrittenen Gemeinsamkeiten von flow-Erlebnissen, stellt sich die Frage, ob es nicht dennoch bedeutende Unterschiede gibt, zwischen dem flow eines Langstreckenläufers und dem eines Schachspielers, zwischen der Trance im rituellen Tanz und der wachen Aufmerksamkeit eines Zen-Mönchs beim Abspülen.*

*Eine gezielte Bewußtseinsschulung verlangt eine genaue Kenntnis der verschiedenen Bewußtseinsverfassungen.*



*Betrachten wir nun, auch im Hinblick auf die ergänzungswürdigen Aspekte der flow-Theorie, das Yoga-System und welchen Beitrag es zur Glücksfindung leisten kann.*

### **3. Das Yoga-System**

#### **3.1. Vorbemerkung**

*Dieses Kapitel gibt eine kurze theoretische Einführung in den Yoga. Angesichts der Komplexität und Differenziertheit der Yoga-Philosophie und -Praxis kann dies nur ein grober Einblick sein und wird wie alle Kurzdarstellungen nicht ohne Vereinfachungen, Verallgemeinerungen, Verengungen und Aussparungen auskommen. Aus Gründen der Umfangsbegrenzung wird in diesem Zusammenhang u.a. auf die explizite Darstellung der Kosmologie, des Menschenbildes, der Lehre von den drei Grundqualitäten der Natur (gunas) und der Wechselwirkung mit anderen kulturellen, philosophischen und religiösen Strömungen verzichtet.*

*Zur Erläuterung sind an manchen Stellen Aussagen und Erkenntnisse aus dem Bereich der „Transpersonalen Psychologie“ eingefügt. Dieser vergleichsweise junge Zweig der Psychologie „befaßt sich mit der Untersuchung optimaler psychischer Gesundheit und optimalen Wohlbefindens und betont das Bewußtsein als zentralen Brennpunkt seines Interesses.“<sup>44</sup> Die Transpersonale Psychologie „bedient sich traditioneller westlicher, aber auch östlicher Techniken wie Meditation und Yoga.“<sup>45</sup> Sie ist somit ein Bindeglied zwischen östlicher Weisheit und westlicher Wissenschaft.*

*Diese Einführung in Yoga ist eine rein theoretische Darstellung und enthält keine praktischen Details.*

#### **3.2. Wortbedeutung, Herkunft und Grundlagen des Yoga**

*„Das Wort ‘Yoga’ ist ein Sanskrit-Nomen, abgeleitet von der Verbwurzel yui. Diese Wurzel verweist auf einen sehr alten indogermanischen Stamm, der sich noch heute in vielen indogermanischen Sprachen findet (vgl. griech. zygón, lat. iugum, frz. joug, it. giogo, span. yugo, engl. yoke, dt. Joch etc.) Die Urbedeutung der Wurzel yui liegt im Anschirren der (Zug-) Tiere, im Einspannen unter das Joch“<sup>46</sup>*

*Yui (das Verb von Yoga) bedeutet „binden, vereinen, fesseln, anjochen, die Aufmerksamkeit leiten und konzentrieren, gebrauchen, anwenden.“<sup>47</sup> Auf den Menschen*

---

<sup>44</sup> Walsh R./Vaughan F.: Vergleichende Modelle - Das Verständnis der Person in der Psychotherapie, In: Boorstein S.(Hrsg.): Transpersonale Psychotherapie, Bern, 1988, S. 23

<sup>45</sup> Walsh R./Vaughan F.: Psychologie in der Wende, Bern, 1985, S. 183

<sup>46</sup> Fuchs Ch.: Die Geschichte des Yoga, In: BDY: Der Weg des Yoga, Petersberg, 1991, S.3

<sup>47</sup> Iyengar B.K.S.: Licht auf Yoga, Bern, 1990, S. 15

bezogen bedeutet Yoga dementsprechend die Vereinigung und Ausrichtung aller Kräfte des Körpers, des Verstandes und der Seele auf den Universalen Geist (Gott).

Der wohl bedeutendste zeitgenössische Lehrer des Yoga, der Inder B.K.S. Iyengar bezeichnet Yoga gerne als „eine Kunst, eine Wissenschaft und eine Philosophie“.<sup>48</sup> Yoga „beschäftigt sich mit dem körperlichen, moralischen, mentalen und geistigen Wohlbefinden des menschlichen Wesens.“<sup>49</sup>

Yoga ist eines der sechs orthodoxen Systeme indischer Philosophie, aber keine „Wissenschaft“ im strengen (westlichen) Sinn. Es handelt sich vielmehr um eine praktische Methode und Übungsweise, die auf einem Erfahrungswissen basiert, das über mehrere Jahrtausende im indischen Kulturraum gewachsen ist und von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Die Ursprünge des Yoga liegen im alten Indien im Zeitraum von 3000 - 1800 v. Chr.<sup>50</sup> Das Wissen um die „Heilstechnik“ wurde lange Zeit nur mündlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen, die Upanisaden, datieren etwa zwischen 1000 und 600 v. Chr.<sup>51</sup>

Neben den Upanisaden sind die bedeutendsten und grundlegendsten literarischen Werke des Yoga die Bhagavatgita und die Yoga-Sutren des Patanjali.

Die Bhagavadgita (ca. 500 v. Chr.) ist ein Teil oder Auszug des großen indischen Epos Mahabharata. Das Epos umfaßt mehr als hunderttausend Verse und erzählt die sagenumwobene Geschichte eines altindischen Königsgeschlechtes.

In der Bhagavatgita - dem „Gesang des Erhabenen“ - steht der Held Ardjuna vor einem Grunddilemma menschlichen Daseins. Er befindet sich als Königssohn und Heerführer auf dem Schlachtfeld kurz vor Beginn des Krieges gegen seinen machthungrigen Vetter, der dem Volk nur Unheil bringt. Ardjuna wird von der Frage gequält, inwieweit es gerechtfertigt ist, für das Gute mit Gewalt zu kämpfen und zu töten. In seiner seelischen Not wendet er sich an Krishna - der Inkarnation der „letzten Wahrheit“ und des „Urgrund des Seins“. Daraufhin weiht Krishna den Helden in die Weisheit des Yoga ein, und lehrt ihn das „selbstlose Handeln“, jenseits von Furcht und Begierde im Einklang mit dem Weltgesetz (dharma).

Die Yoga-Sutren des Patanjali sind die Grundlage der Yoga-Philosophie und genießen höchste Autorität bei allen Yoga-Richtungen. Patanjali, der Autor dieser 196 Sutren oder Aphorismen hat vermutlich zwischen dem zweiten vorchristlichen und viertem nachchristlichem Jahrhundert gelebt.<sup>52</sup> Diese klassischen Lehrsprüche fassen in beispielhafter Kürze und Prägnanz das Wissen und die Sichtweise des Yoga zusammen und dienen Wahrheitssuchenden als Leitfaden für die Übung. Die Sutren gliedern sich in vier Kapitel:

---

<sup>48</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 10

<sup>49</sup> Iyengar B.K.S.: Licht auf Yoga, Bern, 1990, S. 11

<sup>50</sup> Vgl. Eliade M.: Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit, Frankfurt/Main, 1977, S. 363

<sup>51</sup> Vgl. Hauer, J.W.: Der Yoga, Südergellersen, 1984, S. 118

<sup>52</sup> Vgl. Bäumer B.: Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 9

„Samadhi-Pada (über die Kontemplation)  
Sadhana-Pada (über das Üben)  
Vibhuti-Pada (über Eigenschaften und Fähigkeiten)  
Kaivalya-Pada (über Erlösung und Freiheit)“<sup>53</sup>

### **3.3 Yoga als Methode der „Ewigen Weisheit“**

Aldous Huxley hat in Anlehnung an G. W. Leibniz den Begriff der „*Philosophia perennis*“ (= ewige, immerwährende Philosophie oder Weisheit) geprägt. Laut Ken Wilber beschäftigen sich mittlerweile Psychologen, Theologen, Naturwissenschaftler und Philosophen gleichermaßen mit dieser „Ewigen Weisheit, einer universalen Lehre über das Wesen des Menschen und der Wirklichkeit, die den Kern aller großen metaphysischen Traditionen bilden.“<sup>54</sup> Es ist der Versuch den Kernbestand oder den „größten gemeinsamen Faktor“ der verschiedenen Weltreligionen herauszufinden. Neben all den kulturellen, dogmatischen und rituellen Unterschieden des Christentums, Buddhismus, Hinduismus, Islam, Taoismus, Judentums etc. lassen sich aus den jeweiligen mystischen Traditionen gemeinsame Grundaussagen herausfiltern.<sup>55</sup>

Der Benediktinerpater Bede Griffiths (1906-1993), der vier Jahrzehnte in Indien wirkte, erklärt, auf welchem Weg man die gemeinsame Essenz hinter den Widersprüchen erkennt:

„Solange wir uns auf der Ebene rationalen Denkens bewegen, bleiben wir im Bereich der Gegensätze: Wir nehmen die Dinge wahr als gut und schlecht, richtig und falsch, vieles und eines. Diese Dualität scheint grundlegend zu sein, doch in jeder religiösen Tradition erreicht man, wenn man in die Tiefe geht, eine Ebene, wo sich alle Widersprüche in der einen transzendenten Wahrheit auflösen. Ich vergleiche dies oft mit den Fingern der Hand: Der Buddhismus ist der Daumen, weit entfernt vom kleinen Finger, dem Christentum. Am Wege liegen Hinduismus, Islam und Judentum. Alle sind verschieden, voneinander getrennt, doch in der Tiefe stößt man auf die eine Mitte, in der all diese Lehren begründet sind. Diese grundlegende Einheit ist der Kern jeder Religion.“<sup>56</sup>

Aldous Huxley faßt diese universalen Kernaussagen in vier Punkte zusammen:<sup>57</sup>

- Die materielle Welt der Erscheinungen und des individuellen Bewußtseins - die Welt der Dinge, Tiere, Menschen und sogar der Götter - ist die Manifestation eines göttlichen

---

<sup>53</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 17

<sup>54</sup> Wilber K.: Psychologia perennis und das Spektrum des Bewußtseins, In: Walsh R./Vaughan F. (Hrsg.): Psychologie in der Wende, Bern, 1985, S. 83

<sup>55</sup> Weiterführende Lit. dazu: Huxley A.: Die ewige Philosophie, Zürich, 1949, Smith H.: Eine Wahrheit, viele Wege, Freiburg, 1994, Wilber K.: Das Spektrum des Bewußtseins, Bern, 1987

<sup>56</sup> Zitiert nach Knauer Panesar R.: Christliche Mönche in Indien, In: Connection special: Indien, Niedertaufkirchen, II/1995, S.80 - 84

<sup>57</sup> Huxley A.: (Einleitung) In: Bhagavadgita, Freiburg, 1994, S. 15f

*Urgrundes, in dem alle einzelnen Realitäten ihr Dasein haben und ohne den sie nicht existieren würden.*

- *Die Menschen können nicht nur durch Schlußfolgerungen etwas über den Göttlichen Urgrund wissen, sondern sind fähig, seine Existenz ... zu erfahren. Diese unmittelbare Erfahrung läßt den Erkennenden eins werden mit dem Erkannten.*
- *Der Mensch besitzt eine Doppelnatur, das in Erscheinung tretende Ich und das ewige Selbst, das den inneren Menschen ausmacht, den Geist, den Funken der Göttlichkeit in der Seele ...*
- *Das Erdenleben des Menschen hat nur ein einziges Ziel: sich mit dem ewigen Selbst zu identifizieren und somit zu einer vereinigenden Erkenntnis des Göttlichen Urgrundes zu kommen.*

*Die Weltsicht der *Philosophia perennis* beschreibt in groben Zügen auch die des Yoga. Die Yoga-Philosophie ist geprägt durch zwei benachbarte philosophischen Systeme - die Samkhya- und die Vedanta-Philosophie. Obwohl es zahlreiche Unterschiede zwischen diesen beiden Richtungen gibt, teilen sie eine wichtige Grundannahme: Beide sehen im Menschen einen ewigen, unzerstörbaren, unwandelbaren, göttlichen Kern (im Samkhya „purusha“, im Vedanta als „atman“ benannt). Dieses „ewige, unvergängliche Selbst“, dieses wahre Wesen des Menschen wird durch das vergängliche, egoistische, trennende Ich-Bewußtsein überlagert und verdeckt. In der Bhagavadgita lernt Ardjuna, sich von seinem Ego zu lösen und sich in seiner wahren Wesensidentität zu gründen.*

*Huxley bezeichnet die Bhagavadgita als einen „der klarsten und verständlichsten Auszüge der Ewigen Weisheit, der je gemacht worden ist. Daher sein dauernder Wert nicht nur für die Inder sondern für die gesamte Menschheit.“<sup>58</sup>*

*An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, daß Yoga keine Religion oder Glaubenslehre ist. Er ist vielmehr ein Bündel von Techniken und Methoden, das darauf abzielt, die letzte Wirklichkeit, die wahre Wesensidentität, von der die *Philosophia perennis* spricht, zu erfahren.*

*Der Indologe Erich Frauwallner gibt folgende Definition von Yoga:*

*„Unter Yoga versteht der Inder das Streben, mittels systematischer Schulung des Körpers und Geistes auf dem Weg innerer Sammlung durch unmittelbares Schauen und Erleben die erlösende Erkenntnis oder die Erlösung selbst zu erlangen. Er ist also keine Lehre, sondern eine Methode, und kann als solche mit den verschiedenen Lehren in Verbindung treten.“<sup>59</sup>*

---

<sup>58</sup> Ebenda. S. 15

<sup>59</sup> Frauwallner E.: Geschichte der Indischen Philosophie, Band 1, Salzburg, 1953, S. 133

*Für den spirituell Suchenden erscheint Yoga auf den ersten Blick als exotische Übungsweise in indischer Sprache und mit hinduistischer Prägung. Bei näherer Betrachtung entfaltet sich Yoga allerdings als weitgehend kulturunabhängiger, transkonfessioneller Weg mit universaler Tragweite.*

### **3.4 OM und die vier Zustände des Bewußtseins**

*„OM“ (AUM) ist in der indischen Philosophie ein Ausdruck des Absoluten, Ewigen und Unteilbaren. Es gilt als Symbol und Klang des Göttlichen. Es stammt höchstwahrscheinlich aus der gleichen Wurzel wie das lateinische „Omne“ und vermittelt Begriffe wie „Allwissenheit“, „Allgegenwart“ und „Allmacht“.<sup>60</sup>*

*Wird OM in Sanskrit als bildliches Symbol geschrieben, setzt es sich aus den drei Buchstaben A, U, und M zusammen (siehe die Sanskrit-Symbole in der Kopfzeile).*

*In den Upanisaden werden vier Bewußtseinszustände unterschieden, die durch die Silben des OM repräsentiert werden:*

- 1. A = Wachzustand, normales Tagesbewußtsein*
- 2. U = Traumbewußtsein, die innere Welt der Psyche*
- 3. M = traumloser Tiefschlaf*
- 4. AUM = Bewußtseinszustand, der alle drei anderen verbindet und übersteigt. Höchster Zustand, der durch Wachheit, tiefes Gewahrsein, Stille, Glück, Zufriedenheit und Egolosigkeit gekennzeichnet ist.<sup>61</sup>*

*Die Vertreter der Transpersonalen Psychologie arbeiten mit dem Konzept der *Philosophia perennis* und erkennen „höhere“ Bewußtseinszustände an. Sie stellen dabei fest, daß sich daraus Sichtweisen ergeben, die mit der gegenwärtigen abendländischen Weltsicht unvereinbar scheinen.*

*Vier dieser schwer vereinbaren Aussagen sind:<sup>62</sup>*

- Unser normaler Bewußtseinszustand liegt weit unterhalb des Optimums.*
- Es gibt viele, darunter auch echte „höhere“ Bewußtseinszustände.*
- Diese Zustände sind durch Schulung erreichbar.*
- Die sprachliche Vermittlung dieser Zustände ist notwendigerweise begrenzt.*

*Abraham Maslow kommt durch seine Studien über „Grenzerfahrungen“ zu einer neuen Sicht des „Normalbewußtseins“:*

---

<sup>60</sup> Vgl. Iyengar B.K.S.: Licht auf Yoga, Bern, 1990, S. 46

<sup>61</sup> Siehe Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 118f und Schulz-Raffelt F.: Die Yoga-Meditation, In: BDY: Der Weg des Yoga, Petersberg, 1991, S. 221f

<sup>62</sup> Walsh R./Elgin D./Vaughan F./Wilber K.: Paradigmen im Zusammenstoß, In: Walsh R./Vaughan F. (Hrsg.): Psychologie in der Wende, Bern, 1985, S. 39

*„Offensichtlich ist das, was wir in der Psychologie ‘normal’ nennen, nur eine Psychopathologie des Durchschnittlichen, die so undramatisch und so weit verbreitet ist, daß wir sie gewöhnlich nicht einmal bemerken.“<sup>63</sup>*

### **3.5 Ziel des Yoga-Weges**

*Wie bereits angeklungen, ist das letzte, hehre Ziel des Yoga die „Erlösung“ oder „erlösende Erkenntnis“. Gemeint ist damit die vollkommene und endgültige Freiheit (kaivalya) von den Fesseln der Natur sowie allen Formen des Leidens und der Unzufriedenheit.*

*Laut Patanjali ist der Ursprung allen Leidens die spirituelle Unwissenheit oder das Verkennen und Mißdeuten der Wirklichkeit (avidya). Avidya entsteht, wenn man das Vergängliche für unvergänglich, das Reine für unrein, das Leidvolle für Freude und das Nicht-Selbst für das Selbst hält. Aus dieser Wurzel des Leidens erwachsen dann vier weitere „leidvolle Spannungen“ (klesas): Ichverhaftung (asmita), Begierde (raga), Haß (dvesah) und Todesfurcht (abhinivesa).<sup>64</sup>*

*Im Yoga wird versucht, die Wurzel der Leiderfahrung anzupacken und den Urgrund des Seins zu erkennen.*

*Anders ausgedrückt ist das Ziel des Yoga „die (Wieder-) Herstellung der wahren Wesensidentität des Menschen, die Verwirklichung von reinem Sein (sat), reiner Erkenntnis (cit) und reiner Wonne (ananda).“<sup>65</sup>*

*Der Weg zur „wahren Wesensidentität“, zur befreienden Erkenntnis des „ewigen Selbst“ führt gewöhnlich über die Erfahrung von tiefen Versenkungszuständen - im Yoga als „Samadhi“ bezeichnet. Es sind dies Formen von „höheren“ oder „erweiterten“ Bewußtseinszuständen, wie sie oben bereits erwähnt wurden.*

*Samadhi (wörtlich: Verbindung, Vereinigung, Erfüllung, Vollendung) ist die oberste Stufe des achtfachen Yogaweges nach Patanjali (siehe unten) und Ziel der Meditation. Samadhi bedeutet auch völlige Versenkung und völliges In-sich-Ruhen. Samadhi wird verschiedentlich auch mit „Absorbtion“, „Durchdringung“, „Einssein“, „Kosmischem Bewußtsein“, „Überbewußtsein“, „Erleuchtungserleben“ usw. zu umschreiben versucht. Im Weiteren wird hier (in Anlehnung an Bäumers) dieser nicht mit Worten beschreibbare Zustand schlicht als „Versenkung“ bezeichnet. Samadhi tritt dann ein, wenn das Bewußtseins ganz still wird und in sich selbst einkehrt. Das ist die zentrale Definition in den Yoga-Sutren (YS):*

*„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. (yogas citta-vrtti-nirodhah.)*

---

<sup>63</sup> Maslow, A.: Psychologie des Seins, München, 1973, S. 34

<sup>64</sup> Vgl. YS II, 3-9, nach Bäumers B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 89f

<sup>65</sup> Fuchs Ch.: (Vorwort und Einführung) In: BDY: Der Weg des Yoga, Petersberg, 1991, S.1

*Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.<sup>66</sup>*

*Man beachte dabei die Doppelnatur des Begriffs „Yoga“. Wie bereits gezeigt, wird Yoga als Methode oder Weg verstanden. Gleichzeitig definiert hier Patanjali Yoga auch als erreichten Zustand. Daher kann man sagen: „Yoga ist samadhi, und samadhi ist Yoga.“<sup>67</sup> Die im westlichen Denken übliche Trennung von Weg und Ziel wird hier nicht getroffen (vgl. den taoistischen Lehrsatz: „Der Weg ist das Ziel.“).*

*Voraussetzung für die Versenkung ist die Fähigkeit zur Sammlung und Konzentration (dharana, ekagrata).*

*Patanjali beschreibt auch übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten (siddhis), die sich durch anhaltende Versenkung einstellen können. Diese weisen auf einen gewissen Fortschritt in der Übung hin, sind aber keine Ziele sondern vielmehr Hindernisse auf dem Weg zur völligen Freiheit im Sinne des Yoga.*

*In den Yoga-Sutren werden eine ganze Reihe von verschiedenen Samadhi-Zuständen unterschieden, die sich durch fortgeschrittene Meditation einstellen können.*

*Insgesamt kann Samadhi als Tor zur Freiheit und Glückseligkeit (kaivalya) bezeichnet werden.*

*Es stellt sich die Frage, wie ein solcher Mensch lebt, der die letzte Freiheit erlangt hat, von der die Yoga-Sutren berichten.*

*Versucht man sich einen verwirklichten Yogi vorzustellen, so wäre das ein Mensch, der in der Welt lebt und tut, was gerade zu tun ist in größtmöglichem Einklang mit der Umwelt. Er lebt im gegenwärtigen Augenblick, verrichtet sorgfältig und mit Hingabe seine Arbeit, ohne an den Früchten seines Tuns zu hängen. Er ist seinem Wesen nach friedfertig, wahrhaftig, bescheiden und hat eine liebevolle Ausstrahlung. Er verhält sich jedoch immer so, wie es die Umstände erfordern, um einer höheren Ordnung gerecht zu werden. Man könnte sagen, er fließt frei mit dem Strom des Lebens, ohne dem Leben auch nur den geringsten inneren Widerstand entgegenzusetzen. In seinem Bewußtsein herrschen Zufriedenheit und stille Freude. Es ist frei von Verlangen, Gier und Behaltenwollen, genauso wie von Abneigung, Angst und Aggression. Hochmut und Selbstzweifel sind ihm fremd. Er lebt, arbeitet, altert und stirbt frei-willig ohne Widerstand im Geist.*

*Das dargestellte Ideal ist wie alle Ideale eine bloße Vor-Stellung und kann leicht den Blick auf die Wirklichkeit verstellen. Außerdem besteht die Gefahr, solch einem Idealbild nachzueifern und sich Verhaltensweisen auf sein im Bewußtsein gewachsenes „Unkraut“ aufzupflanzen, die dann keinen dauerhaften Bestand haben. Das nennt man Heuchelei. Ziel des Yoga ist es, das Problem an der Wurzel anzugehen.*

