



BEGREIFEN, WAS UNS ZUSAMMEN BRINGT

YOGA IN BEZIEHUNGEN

UWE VAMDEV FRANZ

»Kein Leid ist wie Beziehungsleid.« Eine indische Yogameisterin erwähnte das vor kurzem in einem Vortrag. Sie sagte weiter: Wenn du nicht herausfindest, wer du bist, dann wird dein Leid nie enden, nicht hier und auch nicht im Jenseits.«

Vor einigen Jahren erhielt ich Besuch von einem Freund, der Pfarrer in einer sehr populären Kirche in Harlem, New York, ist. Ich lud ein paar meiner Freunde zu einem gemütlichen Abendessen mit ihm ein. Es ergab sich, dass an diesem Abend auch einige Ehepaare anwesend waren, und da ich ihnen von seinen ergreifenden, liebevollen Hochzeitszeremonien erzählt hatte, ging es beim Tischgespräch sehr schnell um die Frage, warum Menschen heiraten. Er lachte und sagte: Meistens aus Gründen, die immer ins Leid führen, wie zum Beispiel um glücklich zu werden.« Es wurde still in der Runde, offensichtlich hatte er da einen empfindlichen Nerv getroffen. Er lachte noch mehr und erklärte uns, dass wir, wenn es uns wirklich um Liebe und Glückliche sein ginge, besser daran täten, diese Dinge in uns selbst zu entdecken. »Liebe und Glück von anderen zu erhoffen, ist eine sichere Garantie für viel Leid und unendliche Krisen in Beziehungen,« sagte er.

Warum also begeben wir uns in Beziehungen, was zieht uns wirklich an bei anderen Menschen? Es ist zur Zeit sehr populär, darüber Bücher zu schreiben. Es gibt viele aufsehenerregende Theorien zum Thema. Hier in den Vereinigten Staaten werden Seminare angeboten, wo Männer lernen, dass sie eigentlich vom Mars kommen und Frauen von der Venus. (Kein Wunder also, dass es Kommunikationsprobleme gibt!). Eine andere Theorie besagt, dass wir in Beziehungen einfach nur wieder unser Kindheitszuhaus aufbauen, unsere Kindheitswunden neu aufzudecken, um so zu versuchen, sie zu heilen. Etwas Wahres ist an all diesen Theorien. Die Frage aber ist, was tun mit diesen Erkenntnissen, was tun mit diesem Leid, dieser Verzweiflung, dieser Sehnsucht und mehr noch, wie können wir diese intensiven Gefühle in uns selbst begreifen und erlösen?

Manche von uns geben, vielleicht sogar in weiser Einsicht, auf und akzeptieren als Tatsache, dass eine lang andauernde, glückliche Intimbeziehung nicht möglich ist. Andere wieder unterwerfen sich strengen religiösen Dogmen, und kommen so miteinander aus. Wir bemühen uns um das

gute alte Familienglück, aber die Statistik erzählt eine ganz andere Geschichte. In den Großstädten sind heute schon über 50% Prozent aller Haushalte sogenannte Singlehaushalte, nur noch 20% aller Familien sind Mutter-Vater-und-die-eigenen-Kinder-Familien. Die anderen 80%, also die überwiegende Mehrheit, lebt in allen möglichen Schattierungen und Mischungen von zwischenmenschlichen Beziehungen, oft ganz unkonventionell mit sehr komplexen Beziehungskisten. Meist sind diese Situationen entstanden, weil die vorherigen Partnerschaften nicht funktioniert haben (und meist sind diese Entwicklungen sehr, sehr schmerzhaft für alle Beteiligten).

Yoga kann hier auf sehr pragmatische Weise helfen, da er das Augenmerk wegnimmt vom Partner, hin zu uns selbst und den wirklichen Wurzeln unserer zum Teil schicksalsschweren Verstrickungen mit anderen Menschen. Wie weit können wir uns wirklich in jemand anderen einfühlen, wie können wir vermeiden, ganz gefangen zu sein in unserer Welt, unseren Werten, unseren Erwartungen? Wenn wir nur verstehen könnten, was uns die alten Yogaschriften immer wieder erklärt haben: Die Welt ist so, wie du sie siehst. Wir erschaffen unseren eigenen Himmel und unsere eigene Hölle, unsere eigenen Heiligen, unsere eigenen Teufel. Unsere innere Wirklichkeit ist verantwortlich dafür, wie wir andere Menschen erleben. Manchmal ist das so klar, so deutlich zu sehen, besonders dann, wenn andere ganz eindeutig nur ihre Probleme auf uns projizieren!

Wie kann es weitergehen? Yoga ermutigt uns, zu untersuchen, was uns wirklich zusammenführt. Unsere Lebenspartner leisten uns einen unschätzbaren Dienst (und hier geht es um echte Liebe, die in ihrer Tiefe kaum auslotbar ist), da sie uns aufmerksam machen auf innere Mauern und einschränkende Vorstellungen, die es uns nicht erlauben, je eine Herzensbegegnung zu erleben. Wir brauchen sie dringend, weil nur sie uns unsere größten Ängste und tiefste Sehnsüchte aufzeigen können. Wir brauchen sie, um unser begrenztes Selbstverständnis zu überwinden. Wir brauchen sie, um leidvolle Verhaltensmuster zu erkennen und uns schließlich von ihnen zu befreien.

Eine Beziehung zu verlassen, wenn wir doch gerade erst damit angefangen haben, die Tiefen unserer eigenen, inneren Gefangenschaft zu entdecken (oder einfacher gesagt, wenn das Leid unerträglich zu werden scheint), ist ein trauriger Schritt hinein in noch größeren Schmerz. Das klingt natürlich nicht so gut, nicht sehr ermutigend. Wenn es uns aber nicht gelingt, herauszufinden, warum wir uns auf Beziehungen einlassen, die für uns auf Dauer unerträglich sind, können wir sicher sein, dieses Muster in der Partnerwahl zu wiederholen.

Wie können wir dieses Teufelskreis des Leids entgehen? Indem wir herausfinden, wer wir wirklich sind. Ich meine das im yogischen, nicht im westlich-psychologischen Sinne. Wenn wir einsehen, wie unsere inneren Vorstellungen uns immer wieder die gleichen Resultate mit anderen Vornamen und Haarfarben vorzelebrieren, dann sind wir unserer echten Freiheit näher gekommen. Es ist unabdingbar, dass wir daran arbeiten, diese inneren Vorstellungen, diese machtvollen Selbstmissverständnisse zu überwinden. Wenn wir nicht herausgefunden haben, was in uns der Beweggrund ist für eine derart schmerzhaft Beziehung, dann macht es keinen Sinne, sich in die nächste Katastrophe zu stürzen.

Ohne Wissen darüber, wer wir sind in unserer inneren Herrlichkeit und Liebe, wird uns nie ein echtes Treffen der Herzen möglich sein. Ohne innere Stille wird unser Herzensjuwel nicht leuchten, um all die versteckten Winkel unserer Ängste zu erhellen und so zu entfernen.

Die traditionellen Elemente des Yoga (Meditation, Mantra und Studium der Yogaphilosophien) unterstützen unsere Beziehungen, weil sie uns helfen, die eigenen Wurzeln von Glück und Lieben in unserem Herzen zu entdecken. Yoga in Beziehungen ist ein Yoga der Selbsterforschung, der Selbstentdeckung und der kaum erahnbaren Liebe.