

Johannes Ludwig

---

# BEWUSSTSEIN UND KÖRPER

---

Verbindungslinien zwischen Yoga,  
Buddhismus und Psychotherapie.

Auflage: 1. Auflage September 2015 (E-Book)  
Cover Design: Tobias Schrank  
Herausgeber: Johannes Ludwig

Alle Rechte bei Johannes Ludwig. Eine unerlaubte Vervielfältigung oder  
Veröffentlichung ist nicht gestattet!

[www.johannesludwig.net](http://www.johannesludwig.net)

Stimmen zum Arbeit:

„Das Werk ist sehr gut geschrieben und ich hoffe, es wird auch anderweitig Anklang finden“

**Sriram, Yoga-Lehrer und Autor**

„Eine sehr beeindruckende Arbeit“

**Prof. Dr. Franz Ruppert**

„The author has shown wonderful talent with his work. The capacity of integration - of two worlds (East with Buddhism and Yoga and West with Psychotherapy) with complex ideas - in the hand of Johannes Ludwig seems just like a melodious song.“

**Dr. Johney Xavier**

„The author has chosen a highly interesting subject, which he treats with great vision“

**Srikumar, Yoga Lehrer**

„Der Autor arbeitet buchstäblich transrational: Er erschließt die konventionellen Felder des rationalen Wissenschaftens und er geht darüber hinaus. Das ist riskant, aber es ist ihm sehr gut gelungen.“

**Prof. Dr. Dr. Wolfgang Dietrich**

„Eine wunderbare Arbeit“

**Dr. Sylvester Walch**

„Ein interessanter Ansatz, der es Wert ist, weiterverfolgt zu werden“

**Prof. Dr. Thilo Hinterberger**

„Eine sehr gelungene und für mich persönlich hoch interessante Arbeit, weil sie bestätigt, dass die Konzepte von Achtsamkeit und die Traumaarbeit nach Franz Ruppert füreinander sehr hilfreich und befruchtend sein können. Dies erfahre ich auch immer wieder in meiner Praxis für Integrative Medizin.“

**Dr. med. Harald Banzhaf**

## Inhaltsverzeichnis:

<b>Danksagung</b> .....	S.6
<b>1 Einleitung</b> .....	S.7
1.1 Erkenntnisinteresse.....	S.7
1.2 State of Art.....	S.8
1.3 Methode und Struktur.....	S.10
<b>2 Die Rolle und Funktionsweise des menschlichen Bewusstseins im Yoga, Buddhismus und in der Psychotherapie</b> .....	S.13
2.1 Historischer Überblick.....	S.13
2.2 Bewusstseinsstrukturen.....	S.16
2.2.1 Die Bedeutung von cit und citta im Yoga.....	S.16
2.2.2 Die acht Aspekte des Bewusstsein in der buddhistischen Psychologie.....	S.20
2.2.3 Die verschiedenen Anteile der Psyche nach Franz Ruppert.....	S.26
2.2.4 Vergleich der drei Lehren.....	S.29
2.3 Leiden, Bindung und die Transformation negativer Muster.....	S.34
2.3.1 Yoga.....	S.34
2.3.1.1 Die Entstehung von dukkha.....	S.34
2.3.1.2 Die Transformation von innerem Leiden.....	S.39
2.3.1.3 Beziehung und Bindung.....	S.42
2.3.2 Buddhismus.....	S.45
2.3.2.1 Die Entstehung von Leiden und die Lehre des „Interseins“.....	S.45
2.3.2.2 Der achtfache Pfad der inneren Transformation.....	S.48
2.3.2.3 Bindung und Beziehung.....	S.52
2.3.3 Psychotherapie.....	S.54
2.3.3.1 Der Begriff des „Traumas“ als Synonym für inneres Leid.....	S.54
2.3.3.2 Transformation von Leiden und negativen Mustern...S.56	S.56
2.3.3.3 Bindung und Beziehung.....	S.58
2.3.4 Vergleich.....	S.61
2.3.4.1 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiede- nen Lehren hinsichtlich der Entstehung von Leiden...S.62	S.62
2.3.4.2 Die verschiedenen Schwerpunkte bezüglich der Transformation von Leiden.....	S.65
2.3.4.3 Die Bedeutung von Beziehung und Bindung.....	S.67
2.3.4.4 Gegenseitige Missverständnisse.....	S.69

2.3.5 Zusammenfassung.....	S.71
----------------------------	------

<b>3 Die Bedeutung des Körpers und Methoden zur inneren Transformation.....</b>	<b>S.73</b>
---	-------------

3.1 Yoga.....	S.73
3.1.1 Die Rolle des Körpers.....	S.74
3.1.2 Die acht Elemente im Yoga nach Patanjali.....	S.75
3.2 Buddhismus.....	S.80
3.2.1 Die Bedeutung des Körpers in der Lehre Thich Nhat Hanhs.....	S.80
3.2.2 Buddhistische Methodik zur inneren Transformation und die Rolle der Achtsamkeit.....	S.81
3.2.2.1 Das Sutra über die Vier Grundlagen der Achtsamkeit.....	S.83
3.2.2.2 Das Sutra des bewussten Atmens.....	S.86
3.3 Psychotherapie.....	S.88
3.3.1 Die Verbindung von Psyche und Körper.....	S.88
3.3.2 Die Aufstellungsmethode als Traumaufstellung.....	S.90
3.4 Vergleich der jeweiligen Methodik und der Rolle des Körpers.....	S.93

<b>4 Konklusion.....</b>	<b>S.97</b>
--------------------------	-------------

<b>Bibliographie.....</b>	<b>S.99</b>
---------------------------	-------------

## **Danksagung**

Dieses Buch hätte ohne die Hilfe vieler Mensch nicht geschrieben werden können. Insbesondere Prof. Dr. Dr. Wolfgang Dietrich bin ich sehr dankbar dafür, dass er mich während meines gesamten Studiums an der Universität Wien und der Universität Innsbruck unterstütze und mir dadurch den Raum gab, mich mit den Themen zu beschäftigen, die schlussendlich auch zur Verfassung dieses Werkes geführt haben.

Dankbar bin ich weiterhin den Leuten, die mich direkt inspiriert haben dieses Buch zu schreiben, namentlich Adriana Rocco, Prof. Dr. Franz Ruppert, C.K. Srikumar und R. Sriram.

Zu guter Letzt will ich mich bei meiner Lebenspartnerin Nora bedanken, die mich während des Schaffungsprozesses immer unterstützt und mir wichtige Denkanstöße gegeben hat.

München, im November 2012

# 1 Einleitung

## 1.1 Erkenntnisinteresse

Die Lehren des Yoga, des Buddhismus als auch der Psychotherapie verfügen über ein breites Spektrum an transformativen Techniken und Erkenntnissen über das menschliche Bewusstsein, die sich in vielen Bereichen ähnlich sind. Dennoch sind diese Disziplinen bis heute mehr oder weniger voneinander getrennt und eine wirkliche Kommunikation zwischen den Schulen findet kaum statt.

Ein Grund dafür ist sicherlich, dass den Vertretern des Buddhismus und des Yoga in vielen Fällen das Instrumentarium fehlt, unsere „psychologischen Kulturkrankheiten“ zu erkennen und demnach darauf entsprechend einzugehen. Genauso ist es auch für die Psychotherapie schwer zu bestimmen, wie die Lehren des Buddhismus und des Yoga eingeordnet und wie sie verstanden werden sollen. Zwar ist es in der Vergangenheit einigen Autoren gelungen, jene Disziplinen zusammenzuführen, in vielen Bereichen aber nicht ausreichend genug.

Diese Arbeit stellt nun den Versuch dar, die vorgestellten Lehren an zentralen Punkten zu vergleichen, und sie weiter zusammenzuführen, wo sie bisher nebeneinander standen, sowie die bereits bestehende Kommunikation zu vertiefen. Ebenso will ich nach Möglichkeit die theoretischen und praktischen Stärken und Schwächen der einzelnen Schulen herausarbeiten. Demnach ist meine Hauptforschungsfrage für diese Arbeit: Worin bestehen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Yoga, Buddhismus und der „westlichen“ Psychologie, was macht deren theoretische und praktische Stärken und Schwächen aus und lassen sie sich zusammenführen?

Diese Fragestellung bringt mich auch zu meiner Hypothese, dass die „westliche“ Schule der Psychologie, Yoga und Buddhismus vereinbar sind, und zwar nicht nur auf einer konzeptuellen, abstrakten Ebene, sondern auch auf einer im realen Leben erfahrbaren Art und Weise.

Weiterhin glaube ich, dass durch einen interkulturellen Zugang sehr gut eigene Festfahrungen aufgedeckt, Fehlwahrnehmungen der anderen Kultur erkannt, sowie Verbindungslinien zwischen den einzelnen Kulturen geschaffen werden können. Wie bereits einige Philosophen festgestellt haben, ist es die Differenz, welche unsere eigenen Einstellungen überhaupt erst sichtbar und in der Reflexion erfahrbar macht.<sup>1</sup> Ich teile diese Auffassung, da ich auch durch meine Aufenthalte in verschiedenen Kulturen erst dazu angestoßen wurde, mich wirklich in meiner eigenen Selbstwahrnehmung zu hinterfragen.

Deshalb steht meine Arbeit in diesem Zusammenhang auch im Zeichen eines interkulturellen Dialogs.

---

<sup>1</sup> Vgl. Gürses 2006

## 1.2 State of Art

Wie im Erkenntnisinteresse erwähnt, gibt es bereits therapeutische Ansätze, die Elemente aus Yoga, Buddhismus und Psychotherapie kombinieren. Überraschenderweise sind sogar die meisten Ansätze in der körperorientierten Psychotherapie von den Lehren des Yoga oder des Buddhismus beeinflusst. Der international bekannte Therapeut Peter Levine oder die Begründerin des Rolfings, Ida Rolf, lassen bzw. ließen sich vom Yoga inspirieren<sup>2</sup>, der Körpertherapeut Ron Kurtz greift auf die buddhistische Achtsamkeitspraxis zurück<sup>3</sup> und Pat Ogden und Kekuni Minton, Autoren des Buches „Trauma und Körper. Ein sensumotorisch orientierter psychotherapeutischer Ansatz“<sup>4</sup>, forschen über die Wirkungsweisen von Meditation. Allesamt liefern diese und noch einige weitere Autoren interessante und wichtige Beiträge zu diesem Thema. Bei der Recherche für meine Arbeit stellte es sich jedoch als schwierig heraus, auf jene Werke einzugehen, schlichtweg aus dem Grund, weil es kaum nachvollziehbar ist, welche Teile sich in den jeweiligen Therapieansätzen von welcher Lehre ableiten. Dies kann in Grundzügen zwar zurückverfolgt werden, wenn beispielsweise Ron Kurtz über die Achtsamkeitspraxis spricht, bei detaillierten Fragenstellungen jedoch, wie Bindungsmechanismen oder Familienbeziehungen, vermischen sich oftmals die einzelnen theoretischen Ansätze und es wird undeutlich, ob es sich nun um buddhistische oder psychotherapeutische Lehren handelt. Da mir aber genau diese Feinheiten besonders wichtig sind, habe ich mich entschlossen, auf keinen der gerade vorgestellten Autoren zurückzugreifen, sondern zu versuchen, die Theorie und die Praxis der einzelnen „Ursprungs“-traditionen selbst vorzustellen und zu vergleichen. Dadurch will ich gewährleisten, dass es nachvollziehbar ist, auf welche theoretischen Grundlagen ich zurückgreife, wie ich sie vergleiche und zusammenführe. Das ermöglicht zudem, auch noch im Nachhinein an meinem Ansatz weiterzuarbeiten und ihn bei neu gewonnen Erkenntnissen erweitern. Das Wort „Ursprung“ gehört in diesem Kontext allerdings in Anführungszeichen gesetzt, weil die in meiner Arbeit ausgewählten Repräsentanten der jeweiligen Tradition keinesfalls kulturell isoliert leben, sondern das „moderne“ Leben in all seinen Facetten gut kennen. Ebenso sind sie zu einem gewissen Grad selbst mit den jeweiligen anderen, hier vorgestellten Traditionen, vertraut und haben eine enorme Vorarbeit geleistet, die jeweilige Disziplin dem westlichen Verstand näher zu bringen. Dies ermöglicht mir wiederum, auf einer ganz anderen Basis aufzubauen.

Der Yogalehrer T.K.V. Desikachar stand für mehrere Jahre selbst mit dem deutschen Psychologen und Psychotherapeuten Hellfried Krusche im Austausch, aus welchem das Buch „Das verborgene Wissen bei Freud und Patanjali. Beziehung, Heilung und

---

2 Vgl. Levine 2011 und Rolf 1996

3 Vgl. Kurtz 2002

4 Vgl. Ogden/Minton/Kain 2010



Wandlung in Yoga und Psychoanalyse“ entstand.<sup>5</sup> T.K.V. Desikachar ist zudem Schüler und Sohn des weltbekannten Yogalehrers Tirumalai Krishnamacharya, der wiederum neben seinem Sohn die bekanntesten Yogalehrer ausbildete, die im Westen unterrichtete(n), wie z.B. B.K.S. Iyengar oder den „Begründer“ des Ashtanga Yoga, Pattabis Jois.

Als weitere, wichtige Bezugsperson im Yoga dient mir R. Sriram, langjähriger Schüler von T.K.V. Desikachar und Tirumalai Krishnamacharya. Sriram lebt in Deutschland und Indien, ist mit einer deutschen Tänzerin verheiratet und ich wurde selbst von ihm ausgebildet. Sriram ist mit den Grundzügen der westlichen Philosophie und Psychotherapie vertraut und studierte wie T.K.V. Desikachar an der technischen Fakultät der Universität in Chennai. Viele seiner Bücher spielen für die philosophischen und bewusstseinstheoretischen Ausführungen dieser Arbeit eine große Rolle.<sup>6</sup>

Zusätzlich können Sriram als auch T.K.V. Desikachar auf eine langjährige Unterrichtserfahrung mit Schülern aus westlichen Breitengraden zurückblicken, ebenso unterrichteten beide bereits an diversen Ausbildungsstätten und Universitäten. Ihre Bücher sind sowohl wissenschaftlich fundiert, als auch praktisch inspiriert, weswegen ich in meiner Arbeit hauptsächlich auf sie zurückgreife.

Eine andere Quelle der Inspiration im Bereich des Yoga stellt C.K. Srikumar dar. Ich lebte bereits mehrere Monate bei ihm und seiner Familie in Kerala. Er ist Schüler der beiden indischen Yogalehrer Sri Narayanan und Swami Vishnu-Devananda, ein an der Universität Kannur ausgebildeter Yogalehrer sowie zertifizierter Yoga-Therapeut. Ich stehe mit ihm in regelmäßigem Austausch und unsere Gespräche bereichern viele Teile dieser Arbeit.

Ähnlich hilfreich für diese Arbeit war für mich das Werk von Thich Nhat Hanh, einem vietnamesischen, buddhistischen Mönch, der mehr oder weniger gezwungenermaßen mit dem westlichen Lebensstil in Kontakt kam. Während des Vietnamkriegs wurde ihm die Rückreise in sein eigenes Land verweigert, weswegen er konsequenter Weise in den USA blieb. Einige Zeit später ließ er sich in Frankreich nieder und gründete dort im Jahre 1982 das Praxiszentrum „Plum Village“, eine buddhistische Gemeinschaft, in der Menschen aus allen Kulturen zusammen praktizieren.

Neben seiner traditionellen buddhistischen Ausbildung in Vietnam studierte er an der Universität Princeton und war selbst Dozent an mehreren Universitäten<sup>7</sup>. Bereits 1967 wurde er hauptsächlich aufgrund seiner Bemühungen zur Beendigung des Vietnam Kriegs von Martin Luther King Jr. zum Friedensnobelpreis nominiert und gilt heute neben dem Dalai Lama als weltweit führender buddhistischer Friedensdenker.

Er arbeitet Zeit seines Lebens für eine authentische Integration des Buddhismus in die westliche Welt, unter anderen deswegen gründete er auch im Jahre 2008 das

---

5 Vgl. Desikachar & Krusche 2007

6 Vgl. Sriram 2006, Sriram 2001 und Sriram 2004

7 Vgl. Biographie Thich Nhat Hanhs unter <http://www.orderofinterbeing.org/about/timeline-of-community/> [Zugriff am 10.10.2012]

„European Institut for Applied Buddhism“ in Waldbröl. Des Weiteren setzte er sich mit der westlichen Psychologie und Psychotherapie auseinander und gab bereits mehrere Retreats für Psychotherapeuten. Seine Werke „Aus Angst wird Mut. Grundlagen buddhistischer Psychologie“ und „Körper und Geist in Harmonie. Die Heilkraft buddhistischer Psychologie“ spielen in meiner Arbeit eine zentrale Rolle. In ihnen stellt er einen Bezug zur westlichen Psychologie und Psychotherapie her und beschreibt auf anschauliche Weise die Grundzüge der buddhistischen Psychologie. Grundsätzlich schlägt somit auch Thich Nhat Hanh durch seine Arbeit Brücken zwischen den Kulturen und lässt mich dadurch an einem ganz anderen Punkt ansetzen. Viele seiner Schülerinnen und Schüler repräsentieren jene Offenheit in ihrer Lehre und führen auf ihre Weise diesen interkulturellen Dialog fort. Auf eine dieser Schülerinnen werde ich mich auch in meiner Arbeit beziehen, nämlich auf Adriana Rocco. Sie ist sowohl langjährige Schülerin von Thich Nhat Hanh als auch von T.K.V. Desikachar und versteht es wie keine andere, diese beiden Lehren zu kombinieren. Ich hatte das Glück, sie auf mehreren Seminaren kennenzulernen und von ihrem Wissen zu profitieren, da sie selbst eher zurückgezogen lebt und keine eigenen Bücher veröffentlicht hat. Einige ihrer Aussagen fließen direkt in diese Arbeit mit ein, andere wiederum haben mir bei der Strukturierung geholfen.

Zu guter Letzt will ich noch den Ansatz von Franz Ruppert vorstellen. Franz Ruppert ist Professor für Psychologie und Psychotherapeut in eigener Praxis, ist also mit der Geschichte und der Methodik der Psychologie und Psychotherapie gut vertraut.

Als Psychotherapeut arbeitet er unter anderem mit Menschen, die schwere psychische Störungsbilder aufweisen und bezieht insbesondere mehrgenerationale Zusammenhänge in seine Arbeit mit ein. In seiner Herangehensweise verbindet er die Erfahrungen aus seiner langjährigen Praxis als Therapeut mit Erkenntnissen aus der Bindungsforschung und der Traumatheorie. Da im Buddhismus und teilweise auch im Yoga mehrgenerationale Zusammenhänge eine Rolle spielen, Franz Ruppert diese Zusammenhänge jedoch aus einem ganz anderen Blickwinkel deutet, bereichert sein Zugang diese Arbeit ungemein. Dies betrifft nicht nur mehrgenerationale Zusammenhänge, sondern alle Punkte des Hauptteils.

Die drei vorgestellten Schulen arbeiten somit theoretisch und praktisch, nähern sich an die behandelten Themen von verschiedenen Seiten an und eignen sich deswegen sehr gut für eine Gegenüberstellung.

### 1.3 Methode und Struktur

Um wirklich über ein Thema schreiben zu können und nicht nur intellektuell abzuhandeln, ist es meines Erachtens unablässig, dass die eigene, innere Motivation die entscheidende Antriebskraft für den Schaffungsprozess liefert.

Somit liegt auch der Ursprung der Methodik dieser Arbeit in meinem eigenen Bedürfnis, die vorgestellten Lehren greifbar zu machen, sie zu vergleichen und zu verstehen. Dafür ist es unablässig, sich selbst auf die verschiedenartigen Techniken, Theorien und Hintergründe der jeweiligen Schulen einzulassen, sie auszuprobieren und ihre Wirkung zu erfahren. Eine rein theoretische Abhandlung wäre in diesem Kontext zwar auch denkbar, ja in einem modernen Verständnis von Wissenschaft vielleicht sogar wünschenswert, würde aber nicht meiner Fragestellung gerecht werden. Das heißt nicht, dass in dieser Arbeit kein wissenschaftstheoretischer Diskurs stattfinden wird oder grundsätzlich nicht wichtig ist. Im Gegenteil, er hat die Arbeit in dieser Form erst ermöglicht (siehe Punkt 2.3.4.1).