*Dennoch kann vielleicht ein Bild an einem bestimmten Punkt dazu dienen, eine Ahnung zu vermitteln, in welche Richtung der Yogaweg geht.*

---

<sup>66</sup> YS I, 2 u. 3, nach, Bäumer B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 21

<sup>67</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 20

*Freilich sind die überwiegende Mehrzahl der Menschen, die gegenwärtig z.B. hier in München einen Yoga-Kurs besuchen, nicht dadurch motiviert, das ferne, letzte Ziel des Yoga zu erreichen. Als Gründe werden oft genannt: „Etwas für seine Gesundheit zu tun“, „Streß abbauen und zur Ruhe kommen“, „Etwas Neues auszuprobieren“. Das ist durchaus legitim. Im Sinne des klassischen Yoga sind jedoch verbesserte Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit keine Ziele sondern eher hilfreiche Voraussetzungen und Nebenprodukte<sup>68</sup> auf dem Yogaweg.*

### **3.6 Wege und Aspekte des Yoga**

#### **3.6.1. Vielfalt der Namen und Wege**

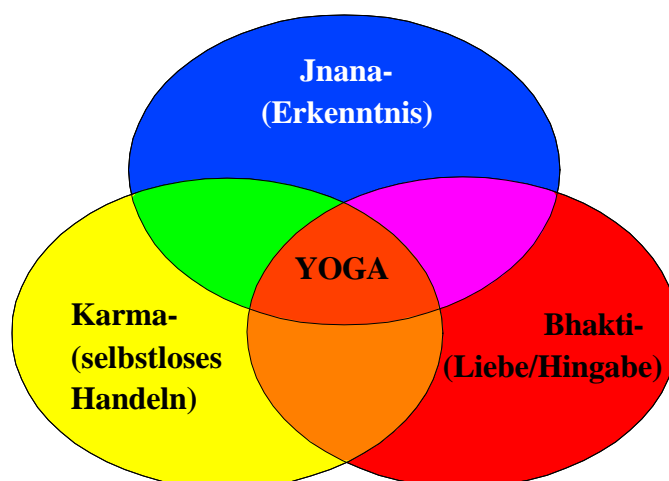
*Im Laufe der Zeit haben sich eine Vielzahl von verschiedenen Yoga-Richtungen entwickelt, die bestimmte Aspekte des Yoga in den Vordergrund stellen und entsprechende Methoden dafür einsetzen. Demzufolge findet sich eine verwirrende Vielfalt von Begriffen wie z.B.:*

*Astanga-Yoga, Bhakti-Yoga, Hatha-Yoga, Integraler-Yoga, Japa-Yoga, Jnana-Yoga, Karma-Yoga, Kriya-Yoga, Kundalini-Yoga, Luna-Yoga, Mantra-Yoga, Marma-Yoga, Raja-Yoga, Tantra-Yoga, Tao-Yoga ...*

*Im Folgenden werden die wichtigsten Aspekte des Yoga erläutert, wie sie in den Grundlagentexten aufgeführt sind.*

#### **3.6.2 Drei prinzipielle Zugänge: Handeln, Hingabe, Erkenntnis**

*In der Bhagavadgita werden im wesentlichen drei Wege/Aspekte des Yoga unterschieden:*



*Abbildung 3: Drei grundlegenden Wege/Aspekte im Yoga*

<sup>68</sup> Vgl. Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 98



*Es handelt sich dabei um drei unterschiedliche Zugänge, die alle zu dem einen Ziel führen: Der Vereinigung der individuellen Seele mit dem universellen Urgrund des Seins. Diese Wege (marga) sind keine speziellen Übungsweisen, sondern vielmehr Grundrichtungen im Leben, die im Einklang mit dem Yoga stehen. Je nach Menschentyp (Temperament, Charakter etc.) fühlt sich der einzelne mehr von dem einen oder anderen Weg angesprochen.*

### (1) Der Weg des selbstlosen Handelns (karma-marga)

*Der „Yoga der Tat“ bietet dem praktischen, tatbestimmten Menschen einen guten Zugang. Der Karma-Yogi handelt nicht nach seinen eigenen Wunschvorstellungen, sondern gemäß seiner Pflicht als Teil eines größeren Ganzen. Sein Wirken ist geprägt vom uneigennütigen Dienst am Mitmenschen. Er tut, was notwendig ist, ohne nach Lohn oder Bestätigung dafür zu trachten. Er weiht jede Tat dem Höchsten. Karma-Yoga bedeutet in der Arbeit aufzugehen, ohne nach Erfolg zu trachten und ohne sich durch Mißerfolge entmutigen zu lassen.*

*In der Bhagavadgita empfiehlt Krishna dem Helden:*

*„Deshalb muß du jegliche Tat vollziehen wie ein Sakrament und frei sein von aller Bindung an die Ergebnisse.“<sup>69</sup> „Auf diese Weise erreicht der Mensch die letzte Wahrheit durch Arbeit, ohne um deren Ergebnis zu sorgen.“<sup>70</sup>*

*Bekannte Beispiele für „Karma-Yogis“ sind Mutter Teresa und Albert Schweitzer.*

### (2) Der Weg der liebenden Hingabe (bhakti-marga)

*Der Pfad der Hingabe und Anbetung spricht eher emotionale Naturen an. Es ist die Form der Gottesliebe, wie sie in den meisten Religionen ausgedrückt wird. Häufig wird Bhakti-Yoga durch Anbetung und intensive Zuwendung an eine personale Gottesvorstellung vollzogen. Gemäß der Bhagavadgita ist die Form und Art des geliebten Objekts nicht von entscheidender Bedeutung. Krishna als Sprachrohr des „letzten Absoluten“ sagt:*

*„Manche verneigen sich vor zahllosen Göttern, die nichts anderes sind als meine millionen Gesichter“<sup>71</sup>, ...“Und sogar jene, die andere Gottheiten ehren und ihnen opfern mit gläubigen Herzen, beten in Wahrheit mich an,...“<sup>72</sup>*

---

<sup>69</sup> BhG Vers III, 9, zitiert nach Swami Prabhavananda/Isherwood Ch.(Übs):Bhagavadgita, Freiburg, 1994, S.66

<sup>70</sup> BhG Vers III, 19, ebenda, S. 68f

*Krishna ist hier einerseits göttliche Inkarnation der „letzten Wahrheit“, andererseits aber auch der persönliche Lehrmeister und Freund Ardjunas. Die folgenden Verse geben Einblick in die Qualität und Intensität der bedingungslosen Liebe und Hingabe, die dem Bhakti-Yoga entspricht:*

*„Doch wer mich anbetet, wer mit gesammeltem Sinn in mich sich versenkt, wer jeden Augenblick treulich mir weiht, ...“<sup>73</sup> „Die Herzen, die mir zugetan sind in getreuer Liebe und mich mit unbedingter Gläubigkeit verehren, erfassen inniger, was Yoga lehrt.“<sup>74</sup> „Gib mir dein ganzes Herz, liebe mich, bete mich an, erweise mir dauernde Ehre, neige dich einzig vor mir, dann wirst du mich finden. Dieses verspreche ich dir, ich, der dich inniglich liebt.“<sup>75</sup>*

*Die Fähigkeit zur selbstlosen, liebenden Hingabe - in welcher Form auch immer - gilt in nahezu allen Religionen als entscheidender Faktor auf dem Weg zum Glück und zu transzendtem Erleben.*

*Vergleiche hierzu die zentralen Aussage aus dem Matthäus-Evangelium (XXII, 37-39):*

*„Du sollst Gott, den Herrn, lieben mit deinem ganzen Herzen, mit ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit all deinen Kräften.“*

*Beispiel: Hl. Franz von Assisi*

### *(3) Der Weg der Erkenntnis (jnana-marga)*

*Der Weg der Weisheit oder des Wissens gilt als der schwierigste Zugang. Er erfordert große Willenskraft und geistige Anstrengung. Es geht dabei nicht nur um Aneignung von Wissen und intellektuelle Einsichten. Erkenntnis meint hier, mit wachem und klarem Bewußtsein, die Wirklichkeit bis auf den Grund zu durchdringen. Das erfordert Gewahrsein, für das, was „ist“ und Urteilskraft, um das Wirkliche vom Unwirklichen zu unterscheiden:*

*„Was nicht ist, kann ins Sein nicht kommen, und das, was ist, hört niemals auf zu sein. Wer diese innerlichste Wahrheit weiß, der kennt auch die Natur von Sein und Nichtsein.“<sup>76</sup>*

*Es wird in der Bhagavadgita noch genauer definiert, was wirkliches Sein ist. Es ist das, was nie begonnen hat, nie endet und sich niemals verändert. Das ist nach der*

---

<sup>71</sup> BhG Vers IX, 15, ebenda, S. 122

<sup>72</sup> BhG Vers IX, 23, ebenda, S. 125

<sup>73</sup> BhG Vers IX, 22, ebenda, S. 125

<sup>74</sup> BhG Vers XII, 2, ebenda S. 149

<sup>75</sup> BhG Vers XVIII, 65, ebenda, S.197

<sup>76</sup> BhG Vers II, 16, ebenda, S. 53

*Kosmologie der Gita der Atman - das Selbst, der ewige, unwandelbare göttliche Funken im Menschen und in allen Seinsformen.<sup>77</sup>*

*Menschen aus unserem Kulturkreis, die den Weg der Erkenntnis beschrritten haben, sind z.B. Thomas v. Aquin, Pierre Teilhard de Chardin und Albert Einstein.*

*Diese drei „Wege“ lassen sich nur in der Theorie getrennt betrachten. Wie Abbildung 3 zeigt, sind sie ineinander verwoben und bilden zusammen drei Facetten des einen Yogaweges. Je nach Veranlagung und kultureller Ausprägung lassen sich individuelle Schwerpunkte setzen. Jedoch greifen diese drei Elemente ineinander und bedingen bzw. fördern sich gegenseitig. Insbesondere ist echte Erkenntnis ohne ein Mindestmaß an Hingabe und praktischem Handeln nicht möglich.*

### **3.6.3 Astanga-Yoga: Der systematische, achtfache Schulungsweg**

*Neben den drei eben benannten prinzipiellen Zugängen oder Lebensrichtungen bezeichnet Yoga vor allem eine konkrete Übungsweise. Diese wird je nach Zusammenhang und Ausprägung entweder als Raja-Yoga („Königlicher Yoga“), Astanga-Yoga („Achtgliedriger Yoga“) oder Hatha-Yoga („Yoga der kraftvollen, disziplinierten Übung“) benannt. Patanjali hat das gesamte Wissen seiner Zeit über den Meditationsweg des Yoga in sich vereinigt und in den Yoga-Sutren gebündelt, präzisiert und strukturiert. Es ist daraus ein systematischer Schulungsweg entstanden, der acht Glieder umfaßt. Ziel dieses Weges ist es, (vorübergehend) alle psychomentalen Vorgänge zur Ruhe zu bringen, um dadurch auf den Grund des eigenen Wesens (und der Welt) blicken zu können und das Sein so zu erkennen, wie es wirklich ist.*

*Es ist vergleichbar mit einem See: Solange sich Wellen an der Wasseroberfläche kräuseln, ist der Blick in die Tiefe versperrt. Erst wenn die Wellen (Bewußtseinsströme) sich gelegt haben, öffnet sich der Blick auf den Grund. Dieses „Zur-Ruhe-kommen-lassen“ des Bewußtseins wird durch zwei elementare Verhaltensweisen des Yoga erreicht:*

- *unermüdliche, wiederholte Übung (abhyasa)*
- *Loslösung, Verzicht (vairagya)<sup>78</sup>*

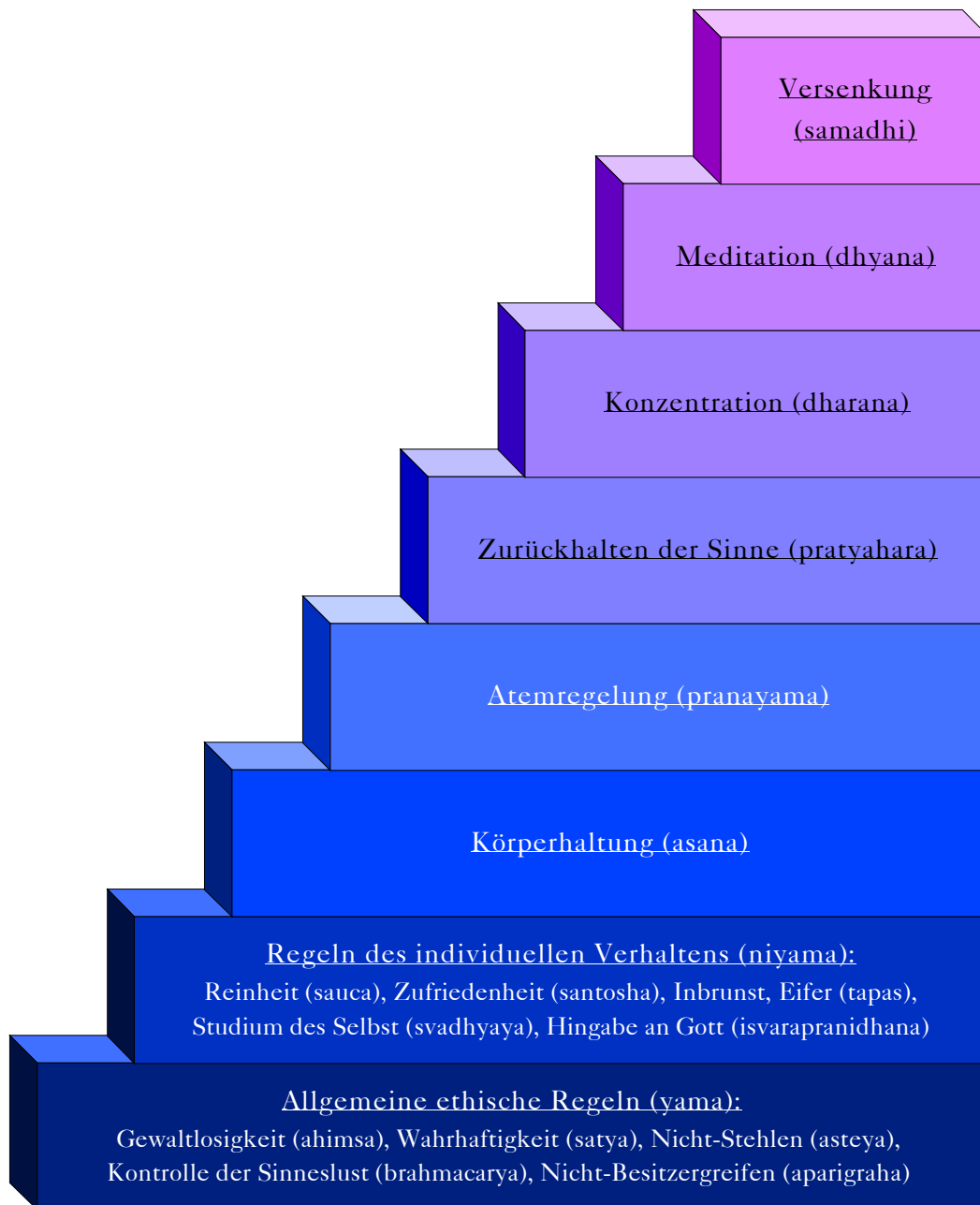
*Das sind die beiden „Säulen“ des Yogaweges. Übung ist wie in jeder Kunst notwendig, um Meisterschaft zu erlangen. Loslösung meint die Vermeidung von allem, was Verstand und Gefühl in Aufruhr und Unordnung bringt.*

*Patanjali beschreibt in seinem „Leitfaden“ den Weg des Yoga in acht Gliedern (astanga = acht Glieder). Eine mögliche Betrachtungsweise erlaubt es, diese Glieder als logische Folge und Stufenweg zu beschreiben. Sie bauen Schritt für Schritt aufeinander auf:*

---

<sup>77</sup> Vgl. BhG ebenda, S. 54ff

<sup>78</sup> YS I, 12-16



*Abbildung 4: Astanga-Yoga, als achtstufiger Weg*

*Doch diese Sichtweise allein wird den „acht Blütenblättern“ nicht gerecht, da es acht Aspekte sind, die sich gegenseitig durchdringen und in jedem Stadium aufeinander wirken. Anders dargestellt bilden diese acht Aspekte, die zur „Wesensschau“ beitragen, ein ineinander verwobenes Mandala:*

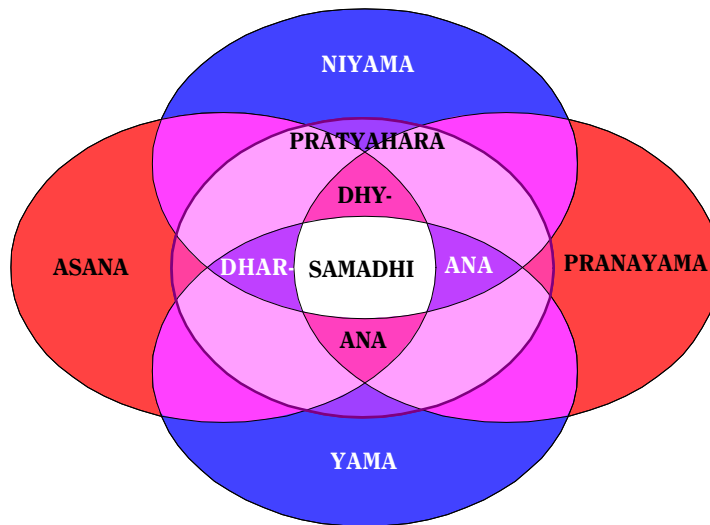


Abbildung 5: Astanga-Yoga als Mandala

Patanjali trifft eine Unterscheidung zwischen „inneren“ und eher „äußeren“ Gliedern des Yoga. Er faßt die drei letzten: „Konzentration“, „Meditation“ und „Versenkung“ unter dem Begriff „Sammlung“ (*samyama*) zusammen. Diese bilden den inneren Kern der Yoga-Übung. *Pratyahara* (Das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt) bildet dabei die Grenze zwischen den inneren und äußeren Aspekten.<sup>79</sup>

Im Folgenden werden die acht Glieder näher erläutert:

(1) Allgemeine ethische Gebote (*yama*)

*Yama* ist die ethische Grundlage des Yoga. Diese fünf Prinzipien finden sich in ähnlicher Form in allen Kulturen. Sie haben universellen Charakter und müssen in einer Gesellschaft zu einem bestimmten Grad erfüllt sein, damit sich überhaupt eine „Zivilisation“ entwickeln kann, die es dem einzelnen ermöglicht, sich der Selbstfindung und -verwirklichung zu widmen.

Die Aspekte Gewaltlosigkeit (*ahimsa*), Wahrhaftigkeit (*satya*) und Nicht-Stehlen (*asteya*) sind selbsterklärend. *Brahmacarya* bedeutet ursprünglich Keuschheit und sexuelle Enthaltsamkeit. Es wird heute meist verstanden als kontrollierten und bewußten Umgang mit der eigenen Sexualität, um keinem anderen Menschen zu schaden und die eigene Lebenskraft zu erhalten. *Aparigraha* hat die Bedeutung von Nicht-Besitzergreifen, Begierdelosigkeit, Aufgabe von Habgier, Gewinnsucht und Besitzstreben.

Zusammengefaßt liegt die Essenz von *Yama* darin, keinem Lebewesen in Gedanken, Worten und Taten Leid zuzufügen.

<sup>79</sup> YS III, 4 u. 7

*Neben der globalen Bedeutung bilden diese ethischen Prinzipien auch individuelle Voraussetzungen, um einen meditativen Übungsweg beschreiten zu können. Ein Negativbeispiel macht das deutlich: Man stelle sich einen gewalttätigen, verlogenen, lüsternen, gierigen Räuber vor. Es ist anzunehmen, daß sein Bewußtsein so von Angst, Schuldgefühlen und Gier belagert ist, daß es ihm wohl kaum möglich sein wird, sich einer Übung hinzugeben, die Konzentration und innere Stille verlangt.*

*Auf der anderen Seite gibt es Beispiele von Menschen, die diese Prinzipien zu ihrem Lebensinhalt gemacht haben und dadurch große Kraft und Wirkung erlangt haben. Mahatma Gandhi hat sein Leben radikal nach den Yama-Regeln ausgerichtet. Er war die treibende Kraft für die Befreiung Indiens aus der Kolonialherrschaft, und er ist in aller Welt Vorbild für tugend- und heldenhaftes Verhalten.*

### (2) Regeln des individuellen Verhaltens (niyama)

*Während die Yamas eine gewisse Allgemeingültigkeit haben, gelten die Niyamas als Empfehlungen für jene, die beschlossen haben, sich intensiver dem Yoga zu widmen. Dabei handelt es sich um Eigenschaften der Persönlichkeit, die es zu entwickeln gilt. Unter Reinheit von Körper und Geist (sauca) fällt auch das Vermeiden von schädlichen und zerstörerischen Einflüssen wie z.B. Gifte, Drogen, negativen Gedanken und Gefühlen. Die Pflege von heiterer Zufriedenheit und innerer Ruhe (santosa) führt zu einer positiven Grundstimmung, die Voraussetzung ist, um sich konzentrieren zu können. Der Begriff „Tapas“ umfaßt: Inbrunst, religiöser Eifer, inneres Feuer, Selbstdisziplin und Askese. Es ist die Antriebskraft auf dem Yogaweg. Svadhyaya steht für Selbststudium, Selbsterforschung, Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis. Eine Nebenbedeutung ist auch das „Studium der heiligen Schriften“. Es ist der Aspekt der Erkenntnissuche (jnana).*

*Der letzte und immer wieder betonte Punkt ist die Hingabe an Gott (isvarapranidhana). Ohne Hingabe (in welcher Form auch immer) ist kein Fortschritt möglich. In Sutra II,1 faßt Patanjali Inbrunst, Selbststudium und Hingabe an Gott zusammen und nennt sie Kriya-Yoga (Yoga der Tat, der heiligen Handlungen).*

*Diese fünf Prinzipien gilt es zu pflegen, um einen selbstdisziplinierten und zufriedenen Geist zu entwickeln.*

### (3) Körperhaltung (asana)

*Der Autor der Sutren schreibt in nur zwei Versen über die Körperhaltung, die Grundlage der Übung ist:*

*„Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein“<sup>80</sup>*

*„Die Vollendung eines Asana ist erreicht, wenn es mühelos ausgeführt wird und man über das unendliche Sein meditiert.“<sup>81</sup>*

*Das Fehlen einer näheren Beschreibung von Körperhaltungen und -übungen in den Yoga-Sutren, wie sie im Hatha-Yoga ausgeführt werden, wird von den Kommentatoren unterschiedlich interpretiert. Für Deshpande/Bäumer stellen die zahlreichen, verschiedenen Asanas (Körperstellungen), wie sie heute in gesundheitsfördernder Weise vielerorts geübt werden, „eine Abweichung vom Yogaweg dar, wie er von Patanjali in den Yoga-Sutren gelehrt wird.“<sup>82</sup> Iyengar nimmt hingegen an, daß in den Sutren die Kenntnis der verschiedenen Übungen vorausgesetzt wird. Er bezieht sich dabei auf Sutra II, 49, das besagt, daß man erst mit den Atemübungen (pranayama) beginnen soll, wenn Vollkommenheit in der Körperhaltung erreicht ist. Um dies zu erreichen, ist es jedoch notwendig, die Wirbelsäule und ihre Muskulatur, die Lungen und das Nervensystem systematisch zu trainieren. Das erst schafft die nötige Stabilität, Leichtigkeit, Weite und Ausgewogenheit, um sich in harmonischer und gewinnbringender Weise dem Atem und der Innenschau widmen zu können.<sup>83</sup>*

*Die Sutren sind in ihrer Kürze offen für unterschiedliche Deutungen. Jedoch benennt Patanjali in Sutra I, 31 u.a. „Körperschwäche“ und „unnatürlichen Atem“<sup>84</sup> als Hindernisse auf dem Weg, so daß es angemessen scheint, diese durch die rechte Übung zu beseitigen.*

*Es blieb anderen Autoren vorbehalten, die Körperschulung durch die Yogahaltungen (asanas) und die Atemübungen (pranayama) weiter auszuführen (siehe unten).*

*Nachdem Patanjali betont hat, daß die Meisterung der rechten (Sitz-) Haltung (stabil und mühelos) Voraussetzung für das Weiterschreiten ist, weist er den Weg in immer subtilere Ebenen der Übung und Erfahrung.*

#### *(4) Atemregulation (pranayama)*

*Das nächste Glied behandelt die Bewußtwerdung und Regulation des Atems. Der Atem ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist und Träger der Lebenskraft. Wie eng das Atemgeschehen mit dem Leben verbunden ist, läßt sich daran ersehen, daß das (eigenständige) menschliche Leben mit dem ersten Atemzug beginnt und mit dem letzten endet.*

---

<sup>80</sup> YS II, 46, zitiert nach Bäumer B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 121

<sup>81</sup> YS II, 47, zitiert nach Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 196

<sup>82</sup> Deshpande P.Y. in Bäumer B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 130

<sup>83</sup> Vgl. Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 60f

<sup>84</sup> YS I, 31, zitiert nach Bäumer B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 54

„Prana“ bedeutet Lebenskraft oder Bioenergie und „Ayama“ heißt soviel wie Aufstieg, Weitung, Ausdehnung, Verteilung, Erhaltung, Kontrolle.

