



SCHULD UND HEILUNG

WIE YOGA EMOTIONALE HEILUNG MÖGLICH MACHT

UWE VAMDEV FRANZ

Ich kann mich noch gut an einen Workshop erinnern, den ich in einem süddeutschen Gefängnis hielt. Ich hatte gerade das Konzept »Die Welt ist so, wie du sie siehst« eingeführt und wir diskutierten über das Thema Selbstwertgefühl. Manche meinten, dass ihre Welt eindeutig bestimmt würde von den Gefängniswärtern, nicht von ihnen selbst. Aber ein Teilnehmer sagte in schlichter Sprache etwas, was mich tief berührte. Er meinte: Ich habe etwas verbrochen, und man hat mich dafür eingesperrt. Aber hier werde ich behandelt wie das Letzte, wie ein Ekel, wie Abschaum. Er verwendete Worte, die man hier nicht so einfach schreiben kann. Er war sichtlich zu tiefst verletzt. Er sei doch ein Mensch, und ganz gleich, was er täte, er würde doch nicht aufhören, ein Mensch zu sein, oder?

Was mich so stark dabei betraf, was nicht nur sein tiefes Leid und sein Hilferuf, sondern die Tatsache, dass er einen der wesentlichen Yogagrundsätze instinktiv erlebte: Du bist nicht, was du tust. Du trägst die Konsequenzen deines Tuns, aber tatsächlich geben deine Handlungen keinen Aufschluß über dich. Sie erklären dich nicht, sie begrenzen dich nicht, sie machen aus dir keine schlechten und auch keinen guten Menschen.

An diesem Punkt scheiden sich oft die Geister: Niemand kann Haß auf Handlungen empfinden, nur auf Menschen. Ist das nicht erstaunlich? Hast du einmal versucht, ein Verbrechen zu hassen? Du kannst eine Untat ablehnen, sie verurteilen, aber so richtig emotional kannst du nur werden, wenn du den Täter mit der Tat gleichsetzt.

Wir alle haben, als Gesellschaft, mehr noch, als Kultur, einen Vertrag geschlossen, der besagt, dass du bist, was du tust. Wenn ich in Workshops in eine Diskussion über Tun und Sein einsteige, dann steigt der Pegel der Widerstände sprunghaft an. Gleich werden die Beispiele von Morden und Vergewaltigungen und die Schlechtigkeit mancher berühmter Menschen herangezogen, um zu zeigen, dass nicht Handlungen schlecht sein, sondern viel mehr die Menschen, die sie begehen.

Wer sich einmal klar macht, wie sehr diese Einstellung als Grundlage für viele weitere Lebensumstände dient, versteht, dass Yoga hier einen wertvollen Umdenkungsprozeß anbietet.

Wenn ich bin, was ich tue, dann akzeptiere ich Schuld als wesentlichen Bestandteil meines Lebens. Und wenn ich schuldig bin, dann kann ich verurteilt werden. Wenn ich verurteilt werden kann, dann verliere ich mein Menschsein. Es wird noch interessanter: Wenn wir unsere Handlungen sind, dann machen wir uns meßbar, beurteilbar, vergleichbar. Na und? Ist nicht alles vergleichbar, meßbar, könnte man sich fragen.

Wer sich so sieht, der geht der Täuschung in die Falle, der öffnet dem Leid Tür und Tor. Wenn wir uns mit unserem Tun identifizieren, dann leben wir ständig in der Angst, von anderen beurteilt zu werden, ungerechter Weise verurteilt zu werden. Wir leben im Mißverständnis unserer Unzulänglichkeit. Es gibt dann keine konstruktive Kritik. Wir tun vielleicht so, als ob wir uns willig von anderen auf unsere Fehler hinweisen lassen, aber wenn wir ehrlich sind, dann empfinden wir das gar nicht so konstruktiv. Oder, wir wählen den Ausweg in die Gleichgültigkeit, wo wir sowieso nicht so sehr an dem hängen, was wir tun, wir tun halt unseren Job und sind so gewappnet gegen Kritik, weil wir weder unser Bestes gegeben noch uns ganz rein gegeben haben.

Oder wir schrauben die Erwartungen an uns, an andere, an das Leben an sich gewaltig nach unten. »Ich bin halt auch nur ein Mensch, was erwartest du eigentlich?« Und alle stimmen zu, siehe oben erwähnte kulturelle Vereinbarung.