Der Beginn der Arbeit lag also darin, die verschiedensten körperorientierten Verfahren auszuprobieren, wobei sich im Laufe der Zeit herauskristallisierte, welche Techniken oder Schulen an welchen Punkten ansetzen und wo sie mehr oder weniger Tiefgang besaßen. Ich fokussierte mich aus diesen Gründen immer mehr auf die hier vorgestellten Traditionen und begann mich mit ihnen immer intensiver auseinanderzusetzen. Ich besuchte verschiedene Seminare, fing selbst Ausbildungen in den jeweiligen Disziplinen an und las den Großteil der in diesem Themenbereich verfügbaren Literatur. Wissenschaftlich ausgedrückt bediente ich mich damit den Methoden der teilnehmenden Beobachtung, des Action-Research, der Literaturrecherche sowie Interviews..

Am jetzigen Punkt meiner Auseinandersetzung ist es mir nun ein Anliegen, diese Traditionen an ganz bestimmten Punkten miteinander zu vergleichen, und zwar genau an denen, an welchen sich teilweise verschiedene Erklärungsansätze für ein ähnliches Phänomen auftun und ein Vergleich grundsätzlich überhaupt möglich ist. Denn es macht keinen Sinn, mich auf spezielle Meditationstechniken zu beziehen, wenn es in der anderen Tradition schlichtweg keine Vergleichsmöglichkeiten gibt. Dadurch werden gewisse Themen nicht behandelt, die Grundstrukturen der einzelnen Theorieschulen werden jedoch sehr wohl sichtbar. Meines Erachtens sind es aber genau diese Grundstrukturen, die über die Qualität einer Lehre entscheiden, da sie die Basis für alle anderen, darauf aufbauenden Inhalte darstellen.

Somit beginne ich meine Arbeit mit einem kurzen geschichtlichen Rückblick über die Entstehung von Yoga, Buddhismus und Psychotherapie und gehe dann in einen Vergleich über die jeweilige Strukturierung des menschlichen Bewusstseins über. Gefolgt wird dies von einem Überblick über die theoretischen Grundlagen über die Entstehung von Leiden und die Möglichkeiten zu dessen Transformation. Im letzten Punkt beziehe ich mich auf die Bedeutung des Körpers in den einzelnen Traditionen und stelle die jeweils grundlegenden Techniken und Methoden zur inneren Transformation vor.

Diese Gliederung hat den Vorteil, dass auch einer Person, die mit einer der drei

Disziplinen nicht vertraut ist, einen grundlegenden Überblick erhält, auf dem dann anschließend der Vergleich aufbaut. Dies ist zudem von Nutzen, weil ich bei einem Vergleich nicht weit ausholen muss, sondern mich direkt auf die zuvor dargestellten Inhalte beziehen kann.

Schlussendlich will ich noch anmerken, dass ich, wenn ich von „Yoga“, „Buddhismus“ oder „Psychotherapie“ spreche, mich *nur auf die in meiner Arbeit vorgestellten Traditionen* beziehe. Die Traditionen geben zwar die grundlegenden Ideen der jeweiligen Lehren wieder, decken aber nicht die gesamte Bandbreite aller existierenden Richtungen ab.

Ähnlich verhält es sich im Bezug auf eine geschlechtergerechte Ausdrucksweise. Auch wenn ich allgemein in der männlichen Sprachform spreche, meine ich immer beide Geschlechter. Ich tue dies nur, damit der Textfluss nicht unterbrochen wird.

## **2 Die Rolle und Funktionsweise des menschlichen Bewusstseins im Yoga, Buddhismus und in der Psychotherapie**

In den westlichen Ländern wird Yoga sehr oft als ein System körperlicher Übung aufgefasst, welches sich dem Anschein nach von herkömmlicher Gymnastik kaum unterscheidet. Übersehen wird meist, dass der körperliche Aspekt des Yoga nur einen Teil der gesamten Bandbreite des Yoga ausmacht. Das System des Yoga verfügt über Lehren, welche sich intensiv mit der Beschaffenheit des menschlichen Bewusstseins auseinandersetzen und dessen Funktionen detailliert aufgliedern. Im Yoga Sutra von Patanjali stellt der rein körperliche Aspekt des Yoga proportional betrachtet nur ein Achtel des gesamten Übungswegs dar und wird nur in drei der 195 Sutren erwähnt.

Auch im Buddhismus lässt sich ein ausgeklügeltes System über das Wesen des menschlichen Bewusstseins finden, angefangen von der Beschreibung verschiedener Bewusstseinszustände, deren Interaktion und Transformation, bis hin zur eigentlichen Wesenheit des Bewusstseins.

Die wertvollen Erkenntnisse, die aus diesen Lehren gewonnen werden können, sowie das Potential der Lehren für die Weiterentwicklungen westlicher Wissenschaft wurden bisher oftmals verkannt.

Wie sich anschließend zeigen wird, liegt genau in diesen Punkten die Stärke des Yoga und des Buddhismus, da sie jeweils eine schlüssige Strukturierung des menschlichen Bewusstseins anbieten. Um dies zu verdeutlichen werde ich diese Erkenntnisse in einem kleinen Exkurs mit der westlichen Philosophiegeschichte in Verbindung setzen.

Die Psychotherapie weist hier keine ganz solch ausgefeilte Lehre auf, jedoch liefert sie in Bezug auf das Thema der zwischenmenschlichen Bindung entscheidende Beiträge. Diese Stärke der Psychotherapie kristallisiert sich auch im zweiten Teil dieses Kapitels über das innere Leiden und dessen Transformation heraus.

### **2.1 Historischer Überblick**

Als ich mich im Kontext meiner Arbeit tiefer mit der Geschichte von Yoga, Buddhismus und Psychotherapie auseinandersetzte, wurden mir die vielen Parallelen und Überschneidungen zwischen den Lehren zu meinem Erstaunen immer deutlicher vor Augen geführt, insbesondere was die des Yoga und Buddhismus betrifft. Dies hat mich weiter ermutigt, mich nicht nur an einer Strömung zu orientieren, sondern alle drei Schulen im Blickfeld zu behalten. Ich empfinde es auch immer noch als fruchtbar, mich dem Studium aller Lehren zu widmen. Wie bereits in der Einleitung angeklungen ist, kann die Differenz bei der Suche nach der Essenz von Lehren, die sich mit dem

selben Themen beschäftigen, sehr hilfreich sein. Auch der historische Kontext über die Entwicklung der jeweiligen Lehren zeigt dies auf.

In den buddhistischen Schriften wird überliefert, dass der Buddha selbst, bevor er sich auf seine sechsjährige Selbstentdeckungsreise machte, bei zwei damals sehr anerkannten Yogis lernte, namentlich Arada Kalama und Udraka Ramaputra. Er lernte von ihnen die Techniken der „vier Versenkungen“ und er der „vier formlosen Versenkungen“.<sup>8</sup> Alexander Wynne argumentiert, dass es sich bei diesen beiden Lehrern um reale Personen handelt und dass jene von den Lehren der alten Upanishaden beeinflusst wurden. Ebenso behauptet er, dass der Buddha Teile ihrer Lehren übernommen und weitergegeben hat.<sup>9</sup> Der Autor Vishvapani verweist in diesem Kontext jedoch darauf, dass die Upanishaden in ihrer gesamten Länge erst nach dem Leben des Buddhas niedergeschrieben wurden, und hegt deshalb hinsichtlich der genauen Zuordnung des Inhalts und der Beeinflussung Zweifel.<sup>10</sup>

Mögliche Überschneidungen zeichnen sich ebenfalls im Bereich des Yoga ab. Patanjali, der wohl bekannteste Lehrer im Bereich des Yoga, spricht von einem achtgliedrigen Yoga, wobei eine Beeinflussung durch das sechsstufige Yoga der Maitrayanya-Upanishaden denkbar ist. Denn fünf der sechs Stufen gleichen denjenigen im achtgliedrigen Yoga Patanjalis.<sup>11</sup> Chip Hartranft vermutet ebenso, dass das Yoga Patanjalis hinsichtlich der Systematisierung vom achtfachen Pfad des Buddhismus stark geprägt wurde,<sup>12</sup> andere Yogalehrende behaupten wiederum, dass Patanjali den Buddhismus beeinflusst habe. Auch bei dem Entstehungszeitraum seines Werkes gibt es unterschiedlichste Angaben, die von 500 v. Chr. bis 500 n. Chr. schwanken,<sup>13</sup> genauso wie diskutiert wird, ob Patanjali überhaupt eine einzige Person ist, oder ob das Werk von mehreren Personen verfasst wurde<sup>14</sup>.

Wer auch immer in der Diskussion über den wahren Ursprung der Lehren Recht bekommen mag, es scheint mir zumindest plausibel, dass es in der Geschichte des Yoga und Buddhismus zu Überschneidungen gekommen ist und dass dabei wiederum unklar ist, wo der genaue Ursprung der Lehren gefunden werden kann. Zu einem ähnlichen Schluss kommt auch Koichi Yamashita:

„Many factors which played an important role to form the whole concept of the yoga philosophy have been pointed out as similar to those of the Buddhist concepts. It could not be ascertained in the absence of proper records, whether who of the two was the borrower.“<sup>15</sup>

Dass es zwischen Yoga und Buddhismus zu Überschneidungen gekommen ist, zeigen

---

8 Thich Nhat Hanh 1988, S. 49

9 Vgl. Wynne 2009

10 Vishvapani 2011, S.5

11 Vgl. Tietke 2007, S.259

12 Hartranft, S.8f.

13 siehe z.B. Hartranft 2010, S.5

14 Vgl. Desikachar 2000, S.62

15 Yamashita 1994, S.140

auch einige Stilrichtungen, wie sie heute unterrichtet werden. Bestimmte Techniken im klassischen indischen Yoga haben interessanterweise starke Ähnlichkeiten mit Techniken des tibetischen Buddhismus aufweisen, wie etwa die Körperhaltungen im tibetischen Yantra-Yoga.<sup>16</sup>

Ein weiteres Anzeichen für Verflechtungen des Yoga und der buddhistischen Lehren sind die oftmals gleichen oder sehr ähnlichen Sanskrit-Begriffe innerhalb der jeweiligen Schriften. In meinem nächsten Kapitel werde ich auf einige dieser begrifflichen Verbindungen eingehen, insbesondere was den Begriff *cit(ta)* betrifft. Wie ersichtlich wird, gleichen sich bei den beiden Schulen nicht nur die Worte in Sanskrit, sondern auch deren inhaltliche Bedeutungen weisen einige Parallelen auf.

Was nun historisch betrachtet neben den vielen Unklarheiten mit Sicherheit festgestellt werden kann, ist, dass die Traditionen des Yogas und Buddhismus ihren Ursprung weit vor unserem christlichen Zeitdenken hatte. Es wurden bereits vor über tausend Jahren vor Christi Geburt hergestellte Specksteintafeln gefunden, welche komplexe Yogapositionen zeigen. Der Yogalehrer T.K.V. Desikachar schreibt in diesem Zusammenhang über die Yogaposition *mulabandhasana*, repräsentiert durch eine auf einer um die 4000 Jahre alte Specksteintafel gemeißelten Figur:

„Selbst für erfahrene Yogis ist diese Haltung nicht leicht, denn es erfordert eine enorme Beweglichkeit, die Fußgelenke aus ihrer normalen Stellung komplett umzudrehen und dann noch das Gewicht des Körpers darauf abzulegen.[...] Der auf den Siegeln dargestellte Shiva [...] demonstrier[t] yogische Meisterschaft“.<sup>17</sup>

Schlussendlich ist es aber nicht nur wahrscheinlich, dass es in der Entstehungsgeschichte des Yoga und Buddhismus zu Überschneidungen gekommen ist, sondern auch bei der Entstehung der Psychotherapie selbst ist eine Beeinflussung durch indische Lehren nicht von der Hand zu weisen. Sigmund Freud wusste bereits zu seiner Zeit um die Lehren des Yoga<sup>18</sup> und war darüber hinaus unter anderem von Philosophen wie Arthur Schopenhauer oder Paul Deussen beeinflusst. Schopenhauer wiederum setzte sich mit den Upanishaden auseinander und Deussen war Indologe und Übersetzer des Vedanta.<sup>19</sup> Verbindungslinien sind in diesem Fall nicht so deutlich erkennbar wie zwischen Yoga und Buddhismus, jedoch ist die Behauptung über den Einfluss indischer Lehren auf die Entstehung der Psychotherapie keinesfalls an den Haaren herbeigezogen. Insbesondere C.G. Jung beschäftigte sich als Schüler Freuds intensiv mit östlichem Gedankengut.<sup>20</sup>

Unter diesem Licht scheint eine Auseinandersetzung mit Psychotherapie, Yoga und Buddhismus umso interessanter, auch wenn, oder vielleicht gerade weil die klaren Grenzen zwischen den einzelnen Disziplinen nicht mehr genau erkennbar sind. Meines

---

16 Vgl. Nam-mkha'i-nor-bu 1982

17 Desikachar 2000, S.61

18 vgl. z.B. Freud 2010, S.17 sowie Freud 2010, S.24

19 Desikachar &Krusche 2007, S.29f.

20 Vgl. Jacobi 2008

Erachtens tragen vor allem die Entwicklungen der Philosophie und Psychologie der letzten Jahrzehnte dabei zu einem weitaus fruchtbareren Austausch der verschiedenen Lehren bei.<sup>21</sup>

## 2.2 Bewusstseinsstrukturen

### 2.2.1 Die Bedeutung von *cit* und *citta* im Yoga

In meinem Versuch, dem Leser die Bewusstseinsphilosophie des Yoga näher zu bringen, werde ich mich hauptsächlich auf die Arbeit von T.K.V Desikachar und seinem langjährigen Schüler Sriram stützen, deren zentrale Quelle wiederum das Yogasutra von Patanjali darstellt. Im Yogasutra des Patanjali lässt sich eine tiefgehende Analyse über die Beschaffenheit unseres Bewusstseins finden.

Es ist in kurzen Versen abgefasst, verzichtet also auf eine ausführliche Erläuterung und es bedarf deswegen einem erfahrenen Lehrer zur Interpretation der Sutren. Viele Themen werden darüber hinaus nur angeschnitten, da ein Verständnis in dem jeweiligen Bereich bereits vorausgesetzt wird. Das Yogasutra selbst ist in den meisten Richtungen des Yoga als zentral anerkannt und wird sogar oft als Ursprungswerk des Yoga betrachtet. Im Zentrum meiner Ausführungen hinsichtlich des menschlichen Bewusstsein stehen hier die Erläuterungen über *cit* und *citta*.

Das Wort *citta* leitet sich von dem Sanskrit Wort *cit* ab. Es bedeutet „etwas, das dem Bewusstsein sehr nahe ist“, wobei das Wort *cit* mit „Bewusstsein“ oder „das Erkennende“ wiedergegeben werden wird.<sup>22</sup> Wie aufgrund der Ableitung des Wortes *citta* von *cit* schon vermutet werden kann, besteht zwischen *citta* und *cit* auch bezüglich des Sinnzusammenhangs eine Verbindung, jedoch ist *citta* aber nicht mit *cit* gleichzusetzen. Sriram drückt die Eigenschaften *cittas* folgendermaßen aus:

„Citta, 'das Meinende', ist jener Geist, der vorgibt zu sehen und zu erkennen, es aber in Wirklichkeit nicht tut. Der Begriff *citta* umfasst den ganzen mentalen Bereich. Er ist das geistige Gebäude, bestehend aus Eindrücken, Erinnerungen, Meinungen, Träumen, Illusionen, Konditionierungen, usw. Die meisten Erkenntnisse Überzeugungen, unser Glaube, Feststellungen und Rückschlüsse im alltäglichen Leben stammen aus diesem Teil unseres Wesens.“<sup>23</sup>

Das Wesen *cittas* ist somit von relativer Natur, deshalb wird es auch oft mit dem Beiwort *vr̥tti* verwendet, was in etwa mit „Interaktion“ übersetzt werden kann. Die *citta-vr̥ttis* sind somit die „Tätigkeiten des Geistes“.<sup>24</sup> Diese Bewegungen des Geistes werden vom Yogasutra in fünf verschiedene Arten eingeteilt, die grundsätzlich zu Leid

---

21 Vgl. z.B. Dietrich 2008 oder Rubin 1996, ebenso Punkt 2.3.4.1

22 Desikachar & Krusche 2007, S.44

23 Sriram 2006, S.14

24 Desikachar & Krusche 2007, S.44



führen, aber auch aus ihm befreien können:

Die Erinnerung, *smrti*, kann sehr bedeutsam bei der Auflösung eines Problems sein, sie kann jedoch auch eine weitere Verwicklung in einen mental hinderlichen Zustand fördern. Denn eine Erinnerung daran, wie man zu einem früheren Zeitpunkt ein Problem gelöst hat, kann zu einer Transformation der aktuellen Lebensumstände beitragen, genauso kann es sein, dass die damalige, produktive Lösung aufgrund veränderter Umstände keine Relevanz mehr für die Gegenwart hat.

Ähnlich verhält es sich auch mit der Vorstellungskraft, *vikalpa*. Sie kann sowohl zu Hindernissen, als auch zu einer Bereicherung im Leben führen. Durch die Imagination von Zusammenhängen, die noch nicht in der Realität vorhanden sind und auch nicht direkt mit ihr in Verbindung stehen, ist es oftmals möglich, einen Ausweg für ein Problem zu finden. Ebenso besteht die Gefahr, ein Problem durch falsche Vorstellung zu verstärken, „indem man sich Komplikationen ausmalt, die gar nicht eintreten werden“.<sup>25</sup> Anders als bei *smrti* und *vikalpa* ist es mit *nidra*. In *nidra*, dem gedankenlosen, traumlosen Schlaf<sup>26</sup>, kann die Geistesbewegung zur Ruhe kommen und Leiden transformiert werden. Sriram weist jedoch darauf hin, dass ein chronisches Problem auch nach tiefen Schlaf nicht verschwunden sein wird.<sup>27</sup>

Die restlichen zwei *citta-vrttis* sind *pramana* und *viparyaya*. *Pramana* ist das richtige Verstehen, welches sich im gegenwärtigen Moment mit großer Klarheit manifestiert. Dieses Verständnis kann sich ebenso durch das Hinzuziehen fremder Quellen wie Bücher oder dem Rat einer anderen Person, sowie durch Erinnerung und Logik ergeben.

Im Gegensatz hierzu steht *viparaya*, die falsche Wahrnehmung, die daraus hervorgeht, wenn wir davon überzeugt sind, die Wahrheit zu sehen, jedoch einer Täuschung unterliegen. *Viparaya*, so Patanjali, gehört zu einem der häufigsten *citta-vrttis*.<sup>28</sup>

Jedoch gibt es unter diesen fünf Bewegungen des Geistes auch Überlappungen. T.K.V. Desikachar schreibt hierzu:

„With the exception of *nidra*, we experience a mixture of them every second of the day. These mental activities, alone or in combination, do not necessarily conceal a form of *dukkha* [Leiden] but can have an influence, on how much *dukkha* is present.“<sup>29</sup>

Ein weiteres Wort für *citta* ist *manas*. Es bezieht sich ebenso auf das Bewusstsein, es wird jedoch verstärkt im Zusammenhang mit Emotionen und Sinneswahrnehmungen verwendet.<sup>30</sup> Der Übergang zwischen *citta* und *manas* wird jedoch als fließend betrachtet. T.K.V. Desikachar erklärt in diesem Zusammenhang, dass sich die fließende Bewegung der Psyche zwischen *manas* und *citta* aus den jeweils verschiedenen psycho-physiologischen Zuständen ergibt. Bei stärkerem emotionalen

---

25 Sriram, 2006, S.21

26 Desikachar 1995, S.88

27 Sriram 2006, S.21

28 Vgl. Desikachar 2000, S.65

29 Desikachar 1995, S.88

30 Vgl. Yamashita 1994, S.69

Aufruhr transformiert sich *citta* in *manas* und umgekehrt.<sup>31</sup>

Störende emotionale Zustände werden im Yoga allgemein als *klesha* klassifiziert. Die wohl einflussreichste Kraft ist *avidya*, der falschen Erkenntnis, die mit Selbstbezogenheit (*asmita*), Verlagen (*raga*), Ablehnung (*dvesha*) sowie der Angst (*abhinivesha*) in Verbindung stehen kann. Allesamt bilden sie die fünf verstrickenden Kräfte.<sup>32</sup>

Das Ziel des Yoga im Hinblick auf die Tätigkeiten des Geistes wird im zweiten Vers des Yoga Sutas erklärt. Dort heißt es: *yogah cittavrtti-nirodhah*.<sup>33</sup> Dies kann sinngemäß in etwa so wiedergegeben werden, dass die Bewegungen des Geistes im Zustand des Yoga zur Ruhe kommen. Eine adäquate Übersetzung aus dem Sanskrit in eine andere Sprache ist grundsätzlich nicht so einfach möglich, da eine Sprache selbst ein von der jeweiligen Kultur geprägtes (Gedanken)system beinhaltet. Sriram gibt das Sutra im Deutschen mit „Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Citta in eine dynamische Stille übergehen“ wieder<sup>34</sup>, Srikumar übersetzt das Sutra mit „Yoga means the stopping of the mind“<sup>35</sup> ins Englische. Adriana Rocco erläutert das Sutra mit einer zusätzlichen Differenzierung: „Yoga means to calm down the movements of the mind. The movement of the mind is generally not something bad, because there is always movement. But the movement is qualified through less division.“<sup>36</sup>

Hilfreich für das weitere Verständnis dieses Sutas ist sowohl das erste, sowie das darauf folgende Sutra. Im jenem dritten Sutra, *tada drastuh svarupe avasthanam*, erklärt Patanjali: „In diesem Zustand [Bezug auf das zweite Sutra] ruht das sehende Selbst in der eigenen Form“<sup>37</sup> oder in anderer Übersetzung „dann wird die Fähigkeit, das Objekt klar und korrekt wahrzunehmen, offenbar“<sup>38</sup>. Das bedeutet wiederum, dass im Zustand des Yoga, wenn sich die Bewegungen des Geistes gesetzt haben, der Blick auf den wesentlichen Kern freigegeben wird. Der Begriff *drastuh* hat den selben Wortstamm wie *drasta*, das sehende Selbst. *Drasta* wiederum kann adäquat zu *cit* verwendet werden, dem „Erkennenden“ oder dem Bewusstsein.<sup>39</sup>

Im ersten Sutra weist Patanjali zusätzlich noch auf zwei wichtige Dinge hin. Eine sinngemäße Übersetzung des ersten Verses *atha yoga-anusasanam* lautet: „Jetzt folgt eine Unterweisung im Yoga, die auf Erfahrung beruht“. Die Betonung liegt auf dem Wort *atha*, dass die Unterweisung immer im gegenwärtigen Moment stattfindet, sowie der Hinweis, dass Yoga auf Erfahrung beruht.<sup>40</sup> Yoga kann somit nur bedingt von

---

31 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.48f.