Patanjali unterscheidet vier verschiedene Formen der Atemregelung, die sich m.E. in zwei Kategorien fassen lassen.

Die erste Kategorie umfaßt das Gewährwerden und die bewußte Steuerung des Atems. Dabei geht es darum, das Atemgeschehen, zu beobachten und dann gezielt bis zum Optimum zu regulieren, zu erweitern und auszudehnen, um verstärkt Lebenskraft (prana) aufzunehmen, zu sammeln und zu verteilen. Das geschieht durch absichtlich vertieftes Einatmen, Ausatmen und Anhalten des Atems.<sup>85</sup> Durch eine Verlangsamung der Atmung kommt auch der Geist zur Ruhe.

Die zweite Kategorie wird in Sutra II, 51 genannt. Bei dieser Form des Atmens handelt es sich vermutlich um das Gewährwerden und „Einswerden“ mit dem natürlich fließenden Atem. Gemeint ist ein absichtsloses, von jeglicher bewußten Lenkung freies Aufgehen im Atemgeschehen.<sup>86</sup> Von dieser Art des Atmens heißt es, daß sie alles Bisherige übersteigt. Als Ergebnis davon entsteht eine besondere Form der Konzentration.<sup>87</sup>

#### (5) Zurückhalten der Sinne (pratyahara)

An diesem Punkt der Übungspraxis ist es wichtig, die Sinne nicht mehr zu den Objekten der Außenwelt abwandern zu lassen. In dieser Phase am Beginn der konzentrierten Sammlung würden Außenreize nur wiederum Aufmerksamkeit auf sich ziehen und durch Anhaftung oder Abneigung erneut unruhige „Wellen“ im Bewußtsein schlagen. Vielmehr geht es um die „Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung“<sup>88</sup>, um die Konzentration zu vertiefen.

#### Sammlung (samyama):

#### (6) Konzentration (dharana), (7) Meditation (dhyana), (8) Versenkung (samadhi)

Die letzten drei Glieder des Astanga-Yoga werden zusammengefaßt und als „Sammlung“ (samyama) bezeichnet. Sie bilden ein Ganzes und sind der innere Kern oder die Blüte der vorangehenden Aspekte des Yoga. Auf dieser Ebene gibt es nichts mehr, was man willentlich tun oder „üben“ kann. Es ereignet sich. Durch Dauer und Gnade fließt ein Zustand in den anderen über. Es sind drei Phasen der zunehmenden Verschmelzung mit dem Objekt der Betrachtung:

---

<sup>85</sup> YS II, 49, 50

<sup>86</sup> Vgl. Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 61, 204

<sup>87</sup> YS, II, 51-53

<sup>88</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 177



Konzentration bedeutet, daß sich das Bewußtsein in gesammelter Aufmerksamkeit mit seinem Betrachtungsgegenstand verbindet.<sup>89</sup> Der Punkt, auf den sich die Wahrnehmung fokussiert kann ein inneres oder äußeres Objekt oder auch die „Leere des Raumes“<sup>90</sup> sein.

„Der stetige, ununterbrochene Strom konzentrierter Aufmerksamkeit ist Meditation.“<sup>91</sup>

„Wenn der Gegenstand der Meditation allein zum Leuchten gebracht wird, (so daß er als das Subjekt erscheint,) geht (dem Meditierenden das Bewußtsein) seiner eigenen Identität verloren. Das ist Samadhi.“<sup>92</sup>

Patanjalis Sprache ist sehr nüchtern, klar und auf das Notwendigste reduziert. Er vermeidet jegliche Euphorie und Abschweifung. Im Weiteren beschreibt Patanjali verschiedene Samadhi-Zustände und weist den Weg zur vollkommenen Freiheit. Er beschließt die Sutren mit dem Wort: „iti“ („Das ist alles“)<sup>93</sup>, im Sinne von „Mehr gibt es darüber nicht zu sagen.“

Bei der Schlichtheit der Darstellung darf nicht übersehen werden, daß Menschen, die Samadhi erlebt haben, es als die tiefste, überwältigste, beglückendste Erfahrung in ihrem Leben beschreiben.

### **3.6.4 Die Hatha-Yoga-Übungspraxis nach B.K.S. Iyengar**

#### Begriffsklärung „Hatha-Yoga“

„Hatha“ bedeutet Kraft, Anstrengung, Willensstärke. Es ist „der Weg zur Verwirklichung und Vereinigung des Individuums mit der Höchsten Seele durch strenge Disziplin und den Ausgleich der Sonnen- und Mondenergien im menschlichen Organismus.“<sup>94</sup> Ein wesentliches Merkmal der Hatha-Yoga-Praxis ist, daß sie mit der Körperübung (asana) beginnt und diese, in vielfältiger Form neben Atemübungen (pranayama), als zentrales Übungsmedium einsetzt, um die „höheren Stufen“ des Yoga zu erreichen. Es ist die im Westen bekannteste Form des Yoga.

Im Vergleich zum „klassischen Yoga“ des Patanjali ist die Hatha-Yoga-Tradition relativ jung. Sie wird zurückgeführt auf den Weisen Gorakhnath, der vermutlich im 12.

---

<sup>89</sup> YS, III, 1

<sup>90</sup> Vgl. Bäumer B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 123

<sup>91</sup> YS, III, 2, zitiert nach Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 218

<sup>92</sup> YS, III, 3, zitiert nach Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 219

<sup>93</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 328

<sup>94</sup> Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 205

Jahrhundert oder früher gelebt hat.<sup>95</sup> Die „Hatha-Yoga-Pradipika“ ein Grundlagenwerk des Hatha-Yoga wird in das 15. Jahrhundert datiert.

In verschiedenen Hatha-Yoga-Richtungen werden neben Asana und Pranayama auch andere Elemente wie z.B. Reinigungsübungen (kriyas) praktiziert, die hier nicht weiter von Interesse sind.

### Die Übungsweise nach B.K.S. Iyengar

B.K.S. (Bellur Krishnamachar Sundara) Iyengar (\* 1918), lebt und lehrt Yoga in Poona, Indien. Er hat in seiner über sechzigjährigen Entwicklung und Lehrtätigkeit den weltweit anerkannten Maßstab an genauer und detaillierter Ausführung der Yoga-Körperhaltungen und Atemübungen gesetzt.<sup>96</sup>

Iyengar hat sich sehr um die Wiederbelebung und weitere Ausdifferenzierung der Asanas (Körperstellungen) und des Pranayama (Atemübung) verdient gemacht. Seine Erfahrung hat sich in den Standardwerken „Licht auf Yoga“ und „Licht auf Pranayama“ niedergeschlagen. Die philosophische Ausrichtung des „Iyengar-Yoga“ orientiert sich stark an den Yoga-Sutren des Pantanjali.<sup>97</sup> Iyengar betont, daß die häufig getroffene, wertende Unterscheidung zwischen „körperlichem“ und „geistigem“ Yoga künstlicher Art und nicht besonders sinnvoll ist, da alle Wege das gleiche Ziel (siehe oben) haben.<sup>98</sup>

Obwohl meines Wissens keine gesicherten Erhebungen darüber vorliegen, darf angenommen werden, daß „Iyengar-Yoga“ mittlerweile die weltweit meistpraktizierteste Yoga-Übungsmethode ist.<sup>99</sup> Iyengar schätzt die Zahl seiner Schüler (all jene, die den von ihm entwickelten Stil praktizieren) auf fünf bis sechs Millionen, verteilt auf 180 Yoga-Zentren in 25 Ländern.<sup>100</sup>

Allein in München gibt es derzeit, nach meiner Beobachtung, rund zehn Yogalehrer, die hauptberuflich oder überwiegend hauptberuflich die Methode nach Iyengar lehren. Daneben gibt es zahlreiche nebenberuflich Tätige.

Die Asanas umfassen Haltungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Sie gliedern sich außerdem in Gleichgewichtshaltungen, Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Drehhaltungen und Umkehrhaltungen (z.B. Kopfstand). Die Stellungen werden meist aktiv, jedoch auch passiv (zur Entspannung) geübt oder zuweilen auch zu dynamischen, fließenden Übungsfolgen verbunden.

---

<sup>95</sup> Vgl. Eliade M.: Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit, Frankfurt/Main, 1977, S. 238

<sup>96</sup> Vgl. Forbes M.: Kursprogramm des Studio für Iyengar-Yoga München, Sommer/Herbst 1995, S. 1

<sup>97</sup> Siehe Iyengars Kommentar zu Patanjalis Sutren in „Der Urquell des Yoga“, Bern, 1995

<sup>98</sup> Vgl. Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 12f

<sup>99</sup> Vgl. Metha S., M., S.: Yoga-Gymnastik, München, 1992, S.1

<sup>100</sup> Angaben aus Panesar A.: Ein Leben für Yoga-Yoga fürs Leben, In: Connection special: Indien, Niedertaufkirchen, II/1995, S.86 - 89

*Das Repertoire für Anfänger und Übende der „Mittelstufe“ umfaßt rund 80 verschiedene Asanas und deren Variationen und zirka eine Handvoll Atemübungen. Es wird Wert darauf gelegt, daß Körperhaltung und Nervensystem durch Asanas stabilisiert sind, bevor mit Atemübungen begonnen wird.*

*Der Übungskurs wird wie folgt beschrieben:*

*„Iyengar-Yoga ist eine Übungsweise, die durch präzise, durchgreifende und geduldige Arbeit und durch Ausgewogenheit gekennzeichnet ist. In den ersten Jahren der Praxis bilden die Haltungen im Stehen eine wichtige Basis. In den Übungsstunden im Studio wird durch Anleitung und individuelle Korrektur geholfen, die Willenskraft und das Entspannungsvermögen optimal zu entwickeln und dadurch die Körpererfahrung zu einem Werkzeug der eigenen ganzheitlichen Entwicklung zu machen.*

*Wir üben manchmal mit ‚Hilfsmitteln‘, das sind Gurte, Kissen, Klötze, die Wand etc. Da jeder neue Yoga-Schüler unterschiedlich veranlagt ist, werden die klassischen Stellungen (Asanas) auf ihn abgestimmt, um zu verhindern, daß eventuell vorhandene Steifheit, Angst, Schwäche oder Zerstretheit das Yoga-Erlebnis blockieren.“<sup>101</sup>*

*Kursteilnehmer beschreiben die Iyengar-Methode oftmals als in positiver Weise „fordernd“ und „anstrengend“. Tatsächlich verlangt und fördert diese Übungsweise beständige, wachsame Aufmerksamkeit und den vollen körperlichen und geistigen Einsatz.*

*Asana, das dritte Glied des Astanga-Yoga dient hierbei als das Hauptmedium, in dem Yoga praktiziert und erfahren wird. Die Prinzipien von Yama und Niyama fließen in die Asana-Arbeit ein. Konzentration und Sammlung erwachsen daraus. Die vertiefte Schau der Erkenntnis in der Sammlung (samyama) erweitert wiederum das Verständnis der Yamas und Niyamas.*

*In den Asanas werden Prinzipien wie z.B. „Gewaltlosigkeit“ beachtet. Gewaltlosigkeit darf nicht mit träger Passivität verwechselt werden. Iyengar interpretiert das Gebot mehr im Sinne von „Ausgewogenheit“ und „Gleichmaß“. Die Körperzellen sterben ab, wenn sie überbeansprucht werden, aber auch wenn sie vernachlässigt werden. So gesehen gibt es aktive und passive Gewalt. Absicht muß es daher sein, mit richtig dosierten Reizen die Lebendigkeit zu fördern.<sup>102</sup> Die anderen Prinzipien lassen sich analog auf Asana anwenden. Insbesondere die Aspekte des Kriya-Yoga: tapas (Inbrunst), svadhyaya (Selbsterforschung) und ishvarapranidhana (Hingabe) nehmen dabei eine wichtige Stellung ein.*

---

<sup>101</sup> Forbes M.: Kursprogramm des Studio für Iyengar-Yoga München, Sommer/Herbst 1995, S. 2

<sup>102</sup> Vgl. Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 62f

### Die Wirkungen der Hatha-Yoga-Praxis

*Asanas, die in der richtigen Weise geübt werden, berühren den ganzen Menschen und fördern die „Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit“.<sup>103</sup>*

*Dabei wirkt sich die Übungsweise positiv auf das Allgemeinbefinden und die Fähigkeit zur Lebensbewältigung aus:*

*„Yoga-Übungen können erreichen, daß psychische Spannungszustände, Streßerscheinungen, Depressionen und organismische Mangelercheinungen neutralisiert, abgebaut und umgeformt werden. Die Konzentration auf das bewußte Erleben körperlicher und seelischer Zustände und Reaktionen führt zu einem neuen Lebensgefühl, zu mehr Kraft und Stabilität gegenüber den Erscheinungen der Umwelt. Mit zunehmender Fähigkeit, sich zu konzentrieren und das eigene Sein bewußter zu erleben, wächst auch die Kraft, den Anforderungen aus anstrengender Betätigung besser und überlegter zu begegnen.“<sup>104</sup>*

*Will man die ganzheitliche Wirkungsweise der Asanas differenzierter betrachten, bietet sich folgende grobe Einteilung an:*

- *Wirkungen auf den Körper*
- *Wirkungen auf das Bewußtsein*

*Bezüglich der körperlichen Gesundheit dienen Yogaübungen der allgemeinen Vorbeugung. Sie lassen sich aber auch therapeutisch nutzen. Hatha-Yoga gilt inzwischen als allgemein anerkannte Methode der Gesundheitsvorsorge. Das zeigt sich dadurch, daß die Krankenkassen dazu übergegangen sind, Yogakurse für ihre Mitglieder ganz oder teilweise zu finanzieren oder sogar selbst zu organisieren.*

*Obgleich Yoga nicht primär darauf abzielt, therapeutische Heilerfolge zu liefern, lassen sich die Übungen dennoch dafür einsetzen, um eine Vielzahl von Krankheiten zu lindern oder zu beseitigen. Das wird u.a. in den „medical classes“ am Ramamani Iyengar Memorial Yoga-Institut in Poona (Indien) unter der Leitung von B.K.S. Iyengar mit Erfolg praktiziert.*

*Aspekte der gesundheitsfördernden Wirkungen von Yogaübungen sind beispielsweise:*

- *präventive und kurative Rücken- und Haltungsschulung, Stärkung der Skelettmuskulatur*
- *Optimierung der Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion*

---

<sup>103</sup> Lobo R.: Yoga - Sensibilitätstraining für Erwachsene, München, 1978, S. 26

<sup>104</sup> Lobo R.: Yoga - Sensibilitätstraining für Erwachsene, München, 1978, S. 10

- *Training und Funktionsaktualisierung der Regulationssysteme (Hormon- und Nervensystem)*
- *Entspannung und Streßregulation*
- *Steigerung des Körperbewußtseins und dadurch verbesserte Wahrnehmung und Steuerung der Körperfunktionen*<sup>105</sup>

*Die verfeinerte Körperwahrnehmung geht einher mit einer generellen Sensibilisierung, d.h. der Mensch entdeckt Dysfunktionen schneller und merkt früher, was ihm gut tut und was ihm schadet. Gleichzeitig wächst das Gespür für die Mitmenschen.*

*Der Mediziner Ebert hebt in seiner Beurteilung des Yoga als gesundheitsfördernde Methode auch die psychischen Auswirkungen hervor:*

*„Aus psychologischer Sicht werden mittels Yoga Funktionen geübt, die wegführen von der hektischen, unkonzentrierten und an viele äußere Zwänge gebundenen Persönlichkeit zur mehr stetigen, konzentrierten, kontrollierten und von äußeren Zwängen unabhängigen Persönlichkeit. Während unsere Kultur vom Menschen vorwiegend die Vita activa fordert und die Vita contemplativa vernachlässigen läßt, schult Yoga letztere und könnte zu einem ausgewogenen Verhältnis beider führen.“*<sup>106</sup>

*Abschließend die Aussage des Praktikers B.K.S. Iyengar über die ganzheitliche Wirkung seiner Übungsweise:*

*Yoga verändert Geist und Körper. Es [!] erzieht zu Klarheit und Genauigkeit im Denken und Handeln. Es kräftigt die Gesundheit. Darüber hinaus lehrt es dich Wissen und Weisheit und vor allem: Geduld, Ruhe und Bescheidenheit.*

*Der, der aufrichtig Yoga übt, wird sehen, daß sich sein ganzes Leben verwandelt, und er der Herr seines Schicksals wird. So ist Yoga eine Philosophie ohnegleichen.*

*In jedem Asana, in der jeder Atemübung kannst du Erfüllung erfahren, jenes innere Licht, das mit Worten nicht mehr zu beschreiben ist.“*<sup>107</sup>

### **3.7 Zusammenfassende Betrachtung**

*Yoga ist ein philosophisches System und eine praktische Methode, die dem Menschen einen vergleichsweise radikalen Weg zur inneren Freiheit und Glückseligkeit anbietet.*

*Drei grundlegende Wege oder Lebensprinzipien, die zu diesem Ziel führen sind: Selbstloses Handeln, liebende Hingabe und die Suche nach Erkenntnis.*

<sup>105</sup> Vgl. Ebert D.: Physiologische Aspekte des Yoga, Stuttgart, 1986

<sup>106</sup> Ebert D.: Physiologische Aspekte des Yoga, Stuttgart, 1986, S. 136

<sup>107</sup> Iyengar B.K.S.: Vorwort, In: Leboyer F.: Weg des Lichts, Reinbek, 1992, S. 12

*Yoga als systematischer Übungsweg versucht mittels unermüdlicher Übung und innerer Loslösung von Objekten, auf dem Wege der konzentrierten Sammlung und Innenschau, zu einer völlig andersartigen Seins-Erfahrung durchzudringen.*

*Ziel ist es dabei, das Bewußtsein in einen Zustand der geordneten, klaren Stille zu versetzen, in dem der Mensch sein wahres Wesen, sein (göttliches) Selbst oder den Ursprung seiner Natur erblicken kann. Nach den Yoga-Sutren des Patanjali besteht dieser Weg aus acht Gliedern: Ethische Gebote, Individuelle Regeln, Körperhaltung, Atembewußtsein, Zurückhalten der Sinne, Konzentration, Meditation und Versenkung.*

*Der sich seit dem Mittelalter ausbreitende Hatha-Yoga, setzt beim dritten Glied, der Körperhaltung und -übung ein. Die verschiedenen Körperstellungen und Formen der Atemregelung dienen hier als zentrales Übungsmedium, um in die konzentrierte Sammlung und Versenkung zu gelangen. Ethisches Verhalten und Persönlichkeitsentwicklung gelten hier als „Früchte“ der gelungenen Übung.*

*Die Hatha-Yoga-Praxis nach B.K.S. Iyengar ist eine weltweit verbreitete, zeitgenössische Yoga-Übungsweise. Sie vereint in sich die spirituelle Tiefe des „klassischen Yoga“ nach Patanjali und die pragmatische Hatha-Yoga-Praxis, abgestimmt auf die Bedürfnisse des modernen Menschen. Nicht zuletzt wegen der zahlreichen positiven Nebenwirkungen, wie Verbesserung der Gesundheit, Schulung der Konzentration, Entfaltung der Persönlichkeit und Steigerung des Allgemeinbefindens ist diese Form des Yoga in der heutigen Zeit sehr populär.*

## **4. Yoga und flow im Zusammenhang**

### **4.1. Vorgehensweise und Begriffsklärung**

*Nachdem die beiden Ansätze getrennt betrachtet wurden, lassen sie sich jetzt in Zusammenhang setzen. Diese beiden „Wegbeschreibungen zum Glück“ haben sich unabhängig voneinander in unterschiedlichen Zeiten und Kulturräumen entwickelt. Es bietet sich an, das über viele Jahrhunderte gewachsene Yoga-System als größeren Bezugsrahmen für das psychologische Phänomen des flow zu betrachten. Entsprechend läßt sich in einer vergleichenden Analyse prüfen, ob und wo sich, die empirisch gewonnenen Aspekte des flow im Yoga wiederfinden. Der Schwerpunkt dieser Analyse liegt in der Suche nach Gemeinsamkeiten, wobei die Unterschiede nicht verschwiegen werden sollen. Lassen sich bei diesem Vergleich Gemeinsamkeiten in der Struktur des freudigen Erlebens feststellen, hat man vermutlich etwas Wichtiges entdeckt, etwas dem universale Gültigkeit zukommen könnte.*

*Wenn es möglich ist, aus diesen Ergebnissen Verhaltensweisen oder Persönlichkeitseigenschaften abzuleiten, die zu Glück und Zufriedenheit beitragen, ergeben sich daraus Lernziele für die Erwachsenenbildung.*