Oder es gelingt dir der große Wurf. Alle bewundern dich, alle wollen dir nahe sein, deinen Erfolg miterleben. Unser Schicksal beschenkt uns und wir klopfen uns auf die Schultern. Da das aber nicht so sehr schicklich ist, geben wir uns sehr demütig. Aber solange wir uns mit unserem Tun identifizieren, solange wird uns diese Demut nicht wirklich möglich sein, und tief drinnen, da schwanken wir zwischen Hochmut und Selbstzweifel.

Aber das ist erst der Anfang des Problems.

Wenn wir uns mit unserem Tun identifizieren, dann können wir auch keine wirkliche Reue empfinden, wir können nicht wirklich Mitleid empfinden mit Menschen, die behaupten, dass wir an ihrem Leid schuld sind. Und das ist dann wirklich eine Sackgasse, an der die vielen Yogis im Westen scheitern.

Meine Meisterin sagte einmal: »Wirkliches Mitgefühl zeigt sich erst dann, wenn du ganz mit jemanden fühlen kannst, der dich allein zum Auslöser seines Leids macht. Dann kannst du die Reife deines Mitgefühls genau ermessen.« Als ich das zum ersten Mal gehört hatte, steckte ich gerade mitten in einer Beziehungskrise. Und ich war der »Empfänger« der Ablehnung, des Zorns, des Hasses. Ich war unschuldig! Ohne Identifikation mit unserem Tun gibt es auch keine Unschuld, besonders keine, mit der man sich rechtfertigen kann. Auf einmal sah ich ganz deutlich, dass mir dieses Mitgefühl völlig unmöglich war! Eine für mich erschreckende Erkenntnis.

Damals wurde mich vieles schlagartig klar. In der spirituellen Entwicklung, die uns Yoga bietet, entstehen oft diese Erkenntnisstaus. Lange scheint alles so vor sich hin zu plätschern, um dann

explosionsartig zu ganz neuen inneren Zuständen zu führen. Mir wurde klar, dass ich meine Partnerin nur noch als meine Erfahrung ihrer Emotionalität wahrnahm. Ich hatte tatsächlich keine Ahnung, was sie wirklich fühlte, warum sie so agierte, wer sie war. Ich hatte mich ganz und gar darauf versteift, dass sie so war, wie ich ihre Ausbrüche empfand. Das fand fast jenseits meiner Wahrnehmung statt, meine Täuschung war gut umrankt von yogischem Verständnis. (Siehe Ärger und Bhagavad Gita!)

Und jetzt kommt das Entscheidende: Ich begriff, daß die Angriffe außen auf einen inneren Knoten hinwiesen, der so stark und so fest war, daß ich ihn in mir selbst gar nicht wahrnehmen konnte, sondern meine Partnerin als Geigerzähler meiner eigenen inneren Zeitbombe »benutzte«. Ich sah ein, dass ich sie nur dann als die erahnen konnte, die sie wirklich war, wenn ich meine eigenen inneren Mißverständnisse heilen würde. Das ging erst dann mit großer Entschlossenheit, als mir selbst klar wurde, dass ich nicht meine Mißverständnisse war, dass sie nicht Fehler meines Uwe-seins waren, sondern einfach alte, auch verständliche Fehler in meiner Eigenwahrnehmung.

Ein emotionaler Heilungsprozeß begann, der mich mit Freiheit und Begeisterung erfüllte (und immer noch erfüllt!). Er war erst möglich, als ich mich innerlich nicht mehr mit meinen Handlungen, Gefühlen und Gedanken verschmolz. Ich lernte meinen Ärger, meine Wut, meinen Haß, meine Angst kennen. Die große Ablehnung und Panik vor der geballten Kraft dieser Emotionen war einer Freude an ihnen gewichen, die ihre Grundlage darin hat, dass ich von der instinktiven Überzeugung lassen konnte, dass ich meine Gefühle und die Handlungen bin, die aus ihnen resultieren.

Dieser Prozeß ist in meinen Augen ein Gnadengeschenk, ein Begriff, der in der Yogatradition von großer Bedeutung ist, aber anders verstanden wird, als oft in unserer abendländischen Tradition. Im Yoga entsteht Gnade, kripa, von innen her, als innerer Aufbruch, der möglichst von einem Meister eingeleitet werden sollte. Mit dieser Kraft ist das Erlebnis unserer wahren Wirklichkeit auf Dauer unvermeidlich.