32 Vgl. Sriram 2004, S.41ff.

33 Sriram 2006, S.32

34 Ebd.

35 Interview mit Srikumar am 20.12.2010 in Kannur, Kerala, Indien.

36 Vortrag von Adriana Rocco auf dem Seminar am European Institut for Applied Buddhism vom 23.9.11-25.9.11 in Waldbröl, mit dem Titel „Yoga and Buddhism. Patanjali meets the Buddha“

37 Sriram 2006, S.33

38 Desikachar & Krusche 2007, S.50

39 Sriram 2006, S.14

40 Adriana Rocco auf dem Seminar am European Institut for Applied Buddhism vom 23.9.11-25.9.11 in Waldbröl, mit dem Titel „Yoga and Buddhism. Patanjali meets the Buddha“

Textbüchern erlernt werden, zentral ist die Erfahrung während des Yoga im eigenen Geist und Körper.

In Bezug auf *citta* und *cit* ist auch das zweite Kapitel des Yoga Sutrās interessant, welches noch einmal genauer auf die Wesenheit von *drasta* und *citta* eingeht. Der zwanzigste Vers im zweiten Teil des Yoga Sutrās erklärt, dass *drasta*, das sehende Selbst, nur aufgrund der von *citta* übermittelten Eindrücke sehen kann.<sup>41</sup> Alle Eindrücke, die *drasta* über *citta* wahrnehmen kann, haben ihren Ursprung wiederum in *drsya*. *Dr̥sya* beinhaltet alle Objekte, äußerliche Gegenstände, innere Formationen sowie alle persönlichen Eigenschaften die überhaupt existieren. *Drasta* ist in diesem Kontext das „sehende Selbst, zu dem die Wahrnehmung [von *drsya*] hinströmt“.<sup>42</sup>

Durch beharrliches Üben, *abhyasa* und Gleichmut, *vairagya*, kann dieser sehende Kern immer weiter hervortreten. Patanjali verweist dabei auch auf ein acht-teiliges Übungssystem, welches aus Körperhaltungen (*asana*), Atemübungen (*pranayama*), dem „Rückzug“ der Sinne (*pratyahara*), der anhaltenden Ausrichtung (*dharana*) und der Meditation (*dhyana*), sowie der tiefen Erkenntnis und Konzentration (*samadhi*), als auch aus den ethischen Richtlinien *yama* und *niyama* besteht.<sup>43</sup>

Allgemein wird auf diesem Übungsweg des Yoga zwischen drei verschiedenen Stadien unterschieden, in welchen sich der Wandel von *citta* immer weiter vollzieht. Im ersten Stadium (*nirodha-parinama*) ist *citta* schon zu einem gewissen Grad zur Ruhe gekommen, jedoch noch von Sprunghaftigkeit und stärkerer, emotionaler Erregbarkeit geprägt. Im zweiten Stadium, dem *samadhi-parinama*, hat sich der Geist schon zu einem großen Teil beruhigt und besitzt ebenso die Qualität, lange auf ein beliebiges Objekt ohne Störung ausgerichtet zu sein. In diesem Zustand ist jedoch noch nicht die völlige Versenkung erreicht, die sich in *ekagrata-parinama* vollzieht. Dort bleibt der Geist auch bei wandelnden Themen und Objekten ununterbrochen klar und besitzt die Fähigkeit großer, kontinuierlicher Konzentration.<sup>44</sup> Über *parinama* selbst sagt Sriram:

„Bei allen Wandlungen ist es wichtig zu erkennen, dass hier nichts Neues entsteht. Das, was durch den Wandel zum Vorschein gekommen ist, lag verdeckt, und das, was jetzt erscheint, kann erneut verdeckt werden. Das bedeutet, dass die Qualitäten, die die Tätigkeiten des *Citta* annehmen können, alle in ihm selbst begründet sind. Es liegt an unserem geschickten Vorgehen, ihm die für uns wünschenswerten Qualitäten zu entlocken.“<sup>45</sup>

Ob bei diesem inneren Wandel gewisse Dinge freud- oder leidvolle Konsequenzen haben, hängt von der Art und Weise der Zusammenkunft zwischen Mensch und Objekt ab. Viele verschiedene Faktoren können jene beeinflussen wie beispielsweise der richtige oder falsche Zeitpunkt, Intensität sowie auch die persönliche Wahrnehmungsfähigkeit. Die Wahrnehmung eines Objekts oder einer Gegebenheit ist

---

41 Vgl. ebd., S.114

42 Ebd., S.88

43 Vgl. Punkt 3.1.2

44 Vgl. Sriram 2006, S.153f.

45 Sriram 2006, S.154

somit relativ.<sup>46</sup>

Diese eben genannten Eigenschaften von *cit* und *citta* beschreiben die Umriss der Bewusstseinsstrukturen, so wie es im Yogasutra dargelegt wird. *Drasta* oder *cit*, das sehende Selbst, genährt von *drsyā*, wird im Prozess des Yoga immer klarer wahrnehmbar, insofern die Bewegungen von *citta* und *manas* immer weiter zur Ruhe kommen.

Parallelen als auch Unterschiede hierzu finden sich in den buddhistischen Bewusstseinslehren, welchen ich mich im folgenden Abschnitt annähern will.

### 2.2.2 Die acht Aspekte des Bewusstseins in der buddhistischen Psychologie

Thich Nhat Hanh hat zwei zentrale Bücher über das menschliche Bewusstsein verfasst. Das erste Buch „Aus Angst wird Mut“ im Umfang von knapp 300 Seiten gibt detailliert die Strukturierungen und Konzepte buddhistischer Psychologie wieder, das zweite Buch „Körper und Geist in Harmonie“ geht auch unter der Einbeziehung neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse nochmals auf die zentralen Punkte der buddhistischen Bewusstseinslehren ein. Die folgende Abhandlung bezieht sich hauptsächlich auf diese zwei Bücher, wobei die Schwerpunktsetzung wie auch bei der Ausführung über das System des Yoga der Themenwahl in dieser Arbeit entspricht.

Thich Nhat Hanh konzentriert sich bei seiner Zusammenfassung auf die „Fünzig Verse“, ein buddhistischer Grundlagentext, welcher sich aus Elementen zusammensetzt, die in allen drei Perioden des Buddhismus ihre Wurzeln haben.<sup>47</sup> Das Bewusstsein teilt sich gemäß diesem buddhistischen Text in acht Teile oder Aspekte auf. Das achte und zentrale Bewusstsein stellt das Speicherbewusstsein dar, oftmals auch Wurzel- oder Basisbewusstsein genannt.<sup>48</sup> Es speichert alle Erfahrungen in Form von „Samen“ (*bijas*), ist aber auch der Inhalt derselbigen. Thich Nhat Hanh beschreibt dies folgendermaßen:

„Ein Museum zum Beispiel ist mehr als das Museumsgebäude. Es umfasst ebenso die Kunstwerke, die in ihm ausgestellt werden. Ebenso ist das Speicherbewusstsein nicht nur der 'Speicher' für die Samen, sondern zugleich die in ihm enthaltenen Samen. [...] Auf diese Weise sind die Samen auch das 'Objekt' des Bewusstseins. Wenn wir also vom Bewusstsein sprechen, beziehen wir uns gleichzeitig auf das

---

46 Vgl. ebd., S.89

47 Ursprungsbuddhismus, Buddhismus der vielen Schulen und Mahayana-Buddhismus; vgl Thich Nhat Hanh 2003, S.9

48 Ich möchte in diesem Zusammenhang darauf hinweisen, dass sich die Aufgliederung der verschiedenen Bewusstseinsaspekte bei den zwei Büchern Thich Nhat Hanhs leicht voneinander unterscheidet. Im Buch „Körper und Geist in Harmonie“ (Thich Nhat Hanh 2009) spricht er nur von vier Bewusstseinsformen, da er die fünf verschiedenen Sinne als „Sinnesbewusstsein“ zusammenfasst. Auch nennt er das Geistbewusstsein als erstes Bewusstsein, wobei das Sinnesbewusstsein das zweite, das Speicherbewusstsein das dritte und *manas* die vierte Bewusstseinsform darstellt. Da inhaltlich jedoch keine entscheidenden Differenzen zwischen den Beschreibungen der jeweiligen Bewusstseinsform bestehen, greife ich in meiner Ausführung auf die achtgliedrige Grundstruktur (vgl. Thich Nhat Hanh 2003) zurück, wobei ich inhaltlich aber beide Werke miteinbeziehe.

Subjekt als auch das Objekt des Bewusstseins.“<sup>49</sup>

Das Speicherbewusstsein ist jedoch nicht nur gleichzeitig Speicher von Samen als auch die Samen selbst, sondern es stellt zusätzlich die Basis der sieben anderen Bewusstseinsformen dar. Es empfängt stetig neue Samen, genauso bewahrt und verarbeitet es alle ein- und ausgehenden Informationen.<sup>50</sup> Thich Nhat Hanh benützt die Analogie des Flusses zur weiteren Veranschaulichung dieser Funktionen: Ein Fluss scheint zwar immer der selbe zu sein, jedoch befindet sich das Wasser, welches gleichzeitig der Fluss ist, in kontinuierlicher Veränderung.<sup>51</sup>

Das Speicherbewusstsein enthält somit die verschiedenartigsten Variationen von Samen. In ihm finden sich Samen von Ignoranz, Angst und Wut, als auch die Samen von Glück, innerem Frieden und Ausgeglichenheit.<sup>52</sup> Jene resultieren einerseits aus den Handlungen, die wir täglich ausführen, denn unser Verhalten nährt gewisse Samen in uns. Zudem werden alle gemachten Erfahrungen erneut im Speicherbewusstsein in Form von Samen registriert.

Andererseits tragen wir auch Samen in uns, die nicht direkt von uns selbst kommen, sondern die wir von früheren Generationen wie unseren Eltern und Großeltern „geerbt“ haben.<sup>53</sup> Somit ist das Speicherbewusstsein nicht rein individueller Natur, sondern es hat auch einen kollektiven Anteil. Thich Nhat Hanh benützt in diesem Zusammenhang das Beispiel gewisser ästhetischer Empfindungen zur weiteren Illustration jenes Aspekts: Wir mögen in ein Geschäft gehen und ein bestimmtes Hemd oder Kleid sehr schön finden und glauben, diese Empfindung würde unserem eigenen Sinn für Ästhetik entspringen. Jedoch wird unsere persönliche Ästhetik „aus den Vorstellungen vieler Menschen gebildet“.<sup>54</sup> In diesem Sinn haben alle Samen ihren Ursprung sowohl in individuellen als auch kollektiven Bereichen unseres Bewusstseins. Ebenso durchdringen sich die individuelle und kollektive Natur des Bewusstseins wechselseitig.

Aus diesen Erkenntnissen mag die Frage entstehen, wo das menschliche Bewusstsein eigentlich liegt. Liegt es innerhalb von uns, manifestiert es sich in uns, unserem Körper oder nur in unserem Gehirn oder außerhalb? Thich Nhat Hanh gibt die Antwort, dass das Bewusstsein nicht-lokal ist, was bedeutet, dass das sich Bewusstsein weder innerhalb noch außerhalb des Körpers oder dazwischen befindet. Er erläutert in diesem Kontext:

„[...] [N]icht nur der Geist ist nicht lokalisierbar, nichts ist es. Heute morgen habe ich ein zartes grünes Blatt vom Boden aufgehoben. Ist das Blatt in meinem Geist, oder ist es außerhalb davon? Was für eine Frage! Es ist eine einfache Frage, doch schwer zu beantworten. Die Begriffe 'innerhalb' 'und außerhalb'

---

49 Thich Nhat Hanh 2003, S.26f.

50 Thich Nhat Hanh 2009, S.17

51 Vgl. ebd., S.51

52 Thich Nhat Hanh 2003, S.29

53 Ebd. S.38

54 Thich Nhat Hanh 2009. S.45

lassen sich nicht auf die Wirklichkeit anwenden.“<sup>55</sup>

Dieses Zitat wird noch verständlicher, wenn wir Thich Nhat Hans Aussagen über die Verbundenheit von Raum und Zeit hinzunehmen, wobei er auch die Entdeckungen der modernen Physik einbezieht:

„Zeit und Raum sind Aspekte ein und derselben Wirklichkeit, einer Wirklichkeit, die sich manchmal als Zeit und manchmal als Raum manifestiert. Zeit und Raum bedingen und durchdringen einander. Wir können das eine nicht vom anderen trennen. Und beide sind Manifestationen des Bewusstseins.“<sup>56</sup>

Durch diese weitere Erläuterung wird der nicht-lokale Aspekt des Bewusstseins umso deutlicher, weil die mentale Konstruktion eines Raumes ebenso hinfällig wird, wie deren Unabhängigkeit von Zeit oder Materie. Thich Nhat Hanh verweist darauf, dass wir uns Raum normalerweise als etwas „Leeres“ vorstellen, dabei übersehen wir jedoch, dass er sich in direkter Verbindung mit Materie befindet und sich verändert, je nachdem wie sich die davon abhängigen Komponenten verändern. Der Geist kann somit aufgrund seiner Nicht-Lokalität auch nicht einfach sterben, sondern sich nur transformieren.<sup>57</sup> Diese wechselseitigen Durchdringungen beschreibt Thich Nhat Hanh allgemein als *Intersein*.<sup>58</sup>

Welcher Aspekt sich, sei es Zeit oder Raum, genauso aber auch Wut oder Mitgefühl in unserem Bewusstsein manifestiert, hängt mit dem „Reifungsprozess“ der verschiedenartigen Samen in unserem Speicherbewusstsein zusammen, sowie allgemein mit den Bedingungen, die eine Ausreifung unterstützen oder verhindern. Dies leitet gleichzeitig über zu meinen Erläuterungen über die zwei weiteren Bewusstseinsformen, nämlich *manas*, der siebten Bewusstseinsform und das Geistbewusstsein, der sechsten Ausformung des Bewusstseins.

*Manas* entsteht aus dem Speicherbewusstsein, steht mit ihm in einer engen Verbindung und hat somit wie die anderen sechs Bewusstseinsformen keine unabhängige Selbstexistenz.<sup>59</sup> *Manas* selbst entspricht in seiner Wesenheit der Form der „falschen Wahrnehmung“.<sup>60</sup> Es wird als das verblendende Element in unserem Bewusstsein beschrieben, welches dafür sorgt, einen kleinen Teil im Speicherbewusstsein zur andauernden Beschäftigung zu machen und an ihm festzuhalten. Es kann darum mit einem Liebhaber verglichen werden, welcher stets an dem Objekt seiner Liebe festhält, egal, ob es sich dabei nun um die Vorstellung von einem falschen Selbst oder anderen illusionären Abbildern von Wirklichkeit handelt. Der Anteil, den *manas* in seiner Umklammerung festhält, wird dabei „versklavt“<sup>61</sup> und für ein eigenständiges Selbst gehalten, um welches sich das Bewusstsein

---

55 Ebd., S.31

56 Thich Nhat Hanh, 2003, S.205

57 Thich Nhat Hanh 2009, S.33

58 Thich Nhat Hanh 2003, S.206

59 Vgl. ebd., S.111

60 Ebd., S.107

61 Vgl. Thich Nhat Hanh 2009, S.75

kontinuierlich dreht. Aus diesem Grund wird *manas* auch oftmals zum Grund von Unwohlsein und Leid. Aber auch wenn sie von *manas* beeinflusst wurden, müssen die im Geistbewusstsein erscheinenden Gebilde nicht immer von unangenehmer Natur sein. Das Gefühl des Verliebtseins ist in diesem Zusammenhang wohl wiederum ein gutes Beispiel.

Wie das Speicherbewusstsein arbeitet *manas* auch kontinuierlich, tagsüber als auch nachts.<sup>62</sup> Als Aktivitäten von *manas* beschreibt Thich Nhat Hanh „Denken, Konzeptualisieren, Vergleichen, Argumentieren, Greifen und Klammern“, aus welchen geistige Formationen wie „Stolz, Zorn, Angst und Eifersucht“ entstehen.<sup>63</sup> *Manas* ist somit nicht fähig, die „Dinge-an-sich“ oder den Bereich der „Soheit im Speicherbewusstseins“ zu berühren<sup>64</sup>. *Manas* erkennt ebenso keine Grenzen bei dem Genießen sinnlicher Freuden, da es immer mehr will. Gleichzeitig will es die Konfrontation mit dem eigenen Leiden um jeden Preis vermeiden, mit dem Glauben durch das übermäßige Genießen Leiden verschwinden lassen zu können.<sup>65</sup>

Eine weitere Eigenschaft, die *manas* auszeichnet, ist der „Überlebensreflex“, der eine tiefere innere Transformation verhindert. Um das Selbst zu schützen, klammert sich *manas* an die Vorstellung eines unveränderbaren Selbst und steht auf diese Weise wichtigen Veränderungen im Wege. Durch derartige Fehleinschätzungen kann durch den eigentlichen Versuch, das Selbst zu beschützen, letztendlich sogar seine Zerstörung herbeigeführt werden.<sup>66</sup>

Thich Nhat Hanh beschreibt *manas* weiterhin als eine Signalstörung auf der „Stromleitung“ zwischen dem Speicherbewusstsein und dem Geistbewusstsein.<sup>67</sup> Im Geistbewusstsein selbst manifestieren sich alle reif gewordenen Samen aus dem Speicherbewusstsein als „Energiezonen“<sup>68</sup>. Das Geistbewusstsein ist einerseits fähig, die Samen im Speicherbewusstsein direkt, also ohne den Einfluss von *manas* zu berühren. Dadurch wird eine unmittelbare Wahrnehmung der Realität möglich.<sup>69</sup> Andererseits können die entstandenen Geistesformationen wie beschrieben durch den Einfluss von *manas* getrübt, ja sogar illusionär werden.