*Im Anschluß daran wird am Beispiel des Hatha-Yoga-Unterrichts dargelegt, wie Unterricht gestaltet sein muß, der diese autotelische Lebensweise fördert. Möglicherweise können die „neuen“ Erkenntnisse der flow-Theorie das alte Wissen des Yoga an manchen Stellen veranschaulichen und präzisieren. Den Abschluß bilden Erwägungen über mögliche Grenzen der Erlernbarkeit der autotelischen Lebensweise durch Yoga.*

*Um mögliche Mißverständnisse zu vermeiden, müssen einige zentrale Begriffe noch genauer definiert und voneinander abgegrenzt werden.*

*Der ersten Begriffsklärung bedarf das Wortfeld „ewiges Selbst“, „Selbst“, „Ich“, „Ego“. In der Yogaliteratur und in der Transpersonalen Psychologie werden mit „Selbst“ oder dem „wahren, ewigen Selbst“ die Sanskritwörter „Atman“ und „Purusha“ umschrieben. Diese bezeichnen - nach der Yoga-Philosophie - den ewigen, unwandelbaren Kern des Menschen, den immanenten „göttlichen Funken“ in allen Seinsformen. Wilber ordnet dieses „SELBST“ in seiner Darstellung „Das Spektrum des Bewußtseins“ der „höchsten“ Ebene zu, die er „Geist-Ebene“ nennt.<sup>108</sup> Iyengar verwendet analog zu „SELBST“ auch den Begriff „Seele“.<sup>109</sup>*

*Dieses transpersonale Selbst wird im Folgenden als „innerstes“, „ewiges“ oder „göttliches“ SELBST (atman, purusha) bezeichnet.*

*In der herkömmlichen Psychologie wird unter „Selbst“ eine reflektierte, übergeordnete Form des „Ich“ verstanden. Das „Ich“ bezeichnet „das Subjekt aller Wahrnehmungen, Vorstellungen, Gedanken, Gefühle, Handlungen“.<sup>110</sup>*

---

<sup>108</sup> Wilber K.: Das Spektrum des Bewußtseins, Bern, 1987, S. 163 - 187

<sup>109</sup> Siehe z.B. Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, Glossar

<sup>110</sup> Dorsch: Psychologisches Wörterbuch, Bern, 1987, Stichwörter „Ich“, „Selbst“

*Csikszentmihalyi als Vertreter der Psychologie versteht das „Selbst“ als Vermittler zwischen genetischen Instruktionen (Triebe, Instinkte) und kulturellen Instruktionen (Normen, Regeln)<sup>111</sup>, als die zentrale Steuerinstanz der Informationsverarbeitung, welche die Hierarchie der Ziele festlegt, als Gesamthalt des Bewußtseins oder als mentales Konstrukt, das veränderlich und formbar ist. Er benutzt es weitgehend synonym mit „Ich“ und „Ego“. Charakteristisch für dieses „Ego-Selbst“ ist es, daß es danach strebt, sich selbst zu erhalten und auszudehnen. Dieses „Konstrukt der Erfahrungsbildung“ wird weiterhin als „Selbst“ oder „Ich“ bezeichnet. Der Aspekt des Ichs, der durch egoistische oder egozentrische Beweggründe (Wünsche, Begierden, Ängste und Sorgen) geprägt ist, sei als „Ego“ benannt.*

*Eine weitere Spezifizierung verlangen die Begriffe „Aufmerksamkeit“, „Konzentration“, „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“, Bewußtheit“ und „Präsenz“. „Aufmerksamkeit“ sei hier - analog zu Csikszentmihalyi - verstanden als „psychische Energie“, die entweder gerichtet oder ungerichtet sein kann. In der buddhistischen und transpersonalen Psychologie werden grundsätzlich zwei Aufmerksamkeitsstrategien in bezug auf meditative Übungen unterschieden: Konzentration und Achtsamkeit.<sup>112</sup>*

*Ist die Aufmerksamkeit auf ein Objekt gerichtet, spricht man von „Konzentration“. Aus der konzentrierten Sammlung können Versenkungszustände unterschiedlicher Art und Tiefe entstehen. Dabei bleibt die Aufmerksamkeit nicht mehr streng auf einen Punkt gerichtet, sondern weitet sich gewöhnlich aus und wird eher wieder „frei fließend“<sup>113</sup>.*

*Achtsamkeit bedeutet die Wahrnehmung für alles wach zu halten, was geschieht. Es beinhaltet, eingefahrene, stereotype Wahrnehmungsmuster aufzulösen und jeden Augenblick und jede Handlung, als neuartig zu erleben.<sup>114</sup> Gewahrsein oder Bewußtheit (engl. „awareness“) lenkt die Aufmerksamkeit auch auf die Verarbeitungsprozesse im Bewußtsein und ist eine Folge der Achtsamkeit. Diese Begriffe schließen neben dem wachen, aufmerksamen Wahrnehmen auch noch die Interpretation des Erlebten mit ein. Daraus erfolgt Einsicht über sich selbst und die Welt. Der Begriff „Präsenz“ bedeutet ganz im „Hier und Jetzt“ anwesend sein, es ist ein Ausdruck für Bewußtheit im gegenwärtigen Augenblick.*

*Ein Schaubild verdeutlicht den Unterschied zwischen Konzentration und Achtsamkeit:*

---

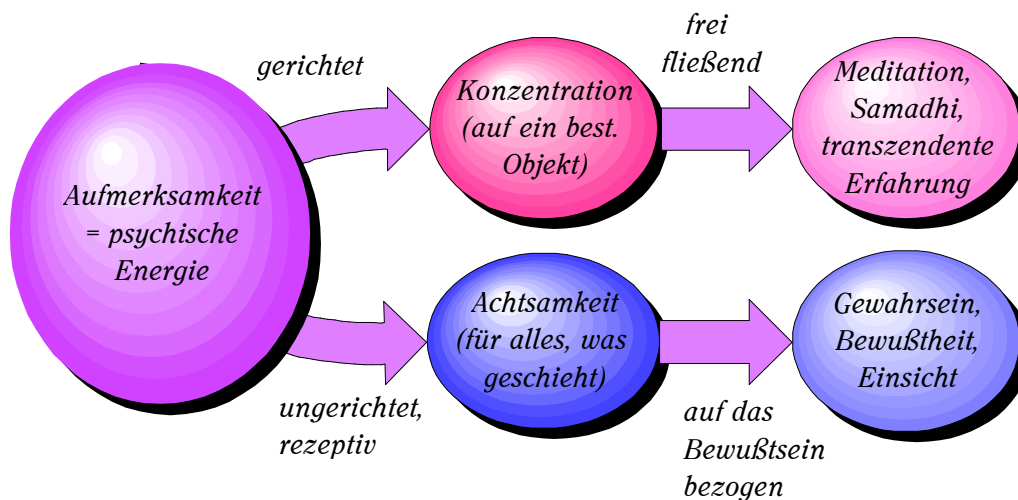
<sup>111</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 30

<sup>112</sup> Siehe z.B. Kornfield J.: Aspekte einer Theorie und Praxis der Meditation, In: Walsh R./Vaughan F.(Hrsg.): Psychologie in der Wende, Bern, 1985, S. 172 - 176

<sup>113</sup> Vgl. Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 195

<sup>114</sup> Vgl. Goleman D.: Meditation und Bewußtsein, In: Boorstein S. (Hrsg.) Transpersonale Psychotherapie, Bern, 1988, S. 211f





Bei genauerer Betrachtung stellt man fest, daß es schwierig ist, die im Schaubild genannten Begriffe genau voneinander abzugrenzen. Das Modell vereinfacht stark. In Wirklichkeit bestehen Wechselwirkungen zwischen allen genannten Begriffen. Diese Darstellung dient allein dazu, eine wichtige Unterscheidung zu treffen, nämlich die, zwischen einer vorwiegend konzentrativen und einer vorwiegend achtsamen Übungspraxis. Eine Metapher verdeutlicht den Unterschied:

Konzentration ist wie ein Scheinwerfer, der die vorhandene Energie in einem eng gebündelten Strahl auf ein bestimmtes Objekt richtet, das daraufhin hell erstrahlt. Außen herum bleibt alles Dunkel. Vollkommene Konzentration gleicht einem Laserstrahl, der soviel Energie auf einen winzigen Punkt bringt, daß er den „Schleier“ dieser Welt durchdringen kann. Daraus erfolgen tiefe Versenkungszustände.

Achtsamkeit hingegen ist vergleichbar mit einer Stehlampe, die ihr Licht in einem bestimmten Umkreis gleichmäßig verteilt. Alles, was in diesem Lichtkreis auftaucht, wird erhellt und beleuchtet. Daraufhin kann es vom Bewußtsein erkannt werden. Achtsamkeit führt somit zur Bewußtheit und Einsicht.

## **4.2 Vergleichende Analyse des Yoga-Systems und der flow-Theorie**

### **4.2.1 Die Ziele der beiden Ansätze**

Beiden Ansätzen ist gemeinsam, daß sie das menschliche Leben im Sinne von Glück und Erfüllung bereichern wollen. Die Glückserfahrung - auch hier besteht Einigkeit - entsteht dann, wenn das Bewußtsein in einen klaren, geordneten Zustand versetzt wird, in dem

es seine eigenen Grenzen überschreiten kann. Der „Normalzustand“ des Bewußtseins ist nach der *flow*-Theorie geprägt durch „Unordnung“ (Entropie) und Zerstreuung:

„Einiges spricht jedoch dafür, daß Denkprozesse weniger geordnet ablaufen, als wir glauben möchten. In Wirklichkeit könnte man eher behaupten, daß der Normalzustand des Bewußtseins nicht durch Ordnung, sondern durch Chaos gekennzeichnet ist.“<sup>115</sup>

In den Yoga-Sutren heißt es erklärend dazu, daß das Bewußtsein, außer im Zustand der Stille (YS I,2), durch die Identifikation mit den „seelisch-geistigen Vorgängen“ (*vrttis*) bestimmt ist. Das „Ich“ identifiziert sich mit den ständig ablaufenden Gedanken und Gefühlen, was angenehm oder unangenehm sein kann (z.B.: Ich bin derjenige, der gerade diese Diplomarbeit lesen darf/lesen muß). Da diese Bewußtseinsinhalte und das „Ich“ selbst, von Natur aus, veränderlich und vergänglich sind, bringt die Identifikation damit letztlich die „leidvollen Spannungen“ (*klesas*) hervor (YS II,3-9). Setzt der Mensch seine Existenz mit den veränderlichen Ich-Merkmalen gleich, ist Leiden schon vorprogrammiert (z.B.: Wie würde ich, der Lesende, der Sehende reagieren, wenn ich beispielsweise das Augenlicht verlöre und nicht mehr lesen könnte?). Das verdeutlicht die tiefgründige, kompromißlose Sichtweise des menschlichen Daseins in den Yoga-Sutren. Die Entidentifizierung mit den veränderlichen Ich-Merkmalen befreit vom Leiden. Ziel des Yogaweges ist es folglich, die Grenzen des „Ich“ zu sprengen und seine Existenz in dem ewigen, unvergänglichen SELBST zu gründen. Erreicht wird dies durch die „Wesenschau“, die Erkenntnis des eigenen Ursprungs, der eigenen göttlichen Natur.

Ein Schritt auf diesem Weg ist, das Bewußtsein auszurichten und in eine Erlebnisweise zu gelangen, in der die eigenen Grenzen und Selbstkonzepte erweitert werden können - kurz gefaßt, die Erfahrung der Transzendenz. Damit nähern wir uns dem Ziel der *flow*-Theorie. Charakteristisch für *flow* ist das Ergründen und Ausdehnen der eigenen Fähigkeiten im konzentrierten, autotelischen Handeln:

„Entdeckung und Erforschung implizieren Transzendenz, ein Hinausgehen über das Bekannte, ein Ausdehnen des eigenen Selbst zu neuen Dimensionen der Fähigkeit und Kompetenz.“<sup>116</sup>

Aus dem Zitat wird deutlich, daß Csikszentmihalyi in seiner Zielsetzung etwas bescheidener ist als der Weise Patanjali. Dem *flow*-Forscher geht es um persönliches und kollektives Wachstum in Richtung zunehmender Komplexität. Komplexes Wachstum entsteht durch fortgesetzte Differenzierung und Integration der Persönlichkeit.<sup>117</sup> Neben stetigem Wachstum ist das angestrebte Ideal von Csikszentmihalyi, eine autotelische Persönlichkeit zu entwickeln und das ganze Leben in eine einzige *flow*-Aktivität zu verwandeln.<sup>118</sup> Diese selbstlose, autotelische Lebensweise ist auch ein Ideal im Yoga, wie die folgenden Verse aus der Bhagavatgita zeigen:

---

<sup>115</sup> Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 56

<sup>116</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das *flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 56

<sup>117</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S.63

<sup>118</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 280

*„Deshalb tue ständig das, was zu tun ist,  
ohne daran anzuhaften.  
Wahrlich, wenn er nicht-anhaftend handelt,  
erreicht der Mensch das Höchste.“<sup>119</sup>*

*„Nicht-anhaften“ bedeutet hier, sich nicht um die Ergebnisse der Tat zu kümmern. Es meint, sich ganz der momentanen Tätigkeit hinzugeben, ohne Mißerfolge zu fürchten und ohne angenehme Resultate zu ersehnen.*

*Es bleibt festzuhalten: Gemeinsam ist beiden Theorien das Streben nach Transzendenz - einer beglückenden Überschreitung der Ich-Grenzen. In beiden Ansätzen findet sich das Ideal der selbstlosen, autotelischen Persönlichkeit, die jederzeit ganz im aktuellen Geschehen aufgeht. Im Folgenden werden die Elemente erläutert, die zu dieser optimalen Erfahrung beitragen können.*

#### **4.2.2 Ethische Grundlagen und förderliche Charakterzüge**

*Im Yoga bilden die (universellen) ethischen Gebote (yama) die Basis und den Ausgangspunkt für die Übung. Die Ausrichtung an ethischen Grundwerten gibt dem Leben ein Ziel und dient als konkrete Orientierungshilfe im Handeln. Moralische Werte wirken, bezogen auf die flow-Theorie, als übergeordnete „klare Ziele“, als Richtschnur für das Leben. Csikszentmihalyi hat diesen „Mangel“ in seiner Theorie durchaus bemerkt. Sein letztes Buch „Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben“ ist Ausdruck davon.*

*Er stellt darin fest:*

*„Der Glaube an ein Wertesystem, das dem persönlichen Leben Sinn und Richtung gibt, macht es leichter, die Gesamtheit des Lebens in ein harmonisches flow-Erlebnis zu verwandeln.“<sup>120</sup>*

*Auch der Gestalttherapeut Claudio Naranjo sieht diese Gebote in direktem Zusammenhang mit der transzendenten Erfahrung:*

*„Die frühen Meister verschiedener Kulturen müssen klar erkannt haben, wie selbsttäuschend die mentale Entwicklung sein kann, wenn kontemplative Praktiken befolgt werden, ohne daß die Grundlagen dieser Praxis durch die Transzendierung von zwanghaften appetitiven und aversiven Verhaltensweisen, gewöhnlich Leidenschaften genannt, gelegt sind. Nicht zu lügen, nicht zu stehlen, nicht zu töten oder nicht zu verletzen sind bei den östlichen Wachstumswegen keine bloße Moralität, wozu solches Verhalten in unserer verwässerten mosaischen Tradition geworden, sondern wie bei Patanjali Vorstufen zum Samadhi...“<sup>121</sup>*

---

<sup>119</sup> BhG III, 19, zitiert nach Griffiths B./v. Brück M. (Übs.): Bhagavadgita, München, 1993 S. 83

<sup>120</sup> Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 12

<sup>121</sup> Naranjo C.: Gestalttherapie als transpersonaler Ansatz, In: Boorstein S. (Hrsg.) Transpersonale Psychotherapie, Bern, 1988, S. 144f

*Verstöße gegen menschlichen Basiswerte wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit etc. bringen Unruhe und Unordnung ins Bewußtsein und sind - neben ihrer sozialen „Unverträglichkeit“ - auch hinderlich für die eigene „optimalen Erfahrung“.*

*Die zweite Stufe Nyama legt die Ausbildung von bestimmten Charaktereigenschaften nahe, die den Fortschritt erleichtern. Reinheit (saucha) schafft die körperlichen und psychischen Vorbedingungen für die konzentrierte Sammlung. Die Zufriedenheit (santosha) mit der momentanen Verfassung und der aktuellen Tätigkeit bildet die Voraussetzung zum autotelischen Handeln. Eifer (tapas) findet seine Entsprechung in der „starken Zielstrebigkeit“<sup>122</sup>, in „Engagement und aktiver Beteiligung“<sup>123</sup>, in „Entschiedenheit und Disziplin“<sup>124</sup>, die autotelische Persönlichkeiten kennzeichnen. Die Erkenntnissuche (svadhyaya) korrespondiert mit dem „Gefühl des Entdeckens, des Erkundens und Problemlösens ... der Neuheit und der Herausforderung“<sup>125</sup>, das typisch für flow-Erlebnisse ist. Es ist dieser Forscherdrang, diese Offenheit und positiven Neugierde sich selbst, dem Leben und seinen Möglichkeiten gegenüber, die nötig sind, um die eigenen Grenzen zu überschreiten. Der Aspekt „Hingabe“ (ishvarapranidhana) wird unter 4.2.6 eingehend behandelt.*

#### **4.2.3 Die tätige, körperliche Übung (asana und pranayama)**

*Nach den Yoga-Sutren bildet die stabile und angenehme Sitzhaltung die Basis für die Sammlung. Auf dieser Grundlage soll der Übende allein mit Hilfe des Atems und seines Konzentrationsvermögens, seine umherschweifenden Gedanken zur Ruhe bringen und in Samadhi gelangen. Das stellt sehr hohe Ansprüche an die innere Disziplin und das Konzentrationsvermögen!*

*Aus der flow-Theorie geht hervor, daß es dem Menschen dann am leichtesten gelingt, sein Bewußtsein auszurichten und mit der Handlung zu verschmelzen, wenn er einer Situation ausgesetzt ist, die ihn „anspricht“ oder „fesselt“, die jedenfalls seine volle Aufmerksamkeit und Beteiligung erfordert. Folglich ereignen sich tiefe flow-Erlebnisse (z.B. beim Klettern, Skifahren etc.) meist dann, wenn der Mensch bis an seine Leistungsgrenze beansprucht wird. In Extremsituationen bleibt einfach keine Energie übrig, um ein selbstreflektives Ich einzuschalten.*

*Die Hatha-Yoga-Praxis nach Iyengar ist auf dem gleichen Prinzip aufgebaut:*

*Das Einnehmen der komplexen Körperhaltungen erfordert Konzentration und meist den Einsatz aller körperlichen und geistigen Kräfte. Das führt zu einer Ausrichtung der Aufmerksamkeit, in der Handlung und Bewußtsein verschmelzen können. Im Fluß der Übung kann das Ich mehr und mehr in den Hintergrund treten und das ewige SELBST hervorscheinen.*

---

<sup>122</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 129

<sup>123</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Das flow-Erlebnis*, Stuttgart, 1985, S. 56

<sup>124</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 279

<sup>125</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Das flow-Erlebnis*, Stuttgart, 1985, S. 52

*Iyengar betont, daß es darauf ankommt, im „gegenwärtigen Augenblick“ zu leben: Er beschreibt anschließend, wie er dies in seinem Unterricht umsetzt:*

*„Bei meiner Lehrmethode, in deren Rahmen ich euch durch viele Stellungen nacheinander führe, halte ich euch zwei oder drei, manchmal auch vier Stunden fest und erlaube eurem Geist nicht, woandershin zu wandern.“<sup>126</sup>*

*Iyengar ist für seine Strenge als Lehrer bekannt. Er verlangt ein hohes Maß an Wachheit und Disziplin. In seinem Unterricht bleibt keine Zeit, mit den Gedanken abzuschweifen. Es ist seine Methode diese „konzentrierte Bewußtheit“, die den Kern für Meditation bildet, aufrechtzuerhalten. Iyengar weist auf die Gefahr des Selbstbetruges hin, dem nicht wenige „Meditierende“ anheimfallen. Mit geschlossenen Augen regungslos in der Ecke zu sitzen, kann alles andere als Meditation sein. Wenn die Gedanken dabei ziellos umherwandern, wenn das Bewußtsein um die Wünsche und Ängste des Ichs kreist, hat das mit einem spirituellen Zustand wenig gemein.<sup>127</sup>*

*Csikszentmihalyi hat die unterschiedlichsten Tätigkeiten untersucht, die flow hervorrufen können. Einige davon sind eher „geistiger“ Art wie z.B.: Schachspielen, Lesen, Schreiben, geistige Arbeit etc. Die Mehrzahl der Aktivitäten, die tiefen flow hervorbringen, sind jedoch mit konkreten leiblichen und sinnesspezifischen Erfahrungen und Fertigkeiten verbunden (wie z.B. alle Arten von Sport und Kunst). Demzufolge hat die Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten auch in der flow-Theorie einen hohen Stellenwert.*

*Für Csikszentmihalyi „besteht der erste Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität darin, die Beherrschung des Körpers und seiner Sinne zu erlernen.“<sup>128</sup>*

*Er warnt davor, den Körper der „Abstumpfung“ zu überlassen und führt dann aus:*

*„Doch wenn man Kontrolle über das gewinnt, was der Körper vermag, und lernt, körperliche Gefühle zu ordnen, weicht die Entropie einem Gefühl erfreulicher Harmonie im Bewußtsein.“<sup>129</sup>*

*Das führt uns zu einem weiteren Aspekt der Körperübung im Yoga: Im Hatha-Yoga bildet die intensive Auseinandersetzung mit seinem körperlichen Sein die Grundlage der Übung. Die Asana-Praxis besteht darin, die Struktur und die Funktionen des Leibes immer tiefer zu durchdringen und immerzu feinere Zusammenhänge wahrzunehmen. Diese Selbsterkundung (svadhyaya) verlangt sehr viel Achtsamkeit, um eingefahrene Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und verändern zu können. Aus dieser wirklichen „In-Besitznahme“ des Körpers erwächst eine grundlegende Selbstsicherheit.*

---

<sup>126</sup> Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 187

<sup>127</sup> Siehe Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 187f

<sup>128</sup> Csikszentmihalyi, M.: Flow - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 131

<sup>129</sup> Csikszentmihalyi, M.: Flow - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 132

*Der Atem verbindet Leib und Bewußtsein. Durch die achtsame Wahrnehmung und Schulung des Atems werden die Sinne nach innen gelenkt und die Gedanken beruhigt. Dadurch gelingt es, die wache Aufmerksamkeit ohne äußere Aktivität, auch in einer kontemplativen Haltung zu wahren.*

*Erlangt man Bewußtheit über seine physische und psychische Natur, lassen sich Körper und Geist gezielter steuern und einsetzen.*