Das Geistbewusstsein empfängt jedoch nicht nur Samen aus dem Speicherbewusstsein, es steht zudem noch mit den anderen fünf Bewusstseinsformen in Verbindung, nämlich den fünf verschiedenen Formen der Sinneswahrnehmung. Jedes Sinnesbewusstsein beinhaltet stets drei Elemente, nämlich das Sinnesorgan selbst (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper), das Sinnesobjekt und die jeweilige „Erfahrung des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens oder Berührens“.<sup>70</sup> Ähnlich wie

---

62 Vgl. Thich Nhat Hanh 2003, S.105

63 Ebd., S.108

64 Ebd.

65 Vgl. Thich Nhat Hanh 2010, S.54ff.

66 Ebd., S.108ff.

67 Thich Nhat Nah 2003, S.140f.

68 Thich Nhat Hanh 2007, S.90

69 Vgl. ebd., S.141

70 Thich Nhat Hanh 2009, S.15

bei einer aus dem Speicherbewusstsein kommenden Geistesformation kann eine Sinneswahrnehmung im Geistbewusstsein direkt oder verzerrt im erscheinen - je nachdem ob sie von *manas* beeinflusst wurde oder nicht. Meist berührt sie aber nur „die Bereiche der Abbilder und der bloßen Vorstellungen“.<sup>71</sup>

Die von *manas* kommenden Verzerrungen haben ihren Ursprung meist in Erinnerungen an Vergangenes, an alte Samen in unserem Speicherbewusstsein. Wahrnehmungen sind insbesondere dann falsch, wenn sie aus dem Blick des Ärgers oder des Begehrens kommen (*klesha*).<sup>72</sup>

Thich Nhat Hanh unterscheidet im Bezug auf das Geistbewusstsein zwischen drei verschiedenen Modi der Wahrnehmung. Die direkte Wahrnehmung, die schlussfolgernde Wahrnehmung und die falsche Wahrnehmung, welche ebenso entweder direkter oder schlussfolgernder Natur sein kann. Wenn man sich beispielsweise mit dem Finger einer Flamme nähert und die Hitze spürt, ist dies direkte Wahrnehmung. Wenn man aber in einem anderen Raum ein Licht flackern sieht, und nicht genau weiß, ob es von einer Kerze oder einer anderen Lichtquelle kommt, ist dies die schlussfolgernde Wahrnehmung, die sowohl richtig wie falsch sein kann. Die falsche Wahrnehmung kann somit aus einer falschen Schlussfolgerung entstehen, genauso wie eine direkte, falsche Wahrnehmung möglich ist, wenn z.B. ohne jegliches Denken und Vergleichen in direkter Wahrnehmung eine Kerze gesehen wird, es sich aber nur um ein elektrisches Licht handelt. Die drei Modi der Wahrnehmung stehen mit den drei Feldern der Wahrnehmung in direkter Beziehung, nämlich dem Bereich der Dinge-an-sich, dem Bereich der Abbilder und dem Bereich der bloßen Vorstellung.<sup>73</sup> Dies heißt jedoch nicht, dass der Bereich der Abbilder keine Relevanz für die Realität hat:

„Tatsächlich kann [...] [ein] achtsamer Kontakt mit [einem] visualisierten Berg klarer und präziser sein als die Wahrnehmung eines Menschen, der einen wirklichen Berg betrachtet. So kann der Bereich der bloßen Vorstellung zu der Tür werden, die uns zur Wahrheit führt.“<sup>74</sup>

Auf diese Weise kann der Bereich der Abbilder, ähnlich wie bei der schlussfolgernden Wahrnehmung, sowohl positiver als auch negativer Natur sein. Eine aktive Wahrnehmung findet dann statt, wenn es ein Subjekt und ein Objekt der Wahrnehmung gibt. Ohne ein Objekt und genauso ohne ein Subjekt gibt es keine bewusste Wahrnehmung. Objekt und Subjekt der Wahrnehmung werden „gleichzeitig zusammen geboren“.<sup>75</sup>

Das Geistbewusstsein kann somit die Dinge-an-sich wahrnehmen, sei es nun ob sie sich in jenem als Form von gereiften Samen aus dem Speicherbewusstsein heraus

---

71 Thich Nhat Hanh 2003, S.146

72 Vgl. ebd. S.101

73 Vgl. Ebd., S.142ff.

74 Ebd., S. 148

75 Ebd., S.149



manifestieren oder ob sie sich als eine direkte Wahrnehmung des Sinnesbewusstseins zeigen. Ebenso kann *manas* die jeweilige Wahrnehmung trüben oder verhindern. Wichtig ist aber im Kopf zu behalten, dass alle Bewusstseinsformen aus dem Speicherbewusstsein entstehen. Alle Formationen, die sich in unserem Geistbewusstsein manifestieren können, sind bereits zuvor in Form von Samen im Speicherbewusstsein vorhanden. Aus diesem Grund weist Thich Nhat Hanh auch darauf hin, dass das Geistbewusstsein prinzipiell das Selbe ist, wie das Speicherbewusstsein, jedoch nur auf einer anderen Ebene. Mit Achtsamkeit nämlich lassen sich die einzelnen geistigen Gebilde bis hin zu ihren Wurzeln im Speicherbewusstsein zurückverfolgen.

Eine tiefgehende Übung der Achtsamkeitspraxis ist es in diesem Kontext auch, die Achtsamkeit auf den Geist (*citta*) selbst zu legen und sich dabei der Funktionen der einzelnen Geistesformationen und damit dem Geist selbst bewusst zu werden.<sup>76</sup>

Was bei einer tiefen Betrachtung eines Objekts ebenso deutlich wird ist, dass es viele weitere Objekte beinhaltet. Ein Blume trägt z.B. unter anderem die Elemente Sonnenschein und Regen in sich. Würde man nur eines dieser Elemente entfernen, wäre die Blume nicht mehr vorhanden. Dieses Verständnis lässt sich bis zur Erkenntnis erweitern, dass ein Objekt durch alle andere Objekte bedingt ist. So kann man sagen, dass eine Blume einzig aus Nicht-Blume Elementen besteht. Im Buddhismus spricht man auch deshalb von der Leerheit aller Phänomene. Thich Nhat Hanh nennt dies wie bereits schon erwähnt die Lehre des *Interseins*: Alle Dinge koexistieren miteinander, sind voneinander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig.<sup>77</sup>

Zum Verständnis der Lehre des *Interseins* sind auch die Begriffe der relativen und absoluten Wahrheit von entscheidender Bedeutung. Im Diamant Sutra erläutert Buddha jene Zusammenhänge: „You should know, that all of the teachings I give to you are a raft. All teachings must be abandoned, not to mention the non-teachings.“<sup>78</sup> Er spielt darauf an, dass alle Lehren, die er seinen Schülern weitergegeben hat, sich im Bereich der relativen Wahrheit befinden. Die eigentliche Wahrheit befindet sich jenseits von Wahrheit und Nicht-Wahrheit.

Im Buddhismus gibt es das Sprichwort, dass vor dem Praktizieren Berge noch Berge und Flüsse noch Flüsse seien. Während des Praktizierens sind Berge auf einmal nicht mehr Berge und Flüsse auf einmal nicht mehr Flüsse, und erst nach einer gewissen Zeit werden Berge wieder zu Bergen und Flüsse wieder zu Flüssen. Dies beschreibt in bildlicher Sprache den Prozess des Verstehens der absoluten Wahrheit. Erst wird erkannt, dass ein Objekt nicht nur aus einem Element besteht und die alte Realitätsvorstellung, die dem Bereich der Abbilder entsprungen ist, nicht mehr greift.

---

76 Thich Nhat Hanh 2011a, S.76f.

77 Vgl. Thich Nhat Hanh 2008b

78 Thich Nhat Hanh 1992, S.57

Mit der Zeit wird dann verstanden, dass sich die Dinge aus verschiedensten anderen Elementen zusammensetzen, was schlussendlich die Wesenheit der einzelnen Dinge offenbar werden lässt.

Das bedeutet nicht, dass wir unsere alte Sichtweise wiedererhalten, sondern die Realität des *Interseins* begreifen. Thich Nhat Hanh beschreibt es folgendermaßen: „If we look deeply into A and see that A is not A, we see A in its fullest flowering.“<sup>79</sup>

Mit dieser doch sehr tiefgehenden Ausführung will ich den Teil über die buddhistischen Bewusstseinslehren abschließen, und mich in der Folge der Arbeit von Franz Ruppert zuwenden, die aus einem ganz anderen Kontext heraus entstanden ist und mit einem ganz anderen begrifflichen Repertoire arbeitet, bevor ich dann im darauf folgenden Kapitel Verbindungslinien zwischen den einzelnen Lehren ziehe.

### *2.2.3 Die verschiedenen Anteile der Psyche nach Franz Ruppert*

Der Schwerpunkt der Arbeit von Franz Ruppert liegt auf der Erforschung menschlicher Bindungssysteme, seelischer Spaltung und Trauma. Ich konzentriere mich in den Ausführungen in diesem und in den nächsten Kapiteln hauptsächlich auf seine beiden neueren Werke, namentlich „Seelische Spaltung und innere Heilung. Traumatische Erfahrungen integrieren“, sowie auf sein neuestes Werk „Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen“. In seiner Arbeit spricht Franz Ruppert von der „Psyche“ und der „Seele“ des Menschen. Er selbst weist darauf hin, dass die von ihm vorgenommen Kategorisierungen psychischer und seelischer Strukturen aus der Praxis seiner therapeutischen Arbeit heraus entstanden sind, und nicht als normativ missverstanden werden sollten.<sup>80</sup>

Grundsätzlich unterteilt er die menschliche Psyche in „gesunde Anteile“, „traumatisierte Anteile“ und „Überlebensanteile“.

Unter den gesunden Anteilen versteht er die Anteile, die fähig sind „die Realität so wahrzunehmen, wie sie ist“.<sup>81</sup> Sie zeichnen sich durch innere Klarheit oder zumindest der Suche nach ihr aus, sowie durch die Fähigkeit, Emotionen jeweils den Umständen entsprechend angemessen zu empfinden und auszudrücken. Ebenso sind sie fähig, tiefe und gesunde Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen, da sie auch eine positive Beziehung des Menschen mit sich selbst fördern.<sup>82</sup> Franz Ruppert beschreibt gesunde Anteile unter anderem wie folgt:

„Meines Erachtens ist es ein Zeichen seelischer Gesundheit, wenn sich die einzelnen psychischen Funktionsbereiche wie Wahrnehmen, Fühlen, Vorstellen, Denken, Erinnern und Handeln in sich selbst gut entwickeln und wenn sie in ein gutes Verhältnis zueinander treten“.<sup>83</sup>

---

79 Ebd., S.47

80 Vgl. Ruppert 2010a, S.81

81 Ebd., S.79

82 Vgl. ebd., S.80f.

83 Ruppert 2010c, S.31f.

Gesunde seelische Anteile tragen somit zu verantwortungsvollem Handeln und Beziehungen bei, sei es auf einer alltäglichen oder auf einer intimen, sexuellen Ebene und ermöglichen eine produktive Selbstreflexion.

Anders verhält es sich mit den traumatisierten Anteilen und den Überlebensanteilen. Traumatisierte Anteile sind durch traumatische Erlebnisse abgespaltene, persönliche Anteile. Allgemein sind sie „aus dem Bewusstsein ausgeblendet“, werden „durch die Überlebensanteile unterdrückt“<sup>84</sup> und stellen „einen beständigen Unruheherd in der Psyche eines Menschen“ dar.<sup>85</sup>

Da sie dem Wachbewusstsein nicht zugänglich sind, unterliegen sie auch keinem Reifeprozess, d.h. sie verbleiben immer auf der selben Entwicklungsstufe, in der das traumatische Erlebnis passiert und eine Abspaltung erfolgt ist.<sup>86</sup> Neben den traumatischen Energien ist in diesen abgespaltenen Anteilen auch eine Menge Energie gebunden, darunter auch positive Elemente wie „wesentliche Beziehungsgefühle“.<sup>87</sup>

Die Überlebensanteile nun sind für die Erzeugung dieser inneren Spaltung verantwortlich und „wachen“ gleichfalls über sie und damit auch über die traumatisierten Anteile.<sup>88</sup> Ursprünglich sind die Überlebensanteile bei der traumatisierenden Situation wirklich überlebensnotwendig, um nicht an „Angst und Überregung“ zu sterben.<sup>89</sup> Wenn diese Überlebensanteile nach der traumatischen Situation jedoch nicht reintegriert werden, besteht die Gefahr, dass sie selbst zu einer lebensgefährlichen Bedrohung werden, weil dadurch körperliche, emotionale und geistige Entwicklungen blockiert werden.<sup>90</sup> Ebenso können Überlebensanteile und traumatisierte Anteile im Falle einer ausgebliebenen Reintegration an die eigenen Kinder weitergegeben werden:

„Weil er sich den elterlichen Kontakt so sehr wünscht und sich dafür ganz weit öffnet, verschmilzt ein solcher Überlebensanteil in seiner symbiotischen Bedürftigkeit unbewusst mit den abgespaltenen Traumaanteilen seiner Eltern. Er saugt die Informationen und Energiemuster von deren Trauma (Übererregung, Panik, grenzenlose Wut oder Scham) in seinen Körper ein und nimmt sie in sein eigenes Seelenleben auf.“<sup>91</sup>

Um nicht mit den starken traumatischen Energien in Kontakt zu kommen, zeichnen sich Überlebensanteile durch meist nach Außen gerichtete Fluchttendenzen aus. Von Überlebensanteilen getriebene Menschen halten sich deshalb oftmals mit übermäßig viel Arbeit beschäftigt, versuchen sich und andere Menschen zu kontrollieren und in Abhängigkeit zu bringen, tun so als wäre alles normal und bemühen sich, andere dazu

---

84 Ruppert 2010a, S.82

85 Ebd., S.83

86 Vgl. Ruppert 2010c, S.35

87 Vgl. ebd., S.36

88 Ebd.

89 Ruppert 2010a, S.90

90 Vgl. ebd., S.91

91 Ebd., S.124

zu bewegen, sich mit ihren Traumata zu auseinander zu setzen, damit sie von ihren eigenen Problemen ablenken können. Genauso häufig sind sie auf der Suche nach Ersatzbefriedigungen, wie beispielsweise exzessivem Medienkonsum, Sex oder Drogen oder suchen die Veränderung im Außen und engagieren sich deswegen für eine bessere Welt.<sup>92</sup>

Überlebensanteile vermeiden des Weiteren Situationen, die an das eigene Trauma erinnern könnten. Sie treiben dazu, gewisse Tätigkeiten, Orte und Personen zu meiden, was sich auf die alltägliche Lebenssituation grundsätzlich belastend auswirkt.<sup>93</sup>

Neben der Einteilung der Psyche in gesunde Anteile, traumatisierte Anteile und Überlebensanteile spricht Franz Ruppert auch von der Seele. Während er den Begriff der Psyche meist im Zusammenhang mit Prozessen gebraucht, die die innere Lebensrealität beschreiben, benützt er den Begriff der Seele eher im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen<sup>94</sup>, weist aber auch darauf hin, dass er den Begriff eher „pragmatisch“ verwendet und sich selbst von seinen „vielfältigen Facetten“ überraschen lässt.<sup>95</sup>

Unter dem Seelenbegriff versteht er die „Energie und Information, die den menschlichen Körper am Leben hält“<sup>96</sup>. Die Seele trägt die Informationen der Vorfahrgenerationen in sich und hat deshalb nicht nur rein individuelle Aspekte.<sup>97</sup>

Ebenso weist Franz Ruppert darauf hin, dass der Mensch mehr als aus einer einzigen Identität besteht, sondern sich aus vielen verschiedenen „Teilidentitäten“ zusammensetzt, worauf auch seine Aufteilung in die bereits vorgestellten verschiedenen Anteile der Psyche basiert.<sup>98</sup>

Die Seele selbst verändert sich auch stets im Kontakt mit anderen Menschen und schafft Verbindungen bei gemeinsamen Bezügen. Er bezieht sich in diesem Zusammenhang auf ein Zitat, welches besagt, dass die eigentliche Seele des Menschen der Mensch im anderen Menschen sei.<sup>99</sup>

Angestoßen von neueren Ergebnissen der Quantenphysik kritisiert Franz Ruppert auch ein rein mechanistisches Weltbild. Ein materielles Weltbild lasse sich nicht auf „Phänomene wie Wahrnehmen, Fühlen und Denken“ anwenden, genauso wenig wie auf „Bewusstes und Unbewusstes“.<sup>100</sup> Die Relativität von „bewusst“ und „unbewusst“ sieht er einerseits darin begründet, dass es viele Zwischenzustände zwischen Bewusstheit und Unbewusstheit gibt, ebenso, dass Unbewusstes bewusst und andersherum

---

92 Vgl. Ruppert 2010a S83ff. sowie Ruppert 2010c, S.36ff.

93 Vgl. Ruppert 2010c, S.37f.

94 Vgl. Ruppert 2010b, S.29

95 Ruppert 2010c, S.14

96 Ebd.

97 Vgl. Ruppert 2010c, S.15f. sowie Ruppert 2008, S.63f.

98 Ruppert 2010c, S.25

99 Vgl. Ruppert 2008, S.29

100Vgl. ebd., S.42

Bewusstes unbewusst werden kann:

„Je nachdem worauf ein Mensch seine Aufmerksamkeit legt, können Dinge in seiner Umwelt oder Vorgänge in seiner Innenwelt im Bewusstsein auftauchen oder verschwinden. Wer sein Interesse auf leibliche oder seelische Abläufe konzentriert, spürt diese auch.“<sup>101</sup>

Er stellt auch den Vergleich an, dass das Bewusstsein ähnlich wie ein Computer funktionieren könnte und das Bewusstsein dabei dem „Arbeitsspeicher“ gleiche, welcher gewisse „Programme und Dateien“ hochlädt.<sup>102</sup> Er vermutet ebenso, dass die Entstehung einer zweiten Großhirnhälfte es für den Menschen überhaupt ermöglicht, sich „seiner selbst bewusst zu werden“. Gleichzeitig sei es für das Ich scheinbar nur möglich, einen bewussten Identitätszustand anzunehmen, während eventuell weitere Identitätszustände erst auf „ihre Chance“ warten müssen, um im Bewusstsein zu erscheinen.<sup>103</sup>

Franz Ruppert kritisiert grundsätzlich eine objektivierende Wissenschaft, da sie „totes“ Wissen schaffe und dem Menschen nicht gerecht werde. Nur eine subjektiv orientierte Humanwissenschaft erzeugt „lebendiges Wissen“.<sup>104</sup>

Mit diesen Erläuterungen von Franz Ruppert über die Psyche und Seele des Menschen möchte ich meine Ausführungen über das menschliche Bewusstsein abschließen und mich im nächsten Kapitel einem Vergleich der verschiedenen Traditionen annähern.

#### 2.2.4 Vergleich der drei Lehren

Zu Beginn dieses Kapitels werde ich zunächst die Lehren des Yoga mit denen des Buddhismus vergleichen und anschließend die Arbeit Franz Rupperts hinzuziehen. Ich denke, dass schon alleine beim Lesen der Ausführungen Ähnlichkeiten zwischen den jeweiligen Bewusstseinsstrukturen offensichtlich werden.

Interessanterweise gibt es sowohl im Buddhismus als auch im Yoga ein grundlegendes, allumfassendes Bewusstsein. Thich Nhat Hanh nennt es das „Speicherbewusstsein“, im Yoga ist es das, was unter dem Begriff *drsyā* verstanden wird. Was sich nun aus dem Speicherbewusstsein im Geistbewusstsein oder sich in *drasta* aus *drsyā* manifestiert, hängt sowohl im Yoga als auch im Buddhismus von verschiedenen Bedingungen ab. Ebenso wird in beiden Systemen die Wahrnehmung jeweils durch die verschiedenartigen Ausformungen von *chitta* und *manas* im Yoga sowie von *manas* im Buddhismus getrübt.

Auch hinsichtlich des Sinnesbewusstseins gibt es Parallelen in beiden Lehren. Obwohl Patanjali im Yogasutra nicht direkt von den fünf Sinnesfunktionen spricht, stellt er sehr wohl einen direkten Zusammenhang zwischen den Sinneswahrnehmungen und

---

101 Ebd., S.47

102 Ruppert 2010c, S.53

103 Ebd., S.53f.

104 Ruppert 2010a, S.89

*citta* her. Das Wissen über die verschiedenartigen Funktionsweisen des Sinnesbewusstseins wird dabei wiederum vorausgesetzt.<sup>105</sup>

Thich Nhat Hanh benützt ebenso den Begriff *citta* in seinem Kommentar über das „Sutra des bewussten Atmens“ adäquat zum Speicherbewusstsein.<sup>106</sup> Dies rührt daher, dass die Begriffe *citta* und *manas* eine historische Tradition in den buddhistischen Lehren haben:

„Der Ursprungsbuddhismus benutzte die Worte *citta* [...], *manas* und *vijnana* austauschbar für 'Geist'. Zur Zeit der Entwicklung des Nur-Manifestation-Buddhismus hatte aber jeder der drei Begriffe eine eigene Bedeutungsebene herausgebildet. So bezog sich *citta* auf das Speicherbewusstsein [...]. Phänomene die aus dem Speicherbewusstsein hervorkommen, werden Geistesfunktionen (*caitasika*) genannt.“<sup>107</sup>

Diese Bedeutungsverschiebungen lassen meines Erachtens auch den Gedanken umso sinnvoller erscheinen, dass es nicht nur innerhalb des Buddhismus, sondern auch zwischen Buddhismus und Yoga zu einer gegenseitigen Beeinflussung gekommen sein mag.

Genauso lassen sich neben *citta* und *manas* auch bei den anderen Teilbereichen Überschneidungen feststellen. Entscheidend für mich sind jedoch die Ähnlichkeiten beider Modelle hinsichtlich der Grundstrukturen, die sich klar zeigen.

Umso spannender und herausfordernder ist der Vergleich dieser Lehren mit dem Ansatz von Franz Ruppert. Aufgrund der doch bei weitem kürzeren Entstehungsgeschichte ist er nicht so exakt ausformuliert wie beispielsweise die Lehre von Thich Nhat Hanh. Dadurch büßt er jedoch nicht an Wert ein, sondern liefert für diese Arbeit sehr bedeutende Zusammenhänge, welche auch im nächsten Kapitel von hohem Stellenwert sein werden.

Allgemein betrachtet ist das Modell von Franz Ruppert aus einer psychotherapeutischen Schule hervorgegangen, gleichzeitig ist es aber dezidiert praxisorientiert und zeigt doch einige Parallelen zur buddhistischen Lehre sowie zum Yoga auf. Dieser bewusst praktisch und subjektiv orientierte Ansatz erinnert bereits an das erste Yogasutra von Pantanjali, welches besagt, dass Yoga auf Erfahrung beruht. Weiterhin spricht Franz Ruppert von den Überlebensanteilen, den traumatisierten Anteilen und den gesunden Anteilen. Um konkrete Verbindungslinien zu der Aufteilung von Yoga und Buddhismus zu schaffen, könnte man das was Franz Ruppert als Überlebensanteile bezeichnet, mit dem gleichsetzen, was im Buddhismus als *manas* und was im Yoga als *citta vrttis* beschrieben wird.<sup>108</sup> Thich Nhat Hanh

---

105 Vgl. Sriram 2006, S.148f.

106 Vgl. Thich Nhat Hanh 1988a, S.76ff.

107 Thich Nhat Hanh 2003, S.283f.

108 Ich will hierbei noch anmerken, dass dieser Vergleich nur eine Annäherung ist. Ein Vergleich kann schon deshalb nicht eins zu eins funktionieren, weil sich, wie im Anschluss deutlich wird, die Grundstrukturen über das menschliche Bewusstsein innerhalb der Lehren unterscheiden und in der Psychotherapie die Theorie über ein alles umfassendes Grundbewusstsein schlichtweg nicht vorhanden ist. Beispielsweise können im Yoga die Bewegungen des *citta* soweit zur Ruhe kommen, dass der wesentliche Kern ersichtlich wird. Die Theorien Franz Rupperts

spricht sogar fast in den Worten Franz Rupperts, wenn er *manas* als „Überlebensreflex“ bezeichnet, der fähig ist, das Selbst zu zerstören.<sup>109</sup> Das, was Franz Ruppert als gesunde Anteile bezeichnet, kommt meines Erachtens im Yoga dem Zustand am nächsten, der als *drasta* beschrieben wird, welcher sich eben durch das zur Ruhe Kommen von *citta* und *manas* manifestiert. Im Buddhismus könnte man den Zustand der Wahrnehmung der Dinge-an-sich und den Bereich der „Soheit“, in welchem die Wahrnehmung nicht von *manas* beeinflusst wird, mit den gesunden Anteilen gleichsetzen.

Auch das von Franz Ruppert verwendete Beispiel eines Computers zur Veranschaulichung der Funktion des menschlichen Bewusstseins ähnelt in seiner Darstellung Thich Nhat Hanhs Beschreibungen über die Funktion des Speicherbewusstseins und des Geistbewusstseins - Thich Nhat Hanh selbst benützt dafür sogar einmal das Beispiel des Computers<sup>110</sup>, wobei er als einzige Abweichung den Computer mit seiner Festplatte als Analogie für das Speicherbewusstsein und das was sich auf dem Bildschirm zeigt, als Vergleich mit dem Geistbewusstsein verwendet.<sup>111</sup>

Die traumatisierten Anteile sind meiner Meinung nach zudem mit gewissen im Speicherbewusstsein enthaltenen „Samen“ in der Lehre Thich Nhat Hanhs vergleichbar, welche sich je nach Bedingung in unserem Geistbewusstsein manifestieren können.

Jedoch ergibt sich durch die Herangehensweise von Franz Ruppert, dass die traumatisierten Anteile aufgrund eines traumatischen Erlebnisses abgespalten wurden, eine andere Dynamik, auf die ich besonders im nächsten Kapitel eingehe werde.

Alle drei Ansätze sprechen weiterhin von der Relativität von Bewusstsein, wie Sriram z.B. darauf hinweist, dass verschiedenartige Dinge in unserem Bewusstsein erscheinen und auch wieder verschwinden können, oder die allgemeine Aussage von Franz Ruppert, dass auch die Unterscheidung zwischen bewusst und unbewusst zu einem gewissen Grad relativ ist. Besonders schlüssig erscheint mir in diesem Kontext die Lehre Thich Nhat Hanhs über die relative und die absolute Wahrheit.

Die Erkenntnis, dass das „Bewusste“ und das „Unbewusste“ keine streng voneinander abgegrenzten Bereiche sind, sondern dass es zwischen den beiden Kategorien einen fließenden Übergang gibt, ist in der Geschichte der Psychotherapie noch nicht immer gegeben. Sigmund Freud und C.G. Jung, differenzierten zwischen dem „Bewussten“ und dem vom Bewusstsein abgegrenzten „Unbewussten“.<sup>112</sup> Freud ging zudem davon aus, dass man die unbewussten „Triebkräfte“ ständig kontrollieren müsse, damit es

---

umfassen denkbar ähnliche Zusammenhänge zwischen gesunden, traumatisieren und Überlebensanteilen nicht. Ein weiterer Grund ist das Fehlen eines transrationalen Verständnisses von Wirklichkeit in der Psychotherapie, siehe hierzu Punkt 2.3.4.1

109 Vgl. Kapitel 2.1.2. Auch im Yoga finden sich ähnliche Beschreibungen, vgl. hierzu Kapitel 2.3.4.1

110 Vgl. Thich Nhat Hanh 2009, S.20

111 Die begrenzte Verwendungsmöglichkeit dieser Analogie, sowie eine Kritik daran zeigt hier weiterführend Wolfgang Dietrich auf, vgl. hierzu Dietrich 2012, S.156ff.

112 Vgl. Welwood 2010, S.87ff.

nicht zu einem unerwarteten Ausbruch komme,<sup>113</sup> Emotionen betrachtete er als Hindernis.<sup>114</sup> Erst gegen Ende seiner Schaffensphase formulierte er jene Aussagen teilweise neu:

„Freud selbst erkannte, dass seine frühe topographische Vorstellung vom Unbewussten als einer getrennten Region problematisch war, und er versuchte, sie durch die Vorstellung von Unbewusstheit als einer dynamischen Eigenschaft des Zusammenspiels von Es, Ich und Über-Ich zu ersetzen. Doch trotz seiner Bereitschaft, seine Theorie immer wieder zu revidieren, unterschied Freud niemals klar das dynamische Modell des Unbewussten von dem topographischen.“<sup>115</sup>

Der klassischen Psychotherapie ist heute meist immer noch fremd<sup>116</sup>, dass es ein „aktive[s] und sich selbst durchsichtige[s]“ Bewusstsein gibt, wie es Hellfried Krusche im Bezug auf Yoga ausdrückt.<sup>117</sup>

Ebenso kam es weder im Yoga noch im Buddhismus jemals zu einer solch starken Dichotomie zwischen dem sich im Unterbewussten befindlichen Triebhaften und dem bewussten Ich. Die Qualitäten des *citta* sind zwar teilweise mit dem Es bei Freud vergleichbar, jedoch wurden sie nie, so Sudhir Kakar, als etwas dem menschlichen Zweck entgegenstehendes betrachtet. Im Gegenteil strebt *citta* hin zu seiner eigenen Transformation.<sup>118</sup> Wie wenn auf der Wasseroberfläche keine Wellen mehr entstehen, und der Blick auf den Grund freigegeben wird, so wird, wenn die *citta vrttis* zur Ruhe kommen, *drasta* erkenntlich. *Drasta* ist dabei nicht grundsätzlich von *citta* getrennt.

Thich Nhat Hanh selbst verweist zusätzlich auf Ähnlichkeiten des Speicherbewusstseins mit dem Unbewussten und des Geistbewusstseins mit dem Bewussten bei Freud.<sup>119</sup> Er beschreibt auch eine Verbindung zwischen dem Geistbewusstsein und dem Über-Ich, wobei mir aber nicht klar wird, worin genau diese Verbindung besteht.<sup>120</sup> Allgemein merkt er jedoch an, dass das Speicherbewusstsein weit mehr sei, als das Unterbewusste bei Freud und er zeigt größere Sympathien für die Darstellung C.G. Jungs, welcher mit der Einführung des Begriffs des kollektiven Unbewussten über die Darstellung Freuds hinausgegangen ist.<sup>121</sup> Wie es sich aber im nächsten Kapitel herausstellen wird, mangelte es auch Jung an Verständnis bezüglich der Bewusstseinsphilosophie des Yoga und des Buddhismus, wie es an seiner Sichtweise über die Meditation deutlich wird.

Aus diesen Erkenntnissen und den Erläuterungen in den vorhergehenden Kapiteln

---

113 Vgl. Kakar 1988, S.35

114 Vgl. Ruppert 2010c, S.31

115 Welwood 2010, S.89

116 Es gibt inzwischen durchaus Ansätze, wie beispielsweise in der humanistischen Psychologie, die dies berücksichtigen. Es hätte leider den Rahmen dieser Arbeit gesprengt, auf sie alle einzugehen.

117 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.134

118 Vgl. Kakar 1988, S.35

119 Vgl. Thich Nhat Hanh 2010, S.9

120 Da weitere von Thich Nhat Hanh vorgenommene Vergleiche meines Erachtens eher Verwirrung stiften als Klarheit schaffen (vgl. Thich Nhat Hanh 2003, S.49), werde ich darauf nicht weiter eingehen, sondern nur die für meine Arbeit relevanten Aspekte hervorheben

121 Vgl. Thich Nhat Hanh 2003, S.49



geht meines Erachtens klar hervor, warum sich die Ansätze des Yoga und des Buddhismus im Bezug auf die menschlichen Bewusstseinsstrukturen durch ihre Kohärenz auszeichnen. Jedoch hat es sich auch gezeigt, dass der psychotherapeutische Ansatz von Franz Ruppert nicht mehr mit der Philosophie des Yoga und Buddhismus im Widerspruch stehen muss, sondern dass jene Systeme große Ähnlichkeiten miteinander haben und sich sogar gegenseitig begünstigen können.

Die Stärke von Yoga und Buddhismus liegt meines Ermessens darin, die verschiedenartigen Strukturen des menschlichen Bewusstseins deutlicher und in sich stimmiger herausgearbeitet zu haben. Bei dem Ansatz von Franz Ruppert vermisste ich zwar keine zentralen Punkte, jedoch sind gewisse Verbindungslinien wie beispielsweise zwischen seinem Konzept der Seele und der Psyche oftmals zwar denkbar, jedoch nicht formuliert und im Text selbst greifbar. Als Beispiel kann ich hier die Analogie Franz Rupperts der Seele „als der Mensch in den anderen Menschen“ nehmen. Dieser Vergleich ähnelt der Beschreibung Thich Nhat Hanhs über die absolute Wahrheit, in welcher erkannt wird, dass ein Phänomen alle anderen Phänomene beinhaltet. Jedoch ist es schwer, Franz Rupperts Aussage in einen direkten Zusammenhang mit seiner Untergliederung hinsichtlich der verschiedenen Anteile der Psyche zu bringen. Er sagt zwar klar, dass die Psyche keinen rein individuellen Charakter hat, jedoch vermisste ich hierbei eine Verbindung zwischen dem Konzept der Seele und der Psyche. Dies wird mir bei Thich Nhat Hanhs Beschreibung umso klarer, wenn er dezidiert darauf hinweist, dass das menschliche Bewusstsein sowohl aus individuellen als auch kollektiven Aspekten besteht, wobei hier wiederum leicht die Verbindung zwischen relativer und absoluter Wahrheit erkannt werden kann. Sowohl im Yoga als auch im Buddhismus wird nicht zwischen Psyche und Seele unterschieden, sondern von einem Bewusstsein mit verschiedenen Ebenen gesprochen.<sup>122</sup>

Gleichzeitig habe ich genauso wie auch weitere Autoren festgestellt, dass gewisse Persönlichkeitsstrukturen durch die Praxis von Yoga und Buddhismus nur bedingt angesprochen werden.<sup>123</sup> In diesem Bereich liegt meines Erachtens die Stärke der Lehre Franz Rupperts, welche ihren Schwerpunkt eben genau auf menschliche Beziehungssysteme und Bindungen legt.

Da es aber auch in der buddhistischen Praxis und im Yoga ein Instrumentarium gibt, welches sich mit menschlichen Bindungssystemen befasst, ist ein Vergleich in dieser Hinsicht umso interessanter. Mich mit diesen Aspekten zu beschäftigen ist Teil meines nächsten Kapitels.

---

122 Auch Franz Ruppert spricht in seinem neuesten Buch nicht mehr über die Seele sondern nur noch die Psyche des Menschen. Ich erhielt sein Manuskript aber erst, als dieser Teil der Arbeit bereits geschrieben war. Ab Punkt 2.3 konzentriere ich mich deswegen mehr auf den Begriff der Psyche, wie ihn Franz Ruppert in seinem vorläufigen Manuskript zu seinem Buch beschreibt und lasse den Begriff der Seele aus diesen Gründen weg. Vgl. hierzu Ruppert (unveröffentlicht)

123 Vgl. z.B. Welwood 2010; Aronson 2006 oder Kornfield 2009, S.324ff.

## 2.3 Leiden, Bindung und die Transformation negativer Muster

Im folgenden Teil meiner Arbeit werde ich mich innerhalb der Disziplinen auf die jeweilige Herangehensweise konzentrieren, wie menschliches Leid entsteht, wie es transformiert werden kann und welche Bedeutung zwischenmenschlichen Beziehungen zukommt. Ich werde mich dabei vorerst auf die psychische Komponente beschränken, während ich in meinem letzten Kapitel verstärkt auch die konkrete Methodik einbeziehen werde, wie sie zur Transformation körperlichen und psychischen Leidens beitragen kann.

Um nicht eurozentristisch zu sein, spreche ich hier nicht grundsätzlich von „psychischen Krankheiten“ oder „Therapie“, sondern verwende dafür den Überbegriff des „Leidens“, der sich meines Erachtens für alle drei Traditionen verwenden lässt, ohne dabei eine Richtung der anderen zu bevorzugen. Die Praxis von Yoga und Buddhismus haben zwar eindeutig „therapeutische“ Wirkungen, sie jedoch unter dem Überbegriff der „Therapie“ zusammenfassen, würde ihnen nicht gerecht werden, da der Begriff der Therapie im europäischen Raum entstanden ist und geprägt wurde.

### 2.3.1. Yoga

#### 2.3.1.1 Die Entstehung von dukkha

Das Thema „Leiden“ spielt im Yoga eine zentrale Rolle. In Patanjalis Yogasutra wird es direkt aufgegriffen und dessen Entstehung erklärt. Wie anfangs schon beschrieben, gibt es im Yogasutra aber keine ausführlichen Erklärungen und auch in diesem Fall werden manche Themenbereiche nur kurz angeschnitten. Dennoch geht klar hervor, wie es zu (innerem) Leiden kommt und wie jenes transformiert werden kann.

Das Leiden, *dukkha*, entsteht entweder aus den fünf *kleshas*, den neun Blockaden des Geistes (*antarayas*), sowie aus *tamas* und *rajas*, den zwei der drei *guna*. Ebenso hat es seinen Ursprung in den *samskaras*, den Gewohnheiten oder Konditionierungen in Wahrnehmung und Handeln.<sup>124</sup>

Die *kleshas* sind fünf Kräfte, die auf das menschliche Bewusstsein einwirken und es auf verschiedene Art und Weise trüben können. Die erste und bedeutendste dieser Kräfte ist *avidya*, der falschen Wahrnehmung. Aus ihr können die vier weiteren Kräfte entstehen, nämlich *asmita*, das egozentrische Verhalten, *raga*, die blinde Anziehung, *dvesa*, die vorurteilsbehaftete Ablehnung und *abhinivesa*, der Angst.

*Avidya* bedeutet wörtlich übersetzt „falsches Verstehen“, wobei *vidya* das Gegenteil darstellt, das „korrekte Verstehen“.<sup>125</sup> Unter dem Einfluss von *avidya* wird die

---

124Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.74ff.

125 Desikachar 1995, S.10

Wesenheit der Dinge verkannt und oftmals Bedeutungsloses als bedeutend bewertet. *Avidya* wird darum oftmals mit „Verwechslung“ wiedergegeben, weil es zu Fehleinschätzungen und leidhaften Handlungen führt. Sriram beschreibt es wie folgt: „Die Neigung zur Verwechslung (*Avidya*) ist wie ein inneres Urteil, das die reale Gegenwart vorwegnimmt und stattdessen etwas Eigenes aus dem Wissen, das in der Vergangenheit erworben wurde, präsentiert.“<sup>126</sup>

*Avidya* ist an sich meist jedoch schwer wahrzunehmen, einfacher ist es, es durch seine Abwesenheit, sprich durch eine tiefe, klare Wahrnehmung, oder durch ein zusätzliches Einwirken einer oder mehrerer der vier weiteren Kräfte festzustellen.<sup>127</sup> In *asmita* beispielsweise beruht die persönliche Sichtweise auf einer falschen Vorstellung von Selbst. In diesen Momenten ist sich der jeweilige Mensch seiner selbst nicht bewusst, sondern handelt beispielsweise aufgrund falscher Annahmen oder einer unzureichenden Selbsteinschätzung. Dies kann sich durch den Glauben ausdrücken, immer im Recht zu sein, oder sich anderen gegenüber minderwertig zu fühlen. Schlussendlich führen diese Fehlannahmen über die eigene Person immer zu Leiden (*duhkha*).<sup>128</sup>

Ähnlich verhält es sich mit *raga*. *Raga* zeigt sich durch eine starke Anziehung, die bis hin zu einer Abhängigkeit führen kann. Diese Anziehung beruht auf dem Irrglauben, dass gewisse Dinge dauerhaftes Glück bringen können, woraus auch die Ausrichtung entsteht, das begehrte Objekt immer wieder zu bekommen.<sup>129</sup>

Parallelen zu *raga* zeigen sich in *dvesa*, nur dass sich *dvesa* in einer starken Abneigung gegenüber gewissen Dingen manifestiert. Aufgrund von Vorurteilen oder schlechter Erfahrung in der Vergangenheit können unter diesem Einfluss beispielsweise Personen oder Orte gemieden werden. Oftmals entsteht *dvesa* auch aus einer Folgeaktion von *raga*, nämlich im Falle dass die gewünschte Befriedigung unter dem Einfluss von *raga* nicht herbeigeführt werden konnte, wird das zuvor begehrte Objekt Inbegriff der eigenen Frustration und folglich abgelehnt.<sup>130</sup>

*Dvesa* steht zudem in Verbindung mit *abhinivesa*, der Angst. *Abhinivesa* kann in vielen verschiedenen Facetten auftauchen, wie zum Beispiel der Verlustangst, der Angst, negativ beurteilt werden, oder der Angst vor dem Tod.<sup>131</sup>

T.K.V. Desikachar benützt zur Veranschaulichung der fünf *kleshas* das Bild eines Baumes. Die Wurzel davon bildet *avidya* als die den anderen Kräften zugrunde liegend Kraft. Den Stamm des Baumes wird von *asmita* geformt, von dem sich wiederum die Äste *raga*, *dvesa* und *abhinivesa* abzweigen.<sup>132</sup> T.K.V. Desikachar nimmt diese Aufteilung vor, weil *raga*, *dvesa* und *abhinivesa* immer zusammen mit *asmita* und *avidya* in Erscheinung treten, da bei ihrem Erscheinen jeweils eine falsche Vorstellung

---

126 Sriram 2006, S.85

127 Vgl. Desikachar 1995, S.10f.

128 Vgl. ebd., S.83f.

129 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.121

130 Vgl. Sriram 2004, S.43

131 Desikachar 1995, S.11

132 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.111

des Selbst gegeben ist. Gleichzeitig weist er darauf hin, dass sich *dvesa*, *raga* und *abhinivesa* nicht gleichzeitig manifestieren, sondern immer nur nacheinander auftreten können.<sup>133</sup>