*Csikszentmihalyi kommt selbst nach einer kurzen, oberflächlichen Betrachtung des Yoga zu dem Schluß, daß dieses System mit seiner Theorie viel gemeinsam hat:*

*„Die Ähnlichkeiten zwischen Joga [!] und flow sind außerordentlich; es ist sogar sinnvoll, sich Joga als eine sehr sorgfältig geplante flow-Aktivität vorzustellen. Beide zielen darauf ab, ein freudiges, sich selbst vergessenes Einssein durch Konzentration zu erreichen, die wiederum durch Körperdisziplin ermöglicht wird.“<sup>130</sup>*

#### **4.2.4 Die Einschränkung des Reizfeldes**

*Hinter dem „Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt“ im Yoga und der „Konzentration auf ein beschränktes Reizfeld“ im flow steckt das gleiche Prinzip: Die Sinne werden nicht länger der verwirrenden Reizvielfalt ausgesetzt, sondern an ein Sammlungsobjekt angebunden. Im flow ist das die klar strukturierte, überschaubare Tätigkeit, welche Sinne und Aufmerksamkeit zentrieren. Im Hatha-Yoga ist das Konzentrationsfeld der eigene Körper und das Atemgeschehen. Mit zunehmender meditativer Praxis richtet sich das Augenmerk mehr und mehr auf das Innenleben.*

*Für Csikszentmihalyi ist die Fähigkeit der Reizüberflutung Einhalt zu gebieten und sich auf das konzentrieren zu können, was in diesem Moment wichtig ist, die Grundlage für Glück und autotelisches Erleben.<sup>131</sup>*

*Patanjali geht in seiner Radikalität noch weiter. Pratyahara in der Übung bedeutet, die Sinnesorgane gänzlich von der Außenwelt abzuziehen und nach innen auf den Ursprung des eigenen Wesens zu richten, bis die vollständige Versenkung erreicht ist.*

#### **4.2.5 Der zentrale Punkt: Aufmerksamkeit**

*Werden alle irrelevante Reize und Gedanken ausgeschlossen, kann sich die gesamte „psychische Energie“ auf das augenblickliche Geschehen richten. Hier sind wir an einem zentralen Aspekt der Analyse angelangt. Es wurde bereits gezeigt, daß im Yoga, wie im flow die gesammelte Aufmerksamkeit ein entscheidendes Merkmal ist, um die höchst erfreulichen Bewußtseinszustände des flow und des Samadhi zu erreichen. Es ist dieses wache Gegenwärtigsein im Hier und Jetzt, das den Ausgangspunkt für transzendentes Erleben bildet.*

*Diese Fähigkeit zu Konzentration, Achtsamkeit und Gewahrsein ist der entscheidende Faktor bei der Veränderung der Bewußtseinsprozesse und des subjektiven Erlebens. Erläuternd dazu werden einige Zitate angeführt:*

---

<sup>130</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 144f

<sup>131</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 123

*Es ist die Voraussetzung, um Herr seines Bewußtseins zu werden, wie Csikszentmihalyi feststellt:*

*„Das Kennzeichen eines Menschen mit Kontrolle über sein Bewußtsein ist seine Fähigkeit, Aufmerksamkeit willentlich auf etwas zu richten, sich nicht ablenken zu lassen und sich so lange zu konzentrieren, bis seine Aufgabe erledigt ist und nicht länger.“<sup>132</sup>*

*„Alles, was in unserem Bewußtsein repräsentiert werden kann, läßt sich im Prinzip durch Investition von Aufmerksamkeit, d.h. von psychischer Energie kontrollieren.“<sup>133</sup>*

*Deshpande hebt die Bedeutung der Aufmerksamkeit bezüglich des Lernens bereits in der ersten Seite seines Kommentars zu den Yoga-Sutren hervor:*

*„Man kann nichts ohne Aufmerksamkeit lernen. Und Aufmerksamkeit erfordert Ruhe und Freisein von Zerstreungen. Nur wenn man in einem solchen innern Zustand ist, wird Lernen möglich. Darin besteht die erste Voraussetzung für die Disziplin des Yoga.“<sup>134</sup>*

*Dharana (Konzentration) ist in der Yoga-Tradition die Vorstufe zur völligen Versenkung und Befreiung:*

*„Er [der Übende] ist auf einen einzigen Punkt vollkommen konzentriert oder auf eine Aufgabe, von der er gänzlich gefesselt ist. Die Gedanken müssen beruhigt werden, damit dieser Zustand vollkommener Versenkung erreicht wird.“<sup>135</sup>*

*Interessant an diesem Zitat von Iyengar ist, daß er damit sagt, daß auch die Konzentration auf eine Aufgabe - also eine *flow*-Aktivität - den „Zustand vollkommener Versenkung“ hervorrufen kann.*

*Hingegen um völlige Freiheit (kaivalya, moksa) im Sinne des Yoga zu erreichen, ist ein dauerhaftes, selbstloses Gewahrsein der Vorgänge im Bewußtsein notwendig:*

*„Er [der Mensch] muß in stetiger wacher Aufmerksamkeit sein Bewußtsein im Auge behalten und sich ohne Anhaftung, als reiner Beobachter, mit der Natur verbünden. Dann führt diese ihren Besitzer, die Seele, zur Freiheit (moksa).“<sup>136</sup>*

*Aufmerksamkeit und Gewahrsein sind nicht nur im Yoga und *flow* von zentraler Bedeutung sondern werden in nahezu allen Ansätzen und Traditionen hervorgehoben, die sich mit der Veränderung des Bewußtseins befassen. Hier eine kleine Auswahl:*

---

<sup>132</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 51

<sup>133</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag*, Stuttgart, 1991, S. 34

<sup>134</sup> Deshpande P.: *Kommentar zu den Yoga-Sutren des Patanjali*, In: Bäumer B. (Hrsg.): *Die Wurzeln des Yoga*, Bern, 1993, S. 22

<sup>135</sup> Iyengar B.K.S.: *Licht auf Yoga*, Bern, 1990, S. 45

<sup>136</sup> Iyengar B.K.S.: *Der Urquell des Yoga*, Bern, 1995, S. 170

*Für Maslow ist es eine Voraussetzung für wirkliche Erkenntnis im Rahmen von Grenzerfahrungen:*

*„Wenn es eine S[-eins]-Erkenntnis gibt, muß man dem wahrgenommenen Gegenstand ausschließlich und voll seine Aufmerksamkeit widmen.“<sup>137</sup>*

*Claudio Naranjo, als bekannter Vertreter der Gestalttherapie, stellt fest:*

*„Man kann praktisch jede Technik in der Gestalttherapie als eine spezielle Ausformung des breiten Rezepts: ‘Sei gewahr’ sehen. Dieses Rezept ist einerseits ein Ausdruck der Überzeugung und Erfahrung des Therapeuten, daß wirkliches Leben nur mit Gewahr-Sein möglich ist, und daß das Licht des Gewahr-Seins alles ist, was wir brauchen, um aus unserer Verwirrung herauszukommen, um die Dummheit dessen wahrzunehmen, was unsere Konflikte schafft, um die Phantasien zu zerstreuen, die unsere Ängste verursachen.“<sup>138</sup>*

*Bloch stellt eine Gemeinsamkeit der erfolgreichen systemischen Familientherapeuten (Erickson, Ackermann, Minuchin, Satir, Papp u.a.) fest:*

*Sie konzentrieren sich auf das gerade anstehende Problem und „besitzen jene nahezu undefinierbare Eigenschaft, die sich vielleicht am besten als Präsenz bezeichnen läßt.“<sup>139</sup>*

*Die amerikanische Zen-Meisterin Charlotte Joko Beck bezeichnet Aufmerksamkeit als „schneidendes, brennendes Schwert“ und erklärt weiter:*

*„Das Hauptziel unseres Übens besteht darin, die Gedanken im Feuer der Aufmerksamkeit zu verbrennen ...“<sup>140</sup>*

*„Anstatt Aufmerksamkeit könnte man auch das Wort Gewahrsein setzen. Aufmerksamkeit oder Gewahrsein ist das Geheimnis des Lebens, das Herz des Übens.“<sup>141</sup>*

*Der vietnamesische Zen-Mönch Thich Nhat Hanh sieht darin die Quelle des Lebens:*

*„Achtsamkeit ist das Wunder, mit dessen Hilfe wir Herr unserer selbst werden und uns erneuern können. ... Achtsamkeit erlöst uns von Vergeßlichkeit und Zerstreung und ermöglicht uns, jede Minute des Lebens ganz zu leben. Achtsamkeit schenkt uns das Leben.“<sup>142</sup>*

*Jack Kornfield, einflußreicher Lehrer für Vipassana-Meditation im Westen:*

---

<sup>137</sup> Maslow, A.: Psychologie des Seins, München, 1973, S. 86

<sup>138</sup> Naranjo C.: Techniken der Gestalttherapie, Hamburg, 1987, S. 15

<sup>139</sup> Bloch D.: Vorwort, In: Papp P.: Die Veränderung des Familiensystems, Stuttgart, 1989, S. 7f

<sup>140</sup> Beck Ch.: Zen im Alltag, München, 1990, S. 60

<sup>141</sup> Beck Ch.: Einfach Zen, München, 1995, S. 246

<sup>142</sup> Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit, Zürich, 1993, S. 19



*„Die Kraft der Konzentration kann dazu dienen, eingefahrene Anschauungs- und Erfahrungsmuster zu transzendieren, veränderte Bewußtseinszustände auszulösen oder andere Weisen der Wahrnehmung als die gewohnte zu erschließen.“<sup>143</sup>*

*„Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit“ bildet für ihn den „Angelpunkt“ für die übrigen sechs „Faktoren der Erleuchtung“.<sup>144</sup>*

*Der islamische Mystiker Ghijduwani hat als Grundlage für seinen Orden acht Prinzipien aufgestellt, darunter u.a.:*

*„Sei gegenwärtig bei jedem Atemzug ... Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du tust, innerlich wie äußerlich.“<sup>145</sup>*

*Der Benediktiner-Mönch David Steindl-Rast schreibt über das rechte Beten:*

*„Das Gebet ist unbegrenzte Achtsamkeit. ... Und wenn wir uns fragen: ‘Was ist es denn, was Gebete zum Gebet macht?’, so ist die Antwort: innere Sammlung, Achtsamkeit. Wenn wir bei der Sache sind, dann beten wir wirklich.“<sup>146</sup>*

*Wie diese Beispiele zeigen ist das „Licht“ der Aufmerksamkeit und der Bewußtheit der maßgebliche Faktor, um zu lernen, zu wachsen und unser subjektives Erleben auf eine höhere Stufe zu heben. Eine Voraussetzung für diese aufmerksame Präsenz ist ein starkes Ich, das nicht durch Ängste und Selbstzweifel abgelenkt wird. Das führt uns zum nächsten Punkt:*

#### **4.2.6 Kontrolle und Hingabe**

*Eine weitere entscheidende Voraussetzung für transzendente Erlebnisse ist die Fähigkeit, sich auch „emotional“ mit seiner ganzen Person rückhaltlos auf das aktuelle Geschehen einzulassen. Im Yoga wird die Fähigkeit zur persönlichen Hingabe betont, wie z.B. in Yoga-Sutra II, 45:*

*„Hingabe an Gott bewirkt Vollkommenheit im Samadhi.“<sup>147</sup>*

*Andererseits ist das „Gefühl der Kontrolle“ ein charakteristisches Merkmal des flow-Erlebnisses. Wie paßt das zusammen?*

*Kontrolle und Hingabe, die beiden auf den ersten Blick konträren Begriffe sind Facetten desselben Themas. Um flow beziehungsweise Yoga zu erleben, ist es notwendig, sich gänzlich der aktuellen Situation hinzugeben, ohne in egoistischer oder egozentrischer*

---

<sup>143</sup> Kornfield J.: Aspekte einer Theorie und Praxis der Meditation, In: Walsh R./Vaughan F.(Hrsg.): Psychologie in der Wende, Bern, 1985, S. 172f

<sup>144</sup> Vgl. Kornfield J.: Aspekte einer Theorie und Praxis der Meditation, In: Walsh R./Vaughan F.(Hrsg.): Psychologie in der Wende, Bern, 1985, S. 174

Die anderen sechs Faktoren sind: Energie, Selbsterforschung, Begeisterung, Konzentration, Stille, Gleichmut

<sup>145</sup> Esser K.: Sufis im Land der Sadhus, In: Connection special: Indien, Niedertaufkirchen, II/1995, S. 73

<sup>146</sup> Steindl-Rast D.: Die Achtsamkeit des Herzens, München, 1992, S. 135f

<sup>147</sup> YS II, 45, zitiert nach Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 193

Weise darüber zu reflektieren. Es ist notwendig, ganz darin aufzugehen und das „Ich“ schweigen zu lassen. Das erfordert zweifellos Hingabe.

Hinter dem Wunsch Kontrolle auszuüben, steckt das grundlegende Bedürfnis des Menschen nach Sicherheit. Im *flow* sind es die „klaren, eindeutigen Handlungsanforderungen“, das „eingegrenzte Reizfeld“ und die „genau zu den Fähigkeiten passenden Anforderungen“, die dem „Ich“ das Gefühl der Kontrolle, Kompetenz und Sicherheit vermitteln. Besteht diese Sicherheit, ist es leichter möglich, sich rückhaltlos ins Tun hineinzugeben. Kontrolle bzw. Sicherheit ist somit eine Voraussetzung für Hingabe.

Kurzfristig sind es die eben genannten ichstärkenden Situationsfaktoren, die *flow* fördern. Langfristig geht es darum das Selbstgefühl generell zu erhöhen, denn der Weg in die transzendente Erfahrung führt nicht über ein schwaches, verlorenes Ich, sondern im Gegenteil über ein starkes Selbst, das seine Individualität voll ausgebildet hat. Die „Selbstvergessenheit“ von der Csikszentmihalyi spricht, meint keine Auslöschung des Ichs, sondern vielmehr ein mutiges Beiseitretreten des kleinen Egos, um etwas Größerem, Umfassenderem Platz zu machen. Der Benediktiner und Zen-Lehrer Willigis Jäger stellt diesen Zusammenhang anhand des modernen Mystikers dar:

„In der Persönlichkeitsentfaltung des Mystikers handelt es sich also nicht, ... um einen regressiven Prozeß der Ichauflösung. Der mystische Weg wird immer durch eine Ichstärkung vorbereitet. Das Ich entfaltet sich auf dem Weg. Am Ende steht nicht eine Ichauflösung, sondern das Bewußtsein verändert sich, bis nicht mehr das Ich das Zentrum darstellt, sondern das Selbst [ewiges SELBST], um welches das Ich kreist.“<sup>148</sup>

Diese Ichstärkung wird auch durch Grenzerfahrungen gefördert. Gelangt man einmal in den *flow* hinein, kommt ein Kreislauf in Gang: Je mehr man sich der Aufgabe hingibt, je mehr fühlt man sich „in seiner ganzen Existenz zutiefst bestätigt.“<sup>149</sup> Je mehr Selbstsicherheit und Kontrolle man gewinnt, je mehr kann man sich dem Leben hingeben.

Auch Csikszentmihalyi beschreibt diesen zirkulären Kausalzusammenhang:

„*flow*-Erfahrungen scheinen das Selbst zu stärken, und ein stärkeres Selbst läßt *flow*-Erfahrungen leichter zustande kommen.“<sup>150</sup>

Yoga läßt sich auch als Weg der Disziplin und Selbstkontrolle beschreiben. Im Hatha-Yoga wird durch fortdauernde Übung eine immer tiefer gehende Beherrschung der Körperfunktionen erreicht. Letztlich wird versucht vollständige Kontrolle über den Körper, die Sinne sowie über die Gedanken und Gefühle zu erlangen. Diese Kontrolle bereitet den Weg zur vollkommenen Hingabe. Gelingt diese Hingabe, erwächst daraus unermessliche Freude.

#### **4.2.7 Das Wesen der Freude**

---

<sup>148</sup> Jäger W.: Mystik - Weltflucht oder Weltverantwortung, S. 35, In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Heft I/95, Petersberg, 1995, S. 25 - 37

<sup>149</sup> Csikszentmihalyi, M.: Das *flow*-Erlebnis, Stuttgart, 1985, S. 133

<sup>150</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 386

*Um das freudige Glückserleben im flow bzw. im Yoga tiefer zu verstehen, muß eine wichtige Unterscheidung getroffen werden: Freude, Glück und Zufriedenheit auf der einen Seite, sind ihrem Wesen nach von ganz anderer Art, als Vergnügen, Genuß und Lust auf der anderen Seite. Im flow, wie im Yoga wird zwischen diesen Begriffen unterschieden.*

*Csikszentmihalyi sieht in „Vergnügen“ eine Art Bedürfnisbefriedigung:*

*„Vergnügen ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität, bringt jedoch an sich noch kein Glück hervor. Schlaf, Ruhe, Essen und Sex verschaffen einem homöostatische Erfahrungen ... Aber sie bewirken kein psychologisches Wachstum. Sie vermitteln dem Selbst keine Komplexität.“<sup>151</sup>*

*Für Csikszentmihalyi ist der Begriff der „Freude“ gekoppelt mit dem Neuartigen, Unerwarteten, dem Überschreiten der eigenen (Leistungs-) Grenzen, mit persönlicher Veränderung und Wachstum. Er sieht die Freude als Folge von „ungewöhnlicher Aufmerksamkeit“.<sup>152</sup>*

*In der Bhagavadgita wird dargelegt, daß das Anhaften an Vergnügungen und sinnlicher Lust die Quelle des Leidens ist, da sie ihrem Wesen nach vergänglich sind:*

*„Denn die Genüsse, die aus sinnlichen Berührungen entstehen,  
sind ein Schoß des Leidens,  
weil sie Anfang und Ende haben, Kunti-Sohn [Ardschuna].  
Der Weise hat an ihnen keine Freude.“<sup>153</sup>*

*Hingegen läßt sich nach der Yoga-Theorie wirkliche Freude erfahren, wenn die Begierden und Leidenschaften überwunden sind, und man mit klarem Bewußtsein mit dem Urgrund des Seins verschmilzt:*

*„Denn höchstes Glück überkommt den Yogi,  
dessen Denken zur Ruhe gebracht ist.  
Seine Leidenschaft ist befriedet,  
er ist eins mit Brahman [Urgrund des Seins], makellos.“<sup>154</sup>*

*Wie bereits gesagt wurde, bezeichnen Menschen, die Grenzerfahrungen wie tiefen flow oder Samadhi erleben, diese als die beglückendsten Erfahrungen in ihrem Leben. Eine genauere Betrachtung dieses Phänomens kann das Wesen der Freude erhellen. Charakteristisch für die Beschreibungen von flow und Samadhi ist, daß sich die Aufmerksamkeit in der Gegenwart auf „etwas“ gerichtet ist, und dabei das Subjekt, das*

---

<sup>151</sup> Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S.70

<sup>152</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M.: *Flow* - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 70f

<sup>153</sup> BhG V, 22, zitiert nach Griffiths B./v. Brück M. (Übs.): *Bhagavadgita*, München, 1993, S. 131

<sup>154</sup> BhG VI, 27, zitiert nach Griffiths B./v. Brück M. (Übs.): *Bhagavadgita*, München, 1993, S. 161

individuelle „Ich“ in den Hintergrund tritt oder ganz verschwindet. Freude, Glück und innerer Friede sind somit eine Folge der Selbsttranszendenz oder Selbstvergessenheit. Das individuelle Ich-Bewußtsein ist die strukturelle Ursache des Leidens. Das Ego ist gekennzeichnet durch Haben-Wollen und Nicht-Haben-Wollen. Egoistische, selbstbezogene Bedürfnisbefriedigung bereitet kurzzeitig Lust, Vergnügen oder Genuß, zieht aber aufgrund der immanenten Vergänglichkeit bald Leid und Verdruß nach sich. Das Ego selbst ist veränderlich und leidet an seiner eigenen Vergänglichkeit. Csikszentmihalyi stützt seine Aussage auf die Ergebnisse anderer Autoren (Wicklund, Carver & Scheier u.a.), wenn er feststellt:

„Wenn das Selbst [Ich] seiner selbst bewußt ist, verliert es nicht nur an Effizienz, sondern gerät meistens in eine negative Gefühlslage.“<sup>155</sup>

Die „Lösung“ aus diesem Dilemma, welche die Bhagavadgita vorschlägt, lautet folgendermaßen:

„Wenn er alle Begierden aufgibt,  
lebt der Mensch von Verlangen frei;  
frei von Besitzstreben, frei vom Ich-Bewußtsein,  
erlangt er Frieden.“<sup>156</sup>

Diese Erkenntnis, daß egoistisches Erfolgstreben dem Lebensglück im Wege steht findet sich auch in der modernen Psychologie wieder. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie stellt fest:

„Peile keinen Erfolg an - je mehr du es darauf anlegst und ihn zum Ziel erklärst, um so mehr wirst du ihn verfehlen. Denn Erfolg kann wie Glück nicht verfolgt werden; er muß erfolgen ... als unbeabsichtigte Nebenwirkung, wenn sich ein Mensch einer Sache widmet, die größer ist als er selbst.“<sup>157</sup>

„Der Weg zu Lustgewinn und Selbstverwirklichung führt nun einmal über Selbst-Hingabe und Selbstvergessenheit.“<sup>158</sup>

Was Frankl hier als „Lustgewinn“ bezeichnet, ist eher im Sinne von sexueller Erfüllung gemeint, die bekanntlich auch eine transzendente Dimension hat.