Wie bereits eingangs erwähnt, führt jede dieser fünf Kräfte zu der einen oder anderen Form von Leid. Wenn kein Leid vorherrscht, sind auch die *kleshas* nicht präsent. Genauso führen Handlungen, die unter dem Einfluss der *kleshas* getätigt wurden, zu *duhkha*, wohingegen jene Handlung, die nicht von den *kleshas* beeinflusst wurden, kein Leid mit sich bringen.<sup>134</sup>

In Verbindung mit den *kleshas* wird des Weiteren die Rolle der *samskaras* betont. Die *samskaras* sind tief in uns verankerte Handlungsmuster, welche sich reproduzieren, ohne dass wir uns dessen wirklich bewusst sind. Sriram beschreibt die gegenseitige Wirkung zwischen den *samskaras* und den *kleshas* wie folgt:

„Das Yogasutra erklärt, dass diese tief liegenden *kleshas* die erworbenen Handlungsneigungen (*samskaras*) in uns auslösen. Ein häufig wiederholtes Verhalten prägt sich so stark ein, dass die Erinnerung die Kraft bekommt, dieses Verhalten erneut zu animieren. Diese Handlungsneigungen aus dem Erworbenen (*samskaras*), die eng mit der Kraft der Erinnerung verknüpft sind, häufen sich im Verlauf unseres langen Lebens an und werden Grundlage für die meisten unserer Handlungen (*karmas*).“<sup>135</sup>

Jene tief liegenden Handlungsmuster zu erkennen und aufzulösen ist keine einfache Aufgabe und benötigt meist viel Zeit. Störenden Kräfte (*kleshas*) kehren immer wieder zurück, solange bis schließlich ihre tiefer liegenden Wurzeln erkannt wurden. Als einen entscheidenden Grund, warum sich die *samskaras* stets kreislaufartig wiederholen, betrachtet T.K.V. Desikachar den aus einem Überlebenstrieb ähnlichen Impuls heraus entstehenden Drang des Menschen, sich stets mit gewissen Dingen zu identifizieren oder an ihnen zwanghaft festzuhalten.<sup>136</sup>

*Samskaras* haben jedoch nicht nur grundsätzlich negativen Einfluss, auch eine Konditionierung aus der Vergangenheit kann positive Auswirkungen auf den gegenwärtigen Moment haben und dabei unterstützen, negative Handlungsmuster zu transformieren.<sup>137</sup> Hinsichtlich mancher *samskaras*, wie etwa dem grundlegenden Überlebensbedürfnis des Menschen, ist es gemäß den Lehren des Yoga schwierig, ihren genauen Ursprung zu erkennen. T.V.K. Desikachar äußert sich diesbezüglich wie folgt:

„Wir sagen, die Dinge sind so, weil zuvor, möglicherweise als wir jung waren, bestimmte Dinge geschehen sind. Für uns muss dies nicht unbedingt in diesem Leben gewesen sein. Im Hinduismus gibt es die Idee vom früheren Leben und einer Seele, die mehrere Male wiedergeboren wird. In den Yogasutren wird hierauf aber nicht Bezug genommen. Das *Yogasutra* sagt nur, dass die Dinge, die in

---

133 Vgl. ebd, S.127f.

134 Vgl. Desikachar 1995, S.83f.

135 Sriram 2006, S.86

136 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.224

137 Vgl. Desikachar 1995, S.89

früheren Zeiten geschehen sind, Konsequenzen in der Zukunft hervorrufen werden.<sup>138</sup>

Diese Thematik über Konditionierungen aus der Vergangenheit wird auch vor allem in der anschließenden Diskussion eine wichtige Rolle einnehmen. Zunächst aber werde ich auf die neun Blockaden des Geistes (*antarayas*) eingehen, die ebenfalls zu *duhkha* führen.

Die *antarayas*, das „Zwischenwirkende“, sind Hindernisse, die auf dem Yogaweg immer wieder auftauchen können. In stärkerer oder schwächerer Form betreffen sie jeden Menschen und sie sind Anzeichen dafür, dass der Geist (*citta*) im Moment nicht klar ist.

Das erste der *antarayas* ist das Unwohlsein oder die Krankheit, genannt *vyadhi*. Es wird dabei keine eindeutige Trennlinie zwischen psychischen oder physischem Leid gezogen, da von einem Wechselspiel zwischen Körper und Geist ausgegangen und ein belastender Zustand grundsätzlich als ein Hindernis auf dem Yogaweg betrachtet wird. Krank zu sein bedeutet aber nicht nur, dass eine „Krankheit“ durch einen ärztlichen Befunden diagnostiziert wird, ausschlaggebend für *vyadhi* ist vielmehr das subjektive Empfinden, weswegen eine körperliche Krankheit nicht gleich mit *vyadhi* gleichgesetzt werden muss.<sup>139</sup>

Die zweite Blockade, *styana*, ist die Lethargie, auch wiedergegeben mit „Schwere“ oder „Trägheit“. Sie entsteht aufgrund von falscher Ernährung, äußeren Umständen oder durch die eigene Geistesverfassung. Eine von *styana* rührende Unbeweglichkeit kann den Menschen in einen Kreislauf bringen, in welchem er psychisch als auch physisch handlungsunfähig ist.<sup>140</sup>

Ein weiteres Hindernis, das auftreten kann, ist die Entscheidungsunfähigkeit (*samsaya*). Selbst wenn sich z.B. sogar mehrere Wege aufzeigen, die aus einer problematischen Lage führen könnten, ist es für die betreffende Person nicht möglich, sich für einen Weg zu entscheiden. Dies ist auch auf eine Trennung zwischen Gedanken und Gefühlen zurückzuführen, welche sich in einem stetigen Hin- und Hergerissensein äußert.<sup>141</sup> Anders verhält es sich mit *pramada*, der Hast. Stehen wir unter ihrem Einfluss, fehlt uns die nötige Ruhe, um über die Entscheidungen zu reflektieren, die wir treffen. Einzig im Hinblick darauf, unser Ziel zu erreichen, übersehen wir wichtige Zusammenhänge und geraten deswegen in leidvolle Situationen.<sup>142</sup>

Das fünfte der neun *antarayas* wird repräsentiert durch *alasya*, dem Desinteresse oder dem Mangel an Enthusiasmus<sup>143</sup>, während das sechste Hindernis die Zerstreuung, *avirati*, darstellt. *Avirati* verleitet uns dazu, stetig abgelenkt zu sein und äußert sich

---

138 Desikachar &Krusche 2007, S.89

139 Vgl. Sriram 2006, S.25

140 Vgl. Desikachar 1995, S.126

141 Vgl. Sriram 2004, S.92

142 Vgl. ebd., S.97

143 Vgl. Sriram 2004, S.101

auch in Konzentrationsstörungen und Ruhelosigkeit.<sup>144</sup>

Das siebte Hindernis (*bhrantidarsana*) manifestiert sich in Uneinsichtigkeit und Selbstüberschätzung. Nach der Meinung T.K.V. Desikachars ist es das gefährlichste aller Hindernisse, da es zu Arroganz und Ignoranz anderen Menschen gegenüber führt.<sup>145</sup> Ebenso lässt es die betroffene Person glauben, bereits am höchsten Punkt seiner Entwicklung angekommen zu sein und verleitet deshalb zu einer Selbsterhöhung. Ein solches Verhalten resultiert auch aus der Überzeugung, gewisse Einsichten über Zusammenhänge erlangt zu haben, obwohl der tiefere innere Kern der jeweiligen Sache noch nicht offenbar wurde.<sup>146</sup>

*Alabdhabhumikatva*, die vorletzte Blockade, hindert daran, weitere Schritte zu gehen. Dies kann inmitten eines Prozesses geschehen, bei dem erkannt wird, welcher langer Weg noch zu gehen ist, aufgrund dessen der Glaube und der Antrieb verloren wird, weiterzumachen. Oder wir haben nicht das Vertrauen und die Kraft, uns überhaupt aufzuraffen und geben auf, bevor wir überhaupt begonnen haben.

*Alabdhabhumikatva* ähnelt hinsichtlich seines Charakters dem letzten Hindernis, genannt *anavasthitatvani*. Dabei sind wir nämlich fest davon überzeugt, unser Ziel zu erreichen, und es kann sogar sein, dass wir bereits ein fortgeschrittenes Stadium erreicht haben, nur fehlt uns die notwendige Beständigkeit, dieses Niveau zu halten oder den eigenen Weg konstant weiter zu verfolgen.<sup>147</sup>

Wie durch diese Ausführung deutlich wird, sind die neun *antarayas* Hindernisse, die uns immer wieder auf dem Fortkommen des Yogawegs behindern können. „Ihnen nicht entgegen zu wirken“, so Sriram, „führt zu einer pessimistischen und sarkastischen Lebenshaltung“.<sup>148</sup>

Patanjali fasst im 15. Sutra des zweiten Teils des Yogasutras nochmals die verschiedenen Ausformungen menschlichen Leidens unter drei Hauptkategorien zusammen. Leiden wird in dieser Untergliederung durch die Vergänglichkeit, welcher das Leben allgemein unterliegt, durch Sehnsucht oder Abhängigkeit nach etwas oder durch die inneren Konflikte und Gewohnheiten ausgelöst.<sup>149</sup> Ebenso verweist er auf die drei *guna*, die drei Grundeigenschaften, die allen „Bewegungen und Veränderungen jeweils eine Richtung geben“.<sup>150</sup> Auf die drei verschiedenen Arten von Bewegung werden im Yogasutra nicht genauer Bezug genommen, eine grundlegende Erläuterung findet sich in den Texten des *Samkhya*, eines der sechs vedischen Philosophiesysteme. Wie eingangs erwähnt führen zwei der *guna* auch zu Leid, nämlich *tamas* und *rajas*. *Tamas* ist zu verstehen als „Schwere“ oder „Kraft, die nach hinten oder abwärts

---

144 Vgl. Sriram 2004, S.106

145 Vgl. Desikachar 1995, S.126

146 Vgl. Sriram 2004, S.110

147 Vgl. Sriram 2006, S.25 sowie Desikachar 1995, S.126

148 Sriram 2004, S.80

149 Vgl. Sriram 2006, S.109

150 Ebd., S.220

treibt“.<sup>151</sup> Aus diesem Grund wird beispielsweise *styana*, das zweite Hindernis, auch als „tamatische“ Kraft beschrieben, da es zu Lethargie und Schwermut führt.

Rajas ist im Gegensatz die Kraft, die nach „vorne oder aufwärts treibt“.<sup>152</sup> Beide Kräfte, sowohl *rajas* als auch *tamas*, können zu innerem Leid führen, nicht jedoch *sattva*, die ausgleichende Kraft. *Sattva* ist weder durch Schwere, noch durch Ruhelosigkeit gekennzeichnet, sondern manifestiert sich in großer, innerer Klarheit.

Diese Ausführungen geben die zentralen Strukturen über die Entstehung von Leid nach dem Yogasutra wieder. Im nächsten Abschnitt will ich mich damit beschäftigen, wie Leiden nach eben dieser Philosophie transformiert werden kann.

### 2.3.1.2 Die Transformation von innerem Leiden

Im Yoga spricht man bezüglich der Transformation von Leiden oder negativen Mustern vom System des „Kriya Yoga“, dem Yoga der Aktion oder des Handelns. „Kriya“ ist von dem Wort „kr“ abgeleitet, was „zu tun“ bedeutet.<sup>153</sup> Dem Leiden wird bei der Transformation eine entscheidende Rolle zugemessen, da meist das Leiden selbst den Menschen erst dazu bewegt, nach einem Ausweg zu suchen.<sup>154</sup>

Das System des Kriya Yoga teilt sich in drei zentrale Bereiche auf, nämlich *tapas*, *svadhyaya* und *isvarapranidhana*.<sup>155</sup> *Tapas* bedeutet nach seinem Wortstamm *tap* soviel wie „Reinigung“ oder „Hitze“, was sich auf die eigene, innere Reinigung bezieht. Vor allem durch Körperhaltungen (*asanas*) und Atemübungen (*pranayama*)<sup>156</sup> können Probleme psychischer und physischer Art transformiert werden. *Tapas* stabilisiert den Körper und bringt seine verschiedenartigen Funktionen, sei es den Blutkreislauf, Atmung oder organische Tätigkeiten in Einklang miteinander.

Das zweite Element, *svadhyaya*, bedeutet „Selbststudium“. Es beinhaltet die Reflexion über die eigene Persönlichkeit, die eigenen Handlungen, als auch die Beziehungswelt, in welcher sich die jeweilige Person befindet. Genauso bezieht es sich auf die *Asana*- und *Pranayama*-Praxis, in welcher der Körper und Atem beobachtet und eine Transformation eingeleitet wird.

Das Selbststudium offenbart im Laufe der Zeit weitere Schritte, auf welche Weise der Prozess der inneren Transformation fortgeführt und eine Befreiung aus dem Leiden schlussendlich erfolgen kann.<sup>157</sup>

Oftmals wird im Zusammenhang mit *svadhyaya* auch empfohlen, das Studium von zentralen Yoga-Texten mit einzubeziehen oder sich an Menschen zu halten, welche

---

151 Vgl. ebd.

152 Ebd.

153 Vgl. Desikachar 1995, S.14

154 Vgl. Desikachar 2001, S.21f.

155 Vgl. Desikachar 1995, S.13f., S.80ff., S.101, S.129ff.

156 Näheres hierzu noch im Kapitel 3.1.1

157 Vgl. Sriram 2006, S.138

bereits viel inneres Leid transformiert haben.<sup>158</sup> Ebenso wird geraten, sich auf die positiven inneren Anteile zu konzentrieren. Denn selbst bei großem inneren Leiden, so Sriram, gibt es noch positive Kräfte. Auf eben dieses „innere Licht“ gilt es sich zu fokussieren.<sup>159</sup>

Den letzten Punkt des Kriya Yogas bildet *isvarapranidhana*, dem „Vertrauen“ oder der „Hingabe“. Es könnte auch mit dem übersetzt werden, was in der deutschen Sprache als „Gottvertrauen“ bezeichnet wird. Es geht dabei aber nicht um die Hinwendung zu einem bestimmten Gott, sondern um die Hingabe zur Handlung. Diese Hingabe wird auch als *bhakti* bezeichnet. Durch sie kann eine Verbindung zu vorher getrennten Dingen geschaffen werden:

„Gott als das Schönste kann sich in einer Blume offenbaren und das Geheimnis des Blühens begreiflich machen. Es kann sich in einem Tier zu erkennen geben, worauf ein Bhakta, der sich lebenslang der Pflege der Tiere hingibt, die Sprache der Tiere verstehen wird. [...] Sieht ein Mann in einer Frau die Vollkommenheit, die ihn anzieht und die er verehrungswürdig findet, dann möchte er in ihr aufgehen, sie mit allen Sinnen, Gefühlen und Gedanken lieben.“<sup>160</sup>

*Isvarapranidhana* zeichnet sich zusätzlich dadurch aus, dass die Handlung nicht nur vom Ergebnis abhängig gemacht wird. Zentral ist, dass sie aus einem eigenen inneren Antrieb heraus motiviert ist. Denn es ist nie gewiss, ob sich ein Plan vollends realisieren lässt, ebenso kann sich das Ziel während der Transformation wandeln. Ein Festhalten daran wäre in diesem Fall für die persönliche Entwicklung eher hinderlich als bereichernd.<sup>161</sup>

Wie anhand von *tapas*, *svadhyaya* und *isvarapranidhana* deutlich wird, wird unter Kriya Yoga nicht nur das rein physische Üben von Yoga verstanden. Es kann sich auf die Ausübung jeder alltäglichen Tätigkeit beziehen, wie beispielsweise achtsam zu essen.

Genauso bedeutend für den persönlichen Wandel ist die Transformation der *samskaras*, den alten Gewohnheiten oder Mustern. Die *samskaras* setzen sich aus vier verschiedenen Elementen zusammen, nämlich *hetu*, *phala*, *asraya* und *alambana*.<sup>162</sup> *Hetu* steht für die Ursache der Gewohnheit wie beispielsweise ein traumatisches Erlebnis in der Vergangenheit. Diese in der Vergangenheit gemachten Eindrücke „führen dazu, dass wir unter Stress Gewohnheiten aufbauen, die diese weiterhin unterhalten. [...] Es können auch gute Dinge sein die unser Verhalten determinieren. [...] In jedem Fall handelt es sich um eine Determinierung unseres Verhaltens durch einschneidende Erfahrungen“<sup>163</sup>.

---

158 Vgl. Sriram 2006, S.67

159 Vgl. Vortrag von Sriram, gehalten während der Yoga-Therapie Ausbildung am 11.-13. November 2011 in München

160 Sriram 2004, S.126f.

161 Vgl. Sriram 2006, S.84

162 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.227ff. sowie Sriram 2006, S.234

163 Desikachar & Krusche 2007, S.228



*Phala* wiederum sind die Handlungsmuster, welche an Erwartungen gebunden sind. Kreislaufartig werden jene aufgrund einer Anbindung an ein vermeintliches Ergebnis immer wieder wiederholt.

Ebenso entscheidend für die Fortexistenz der *samskaras* ist der unruhige Geist (*citta*). In *asraya* manifestiert sich diese unklare Geistesverfassung und lässt Ereignisse immer unter einer gewissen emotionalen Verklärung betrachten. T.K.V. Desikachar bringt in diesem Kontext das Beispiel, dass deprimierte Menschen dazu tendieren, alles aus der Verstimmung heraus zu sehen, in der sie sich befinden.<sup>164</sup>

Die letzte der vier Kräfte, die die *samskaras* erhalten, ist *alambana*. Darunter versteht man äußere Umstände oder Anreize, welche bestimmte *samskaras* wachrufen können. Eine Begegnung mit einem Menschen, ein bekannter Geruch, all dies kann zu einem Auslöser an ein Erlebnis werden, an welches bestimmte Erinnerungen geknüpft wurden.<sup>165</sup>

Das Yogasutra verweist weiterhin darauf, dass sich unser Gedächtnis „situationskonsistent“ verhält. Das bedeutet, dass je nach Situation ein gewisser Teil unseres Gedächtnisses aktiv ist. Je nach Ort und Gegebenheit können Gedächtnisinhalte wieder erscheinen oder verschwinden und die „zeitliche Verbindung“ bleibt dabei erhalten, auch wenn es zwischenzeitlich „räumliche oder inhaltliche Unterbrechungen“ gegeben hat.<sup>166</sup>

Tätigkeiten im Sinne von Kriya Yoga tragen nun dazu bei, dass jene *samskaras* transformiert werden. Durch stetiges Üben lassen sich neue *samskaras* aufbauen, welche die alten Gewohnheiten nach einer gewissen Zeit ersetzen.

Hinsichtlich der persönlichen Transformation spricht Sriram an Anlehnung an Patanjali dabei von vier Schritten: *heyam*, *hetu*, *hanam*, *upaya*. Der erste Schritt besteht in der Erkenntnis, dass man in gewissen negativen Mustern gefangen ist. Aus dieser Erkenntnis entsteht der Wunsch, sich aus ihnen zu befreien. Im zweiten Schritt wird zum Ursprung des Problems vorgedrungen (*hetu*), es in seiner Gesamtheit wahrgenommen und anerkannt.

Im dritten Schritt (*hanam*) stellt man sich den Zustand vor, in welchem das Problem bereits transformiert wurde und in *upaya* werden die für die Transformation notwendigen Schritte in die Realität umgesetzt.

Sriram weist darauf hin, dass bei dieser Transformation Einsicht in das „Wechselspiel“ von Freuden und Leiden gewonnen wird.<sup>167</sup> Nur durch diese tiefere Erkenntnis ist es möglich den Kreislauf des Leidens zu verlassen. Des Weiteren betont er, dass es bei der Transformation unablässig ist, die Ursache des Problems schlussendlich ohne Angst und Ablehnung anzunehmen und die eigene Verantwortung hierbei zu übernehmen, da man immer zu einem gewissen Teil selbst zu seinem Fortbestand

---

164 Ebd., S.229

165 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.229f. sowie Sriram 2006, S.234

166 Desikachar & Krusche 2007, S.218

167 Sriram 2004, S.14

beiträgt.<sup>168</sup> Im Yoga ist diesbezüglich auch die Meditation (*dhyana*) von zentraler Bedeutung, worauf ich verstärkt im letzten Teil meiner Arbeit eingehen werde.