Ein Zitat von Csikszentmihalyi veranschaulicht sehr schön, was mit Selbsthingabe und Selbstvergessenheit gemeint ist, die zu wirklicher Freude führt:

„So merkwürdig es klingen mag: In dem Moment, wenn egoistisches Vergnügen und persönlicher Erfolg nicht mehr die wichtigsten Ziele sind, wird das Leben heiter und erfreulich. Wenn sich das Selbst in einem transzendenten Ziel verliert - sei es, um ein wundervolles Gedicht zu schreiben, um ein schönes Möbelstück zu bauen, um die Bewegung von Galaxien zu verstehen oder um Kinder glücklicher zu machen - ,wird es

---

<sup>155</sup> Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 47

<sup>156</sup> BhG II, 71, zitiert nach Griffiths B./v. Brück M. (Übs.): Bhagavadgita, München, 1993, S. 68

<sup>157</sup> Frankl V.: Der Mensch auf der Suche nach Sinn, Freiburg, 1972, Vorwort

<sup>158</sup> Frankl V.: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München, 1979, S. 130

*nahezu unverwundbar gegenüber den Ängsten und Rückschlägen des normalen Lebens.*<sup>159</sup>

*Aus den bisherigen Ergebnissen läßt sich folgender Versuch einer Definition ableiten:*

*Freude (Glück, Zufriedenheit) entsteht, wenn sich die gesammelte Aufmerksamkeit auf etwas außerhalb des eigenen „Ich“ richtet und das Bewußtsein damit verschmilzt. Glück und Zufriedenheit sind somit eine Folge der Selbstvergessenheit, des Aufgehens in einem größeren Ganzen. Freude tritt als Begleiterscheinung auf, wenn sich der Mensch seiner wahren Wesensidentität annähert.*

*Zur Veranschaulichung seien hier einige Beispiele aus dem hier behandelten Kontext aufgeführt, die häufig von Glück und Zufriedenheit begleitet werden. Formen dieser selbstlosen Aufmerksamkeitszentrierung sind unter anderem, wenn sich das Bewußtsein ausrichtet auf:*

- *die augenblickliche Tätigkeit (flow)*
- *die Übung, den Körper, den Atem, das Meditationsobjekt (Hatha-Yoga)*
- *das Unfaßbare, auf das „Nichts“ (Nicht-gegenständliche Meditation)*
- *die Arbeit, den Dienst zum Wohle anderer Menschen (Karma-Yoga)*
- *eine Gottesvorstellung (Bhakti-Yoga)*
- *die Erkenntnis an sich (Jnana-Yoga)*
- *den geliebten Menschen (in der „echten“, bedingungslosen Liebe)*
- *den Wahrnehmungsgegenstand im staunenden, selbstvergessenen Betrachten (z.B. Sonnenuntergang), Lauschen (z.B. Musik), Fühlen (z.B. Sex), Schmecken (z.B. Wein) und Riechen (z.B. Parfum)*

*Der letzte Punkt macht deutlich, daß es weniger darauf ankommt, was man tut, sondern, wie man es tut - ob das Ego dabei schweigt oder nicht. Jede Handlung, jeder Kontakt mit der Welt enthält das Potential zu beidem: Es kann eine Ich-bezogene Lust- oder Leiderfahrung sein oder in eine selbstlose, freudige, transzendente Erfahrung münden. Obgleich prinzipiell jede Tat und jeder Augenblick ein „Tor“ zu dieser beglückenden Erfahrung sein kann, eignen sich doch einige mehr als andere. Die Weisen und Religionsstifter aller Zeiten haben stets davor gewarnt, daß man durch ungezügelte Sinnesfreuden aller Art, durch Macht und Besitzstreben leichter in ein egoistisches (letztlich freudloses) Leben abgleitet. Daraus sind Ideale wie Askese, Zölibat und Besitzlosigkeit entstanden, die oft verzerrt und mißbraucht wurden und werden. Prinzipiell kann Sex, Börsenspekulation und der Genuß eines „edlen Tropfens“ gleichermaßen transzendentes Glück hervorrufen, wie beispielsweise das Singen heiliger Lieder. Es mag allerdings sein, daß es bei manchen Aktivitäten schwieriger ist, nicht mit dem Ego daran haften zu bleiben.*

---

<sup>159</sup> Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 375f

*Die Geistesverfassung mit der dies möglich ist, wird in der Bhagavadgita wie folgt beschrieben:*

*„Ich bin es gar nicht, der handelt,  
denkt der im Yoga Geübte, der die Wahrheit kennt,  
beim Sehen, Hören, Berühren, Riechen,  
Essen, Gehen, Schlafen, Atmen ...“<sup>160</sup>*

#### **4.2.8 Jenseits der Zeitlichkeit**

*Das veränderte Zeiterleben im flow wurde bereits beschrieben. Ausschlaggebend dafür ist, daß Vergangenes und Zukünftiges ausgeblendet werden und totale Beteiligung im gegenwärtigen Augenblick besteht. Es ist eine „Hier-und-Jetzt-Erfahrung“, die vollständige Präsenz. Es ist nicht nur eine räumliche Eingrenzung des Reizfeldes, sondern auch eine zeitliche.*

*Genauer betrachtet entbehren Vergangenheit und Zukunft einer substanziellen Realität. Die letzte Stunde ist bereits vollständig vergangen und nur noch als Erinnerungsgebilde im Bewußtsein vorhanden. Die kommenden Minuten sind eine bloße Vorstellung, ein Phantasieprodukt unseres Geistes. Nur im Jetzt, in diesem einen fortfließenden Moment der Erfahrung ist Handeln und Veränderung möglich.*

*Ein Beispiel: Ihre Gedanken über die letzten Seiten, die Sie gerade gelesen haben, und Ihre Vermutungen und Erwartungen, was in den folgenden kommen könnte, sind nicht in dem Maße „real“, wie Ihr augenblickliches Lesen, wie der Kontakt Ihrer Finger zum Papier, den Sie jetzt! erleben (wenn Sie ihn wirklich erleben).*

*In der Yoga-Literatur wird das Phänomen der absoluten Präsenz, der Verschmelzung des Bewußtseins mit der Gegenwart wie folgt beschrieben:*

*„Spirituell leben heißt im gegenwärtigen Augenblick leben.“<sup>161</sup>*

*„Der innere Sinn beobachtet nur seine eigenen Regungen, und so kommt die chronologische Zeit ebenso zum Stillstand wie das Zeitgefühl.“<sup>162</sup>*

*„Mit geeigneten Übungen erreicht man, daß die anfangs nur für kurze Augenblicke erfahrbare Stille sich im Bewußtsein ausbreitet und es schließlich ganz erfüllt. Dann endet alles Zeitempfinden - Vergangenheit und Zukunft werden von der Zeitlosigkeit aufgesogen.“<sup>163</sup>*

*Dieses hier beschriebene zeitlose, absolute Geistes-Gegenwärtigsein ist typisch für flow, wie für Samadhi.*

#### **4.2.9 Die Bewußtseinszustände flow und Samadhi**

---

<sup>160</sup> BhG V, 8, zitiert nach Griffiths B./v. Brück M. (Übs.): Bhagavadgita, München, 1993, S. 119

<sup>161</sup> Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 186

<sup>162</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 218

<sup>163</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 234

*Eine latent mitschwingende Frage wurde bisher noch nicht behandelt: Inwieweit sind die subjektiven Erlebniszustände des flow und Samadhi miteinander vergleichbar oder gar identisch? Gibt es dabei graduelle oder qualitative Unterschiede?*

*Die bisherige Analyse hat eine Reihe von Gemeinsamkeiten ergeben, die flow und Samadhi kennzeichnen:*

- *Konzentration auf ein eingeschränktes Reizfeld*
- *Hingabe aus einem intensiven Selbstgefühl heraus*
- *Verschmelzen des Bewußtseins mit dem Objekt der Aufmerksamkeit*
- *Selbsttranszendenz, Glücksgefühl*
- *Verändertes Zeiterleben*
- *absichtsloser, autotelischer Gesamtdrang*

*Ein Unterschied liegt darin, daß flow aktivitätsbezogen ist, hingegen der klassische Yoga nach Patanjali kontemplativer Art ist. Flow ist wie das kontinuierliche, ruhige Fließen eines Stromes, während Samadhi eher mit der stillen, klaren See vergleichbar ist, über dem die Morgensonne aufgeht. Beide Vergleiche „hinken“ natürlich.*

*Interessanterweise vereinigt der moderne Hatha-Yoga aktive und kontemplative Elemente.*

*Ein weiterer Unterschied liegt darin, daß Samadhi tiefer geht und eine erkennende Schau über das Wesen der Wirklichkeit einschließt, während tiefer flow im Regelfall ein unreflektierter, transzendenter Glückszustand ist.*

*Nach Patanjali ist Samadhi das „Zur-Ruhe-bringen aller Gemütsbewegungen“ (yogas citta vrtti nirodha). Er nennt in den Sutren I, 34-39 aber auch „alternative Wege“, die zur „Festigkeit des Geistes“ führen. Darunter heißt es in YS I, 35:*

*„Oder (Meditation über ) das Entstehen einer intensiven Beschäftigung in bezug auf einen Gegenstand führt zur Festigkeit des Geistes.“<sup>164</sup>*

*Deshpande erklärt in seinem Kommentar dazu:*

*„Alles was der Yoga vom Menschen verlangt, ist ein leidenschaftliches Interesse an etwas, das ihn vital mit irgendeiner wirklichen ‘Sache’ (vastu) verbindet.“<sup>165</sup>*

*Das „leidenschaftliche Interesse an einer Sache“ erinnert sehr stark an das große Engagement mit der viele Menschen flow-Aktivitäten (wie z.B.: Klettern, Klavierspielen etc.) nachgehen. Aus dem eben genannten Sutra geht jedoch hervor, daß Yoga auch das Gewahrsein über die dahinterliegenden Bewußtseinsprozesse (... Meditation über das Entstehen ...) miteinschließt, was bei flow-Erlebnissen gewöhnlich nicht der Fall ist.*

*Bei Iyengar findet sich folgende Aussage über das Aufgehen in einer Handlung und Samadhi:*

---

<sup>164</sup> YS I, 35, zitiert nach Bäumer B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 62

<sup>165</sup> Deshpande P.: Kommentar zu den Yoga-Sutren des Patanjali, In: Bäumer B. (Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Bern, 1993, S. 69

*„Auch ein Musiker, der sich ganz an seine Musik verliert, oder ein Erfinder, der etwas entdeckt, wenn sein Ego ausgeschaltet ist, oder ein Maler, der sich mit Farbe und Pinsel transzendiert, sie alle erleben eine Ahnung von Samadhi. Ähnlich ist es für den Yogi: Wo der Gegenstand seiner Meditation mit ihm, dem Meditierenden, identisch wird und alles Ichgefühl erlischt, befindet er sich im Samadhi-Zustand.“<sup>166</sup>*

*Iyengar beschreibt hier typische flow-Aktivitäten und stellt sie in Beziehung zu Samadhi. Belassen wir es an dieser Stelle mit dieser einfachen Definition<sup>167</sup> und halten fest: Flow vermittelt eine aktivitätsbezogene, unreflektierte Ahnung von Samadhi. Flow kann je nach tiefe der Erfahrung entweder der Stufe „Konzentration“ (Dharana) oder „Meditation“ (Dhyana) im Astanga-Yoga zugeordnet werden.*

#### **4.2.10 Zusammenfassung der vergleichenden Analyse**

*Diese vergleichende Analyse hat eine erstaunliche Vielzahl von Gemeinsamkeiten zwischen flow und Yoga ergeben: Beide Ansätze streben nach Transzendenz und einer autotelischen Lebensweise. Ethische Werte und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale erscheinen hilfreich dabei. Die konkrete körperliche Erfahrung oder Übung ist für viele Menschen der beste Zugang dazu. Der Ausschluß tätigkeitsirrelevanter Reize bildet die Voraussetzung für die Aufmerksamkeitszentrierung in der Gegenwart. Das „Verschmelzen“ des Bewußtseins mit dem aktuellen Geschehen erfordert Hingabe, welche durch ein selbstsicheres Ich erleichtert wird. Dieses transzendente Erleben, bei dem das Ich zurücktritt, wird meist begleitet von Glücksgefühlen und verändertem Zeitempfinden. Da tiefer flow eine „Ahnung“ oder einen „Geschmack“ von Samadhi vermittelt, scheint es nützlich, diese Form des Erlebens auch im Yoga-Unterricht zu fördern.*

*Der Hauptunterschied liegt darin, daß die Yoga-Theorie über das subjektive Erleben hinausgeht und auf die Erkenntnis der letzten Wirklichkeit abzielt, was nach der Yoga-Philosophie absolute Freiheit und das Ende des Leidens bedeutet.*

*Zudem ist die flow-Theorie stark aktivitätsbezogen, während Patanjali's Yoga auf die kontemplative Schau der eigenen Wesensnatur gerichtet ist. Der moderne Hatha-Yoga hingegen vereint in sich aktive und kontemplative Elemente. Aus der Analyse wird deutlich, daß diese optimale Erfahrung, um die es Csikszentmihalyi geht, nicht an das aktive Tätigsein gebunden ist. Das fordernde Tun ist nur eine Hilfe, um die Konzentration zu bündeln. Der Kern dieses erwünschten Erlebniszustandes ist vielmehr die vollständige Zentrierung der wachen Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige*

---

<sup>166</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 219

<sup>167</sup> Eine differenziertere und weiter reichende Beschreibung von veränderten Bewußtseinszuständen findet sich u.a. bei Stanislav Grof und Ken Wilber. Eine gute Zusammenfassung über Wilbers Stufen von „höheren“ Bewußtseinszuständen findet sich in Walsh R.: Die Transpersonale Bewegung, In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Heft I/95, Petersberg, 1995, S. 6 - 21



*Geschehen. Dies kann somit auch in kontemplativer Betrachtung erreicht werden, jedoch verlangt das wiederum mehr innere Disziplin und Kontrolle über das Bewußtsein.*

*Eine weitere Verschiedenheit liegt darin, daß die flow-Theorie vorwiegend die Beschreibung eines Phänomens umfaßt, während das Yoga-System einen aus Erfahrung gewachsenen, systematischen Schulungsweg anbietet, der auf Grundwerten basiert und durch zunehmende Bewußtwerdung Gefahren wie Sucht, Abhängigkeit und eine ganze Reihe anderer Irrwege zu vermeiden sucht.*

*Aufbauend auf den zahlreichen Gemeinsamkeiten kann nun erörtert werden, welche grundlegenden Schritte nötig sind, um sich dem Ideal einer autotelischen oder yogischen Lebensweise anzunähern.*

### **4.3 Lernen, im Leben aufzugehen**

#### **4.3.1 Auf dem Weg zur yogischen, autotelischen Persönlichkeit**

*Der erste Schritt auf dem Weg zu einer yogischen oder autotelischen Persönlichkeit besteht darin, überhaupt einmal flow zu erleben. Einer Studie von Csikszentmihalyi zufolge kennen 13 Prozent der amerikanischen Erwachsenen diesen Zustand der völligen Konzentration und Selbstvergessenheit überhaupt nicht. Bei den 87 Prozent, die flow erleben, variiert die Häufigkeit stark von weniger als einmal pro Jahr bis mehrmals täglich.<sup>168</sup> Demzufolge geht es für den einzelnen zunächst einmal darum, eine passende flow-Aktivität für sich zu finden. Diese Situation muß so beschaffen sein, daß sie optimale Bedingungen für die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse bietet. Ist einmal eine passende Kunstfertigkeit, Arbeit, Sportart oder Übungsweise gefunden, gilt es, die Erfahrung darin zu vertiefen. Die Schulung der konzentrierten Sammlung steht somit an erster Stelle.*

*Der nächste wichtige Schritt liegt dann darin, nicht von dieser einen flow-Aktivität abhängig zu werden und das Bewußtsein so zu schulen, daß diese optimale Erfahrung, sich auf andere Lebensbereiche ausdehnen kann. Das verlangt in der Regel eine Stärkung des Selbst und eine vermehrte Schulung der Achtsamkeit und Bewußtheit. Es sei darauf hingewiesen, daß dieser Schritt - vielmehr dieser Prozeß - den meisten Menschen nicht leicht fällt, sondern sehr viel Einsatz und Entschlossenheit erfordert. Csikszentmihalyi drückt es folgendermaßen aus:*

*„Man braucht jedoch Entschiedenheit und Disziplin, um diese Kontrolle [des Bewußtseins] zu erreichen. Optimale Erfahrung ist nicht die Folge einer hedonistischen, lotusblütenessenden Lebensweise.“<sup>169</sup>*

---

<sup>168</sup> Siehe Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Stuttgart, 1995, S. 261

<sup>169</sup> Csikszentmihalyi, M.: Flow - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart, 1992, S. 279

*Nach der flow-Theorie wird das Leben dann beglückender, wenn es dem Menschen gelingt, Angst und Langeweile in seinem alltäglichen Erleben zu reduzieren und das Spektrum, in dem flow erfahren wird, immer weiter auszudehnen.*

*Gegen Alltagssituationen, die als bedrohlich erlebt werden (z.B. die Angst, sich bei einem Vortrag/einem Tennisspiel zu blamieren) helfen innere Stärke und SELBST-Bewußtsein. Wie gezeigt wurde, wird dies durch tiefe transzendente Erlebnisse gefördert. Ein gutes Mittel gegen Langeweile und graue Alltagsroutine ist die gesteigerte Achtsamkeit - die „Entwöhnung von stereotyp gewordenen Wahrnehmungs- und Erkenntnismustern.“<sup>170</sup> Achtsamkeit läßt die alltäglichen Dinge völlig neuartig und aufregend erleben.*

*Die Bewußtheit, die aus der Achtsamkeit resultiert, ist die Grundlage für die Veränderung des Alltagsleben. Konzentration allein bewirkt keine dauerhafte Änderung. Beispielsweise steigen viele Menschen in die Achterbahn, um für fünf Minuten Spaß zu haben. Die rasante Fahrt über Höhen und Tiefen und durch enge Kurven hindurch usw. fesselt die Aufmerksamkeit. Das allein führt jedoch noch zu keiner Bewußtseinsentwicklung. Es wird das restliche Leben kaum beeinflussen. Wer sich jedoch dabei achtsam und bewußt z.B. mit seinen Ängsten und inneren Empfindungen auseinandersetzt, kann daran wachsen.*

*Aus diesem Grund betonen einige Autoren und Bewußtseinslehrer<sup>171</sup> - vorwiegend buddhistischer Prägung - die Schulung der Achtsamkeit und des Gewahrseins auch für die Übungspraxis, denn allein diese Aufmerksamkeitsstrategie bringt dauerhafte Veränderungen hervor. Kurz gesagt: Ein Samadhi-Erlebnis macht noch keinen guten, glücklichen und zufriedenen Menschen. Die Zen-Meisterin Charlotte Joko Beck legt diesem, durch ausdauernde Konzentration gewonnenem, „Einblick ins Absolute“ weniger Bedeutung bei, als dem alltäglichen Gewahrsein:*

*„Viele Formen der Übungspraxis, die man zusammenfassend auch konzentrierte Meditation nennt, versuchen, das Gewahrsein in der einen oder anderen Weise einzuengen. Dazu gehört das Rezitieren eines Mantras, die Beschäftigung mit einer Visualisation, das Arbeiten mit dem Koan Mu (wenn es auf konzentrierte Weise geschieht) und auch das Verfolgen des Atems, wenn dazu gehört, daß die anderen Sinne ausgeschlossen werden. Durch diese Verengung der Aufmerksamkeit rufen solche Praktiken rasch bestimmte angenehme Zustände hervor. Wir haben dann vielleicht das Gefühl, daß wir unseren Schwierigkeiten entronnen sind, weil wir uns ruhiger fühlen. Behalten wir diesen verengten Fokus bei, geraten wir schließlich vielleicht sogar in Trance, sind in einem betäubten und friedlichen Zustand, in dem alles andere ausgeblendet ist. Auch wenn das zeitweise nützlich sein kann, ist jede Übungspraxis, die unser Gewahrsein einengt, begrenzt.“<sup>172</sup>*

*Jack Kornfield beschreibt den Weg der Einsicht, der den Alltag transzendiert:*

---

<sup>170</sup> Goleman D.: Meditation und Bewußtsein, In: Boorstein S. (Hrsg.) Transpersonale Psychotherapie, Bern, 1988, S. 211

<sup>171</sup> U.a. Jack Kornfield, Charlotte Joko Beck, Lama Sogyal Rinpoche, Thich Nhat Hanh, Daniel Goleman

<sup>172</sup> Beck Ch.: Einfach Zen, München, 1995, S. 249f

*„Einsicht- oder Bewußtseinschulung, ...,versucht nicht, den Geist von den laufenden Ereignissen abzuziehen, um ihn auf einen bestimmten Gegenstand zu sammeln und dadurch veränderte Zustände auszulösen. Sie arbeitet vielmehr mit dem Vorliegenden und schult die Aufmerksamkeit für den von Augenblick zu Augenblick sich fortsetzenden Strom all dessen, woraus unser Leben besteht - alles, was wir sehen, hören, schmecken, riechen, denken und fühlen.“<sup>173</sup>*

*Der zweite oder ergänzende große Schritt besteht demnach darin, das achtsame Gewahrsein zu schulen. Es führt zur Selbst- und Welterkenntnis und verändert die Wahrnehmungs- und Handlungsmuster dauerhaft in einer Weise, so daß der Alltag erfreulicher werden kann. Die zunehmende Bewußtheit läßt anstrengungsfreie, freudige Fließ Erfahrungen bei einer Vielzahl von alltäglichen Situationen leichter zustande kommen. Iyengar beschreibt diesen Unterschied von einem Künstler und einem Yogi in idealtypischer Weise:*

*„Der Unterschied besteht darin, daß der Künstler nur durch konzentrierte Anstrengung in diesen Zustand kommt und ihn nicht halten kann. Im Yogi dagegen ist kein ichhaftes Wollen mehr; er erfährt diesen Zustand ganz natürlich und mühelos und kann ohne Anstrengung in ihm verweilen. Der Künstler muß seine Schau des Erhabenen mit den Mitteln einer bestimmten Kunst umzusetzen versuchen, aber es fällt ihm doch schwer, sie in sein gewöhnliches Alltagsleben einfließen zu lassen. Die ‘Kunst’ des Yogi dagegen ist nicht an eine bestimmte Darstellungsform gebunden; sie bedarf keiner speziellen Ausdrucksmittel; er selbst und alles, was er im Alltag tut, ist von der Ausstrahlung des Samadhi umgeben.“<sup>174</sup>*

*Yoga und andere meditative Übungsformen schulen das Bewußtsein auf eine Weise, die das Anpassungsvermögen an die Umwelтанforderungen erhöht. Goleman setzt sich in seinen „Spekulationen zu Meditation und Lebensqualität“<sup>175</sup> auch mit der flow-Theorie auseinander. Er legt auf neorophysiologischer Grundlage dar, daß in der meditativen Übungspraxis Fähigkeiten geübt werden, die dazu dienen können, „die Schwelle für eintretendes Fließen zu senken und flow-Erfahrungen im Alltag zu maximieren.*

*Zusammenfassend lassen sich zwei, teils hintereinander, teils nebeneinander stehende, Lernschritte formulieren, die den Weg zu einer höheren Lebensqualität weisen:*

- *Schulung der konzentrativen Sammlung in optimal gestalteten Situationen, um tiefen flow und Versenkungszustände zu erleben und*
- *Schulung des achtsamen Gewahrseins, um Einsicht zu gewinnen und diese Erlebnisqualität mehr und mehr in den Alltag integrieren zu können.*

---

<sup>173</sup> Kornfield J.: Aspekte einer Theorie und Praxis der Meditation, In: Walsh R./Vaughan F.(Hrsg.): Psychologie in der Wende, Bern, 1985, S. 173

<sup>174</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 219f

<sup>175</sup> Goleman D.: Meditation und Bewußtsein, In: Boorstein S. (Hrsg.) Transpersonale Psychotherapie, Bern, 1988, S. 213 - 222

*Unter Berücksichtigung dieser Schritte und Aspekte, kann nun eine Lernsituation beschrieben werden, die nach diesen Zielen ausgerichtet ist. Als Beispiel soll der Hatha-Yoga-Unterricht dienen. Er wird untersucht mit der Fragestellung: Wie muß Yoga-Unterricht gestaltet sein, der diese autotelische Lebensweise fördert?*