Im Yogasutra wird grundsätzlich von zwei Ideen oder Einstellungen gesprochen, mit welcher wir unserem Üben und unserer Transformation begegnen sollten. Dies ist einerseits *abhyasa*, dem angemessenen und beharrlichen Üben, sowie *vairagya*, dem Gleichmut. Denn ohne ein fortwährendes Üben und eine große Anstrengung werden sich tiefliegende *samskaras* nicht verändern. Ebenso ist es wichtig zu erkennen, dass ein starker Wille und reine Kraftanwendung nicht ausreichen, um eine Transformation herbeizuführen. Patanjali benützt hier auch die Analogie des Gärtners, der weiß, welche Qualität der Boden hat, wie viel Wasser er aufnehmen kann und welches Unkraut entfernt werden muss, damit die Saat aufgehen kann. Der Saat alleine mehr Wasser zuzuführen, wird den Wachstum nicht beschleunigen.<sup>169</sup> Deshalb gilt es, mit Gleichmut zu üben, sprich sich einen gewissen inneren Abstand zu bewahren: „Wir brauchen einerseits *abhyasa* zur Mobilisierung der Willenskraft und andererseits *vairagya*, um mit Gelassenheit, Großzügigkeit, Nachgiebigkeit und etwas Abstand zu dem Ziel, das wir erreichen wollten, voranzuschreiten.“<sup>170</sup>

Mit dem inneren Vertrauen (*sraddha*), dass wir eine Veränderung erreichen können, eröffnen wir uns dann schließlich neue Ebenen und gehen die ersten Schritte auf dem Weg zur inneren Freiheit.<sup>171</sup>

### 2.3.1.3 Beziehung und Bindung

Der Beziehung, der im Yoga die größte Bedeutung beigemessen wird, ist die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler. Schon seit Jahrtausenden wird diese Bindung als das wichtigste Element erachtet, um den Yogaweg überhaupt erfolgreich beschreiten zu können. Ohne tiefe Bindung zu dem Lehrer kann in der Philosophie des Yoga keine grundlegende Veränderung stattfinden.<sup>172</sup> Lange Traditionslinien spiegeln diese innigen Beziehungen wieder, in welcher der Meister seinen Schüler in das Wissen initiiert, welches er wiederum von seinem Lehrer erhalten hat. Tirumalai Krishnamacharya beispielsweise lernte bei seinem Lehrer in Tibet - dafür verließ er seine ursprüngliche Heimat, zog zu ihm und lebte für mehr als sieben Jahre mit seiner Familie in einer Höhle am Fuße des Berges Kailash.<sup>173</sup> Durch eine solche „Ausbildungssituation“ wird verständlich, wie das enorm umfangreiche Wissen der Lehrer an die Schüler weitergegeben werden konnte und wie jene wiederum zum Träger desselbigen wurden.

---

168 Vgl. ebd. 2004, S.45ff.

169 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.186 sowie Sriram 2006, S.226

170 Sriram 2006, S.23

171 Vgl. Sriram 2011, S.35ff.

172 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.191

173 Vgl. Desikachar 1995, S.XV

Im Idealfall ist diese Beziehung geprägt durch Respekt und Offenheit des Schülers gegenüber dem Lehrer, sowie der Fähigkeit und Hingabe des Lehrers, die individuell jeweils verschiedenen Stärken des Schülers zu erkennen und zu unterstützen. Der Lehrer verlangt während der Zeit des Unterrichts auch keinen Lohn. Erst wenn der Unterricht beendet ist, kann er eine Entlohnung nach seinem Ermessen einfordern.<sup>174</sup> Ziel des Unterrichts ist es, dass der Schüler seine eigene Unabhängigkeit erlangt, im besten Falle über den Lehrer hinauswächst und auf eigenen Beinen steht. Dies ist jedoch nicht immer so. T.K.V. Desikachar spricht hierzu:

„Bei uns in Indien gibt es ein Problem, wir nennen es Guru-Business. Die Menschen hier haben eine Tendenz, von ihrem Guru abhängig zu werden. [...] Ich denke, in solchen Verhältnissen gibt es auch ein Element von Sklaverei. [...] Es muss da einen Abstand, eine Ablösung geben. Sie müssen auch auf ihren eigenen Füßen stehen können.“<sup>175</sup>

Grundsätzlich spricht das Yogasutra von den *yamas* als Richtlinien für menschliche Beziehungen, sowie von den vier zentralen Gefühlszuständen (*bhavanas*), welche für tiefgehende Bindungen ausschlaggebend sind.

*Yama* setzt sich aus fünf Punkten zusammen. Einer davon ist *satya*, die Wahrhaftigkeit. *Satya* beinhaltet, in zwischenmenschlichen Beziehungen die Wahrheit zu sprechen. Gleichzeitig wird dazu aufgefordert, dies auf eine der Situation angemessene Art zu tun und die andere Person dabei nicht zu verletzen. Unter *asteya* versteht man das „Nicht-Stehlen“. *Asteya* bedeutet allgemein, nichts zu nehmen, was sich nicht im Besitz der jeweiligen Person befindet. Ebenso schließt es mit ein, das Vertrauen anderer Menschen nicht auszunutzen sowie andere Menschen nicht zu missbrauchen, egal ob auf emotionaler oder physischer Ebene. In seiner Form ähnelt es *aparigraha*, dem Prinzip des „Nicht-Hortens“. Darunter versteht man, nicht mehr anzunehmen, als wirklich benötigt wird, insbesondere in Bezug auf materielle Güter. Ein weiterer Teil von *yama* ist *brahmacharya*, dem Streben nach der essentiellen Wahrheit. Unter *Brahmacharya* wird auch ein angemessenes Führen von Beziehungen verstanden, das heißt sich beispielsweise nicht in rein sexuellen Beziehungen zu verlieren.

Das wohl bekannteste Element von *yama* ist *ahimsa*, die Gewaltlosigkeit. *Ahimsa* bedeutet mehr als nur gewaltfreies Handeln, es umschließt auch Freundlichkeit und Güte, zu den anderen Menschen und zu sich selbst.<sup>176</sup> Insbesondere durch das Kultivieren der vier *bhavanas* kann sich *ahimsa* immer weiter vervollkommen.

Die vier *bhavanas* sind wichtige, menschliche Gefühlszustände. *Maitri*, das erste der vier *bhavanas*, drückt sich durch die Liebe für einen anderen Menschen aus, aber auch in der Liebe für alle anderen Lebewesen. *Karuna*, das zweite *bhavana*, ist das Mitgefühl für andere Menschen und Lebewesen, auch an deren Leiden. Dabei geht es

---

174 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.41f.

175 Ebd., S.106f.

176 Vgl. Desikachar 1995, S.98ff. sowie Sriram 2006, S.91f.

jedoch nicht darum, mit dem anderen mitzuleiden, sondern klar den Schmerz des Leidenden zu erkennen.

Das dritte Element ist *mudita*, die Begeisterung. *Mudita* motiviert uns, das Positive zu sehen und nimmt sich an vorbildlichen Handlungen anderer Menschen ein Beispiel. Das letzte der vier *bhavanas* bildet schlussendlich *upeksa*, die „nicht verurteilende Toleranz zu dem von uns Ungewollten“.<sup>177</sup> In diesem Bewusstseinszustand lassen wir uns nicht von der Negativität, die sich um uns herum befindet, überwältigen. Genauso reagieren wir auf sie nicht aggressiv, sondern wir versuchen deren Ursprung zu erkennen und verhalten uns deswegen verzeihend denen gegenüber, die uns Leid verursachen.<sup>178</sup>

Das tiefe Verständnis und Handeln nach den vier *bhavanas* ebnet den Weg für gewaltfreies Handeln. Des Weiteren schafft es Klarheit über die eigenen Emotionen und fördert schlussendlich ein glückliches Zusammenleben mit anderen Menschen.

Im Yoga nehmen Beziehungen grundsätzlich einen relativen hohen Stellenwert ein. Die grundlegende Verantwortung in der Gesellschaft besteht nach Meinung von T.K.V. Desikachar darin, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten.<sup>179</sup> Entscheidend dabei ist es, die Stärken und Schwächen in sich und den anderen Personen zu sehen und sie zu respektieren.

Als die größte Verantwortung in der Gesellschaft betrachtet er die der Eltern gegenüber ihren Kindern. Hierbei stehen die emotionalen Bedürfnisse des Kindes vor allen anderen Bedürfnissen:

„If responsibility is ignored, then the children are much more vulnerable than if there is a lack of money. Emotionally unstable and without roots, they come under pressure and seduction from alluring forces which may not have the welfares of others as their primary concern. A sort of spiritual vacuum develops around the child. As parents we should reflect deeply on our role [...]“<sup>180</sup>

Dadurch wird die Bedeutung der Eltern-Kind Beziehung für die Entwicklung des Kindes in den Vordergrund gerückt. Vor allem der Bindung des Kindes mit der Mutter wird ein hoher Stellenwert beigemessen.<sup>181</sup> Genauso wird es als wichtig betrachtet, das Kind in direkten Kontakt mit anderen Lebensweisen zu bringen, damit es soziale Verantwortungsfähigkeit und Respekt für andere Lebensformen entwickeln kann. Der Fähigkeit, dabei viele verschiedene Rollen einzunehmen, wird eine hohe Bedeutung beigemessen.

Auf diese Weise sollen dem Kind möglichst viele Entfaltungsmöglichkeiten bereitgestellt werden, genauso soll es dabei die Verantwortung erkennen, welche ihm im Gesellschaftssystem zuteil wird.

---

177 Sriram 2004, S.28

178 Vgl. Sriram 2004, S. 27ff., Sriram 2001, S.155ff. sowie Sriram 2006, S.28f.

179 Vgl. Desikachar 2001, S.89ff.

180 Ebd., S.101

181 Vgl. Desikachar 2001, S.102 sowie weiterführend (aber nicht direkt im Bezug auf Yoga) auch Kakar 1988

In dieser kurzen Abhandlung wird deutlich, dass dem Thema Bindung und Beziehung im Yoga eine wichtige Rolle zukommt. Vor allem die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler steht dabei im Mittelpunkt. Jedoch wird allgemein Wert auf zwischenmenschliche Beziehungen gelegt, wie an den Ausführungen über die *yamas* und die *bhavanas* oder über die Eltern-Kind Beziehung deutlich wird. Im Buddhismus finden sich bezüglich dieser Thematik ähnliche Vorstellungen.

## 2.3.2 Buddhismus

### 2.3.2.1 Die Entstehung von Leiden und die Lehre des „Interseins“

Wie kaum ein anderes, philosophisches oder psychologisches System rückt der Buddhismus das Leiden und dessen Transformation ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Da sich der Buddhismus in unseren Breitengraden immer weiter etablierte, wurden auch seine zentralen Lehren über das Leiden immer bekannter, wie beispielsweise die „vier edlen Wahrheiten“ oder der „achtfachen Pfad“, die heute zum gesellschaftlichen Allgemeinwissen gehören.

Oftmals wurden dabei aber fehlerhafte Vorstellungen vermittelt. Das liegt nicht nur an der unzulänglichen Übertragung in unseren Kulturkreis, sondern auch in den buddhistischen Traditionen selbst kam es zu Fehlinterpretationen. Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich zu meiner Schulzeit ein Referat über den Buddhismus hielt und ich mich vergeblich bemühte, den Inhalt der vier edlen Wahrheiten zusammenzufassen. Ich konnte nicht verstehen, wie die erste der vier Wahrheiten besagt, dass „alles Leiden ist“ und die dritte und vierte Wahrheit von der Aufhebung des Leidens spricht. Dass es sich hierbei um eine Ungereimtheit handelte, die aufgrund einer falschen Interpretation entstanden ist, konnte ich damals noch nicht wissen.<sup>182</sup> Eine Annäherung an diese Problematik führt auch schon mitten ins Thema, nämlich der Lehre über das Leiden und den Weg zur Aufhebung des Leidens.

Um der thematischen Gliederung meiner Arbeit treu zu bleiben, werde ich in diesem Teil über die ersten zwei Wahrheiten schreiben, weil sie das Thema Leiden und deren Ursachen behandeln. Auf die anderen beiden edlen Wahrheiten werde ich im nächsten Kapitel über die Transformation von Leiden und negativer Muster eingehen.

Die vier edlen Wahrheiten sind in Bezug auf das menschliche Leiden das zentrale Element der buddhistischen Lehre und sie werden in allen buddhistischen Schulen als Kernbestandteil unterrichtet. Jede der vier Wahrheiten ist dreifach gegliedert, d.h. sie teilen sich wiederum in drei gleiche Kategorien auf, nämlich der Erkenntnis, der Ermutigung und der schlussendlichen Verwirklichung der jeweiligen Wahrheit.

Die erste der vier Wahrheiten besagt, dass Leiden in uns vorhanden ist. Viele

---

<sup>182</sup> Vgl. hierzu auch Thich Nhat Hanh 2011a, S.25ff.

Menschen identifizieren Leiden in sich gar nicht als Leiden. Es wird zwar wahrgenommen, dass irgendetwas nicht stimmt oder nicht in Ordnung ist. Jedoch wird nicht erkannt, woher das Leiden kommt, genauso wie die damit verbundenen Emotionen nicht zugeordnet werden können. Bei der Realisierung der ersten Wahrheit kommt es eben zu dieser Erkenntnis, dass Leid in uns existiert.

Wie auch im Yoga wird im Buddhismus davon ausgegangen, dass dem Leiden grundsätzlich eine fehlerhafte Wahrnehmung von Wirklichkeit (*avidya*) zugrunde liegt.<sup>183</sup> Insgesamt gibt es 51 verschiedene Geistesformationen, die sowohl negative als auch positive Auswirkungen haben. Die folgenden der 51 Formationen führen zu innerem Leiden. Ähnlich wie im Yoga werden sie *klesha* oder *ashrava* genannt:

„Die grundlegenden unheilsamen Geistesformationen oder psychischen Formkräfte sind: Anhaften, Ablehnen, Unwissenheit, Stolz, Zweifelsucht und Ansichten. Die sekundären unheilsamen Geistesformationen, die aus den ersten erwachsen, sind: Ärger, Gehässigkeit, Heuchelei, Böswilligkeit, Neid, Selbstsucht, Betrug, Heimtücke, Aufgeregtheit, der Wunsch zu Verletzen, Unbescheidenheit, Hochmut, geistige Trägheit, geistige Unruhe, Mangel an Vertrauen, Trägheit, Nachlässigkeit, Achtlosigkeit, Zerstreuung und Oberflächlichkeit.“<sup>184</sup>

Im Buddhismus wird auch von vier verschiedenen Arten von Nahrung gesprochen, die diese Geistesformationen entweder fördern oder zu einer Transformation derselbigen beitragen können. Die erste Art von Nahrung ist die Nahrung, die wir unserem Körper in Form von Essen zuführen. Als Beispiel für Leiden förderndes Konsumverhalten kann hier das Einnehmen von Alkohol und Drogen aufgeführt werden, welches unseren Körper und unseren Geist längerfristig zerstört. Genauso ist es aber grundsätzlich wichtig, auf eine Ernährung zu achten, durch welche andere Lebewesen und unsere Umwelt keinen Schaden nehmen. Wenn wir beispielsweise Tierprodukte essen, bei deren Produktion die Tiere gelitten haben, tragen wir nicht nur zu dem Leid der Tiere bei, sondern wir introjizieren uns auch durch das Essen das Leid der Tiere.<sup>185</sup> Die zweite Art der Nahrung stellen die Sinneseindrücke dar. Mit unseren Sinnesorganen kommen wir mit den verschiedenartigsten Objekten in Kontakt, welche wiederum zur Nahrung unseres Bewusstseins werden. Konsumieren wir gewaltvolle Fernsehsendungen oder Filme, wird dies auch Einwirkungen auf unseren Bewusstseinszustand haben. Dies gilt für alle Bereiche, mit denen unser Sinnesbewusstsein in Kontakt kommen kann, angefangen bei Werbung, über Bücher und Musik bis hin zu menschlichen Beziehungen.

Die dritte Art von Nahrung sind die „Tatabsichten“ oder „Willensakte“<sup>186</sup>, die uns zu einer Handlung bewegen und die Ausrichtung unseres Bewusstseins bestimmen. Sind wir zum Beispiel darauf bedacht, eine hohe Position in einem Unternehmen zu erreichen, nährt diese Wunschvorstellung auch unseren Geist und trägt zu seiner Ausrichtung bei. Jedoch kann jegliche Vorstellung auch Leiden mit sich bringen.

---

183 Thich Nhat Hanh 2011a, S.227

184 Ebd., S.78

185 Vgl. Thich Naht Hanh 2007b, S.19ff.

186 Thich Nhat Hanh 2011a, S.40

Insbesondere Vorstellungen darüber, was uns Glück bringen soll, sind in diesem Sinne gefährlich, da die von uns verfolgten Handlungen und Ziele oftmals durch falsche Vorstellungen über die Realität motiviert sind.

Die vierte Art der Nahrung ist unser Bewusstsein selbst. Wie in Kapitel 2.1.2 bereits geschildert, besteht das Speicherbewusstsein aus den verschiedensten Formen von Samen. Je nachdem welche Samen wir in uns wässern, entstehen heilvolle oder unheilvolle Formationen, die uns entweder Leiden lassen oder glücklich machen. Diese Samen des Glücks und des Leidens sind jedoch nicht nur rein individueller Angelegenheit:

„Viele unserer Fähigkeiten, Verhaltensweisen und körperlichen Merkmale wie auch unserer Werte sind uns von unseren Vorfahren vererbt worden. Und wenn dann im Laufen unseres Lebens sich entsprechend günstige Umstände ergeben, werden einige dieser Samen manifest. Andere werden in unserem ganzen Leben nicht manifest, aber wir geben sie an unsere Kinder weiter, die sie dann an ihre Kinder weitervererben. Und vielleicht werden viele Generationen später, zu Lebzeiten eines unserer Urenkel, die Umstände günstig und einige der übertragenen Samen werden dann manifest.“<sup>187</sup>

Handlungsmuster, das heißt somit auch Leidensmuster, haben demnach ihren Ursprung unter anderem in den Verhaltensweisen unserer Vorfahren. Wenn unsere Vorfahren nun in ihrem Leben viel Leid erfahren und keine transformativen Techniken gekannt haben, wurde jenes an nachfolgende Generationen weitergegeben.

Die Realisierung der zweiten edlen Wahrheit besteht nun genau darin, die Ursachen des Leidens zu ergründen - im Endeffekt wird dadurch auch schon seine Transformation eingeleitet. Deswegen spricht Thich Nhat Hanh auch vom Intersein der vier Wahrheiten. Denn wenn man alleine die Tiefe der ersten Wahrheit vollständig erkannt hat, wird man fähig, das eigene innere Leiden zu betrachten und gleichzeitig auch zu erspüren, wie es schlussendlich transformiert werden kann.<sup>188</sup>

Wenn wir nun gemäß der zweiten edlen Wahrheit die Ursachen des Leidens erkennen, werden wir uns auch bewusst werden, welche Art der vier verschiedenen Nahrungen, die wir zu uns nehmen, zu unserem Leiden beiträgt. Die zweite edle Wahrheit zeigt uns somit auf, was die Ursachen sind, aufgrund welcher wir immer wieder den Pfad des Leidens beschreiten.

Thich Nhat Hanh betrachtet Leiden allgemein jedoch nicht als etwas rein „Negatives“. Um dies zu verstehen, ist es wichtig, die wechselseitige Durchdringung von Glück und Leiden zu durchschauen. Dazu will ich nochmals auf die fehlerhafte Interpretation der ersten Wahrheit eingehen, die besagt, dass „alles Leiden ist“. Schon im Kapitel über die buddhistische Bewusstseinslehre wurde im Abschnitt über das Diamant-Sutra die Beziehung zwischen relativer und absoluter Wahrheit deutlich. Alleine durch die Betrachtung der falsch interpretierten ersten edlen Wahrheit aus diesem Verständnis heraus zeigt sich die Relativität dieser fehlerhaften Übertragung. Denn es mag sein,

---

187 Thich Nhat Hanh 2003, S.38

188 Thich Nhat Hanh 2011a, S.51

dass jegliches Sinnesobjekt situativ zu Leiden führen kann, genauso kann es aber auch zum Wohlfühlen beitragen.