#### **4.3.2 Die Gestaltung eines flow-förderlichen Yoga-Unterrichts**

*Unter dem hier betrachteten Aspekt der Bewußtseinsschulung soll der Yoga-Unterricht zunächst einmal so gestaltet werden, damit er für die Teilnehmer optimale Bedingungen bietet, um in den flow einzutreten. Dafür ist es notwendig, daß der Lehrer, die Gruppe und das Unterrichtsgeschehen so zusammenspielen und aufeinander abgestimmt werden, daß ein autotelischer Kontext entsteht, in dem sich die Kursteilnehmer ohne Angst und Erfolgserwartungen ganz auf die augenblickliche Übung einlassen können. Es soll Raum für einen Erlebniszustand geschaffen werden, in dem das Ego schweigen kann. Das Ego tritt dann verstärkt auf den Plan, wenn es sich einerseits mißachtet, abgewertet und bedroht fühlt und andererseits, wenn es sich aufgrund von zuviel Beifall, Bewunderung und Selbstgefälligkeit aufbläht. Beides gilt es, zu vermeiden, denn dadurch kreist die Person um sich selbst und die befreiende Grenzerfahrung bleibt ihr verwehrt.*

##### (1) Grundlegendes: Der Lehrer und die Gruppe

*Als erstes stellt sich die Frage, welche Eigenschaften der Lehrer und die Gruppe einbringen müssen, um ein fruchtbares Miteinander zu schaffen.*

*B.K.S. Iyengar schreibt über die wünschenswerte Kompetenz eines Yoga-Lehrers:*

*„Der Lehrer sollte klar, klug, selbstbewußt, herausfordernd, fürsorglich, vorsichtig, konstruktiv, mutig, umfassend, kreativ, vollkommen in der Sache aufgehend, verständnisvoll, gewissenhaft, kritisch, engagiert, gutgelaunt, tugendhaft und gelassen sein. Lehrer müssen stark und positiv an jedes Thema herangehen. Sie müssen affirmativ wirken, um ihren Schülern Selbstvertrauen einzuflößen ...“<sup>176</sup>*

*Damit ist schon viel gesagt. Es drückt aus, daß der Anspruch an Yoga-Lehrende sehr hoch ist. Der Lehrer sollte durch seine fachliche Kompetenz und seine ganze Person ein inspirierendes Vorbild sein. Entscheidend dabei sind Authentizität und Bescheidenheit. Authentisch lehren bedeutet, nur das zu unterrichten, was in der eigenen Erfahrung wurzelt. Das verlangt regelmäßige, disziplinierte Übung, um die Aspekte des Yoga ganz zu durchdringen und zu verinnerlichen, die man weitergeben möchte. Gleichzeitig ziemt sich Zurückhaltung und Bescheidenheit. Ein Lehrer, der der Selbstdarstellung frönt, ist für die Teilnehmer nicht sehr hilfreich, da Egos dazu tendieren in Resonanz miteinander zu schwingen. Teilnehmer, die innerlich damit beschäftigt sind, sich über die Selbstgefälligkeit des Leiters aufzuregen, sind nicht mehr im flow, und damit wird die Qualität der Stunde stark gemindert.*

---

<sup>176</sup> Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 184f

*Gute Voraussetzungen für einen flow-förderlichen Kontext sind dann gegeben, wenn sich Kursleiter und Teilnehmer als gleichwertige Partner im Lernprozeß verstehen. Dafür ist es notwendig, daß sich der Lehrer auch als Lernender begreift. Die erfahrene, renommierte Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin Luise Wörle schreibt über das Lehrverständnis im Yoga:*

*„Der Hauptaspekt von Iyengars pädagogischem Ansatz ist, daß der Lehrer sich auch als Schüler sieht. Auch als Lehrende darf man nie an einen Punkt kommen, an dem man sagt: Das ist es jetzt. Es darf keine Dualität zwischen Lehrenden und Lernenden geben, keine unüberwindliche Kluft zwischen jenen, die meinen, sich eine perfekte Beherrschung erworben zu haben und jenen, die gewissermaßen gar nichts können. Beide, Lehrende wie Lernende, verfügen über einen bestimmten Erfahrungsschatz. Wer lehrt, geht mit jenen, die lernen, ein Stück Weges gemeinsam, aber so, daß sie dann alleine weitergehen können.“<sup>177</sup>*

*Aus dem oben geschilderten Zusammenhang zwischen Sicherheit und Hingabe folgt, daß es dem autotelischen Erleben förderlich ist, wenn sich die Kursteilnehmer in der Gruppe sicher und „gut aufgehoben“ fühlen. Daher bieten kontinuierliche, über längere Zeit „gewachsene“ Gruppen einen gewissen Vorteil. Andererseits ist in der Übung jeder gänzlich mit sich selbst beschäftigt und lernt, die Aufmerksamkeit auf sein eigenes Sein zu sammeln. Folglich ist es im Yoga nicht generell erforderlich, den Kontakt der Kursteilnehmer untereinander zu fördern. Bei Anfängergruppen ist dies manchmal ratsam, damit jeder genug Vertrauen faßt, um sich ganz auf die Übung einzulassen. Etwas geübtere Yogis empfinden Kennenlernmethoden in der Regel als überflüssig und Zeitverschwendung.*

*Ich erinnere mich Freude an ein Yoga-Intensivseminar eines amerikanischen Gastlehrers in München. Die Gruppe war bunt zusammengewürfelt, der Lehrer das erste Mal da. Er begrüßte die Teilnehmer mit einem kurzen „Hello everybody“ und fuhr dann im gleichen Atemzug mit konkreten Übungsanweisungen fort, die sich bis zum Ende der Übungseinheit fortsetzten. Das Seminar war ein voller Erfolg. Es hatte niemand etwas anderes erwartet.*

## (2) Selbst-Sein in der Übung

*Selbst-Sein meint hier, den Unterricht so zu gestalten, daß die Teilnehmer in der Yoga-Übung ganz sie selbst bleiben oder werden können. Es umfaßt im wesentlichen die Begriffe „Selbstverantwortung“, „Selbständigkeit“, „Selbstachtung“ und vor allem auch „Selbsttätigkeit“.*

*Die Eigenverantwortung der Kursteilnehmer bildet die Basis des „Lehrer-Schüler-Verhältnisses“. Jeder Yoga-Übende hat selbst die volle Verantwortung für seine Handlungen und sein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Es ist seine freie Entscheidung, sich dem Yoga-Lehrers anzuvertrauen und seinen Anweisungen und Anregungen zu folgen. Damit verbunden ist die Selbständigkeit. Der Kursleiter hat die Aufgabe die Übungsweise, so zu vermitteln, daß sie jeder für sich selbst zu Hause*

---

<sup>177</sup> Wörle L.: Der Lehrer als Schüler, In: Unterwegs - auf neuen Lern- & Erziehungswegen, 6/September 1995, S. 18

*anwenden und nutzen kann. Andererseits bedeutet Yoga lebenslanges Lernen. Daher ist es legitim, sich immer wieder die Anregungen eines Erfahrerens zu nutze zu machen.*

*B.K.S. Iyengar über sein Lehrverständnis:*

*„Wenn meine Schüler Anleitung brauchen, dann gebe ich Hinweise, doch danach möchte ich, daß sie selbständig sind.“<sup>178</sup>*

*Er erwartet von seinen Kursteilnehmern, daß sie mit dem, was sie bei ihm lernen, imstande sind, ihre eigene Wahrheit zu finden.*

*Unter Selbstachtung wird hier verstanden, daß die Würde der Person gewahrt bleibt und jeder selbst dafür sorgt. Verstöße dagegen führen nur zur Rebellion des Egos und sind dementsprechend kontraproduktiv. Vielmehr geht es darum eine Atmosphäre der Akzeptanz, Wertschätzung und Empathie zu schaffen, in der das gestärkte und „besänftigte“ Ich sich selbst hingeben kann.*

*Entscheidend für eine gelungene Yoga-Stunde ist, daß die vorhandene Zeit für die praktische Übung genutzt wird und nicht durch intellektuelle Auseinandersetzungen etc. mißbraucht wird. Yoga vollzieht sich in der konkreten Übung. Nur wer sich selbst aktiv mit der Yoga-Übung auseinandersetzt, kann daran reifen. Theorie bleibt meist fruchtloses Gerede.*

### *(3) Klarheit, Eindeutigkeit*

*„Yoga bedeutet Klarheit im Handeln“ hat Michael Forbes in einem Yoga-Seminar erklärt. Klare, eindeutige Übungsanweisungen bilden den Kern des Yoga-Unterrichts. Sie führen die Teilnehmer in einen Erlebniszustand, in dem sie in ihrem körperlichen und geistigen Sein voll gefordert werden, wobei das vermittelnde „Ich“ jedoch nicht gebraucht wird, da Unsicherheiten, Zweifel und Fragen schon von vornherein weitgehend ausgeräumt werden. Es soll eine Atmosphäre geschaffen werden, in dem jedem klar ist, was jetzt geschieht, wo es nichts zu vermitteln und auszuhandeln gibt. Mißverständnisse, die dennoch auftreten, sieht der Kursleiter und begegnet ihnen durch möglichst klare verbale oder manuelle Korrekturen.*

*Klarheit drückt sich in mehreren Bereichen aus:*

- *klarer Anfangs- und Schlußpunkt, klare Zeitstruktur*
- *klare Raumanordnung der Teilnehmer*
- *klare, kurze und prägnante Demonstration der Übungen*
- *klarer Einsatz von Hilfsmitteln*
- *klare, eindeutige Übungsanweisungen*
- *klare Korrekturen des Lehrenden*

---

<sup>178</sup> Panesar A.: Ein Leben für Yoga - Yoga fürs Leben, In: Connection special: Indien, Niedertaufkirchen, II/1995, S. 88

*Das notwendige Vorzeigen der Asanas sollte möglichst kurz und präzise sein, um den Übungsfluß (flow) der Teilnehmer nicht zu unterbrechen.*

*Die Handlungsanweisungen sind dann am klarsten, wenn sie konkret, d.h. durch Sinneswahrnehmung überprüft werden können.*

*Ein Beispiel erläutert dies: Bei Übungen im Stehen (z.B. Trikonasana) ist es wichtig einen stabilen Stand, eine solide Basis aufzubauen. Eine unkonkrete, „schwammige“ Anweisung wäre z.B.: „... ein Gefühl von Stabilität im rechten Bein erzeugen.“ Eine klare, sinnesspezifische Anweisung wäre z.B.: „Innen- und Außenkante des Fußes gleichmäßig belasten, das Fußgewölbe anheben, Knie- und Fußgelenk in einer Linie ausrichten, das Knie strecken und die Kniescheibe anziehen ...“*

*Ein „Gefühl von ...“ kann man weder tun, noch sehen. Hingegen die Kniescheibe kann ich aktiv nach oben ziehen. Das kann ich sehen und spüren. Die visuellen und kinesthetischen Sinneswahrnehmungen liefern mir auch eindeutige Rückmeldungen, ob ich mit der Aufmerksamkeit noch dabei bin oder nicht.*

*Die Korrektur der Übenden durch den Lehrer sollte einfühlsam aber ebenso klar und eindeutig sein. Der unterstützende Hinweis mittels Wort oder Hand richtet sich an die Struktur der Haltung und kritisiert nicht die Person.*

#### (4) Optimale Herausforderung

*Im Sinne der flow-Theorie geht es darum, Angst und Langeweile zu vermeiden. Zwischen diesen beiden Extremen liegt die optimale Herausforderung, durch die es am leichtesten möglich ist, in den „flow-Kanal“ einzutreten. Bezogen auf den Yoga-Unterricht heißt das, daß sowohl Unter- als auch Überforderung vermieden werden sollte. Gute Kursleiter erkennen den „Entwicklungsstand“ der Gruppe und richten ihr Programm daran aus. In einem Übungskurs finden sich üblicherweise viele Teilnehmer auf ganz unterschiedlichem Übungsniveau. Wie läßt sich das in der Praxis bewerkstelligen? Iyengar-Yoga zeichnet sich dadurch aus, daß es mit sogenannten Hilfsmitteln (Gurte, Klötze, Kissen, Stühle, die Wand etc.) arbeitet. Dadurch läßt sich der Schwierigkeitsgrad der Übung individuell anpassen, ohne die Essenz der Übung zu verlieren. Hervorragende Kursleiter zeichnen sich dadurch aus, daß sie gezielte individuelle Anweisungen geben, die dem entsprechen, was der einzelne vermag. Dadurch lernen die Teilnehmer zunächst, die Übung passend auf ihren momentanen Zustand zuzuschneiden, wachsen mit der Zeit mehr und mehr hinein und gewinnen zuletzt soviel Flexibilität, daß sie sich ohne Hilfsmittel voll auf das Asana einlassen können. Mit zunehmender Übungspraxis wächst das Adaptionvermögen, d.h. das Spektrum der Anforderungen, bei denen flow oder Yoga erlebt werden können, dehnt sich aus. Streng genommen können demzufolge nur relative Anfänger in einer Yoga-Stunde über- oder unterfordert werden. Der geübte Yogi hat gelernt, sich auf ganz unterschiedliche Situationen einzustellen. Er kann die Aufmerksamkeit beim aktuellen Geschehen halten, selbst wenn andere diese Situation als langweilig oder als überfordernd erleben.*

### (5) Aufmerksamkeit allein auf die Übung

*Konzentrierte Sammlung und autotelisches Handeln sind Bedingungen für flow. Für die Yoga-Übung heißt das, jegliche inneren und äußeren Ablenkungen zu vermeiden.*

*Zunächst einmal bedeutet das für den Yoga-Lehrer, daß er weder die Teilnehmer (d.h. ihr Ego), noch sich selbst, sondern allein die Übung in den Mittelpunkt des Interesses stellt.*

*Eine häufige Form von inneren Ablenkungen sind Erfolgserwartungen. Werden bestimmte Resultate (z.B. Heilerfolge) von den Asanas erwartet, korrumpiert das den autotelischen Charakter der Übung. Die Yoga-Übung wird dann nicht mehr um ihrer selbst willen ausgeführt, sondern, um etwas damit zu erreichen. Ein Teil der Aufmerksamkeit ist dabei auf die Zukunft gerichtet und fehlt somit in der Gegenwart. Dadurch geht das Wesen des Yoga verloren. Für die Unterrichtsgestaltung ergibt sich daraus folgende Prämisse:*

*Die Anweisungen sollten ein Minimum an „warum“ und ein Maximum an „wie“ enthalten, d.h. sie sollten ein Minimum an extrinsischer Motivation und ein Maximum an intrinsisch motivierter persönlicher Erfahrung hervorbringen.*

*Die Yoga-Sutren des Patanjali sind nach dem gleichen Prinzip aufgebaut. Sie geben Hinweise, die in die Erfahrung führen.*

*Es sei hier noch ein heikler Punkt angesprochen. Wertschätzung, Wärme und Empathie - die Basiswerte der humanistischen Psychologie - sollten auch den Umgang des Yoga-Lehrers mit seinen Kursteilnehmern leiten. Bestätigung und Ermutigung durch den Lehrer kann die Teilnehmer beflügeln und anspornen, zumal ein bestärktes Ich sich leichter hingibt. Dennoch darf nicht übersehen werden, daß es sich bei der Suche nach Anerkennung und Bestätigung auch um ein Form der extrinsischen Motivation handelt. Gewinnt diese das Übergewicht, ist sie dem flow-Erleben eher hinderlich. Wer Yoga übt, um gelobt zu werden verfehlt den Yoga. Oder anders ausgedrückt: Wenn ein Yoga-Lehrer die Anerkennung und Bestätigung gegenüber seinen Teilnehmern wegläßt und diese dann allein deswegen seinen Unterricht verlassen, hat er es entweder mit absoluten Anfängern im Yoga zu tun, oder was schlimmer ist: Es war vermutlich kein besonders guter Yoga-Unterricht. Das Yoga-Üben sollte nicht von der Anerkennung des Lehrers abhängig sein. Iyengar ist dafür bekannt, daß er mit Lob sehr sparsam umgeht. Freude am Yoga wird dann erfahren, wenn die Übung allein im Mittelpunkt steht.*

### (6) Ermutigung zum vertrauensvollen Engagement

*Um sich einer Sache oder einer Handlung ganz hinzugeben, gehört sehr viel Mut und Vertrauen. Um sich selbst zu vergessen, um die üblichen Kontrollmechanismen des Egos abzulegen, gehört sehr viel tief gegründete Selbst-Sicherheit.*

*Welche Faktoren tragen zum hingebungsvollen, selbstvergessenen Engagement an der Yoga-Übung bei?*

*Es ist zum einen die Gruppe, die im gemeinsamen Üben eine bestimmte Atmosphäre kreiert, in der es dem einzelnen leichter fällt, seine eigenen Grenzen zu überschreiten.*



*Anfänger werden im gemeinsamen Üben mit etwas Fortgeschritteneren oft vom Übungsfluß mitgerissen.*

*Neben der „Qualität“ der Gruppe ist auch das Wesen und Verhalten des Unterrichtenden von Bedeutung. Viele Übende wissen aus eigener Erfahrung, daß allein der Kontakt mit jemandem, der den Weg schon weiter gegangen ist, viel bewirken kann. Je mehr ein Lehrer im Yoga oder in einer anderen Übungsweise, die das Ich transzendiert, fest gegründet ist, je mehr Urvertrauen, Zufriedenheit, Mitgefühl und Liebe strahlt er gewöhnlich aus. Allein die Begegnung mit einem authentischen Lehrer bewirkt oftmals schon, daß die Ängste und Abwehrmechanismen des Ego zu schmelzen beginnen.*

*Daneben läßt sich von Seite des Leitenden aber auch konkret etwas tun, um das Aufgehen der Teilnehmer in der Übung zu fördern. Der Lehrer hat die Aufgabe grundlegende Akzeptanz, Wertschätzung und Sicherheit zu vermitteln und gleichzeitig muß er anspornen und die Kursteilnehmer an ihre Grenzen heranführen. Er sollte der Gruppe und jedem einzelnen das Gefühl vermitteln: „Du bist vollkommen in Ordnung, wie du jetzt bist“ und gleichzeitig „Streng dich an, Du kannst dich noch viel weiter entwickeln.“*

*Tiefer betrachtet bilden diese beiden Aussagen ein Paradox: Wenn ich „vollkommen Okay“ bin, gibt es nichts mehr zu tun, keinen Grund, sich anzustrengen und keinen Grund zu üben. Kann ich mich jedoch noch weiter entfalten, bin ich noch nicht am Ziel, also noch nicht vollkommen in Ordnung.*

*Die „gute“ Übung ist stets eine Gratwanderung zwischen diesen beiden Polen. Hervorragende Lehrer zeichnen sich dadurch aus, daß sie erkennen, von welchem „Pol“ der einzelne Teilnehmer mehr braucht und ihn dementsprechend individuell fördert.*

*Interessanterweise stimmen die fünf letzten Punkte, die hier als flow-förderliche Faktoren in der Gestaltung eines Yoga-Unterrichts erarbeitet wurden, weitgehend mit dem überein, was Kevin Rathunde als autotelischen Familienkontext beschrieben hat. Er hat in einer Studie untersucht, wie das Familienumfeld beschaffen sein muß, das autotelische Persönlichkeiten hervorbringt. Er kommt zu dem Schluß:*

*„Die Ergebnisse deuten darauf hin, daß ein autotelischer Familienkontext - ein Kontext, der sich durch ein ausgewogenes Verhältnis von Wahlmöglichkeit [im Sinne von Selbststeuerung], Eindeutigkeit, Zentrierung [der Aufmerksamkeit auf die Aufgabe], Engagement und Herausforderung auszeichnet - eine optimale Erlebnissweise durchweg fördert.“<sup>179</sup>*

*Es überrascht nicht, daß sich die gleichen Prinzipien, die sich bei der Erziehung in der Familie als flow-förderlich erweisen, sich auch in der Erwachsenenbildung im Rahmen eines Yoga-Kurses wiederfinden.*

*Wurde in einem optimal gestalteten Umfeld gelernt, im aktuellen Handeln aufzugehen, stellt sich die Frage, wie sich das auf den Alltag übertragen läßt.*

---

<sup>179</sup> Rathunde K.: Optimales Erleben und Familienumwelt, In: Csikszentmihalyi, M.: Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Stuttgart, 1991, S. 369

### **4.3.3 Der Transfer in den Alltag**

*Die Integration des Yogas in den Alltag umfaßt im wesentlichen zwei Ebenen. Die erste ist der Transfererfolg der Lerninhalte, der zum eigenständigen Üben zu Hause führt. Die zweite Ebene ist die Übertragung der gelernten Prinzipien und Fähigkeiten in Alltagssituationen.*

*Auf der ersten Ebene geht es darum, daß die Kursteilnehmer die gelernten Übungen alleine zu Hause ausführen können und dies auch tun. Der Transfer in den Alltag beginnt in der Yogastunde. Dort muß Yoga erfahrbar sein. Wer in einem gut gestalteten Yoga-Unterricht positive Erlebnisse macht, entwickelt mit der Zeit das Bedürfnis, diese Übungsweise in sein Alltagsleben zu integrieren. Nur aus diesen positiven Erlebnissen im Kurs, erwächst der Antrieb, die alltägliche Trägheit zu überwinden. Für den Einstieg ist es hilfreich, sich eine feststehende Tageszeit (z.B. morgens vor dem Frühstück oder abends) für Yoga zu reservieren. Es sollte eine ungestörte Zeit sein, in der man sich ohne Ablenkung ganz sich selbst widmen kann. Die meisten beginnen das Yoga-Üben zu Hause mit kurzen Sequenzen (10-30 min), die sich nach und nach weiter ausdehnen.*

*Um diesen Transfer zu erleichtern, muß der Yoga-Unterricht natürlich didaktisch so aufbereitet werden, daß die Kursteilnehmer die Übungen alleine nachvollziehen und üben können. Diese didaktischen Grundlagen werden hier nicht weiter ausgebreitet. Weiters kann der Kursleiter das selbständige Üben mit Anregungen, Übungsblättern oder Buchempfehlungen unterstützen.*

*Wird Yoga regelmäßig geübt, wirkt dies unmittelbar auf das tägliche Erleben und Handeln ein. Viele Kursteilnehmer berichten, daß sie sich nach der Übung ausgeglichen, energiegeladen, leistungsstark, leicht und frohen Mutes fühlen. Ein aufmerksames Yoga-Üben geht gewöhnlich auch mit einem gesteigerten Bewusstsein einher, daß einige Zeit nachwirkt. Das folgende Beispiel zeigt, wie sich die Wahrnehmung und das subjektive Erleben durch die Übung verändern können. Es entstammt aus persönlichen Notizen nach einer „gut gelungenen“ Asana- und Pranayama-Übungsfolge am Morgen und beschreibt die Empfindungen beim anschließenden Frühstück:*

*„Es erscheint alles neu und faszinierend. Das einfache Brot schmeckt außergewöhnlich intensiv. Es wird langsam und genüsslich gekaut. Die Zähne zermahlen es ruhig und gleichmäßig. Die Bewegung des Kauens selbst ist aufregend und wird begleitet von einem inneren Staunen. Der Tee ist herb und heiß. Es ist, als ob ich diesen Tee, den ich oft trinke, das erste Mal wirklich „schmecke“. Die Hitze brennt an den Lippen und wärmt den Bauch. Faszinierend wie schnell sich die Wärme im Körper ausbreitet. Ich trinke langsamer und in kleineren Schlucken als gewöhnlich. Ein Lächeln huscht über das Gesicht. Es gibt nichts Schöneres, als jetzt hier zu sitzen und zu essen. Ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit breitet sich aus ... Was dieser schöne Tag noch alles bringen mag?“*

*Wem es gelingt, diese Qualität der Übung häufiger oder jeden Morgen zu erreichen, wird seine gesamten Tage anders erleben.*

*In einer zweiten Ebene, kann untersucht werden, wie die in der Yoga-Übung gelernten Prinzipien und Fähigkeiten in Alltagssituationen übertragen werden können. Das ist schwieriger nachzuvollziehen, da es sich um eine Vielzahl von Aspekten handelt. Einige davon seien jedoch kurz angesprochen. Um *flow* im Alltag zu erleben, sind vor allem folgende Kompetenzen nötig:*

- *Gewahrsein, Konzentrationsvermögen*
- *Anpassungsvermögen*
- *Selbstbewußtsein*

*Konzentration schließt die Fähigkeit ein, die Informationsmenge auf ein erträgliches und verarbeitbares Maß einzuschränken. Im Hatha-Yoga ist das eingegrenzte Aktionsfeld der eigene Körper. Iyengar betont, daß die Asana-Übung nicht darin besteht, sich auf ein Körperteil zu konzentrieren, sondern daß die Aufmerksamkeit in alle Bereiche hinein ausgedehnt werden muß. Es handelt sich also nicht um die Fokussierung auf einen Punkt, sondern um eine Ausweitung des Gewährseins auf das ganze körperliche Sein.<sup>180</sup> Wird die Aufmerksamkeit kontinuierlich in dieser Weise geschult, steigert sich auch das Maß an „psychischer Energie“, das im Alltag zur Verfügung steht.*

*Die Aufmerksamkeit für die aktuelle Tätigkeit wird erleichtert, wenn Anforderungen und momentane persönliche Fähigkeiten möglichst übereinstimmen. Im Yoga-Unterricht wird gelernt, die eigene Verfassung zu erkennen und die Übung (u.U. mit Hilfsmitteln), optimal daran anzupassen. Dieses Prinzip läßt sich leicht in den Alltag übertragen: Wenn es mir z.B. nicht gelingt fünf Termine an einem Tag wahrzunehmen und ich in ständiger Angst, zu spät zu kommen, von einem zum nächsten hetze, darf ich mir eben nur vier vornehmen. Hingegen wenn ich gelangweilt an einer Bushaltestelle stehe, kann ich den achtsamen Entdeckergeist wachrufen und wie ein Kind ständig neue Herausforderungen suchen und mich z.B. anderen Menschen zuwenden, den eigenen Körper inniger spüren oder ergründen, warum der Himmel eigentlich blau ist.*

*In der Asana-Praxis wird sehr viel mit den Prinzipien „Flexibilität“ und „Stabilität“ gearbeitet. Die körperliche und geistige Flexibilität erhöht die Fähigkeit, sich auf Veränderungen einzustellen, die physische und psychische Stabilität gibt die nötige Sicherheit dazu. Auf diese Weise kann sich auch das Selbstbewußtsein langsam steigern. Das folgende Beispiel zeigt, wie ein gesteigertes Körperbewußtsein auch das Selbstbewußtsein erhöhen und eine Angstsituation verändern kann. Eine angehende Religionslehrerin in der Referendarzeit (26 Jahre) beschreibt ihre Gedanken und Gefühle auf dem Weg zu einer schwierigen Hauptschulklasse:*

*„Die letzte Religionsstunde in der Klasse war schrecklich. Was, wenn sie mir heute wieder ihre Aversionen gegen die Schule und die Religion offen entgegenschleudern?“*

---

<sup>180</sup> Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, Bern, 1991, S. 53

*Was, wenn sie mich heute wieder ablehnen und mir das Gefühl geben, ich sei völlig ungeeignet für den Beruf? Das flau Gefühl im Bauch breitet sich immer mehr aus. Ich habe Angst, nackte Angst. ... Ich radle schneller, ich spüre die Bewegung der Beine und den Atem. Ja, mein Körper ist mir ein teurer Freund. In ihm fühle ich mich zu Hause, mit ihm kann ich gut umgehen. Es ist viel gewachsen, in den letzten zwei Jahren des Yoga-Übens. Beim Yoga fühle ich mich wohl, das kann ich, da spüre ich mich, da weiß ich, daß ich unbegrenzte Möglichkeiten habe, da kann ich alles erreichen. Ich rufe mir dieses tröstende Gefühl des 'Ich bin ich' wieder wach, und bei all der Angst, spüre ich doch etwas von Unverwundbarkeit.“*

*Neben den kurz behandelten Aspekten ist auch anzunehmen, daß die in den Asanas angewandten Prinzipien der Yamas und Niyamas in den Alltag hineinwirken.*

#### **4.3.4 Kurze Reflexion über Iyengar-Yoga**

*An dieser Stelle sei unter den behandelten Gesichtspunkten eine kurze Reflexion über die gegenwärtige Praxis im Iyengar-Yoga eingefügt:*

*Der Hatha-Yoga-Unterricht nach Iyengar wird üblicherweise so gestaltet, daß die Kursteilnehmer in jedem Augenblick voll körperlich und geistig gefordert werden. Das erleichtert dem einzelnen in den flow einzutreten und etwas vom Yoga zu „schmecken“. Im Laufe der Zeit wird durch den Lehrer der Schwierigkeitsgrad mehr und mehr gesteigert, was hilft, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Dadurch werden die Körperübungen (asanas) mit der Zeit immer anspruchsvoller, akrobatischer und ausgefallener. Dagegen ist nichts einzuwenden, denn es vermittelt tiefe Erlebnisse, fördert die Geschmeidigkeit und steigert das körperliche Wohlbefinden. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ist Iyengar-Yoga eine typische flow-Aktivität, die mit steigenden Anforderungen und Fähigkeit einhergeht.*

*Jedoch sollte meines Erachtens die immer weitergehende Ausdifferenzierung der Asanas nicht zum Selbstzweck werden. Unter dem hier behandelten Aspekt der Bewußtseinsschulung ist darauf zu achten, das die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit an sich geschult wird. Es geht darum zu lernen, dieses wache Gegenwärtigsein auch dann zu bewahren, wenn die Situation einen nicht optimal herausfordert. Somit ist die Schulung der Achtsamkeit die Voraussetzung, um das Wesen des Yoga besser in Alltagssituationen integrieren zu können. Diese Entwicklung der achtsamen Bewußtheit sollte daher nicht vernachlässigt werden.*

*Die erfahrene Yoga-Lehrerin Luise Wörle drückt dies aus, wenn sie sagt:*

*„In meinem Unterricht geht es mir nicht darum, zu sagen: streckt oder dreht den Arm so oder so. Ich möchte die Achtsamkeit dafür schulen, was wirklich geschieht.“<sup>181</sup>*

---

<sup>181</sup> Wörle L.: Der Lehrer als Schüler, In: Unterwegs - auf neuen Lern- & Erziehungswegen, 6/September 1995, S. 18

*Sie führt im Weiteren aus, daß die unvoreingenommene, achtsame Wahrnehmung der feinsten inneren und äußeren Signale Voraussetzung dafür ist, um sich der Umwelt und den Mitmenschen gegenüber, angemessen und hilfreich verhalten zu können.*

*Diese Schulung der Achtsamkeit für die innere und äußere Welt verlangt meines Erachtens neben einer konzentrierten, fordernden Übungspraxis auch noch eine andere feinere, meditativere Praxis. Um den Alltag zu transformieren, ist eine Übungsweise notwendig, die sich mehr nach innen wendet, die Gefühle und Gedanken in stärkerem Maße in das Licht der Aufmerksamkeit hebt, auf daß sie bewußt wahrgenommen und integriert werden können.*

*Die bewußte, immer weiter reichende Innenschau ist der zentrale Aspekt des Yogaweges nach Patanjali. Auch B.K.S. Iyengar formuliert dies als Entwicklungsprozeß:*

*„Doch mit fortschreitender Verfeinerung werden die Asanas ganz von selbst immer meditativer, und die Intelligenz wendet sich dem Kern des Seins zu.“<sup>182</sup>*

*Werden die angesprochenen Aspekte beachtet und die Essenz des Yoga immer wieder ins Bewußtsein gerufen, erscheint Iyengar-Yoga als hervorragende Methode, um eine glückverheißende, autotelische Lebensweise zu fördern.*

*Dennoch ist Yoga nicht für alle Menschen der geeignetste Weg, und dafür gibt es plausible Gründe.*

#### **4.3.5 Grenzen der Erlernbarkeit durch Yoga**

*Yoga wurde als möglicher Weg beschrieben, um die Qualität des menschlichen Lebens zu erhöhen. Dabei stellt sich die Frage, wo die Grenzen dieser Methode liegen. Dabei verdienen m. E. drei Punkte der Erwähnung:*

##### (1) Persönliche Voraussetzungen

*Zunächst stellt sich die Frage, welche Fähigkeiten eine Person mitbringen muß, um optimal von der Yoga-Übung zu profitieren. Wie gezeigt wurde, verlangt autotelischen Erleben Konzentrationsvermögen und ein starkes Ich, das Mut genug hat, sich hinzugeben. Ohne ein bestimmtes Maß an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit ist es schwer, Aktivitäten als intrinsisch lohnend zu empfinden. Folglich erschwert ein schwaches Selbstwertgefühl, den Einstieg in diesen zirkulären Wirkungszusammenhang: Versenkung - Stärkung des Selbst - vermehrte Hingabe - tiefere Versenkung usw. Dementsprechend behindern selbstzweifelnde Schüchternheit, übertriebene Egozentrik, Aufmerksamkeitsstörungen oder schwerere Leiden wie Neurosen, Psychosen und Depressionen auch das freudige Aufgehen in der Yoga-Übung. Obgleich verantwortungsvoll gelehrter Hatha-Yoga für die meisten psychischen Störungen nicht kontraindiziert ist, und die Übung in jedem Fall dem Körper wohl tut, scheint es ratsam, dafür primär andere Methoden einzusetzen. In diesen Fällen kann Yoga begleitend zur*

---

<sup>182</sup> Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Bern, 1995, S. 195

*Psychotherapie eingesetzt werden. Aus dem Blickwinkel des Themas betrachtet, erscheinen insbesondere die Gestalt- und die Logotherapie als geeignete Ansätze.*

### *(2) Die adäquate Übungsweise*

*Es wurde Yoga als eine mögliche Methode vorgestellt, die dafür geeignet ist, das autotelische Erleben zu schulen. Aufgrund von unterschiedlichen Veranlagungen, Prägungen und Lernerfahrungen ist jeder Mensch etwas anders strukturiert. Aus dieser Verschiedenheit heraus haben sich eine Vielzahl von Aktivitäten und Wegen entwickelt, die den Menschen einladen, sich freudig und selbstvergessen einer Situation hinzugeben und damit zu verschmelzen. Aus diesem breiten Spektrum an Künsten, Sportarten, Selbsterfahrungsmethoden und Meditationsformen muß jeder einzelne das für ihn Passende auswählen. Der eine geht ganz im Singen und in der Musik auf, ein anderer erlebt seine erhebendsten Momente beim asiatischen Schwertkampf, ein Dritter transzendiert sich selbst bei der Gartenarbeit - das Leben steckt voller verlockender Möglichkeiten, seine persönlichen Grenzen zu überschreiten. Jeder sucht sich entsprechend seinen Neigungen und Fähigkeiten das seine aus.*

*Der Yogaweg verlangt Disziplin und die Bereitschaft, hart an sich zu arbeiten, was sicher nicht alle Menschen anspricht. Ein Vorteil dieser Methode liegt jedoch darin, daß sie versucht optimale physische und psychische Voraussetzungen zu schaffen, um dann systematisch darauf aufzubauen.*

*Egal welche „Form“ der einzelne für sich findet, entscheidend dabei ist die Schulung der Achtsamkeit und Bewußtheit, damit die flow-Erfahrung kein isoliertes Geschehen im Leben bleibt, sondern in den Alltag hineinwirken kann.*

*Wie die flow-Theorie zeigt, erleichtert Aktivität die Sammlung. Glaubt man jedoch den mystischer Traditionen der Religionen, dann erwächst die letzte Erkenntnis und die höchste Freude gewöhnlich aus der kontemplativen Stille.*

### *(3) Die Grenze der „Machbarkeit“*

*Ein letzter und wichtiger Punkt ist die Frage der Machbarkeit. Es wurden Wirkzusammenhänge aufgezeigt, die zu Glück und innerer Zufriedenheit beitragen. Dabei besteht die Gefahr, in eine Ideologie der Machbarkeit zu verfallen. Glück und Freude lassen sich nicht wie andere „Güter“ herstellen und produzieren. Um dies zu verstehen, braucht man nicht einmal den religiösen Terminus der „Gnade“ zu bemühen. Es zeigt sich in der täglichen Lebens- und Übungspraxis: Wirkliche Freude und transzendentes Erleben lassen sich nicht willentlich herbeiführen; sie sind stets ein Geschenk, wie das Leben selbst ein Geschenk ist. Uns ist es allein gegeben, den Boden zu bereiten. Dankbarkeit und Demut sind der Dünger dafür. Ob es aufkeimt und wächst, liegt letztlich nicht in unserer Hand.*

## **5. Schlußbetrachtung**

*Die Auseinandersetzung mit der flow-Theorie in Verbindung mit der Yoga-Philosophie und -Praxis kann uns etwas Wichtiges lehren. Die Studien von Maslow und Csikszentmihalyi machen deutlich: Echte Spiritualität, das tiefe Glück der transzendenten Erfahrung ist nicht gebunden an die Anbetung eines bestimmten Gottes oder die Ausführung von religiösen Ritualen, sondern ereignet sich nicht selten bei den mehr oder weniger alltäglichsten Tätigkeiten. Diese Erfahrung, die hier beschrieben wurde - das Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein, die den Menschen seiner wahren Wesensidentität näherbringt - ist auch nicht auf besondere esoterische Praktiken beschränkt. Um es ins Bild zu bringen: Um diesen Bewußtseinszustand zu erleben, muß man nicht an einem zurückgezogenen Ort im Lotussitz „OM“ singen, sondern er kann auch bei demjenigen eintreten, der am Samstagnachmittag hingebungsvoll sein teures Auto wäscht und poliert.*

*Will man jedoch diesen „besonderen“ Zustand vertiefen, kultivieren und im Alltagsbewußtsein etablieren - wie es die Yoga-Schriften lehren - ist dafür in der Regel eine lebenslange, disziplinierte und achtsame Übungspraxis erforderlich.*

### Der Haken

*Diese Diplomarbeit hat einen Haken, quasi einen Aufhänger, an dem sie hängt. Der Haken ist der Begriff des „Glücks“. Flow und Yoga - respektive Samadhi sind Ausdrücke für Erfahrungen, die letztlich mit Worten nicht zu erfassen sind. Sie gehören zum Reich des Numinosen, zum Unsagbaren. Wer diese Erfahrung auch nur ahnungsweise kennt, bei dem klingen die Worte im Inneren wider und rufen die damit verbundene Ur-Sehnsucht wieder wach. Wer sie nicht kennt, für den erscheinen die Worte, wie dubiose Phantasiegebilde.*

*Der Versuch das Unfaßbare mit Worten einzufangen, kommt nicht ohne Kompromisse aus. Der hier eingegangene Kompromiß liegt darin, das Glückliche als angestrebtes Ziel darzustellen. Diese Abhandlung begann mit der Feststellung des Aristoteles, daß „Glück“ das „höchste Gut“ und ein „Wert an sich“ sei. Mit dieser Grundannahme haben wir den Begriff des Glücks wie einen Haken in die Wand geschlagen und daran die Gebilde des Yoga-Systems und der flow-Theorie übereinander aufgehängt. Wir haben dann betrachtet, wo sich die beiden Gebilde in ihrer Struktur decken und erstaunliche Gemeinsamkeiten festgestellt.*

*Wer etwas in der Yoga-Philosophie bewandert ist, wird nun kritisch fragen: Besteht Yoga darin, nach persönlichem Glück zu streben? Die Antwort ist ein klares „Nein“.*

*Iyengar sagt sehr treffend:*

*„Das Wesen des Yoga besteht in der Auflösung des Ego und nicht in emotionalem Überschwang.“<sup>183</sup>*

*Nach dem persönlichen Glücklichein zu streben, das ist es eben gerade nicht! Das ist ja das Verflixte: Wer auf das Erreichen eines bestimmten Glückszustandes fixiert ist, wird nie glücklich sein. Nur wer ganz in dem aufgeht, was jetzt gerade ist, wer seine Arbeit mit Hingabe tut, wer sein Brot mit Dankbarkeit isst, wer sich herzlich um den Menschen kümmert, der gerade in seiner Nähe ist, hat eine Chance, in eine befriedigendere Erlebnisqualität zu gelangen.*

*Als Konsequenz bleibt zum Schluß noch eines zu tun:*

*Ziehen wir den Haken wieder aus der Wand und werfen ihn zusammen mit den daran hängenden Gedankengebilden zurück in den unendlichen, immerwährenden Strom des Lebens.*

*Viel Freude am Fließen!*

---

<sup>183</sup> Iyengar B.K.S.: Quintessenz, München, 1989, S. 10



## **6. Bibliographie**

*Aristoteles: Nikomachische Ethik, Eudämonie, Hamburg: Felix Meiner Verlag, 1985*

*Bäumer Bettina(Hrsg.): Die Wurzeln des Yoga, Die Yoga-Sutren des Patanjali mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern: O.W. Barth Verlag, 1993*

*Beck Charlotte Joko: Zen im Alltag, München: Knaur Verlag, 1990*

*Beck Charlotte Joko: Einfach Zen, München: Knaur Verlag, 1995*

*Bellebaum Alfred (Hrsg.): Glück und Zufriedenheit, Ein Symposium, Opladen: Westdeutscher Verlag GmbH, 1992*

*BDY: Der Weg des Yoga - Handbuch für Übende und Lehrende, herausgegeben vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer, Petersberg: Verlag Via Nova, 1991*

*Bhagavadgita: Mit einem spirituellen Kommentar von Bede Griffiths, übersetzt, eingeleitet und erläutert von Michael von Brück, München: Kösel-Verlag, 1993*

*Bhagavadgita: Gesang des Erhabenen, übersetzt von Swami Prabhavananda und Christopher Isherwood, Freiburg: Hermann Bauer Verlag, esotera TB, 1994*

*Boorstein Seymour (Hrsg.): Transpersonale Psychotherapie, Neue Wege in der Psychotherapie - Transpersonale Ansätze, Methoden und Ziele in der therapeutischen Praxis, Bern: Scherz Verlag, 1988*

*Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis, Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, 1985*

*Csikszentmihalyi, Mihaly (Hrsg.): Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Die Psychologie des Flow-Erlebnisses, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, 1991*

*Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, 1992*

*Csikszentmihalyi, Mihaly: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben, Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, 1995*

*Dorsch: Psychologisches Wörterbuch, Bern: Verlag Hans Huber, 1987*

*Eliade Mircea: Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit, Frankfurt/Main, 1977*

*Esser Klaus: Sufis im Land der Sadhus, connection - special: Indien, Heft II/95, Niedertaufkirchen: Connection Medien GmbH, S. 70-73*

*Forbes Michael.: Kursprogramm Sommer/Herbst 1995 des Studio für Iyengar-Yoga München*

*Frankl Viktor E.: Theorie und Therapie der Neurosen, München: Ernst Reinhardt Verlag, UTB-TB, 1993*

*Frankl Viktor E.: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München: Piper Verlag, 1979*

*Hauer Jakob Wilhelm: Der Yoga, Südergellersen: Verlag Bruno Martin, 1984*

*Iyengar B.K.S.: Licht auf Yoga, München: O.W. Barth, 1990*

*Iyengar B.K.S.: Der Baum des Yoga, München: O.W. Barth, 1991*

*Iyengar B.K.S.: Quintessenz des Iyengar-Yoga, Eine Rede von B.K.S. Iyengar anlässlich seines 70. Geburtstages, übersetzt von Michael Forbes, München: Studio für Iyengar Yoga, 1989*

*Iyengar, B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Die Yoga-Sutras des Patanjali erschlossen für den Menschen von heute, München: O.W. Barth, 1995*

*Jäger Willigis: Mystik - Weltflucht oder Weltverantwortung, In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Heft 1/95, Petersberg: Via Nova Verlag, 1995, S. 25 - 37*

*Jung Carl Gustav: Briefe, Band 1, Olten: Walter-Verlag, 1972*

*Knaur Panesar Rita: Christliche Mönche in Indien, In: connection - special: Indien, Heft II/95, Niedertaufkirchen: Connection Medien GmbH, S. 80-84*

*Lobo Rocque: Yoga - Sensibilitätstraining für Erwachsene, München: Hueber-Holzmann Verlag, 1978*

*Maslow Abraham: Psychologie des Seins, München: Kindler Verlag, 1973*

*Metha Silva, Mira, Shyam: Yoga-Gymnastik - für Entspannung, Energie und Wohlbefinden, München: Christian Verlag, 1992*

*Naranjo Claudio: Techniken der Gestalttherapie, Hamburg: Isko-Press, 1987*

*Panesar Arne: Ein Leben für Yoga - Yoga fürs Leben, connection - special: Indien, Heft II/95, Niedertaufkirchen: Connection Medien GmbH, S. 86-89*

*Papp Peggy: Die Veränderung des Familiensystems, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag, 1989*

*Steindl-Rast David: Die Achtsamkeit des Herzens, München: Goldmann-Verlag, 1992*

*Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit, Einführung in die Meditation, Zürich: Theseus-Verlag, 1993*

*Walsh Roger/Vaughan Frances (Hrsg.): Psychologie in der Wende, Grundlagen, Methoden und Ziele der Transpersonalen Psychologie - eine Einführung in die Psychologie des Neuen Bewußtseins, Bern: Scherz Verlag, 1985*

*Wilber Ken: Das Spektrum des Bewußtseins, Bern: Scherz Verlag, 1987*

*Wörle Luise: Der Lehrer als Schüler - die Kluft gemeinsam überwinden, erschienen In: UNTERWEGS -auf neuen Lern- & Erziehungswegen, Heft 6, 9/1995, Winterthur: Unterwegs-Verlag, 1995, S. 17-18*