Thich Nhat Hanh spricht in diesem Zusammenhang vom Intersein zwischen Leiden und Glück. Er benützt dafür die Analogie von einer Rose und von Kompost. Ohne Kompost kann keine Rose erblühen, sondern Rose und Kompost benötigen sich gegenseitig. Die Rose erwächst aus dem Kompost, genauso wie die Rose später wieder zu Kompost werden wird.<sup>189</sup>

Zur Erläuterung der gegenseitigen Durchdringung von Leiden und Glück verwendet er des Weiteren ein Beispiel über Prostitution. Mit einem etwas längeren Zitat über eben dieses Beispiel will ich diesen Teil beenden und mit dem Kapitel über die Transformation von Leiden fortfahren:

„In the city of Manila there are many young prostitutes, some of them only fourteen or fifteen years old. They are very unhappy young ladies. Their families are poor and these young girls went to the city to look for some kind of job, like a street vendor, to make money to send back to their families. [...] But only after a few weeks there, she was persuaded by a clever person to work for her and to earn perhaps one hundred times more money. Because she was so young and did not know much about life, she accepted and became a prostitute. Since that time she has carried the feeling of being impure, defiled, and this causes her great suffering. [...] But if she had an opportunity to meet with Avalokita, he would tell her to look deeply at herself and her whole situation, and see that she is like this because other people are like that. [...] So how can a so-called good girl, belonging to a good family, be proud? Because their way of life is like this, the other girl has to be like that. [...] No one of us can claim that it is not our responsibility. The girl in Manila is that way because of the way we are. Looking into the life of that young prostitute, we see the non-prostitute people. And looking at the non-prostitute people, and at the way we live our lives, we see the prostitute. This helps to create that, and that helps to create this. [...] The same may be applied to good and evil. You cannot be good alone. You cannot hope to remove evil, because thanks to evil, good exists, and vice versa. [...] If non-Buddhas like us are not here, how can a Buddha be? If the rightist is not there, how can we call somebody a leftist? [...] As soon the idea of good is there, the idea of evil is there.“<sup>190</sup>

### 2.3.2.2 Der achtfache Pfad der inneren Transformation

Wie im letzten Abschnitt angeklungen durchdringen sich die vier edlen Wahrheiten. Wer fähig ist, das Leiden in seiner ganzen Tiefe wahrzunehmen, begibt sich schon auf den Pfad zu dessen Transformation. Während die ersten beiden Wahrheiten vom Leiden und den Ursachen des Leidens berichten, behandeln die letzten beiden Wahrheiten nun die Auflösung desselbigen. Die dritte Wahrheit spricht deshalb davon, dass wir anfangen zu erkennen, dass Wohlfühlen existiert. Dies mag zunächst unterbewusst geschehen, schließlich spüren wir aber immer bewusster, dass Glück möglich ist und wir sind ermutigt, es immer mehr zu verwirklichen. Das führt uns zur vierten Wahrheit, denn sie beschreibt in acht Schritten, wie die Befreiung aus dem

---

189 Vgl. Thich Nhat Hanh 2003, S.132

190 Thich Nhat Hanh 2008b, S.32ff.



Leiden möglich ist.<sup>191</sup>

Das erste Element des achtfachen Pfades ist die „rechte Anschauung“. Rechte Anschauung bedeutet primär, dass wir zu einem tieferen Verständnis der vier Wahrheiten gekommen sind. Wir können deshalb klar sehen, was zu Leiden führt und erkennen auch, dass es einen Pfad gibt, der uns zum Wohlbefinden leitet. Wir sollten diesen Pfad jedoch nicht als ein Rezept missverstehen, welches uns als Endprodukt Glück liefert. Wie uns das Diamant-Sutra erzählt, gibt es nicht die *eine* Anschauung, die richtig ist, sondern keine Anschauung entspricht jemals der absoluten Wahrheit. Die absolute Wahrheit liegt in der Transzendenz von Wahrheit und Nicht-Wahrheit. Rechte Anschauung bedeutet deshalb auch, sich über die Bedeutung der relativen und absoluten Wahrheit im Klaren zu sein. Gleichzeitig ist das erste Glied des achtfachen Pfades Grundlage für alle anderen sieben Glieder, dem rechten Denken, der rechten Rede, dem rechten Handeln, dem rechten Lebenserwerb, der rechten Anstrengung, rechten Achtsamkeit und der rechten Sammlung. Wiederum herrscht auch hier wechselseitige Verbindung aller einzelnen Elemente. Denn ohne eine rechte Anschauung gibt es keine rechte Handlung, genauso tragen rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung zu rechter Anschauung bei.

Um somit rechtes Denken zu praktizieren, ist deswegen beispielsweise auch rechte Achtsamkeit entscheidend. Mit der rechten Achtsamkeit beobachten wir unsere eigenen Gedanken und werden uns derer bewusst. Dies kann in der Sitzmeditation passieren, genauso aber bei jeglicher alltäglichen Tätigkeit wie beim Geschirrspülen, Essen oder im Gespräch mit anderen Menschen. Mit der Zeit erkennen wir dadurch unsere Gedankenstrukturen immer besser und stellen ebenso fest, ob unsere gedankliche Tätigkeit sinnvoll oder überflüssig ist.

Rechte Achtsamkeit spielt jedoch nicht nur bezüglich der zweiten edlen Wahrheit eine entscheidende Rolle. Auch bei den anderen Gliedern des achtfachen Pfades wird ihre Bedeutung gesondert hervorgehoben. Achtsamkeit bedeutet, mit unvoreingenommenem Blick die Prozesse in uns und um uns herum zu beobachten. Wir beurteilen dabei nicht, sondern nehmen nur wahr, was passiert. Dadurch vertieft sich unser Kontakt mit der Wirklichkeit, wir sind immer mehr im gegenwärtigen Moment zu Hause und verfangen uns immer weniger in gedanklichen Vorstellungen.

Rechtes Denken und rechte Anschauung sind wiederum die Grundlage für rechtes Reden und dem rechten Handeln. Wenn wir sprechen, artikulieren wir unsere Gedanken schlichtweg in hörbarer Form. Dass auch hierfür rechte Achtsamkeit und rechtes Denken erforderlich sind, ist klar. Rechtes Reden bedeutet nicht nur, dass wir versuchen uns so zu artikulieren, dass unsere Mitmenschen und unser Umfeld nicht verletzt werden, sondern dass wir auch die Fähigkeit entwickeln, tief zuzuhören. Thich Nhat Hanh weist drauf hin, dass vor allem in der heutigen Zeit, in der wir über so viele verschiedene Kommunikationsmittel verfügen, eine achtsame Kommunikation von großer Bedeutung ist.<sup>192</sup>

---

191 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011a, S.53ff.

192 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011a, S.87

Wie auch bei der rechten Anschauung und dem rechten Denken ist der Übergang zwischen rechtem Denken, rechtem Handeln und rechtem Lebenserwerb fließend. Wenn wir uns selbst und unsere Umwelt respektvoll behandeln, wenn wir mit unseren Handlungen nicht zur Zerstörung von Mensch und Natur beitragen, dann praktizieren wir rechtes Handeln. Hierbei sind schlussendlich auch unsere Handlungen gemeint, die wir ausführen, um uns unseren Lebensunterhalt zu verdienen.

Ähnlich wie im Yoga versteht man auch im Buddhismus unter rechter Anstrengung, einerseits mit Tatkraft an unsere Aufgabe heranzuschreiten, andererseits sollten wir uns nicht zum Praktizieren zwingen, sondern aus einem inneren Antrieb heraus und mit Freude üben. Um so praktizieren zu können, wird eine gewisse „Gestilltheit des Geistes“ benötigt<sup>193</sup>. Dadurch kommen wir immer mehr einen Zustand näher, der im Buddhismus als rechte Sammlung verstanden wird. Wir gelangen zu einer immer klareren Sichtweise über die Dinge, deren Allverbundenheit und damit zu einem immer tieferen Verständnis der Lehre des *Interseins*.

Die rechte Sammlung führt uns schlussendlich wiederum zur rechten Anschauung, wodurch sich der Kreislauf des achtfachen Pfades schließt.

Aus einem anderen Blickwinkel heraus betrachtet hat das Leiden seinen Ursprung im Speicherbewusstsein, in welchem es in verschiedenartigen Samen ruht. Besonders das Leiden, dessen Ursprung wir nicht genau erkennen können und bei dem uns nicht klar ist, warum wir eigentlich leiden, liegt oftmals Generationen zurück und wurde uns von unseren Vorfahren übertragen.<sup>194</sup> In Form von Gewohnheitsenergien kehren jene mit Leid verbundenen Samen immer wieder in unser Geistbewusstsein zurück.

Der Schlüssel zur Transformation liegt wie bereits angeklungen in der Achtsamkeit, mit welcher wir immer tiefere Einsicht in unsere negative Samen gewinnen und sie verstehen lernen.<sup>195</sup> Dafür müssen wir primär zu uns selbst zurückkehren. Immer wenn wir negative Formationen in uns bemerken, können wir die Tätigkeit, die wir gerade ausüben, für einen Moment stoppen und beobachten, was geschieht. Wir kämpfen dabei nicht gegen unseren Ärger oder andere geistige Formationen an oder versuchen sie zu unterdrücken, sondern nehmen sie nur in Achtsamkeit wahr. Je öfter wir dies praktizieren, desto besser verstehen wir unsere eigenen, inneren Formationen. Die Selbstliebe ist dabei ein zentrales Element:

„One day, while they were sitting in the Jeta Grove, the king said to the Buddha, 'Master, there are people who think they love themselves, but who harm themselves all the time by their thoughts, words and deeds. These people are their own worst enemy.' The Buddha agreed, 'Those who harm themselves through their thoughts, words or actions are indeed their own worst enemies. They only bring themselves suffering'.

We usually think our suffering is caused by others - our parents, partner, our enemies. But out of forgetfulness, anger or jealousy, we say or do things that create suffering for ourselves and others. [...] When we see that this is true, we will stop blaming others as the cause of our suffering. Instead we will

---

193 Ebd., S.103

194 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011b, S.46

195 Vgl. auch die Techniken zur Transformation, Kapitel 3.2.1

try to love and care for ourselves and nourish our own body and mind.“<sup>196</sup>

Durch das Verständnis, das wir für uns aufbringen, entwickeln wir mehr und mehr Achtsamkeit für unser inneres Leiden, können auch immer besser damit umgehen und schließlich dazu übergehen, dieses Verständnis auch anderen Leuten gegenüber aufzubringen. Uns selbst zu befreien bedeutet in der buddhistischen Lehre schlussendlich nämlich auch, unsere Mitmenschen und Vorfahren in uns zu befreien.<sup>197</sup> Die Meditation dient hierbei grundsätzlich als Technik, eine Form von Energie in eine andere Form von Energie zu transformieren. So kann zum Beispiel die Energie von Wut genauso transformiert werden wie sexuelle Energie und wir können die Energie, die vorher in diesen mentalen Formationen gebunden war, in andere Richtungen lenken.<sup>198</sup> Eine kontinuierliche Praxis in diesem Sinne befähigt uns schließlich, bewusst unsere negativen Samen in unser Geistbewusstsein einzuladen. Das wird auch temporär zu Leiden und Schmerz führen, weil wir die Samen in unserem Speicherbewusstsein nun aktiv erfahren. Doch durch unsere gestärkte Achtsamkeit wird uns dieses Leiden jedoch nicht überwältigen, sondern wir werden fähig, es in Ruhe zu betrachten:

„Every time you give your internal formations a bath of mindfulness, the blocks of pain become lighter. So give your anger, your despair, your fear a bath of mindfulness every day. After several days or weeks of bringing them up daily and helping them go back down again, you create a good circulation in your psyche.“<sup>199</sup>

Thich Nhat Hanh spricht davon, dass eine derartige Zirkulation enorm wichtig ist. Wenn innere Formationen über eine längere Dauer unterdrückt werden, kann sich dies auch in physischen Krankheiten oder Symptomen äußern, wie beispielsweise in Kopfschmerzen, Allergien oder noch schwerwiegenderen Krankheiten.<sup>200</sup> Deshalb ist es zentral, nicht vor dem Leiden wegzulaufen und es mit allerlei Aktivitäten wie Fernsehen, Musikhören, Parties oder übermäßigem Arbeiten zu überdecken. Sollten wir aber noch nicht die Kraft haben, unser eigenes Leiden zu konfrontieren, ist es wichtig, zuerst die „inneren Samen des Glücks“ zu wässern, bis wir die Kapazität erlangt haben, unser Leiden Stück für Stück zu konfrontieren.<sup>201</sup>

---

196 Thich Nhat Hanh 2008d, S.24f.

197 Vgl. Thich Nhat Hanh 1997a, S.49

198 Vgl. Thich Nhat Hanh 2008c, S.131f.

199 Thich Nhat Hanh 2010, S.14

200 Vgl. ebd., S.13

201 Vgl. Thich Nhat Hanh 2003, S.250f.

### 2.3.2.3 Bindung und Beziehung

Wie im Yoga spricht man im Buddhismus von den „vier grenzenlosen Geisteszuständen“ (*brahmavihara*), genannt *maitri*, *karuna*, *mudita* und *upeksha*. Die vier grenzenlosen Geisteszustände werden als zentrale Elemente für wahre Liebe erachtet. Fehlt eines dieser Elemente, kann Liebe nicht vollkommen sein. Sie werden deshalb als „grenzenlos“ bezeichnet, weil sie in der täglichen Praxis immer weiter wachsen können, bis man durch sie die Welt in ihrer Gesamtheit umarmen kann.<sup>202</sup>

Der erste grenzenlose Geisteszustand (*maitri*) ist die Liebe. Diese Liebe geht mit Verständnis einher. Somit kann es z.B. nicht als Liebe bezeichnet werden, wenn wir unserem Partner vermeintlich aus Liebe heraus ein Geschenk machen, er es aber nicht für gut heißt. Eine Person zu lieben bedeutet deshalb, die andere Person zu verstehen und zu seiner Freude und Glück beizutragen. Liebe muss sich aber nicht zwingend auf eine Person richten. Wir können auch Regen oder die Pflanzen lieben, auch mit dem Bewusstsein, dass wir uns dadurch im Endeffekt selbst lieben. Mit tiefem Verständnis sehen wir nämlich, dass wir ohne Sonne oder Wasser überhaupt nicht existieren würden. Dabei handelt es sich nicht um ein theoretisches oder romantisches Gedankenkonstrukt sondern um eine erfahrbare Realität.

Das zweite Element, *karuna*, ist das Mitgefühl. Mit Mitgefühl können wir uns in die Lage einer anderen Person versetzen und uns in sie einfühlen. Es ist verbunden mit der Kunst des tiefen Zuhörens und Verstehens. Ebenso setzt es ein Verständnis über das eigene Leid voraus. Mit Mitgefühl können wir anderen Menschen helfen, ihr Leiden zu überwinden. Dabei müssen wir nicht das selbe Leid wie die andere Person erfahren, sondern wir verstehen das Leiden des anderen Menschen und können ihm deshalb Beistand leisten.<sup>203</sup>

Das dritte Element, *mudita*, ist die Freude. Wenn Liebe keine Freude bereitet, handelt es sich nicht um wahre Liebe. Jedoch heißt das nicht, dass im Prozess des Liebens kein Leiden auftauchen darf. Selbstrealisierung bedeutet auch, dem Leiden ins Auge zu sehen.<sup>204</sup> Genauso reicht es nicht, wenn nur die eine Person innerhalb einer Beziehung glücklich ist, die andere aber leidet: „We rejoice when we see others happy, but we rejoice in our own well being as well. How can we feel joy for another person when we do not feel joy for ourselves? Joy is for everyone.“<sup>205</sup>

Der letzte der vier grenzenlosen Geisteszustände ist *upeksha*, der Gleichmut oder die „Nicht-Diskriminierung“. *Upeksha* bedeutet beispielsweise, in einem Konflikt nicht Partei für die eine Seite zu ergreifen, auch wenn man von dem Konflikt selbst betroffen ist. Ebenso bedeutet es im Bereich der partnerschaftlichen Liebe, nicht Besitz ergreifend zu werden und den anderen für die eigenen Bedürfnisse zu

---

202 Vgl. Thich Nhat Hanh 2008d, S.1ff.

203 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011a, S.243

204 Vgl. Thich Nhat Hanh 2005, S.IXff. oder auch Thich Nhat Hanh 2007b, S.176f.

205 Thich Nhat Hanh 2008d, S.7

missbrauchen oder ihm eigene Ideen aufzuzwingen.<sup>206</sup>

Neben diesen vier grenzenlosen Geisteszuständen wurden in der Tradition von Thich Nhat Hanh auch die fünf Achtsamkeitsübungen entwickelt, welche zu einer besseren Beziehung mit anderen Menschen und der Umwelt beitragen sollen und welche eng mit dem achtfachen Pfad in Verbindung stehen. Durch ihr Praktizieren soll der achtsame Umgang mit sich selbst, unserer Umwelt und anderen Menschen gefördert werden.<sup>207</sup>

Auch in den Lehren von Thich Nhat Hanh wird neben den allgemeinen Lehren über menschliche Bindungen der Beziehung mit der Mutter eine besondere Rolle beigemessen. Seiner Meinung nach ist eine Mutter wie „eine reine Wasserquelle, wie das allerbeste Zuckerrohr oder der feinste Honig, der delikateste süße Reis“,<sup>208</sup> genauso betrachtet er die Mutterliebe als den Ursprung aller Liebe. Durch sie erfahren wir was Liebe bedeutet und wir werden durch sie fähig, andere Menschen zu lieben.<sup>209</sup>

Er weist aber auch darauf hin, dass die Beziehung zu den Eltern von viel Leiden geprägt sein kann, insbesondere wenn die Eltern nicht fähig sind mit ihrem eigenen Leiden umzugehen und ihre Kinder emotional und physisch missbrauchen. Jegliche Beziehungsform und jeglicher Ausdruck der Eltern „imprägniert“ das Bewusstsein des Kindes bereits vor der Geburt und wird in dessen Speicherbewusstsein gespeichert. Aus diesem Grund weist er darauf hin, dass das größte Geschenk der Eltern an die Kinder ihr eigenes Glück ist: „Das Speicherbewusstsein des Fötus nimmt alles auf, was in der Familie geschieht. Ein gedankenloses Wort oder eine entsprechende Tat begleitet das Kind vielleicht für den Rest seines Lebens.“<sup>210</sup>

Aus diesen Gründen schlägt er werdenden Eltern auch vor, eine Beziehungsschule zu durchlaufen, wie beispielsweise für ein Jahr an einem Praxiszentrum zu üben, um mit den verschiedenartigen Samen in sich in Kontakt zu treten und zu lernen, mit innerem Leiden umzugehen.

Als konkrete Praxis der Transformation empfiehlt Thich Nhat Hanh die „Meditation über das fünf Jahre alte Kind“. In dieser Art der Meditation sieht sich der Praktizierende als kleines Kind, welches leicht verwundbar dem Leiden seiner Eltern ausgesetzt war. Liebevoll nimmt er sich nun selbst diesem Kind an und umarmt es mit Mitgefühl. Ebenso verfährt er mit seinen Eltern:

„So besteht die Übung darin, unseren Vater als fünfjährigen Jungen zu visualisieren - zerbrechlich, verwundbar und leicht zu demütigen. Du kannst zur Hilfe in das Familienalbum schauen, wie dein Vater als Kind ausgesehen hat. Kannst du ihn dir als verwundbar vorstellen, wirst du erkennen, dass er vielleicht das Opfer seines eigenen Vaters gewesen ist.“<sup>211</sup>

---

206 Thich Nhat Hanh 2008c, S.159

207 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011a, S.96ff.

208 Thich Nhat Hanh 2008e, S.51

209 Vgl. Ebd., S.45

210 Thich Nhat Hanh 2003, S.41

211 Thich Nhat Hanh 1997a, S.126

Durch diese Art der Praxis können wir erkennen, dass unsere Eltern selbst eher Liebe bedürfen als Wut oder Bestrafung. Jedoch empfiehlt Thich Nhat Hanh auch, sich zurückzuziehen, falls Elternteile psychisch oder physisch übergriffig sind.<sup>212</sup>

Ebenso weist er darauf hin, dass psychische Probleme innerhalb moderner Kleinfamilien leichter entstehen, da die Kinder nur die eigenen Eltern als Anlaufstelle haben. Er erwähnt in diesem Kontext das Familienmodell in Vietnam, in welchem die Familiengemeinschaft über die Beziehung zwischen Vater und Mutter hinausgeht und Kinder auch verschiedene Tanten und Onkel als Ansprechpartner haben. Hinsichtlich dieses Modells sind auch die Praxiszentren in der Tradition Thich Nhat Hanhs als „spirituelle Familien“ organisiert.<sup>213</sup>

Durch diesen Abschnitt wird deutlich, dass auch der Buddhismus in der Tradition Thich Nhat Hanhs über ein mehrgenerationales Verständnis von Beziehung und Bindung verfügt. Bezüglich dieses Kontextes ist es besonders interessant, mit den Theorien Franz Rupperts fortzufahren, welche im Speziellen menschliche Bindungen und die generationsübergreifende Weitergabe von Traumata untersucht.

### *2.3.3 Psychotherapie*

#### 2.3.3.1 Der Begriff des „Traumas“ als Synonym für inneres Leid

Franz Ruppert spricht in seinen Büchern nicht wortwörtlich von Leiden. Er verwendet in diesem Zusammenhang die Begriffe des „Traumas“ oder des „Psychotraumas“, welche wiederum unablässig mit dem Phänomen der inneren Spaltung in Verbindung stehen.

Wie bereits im Abschnitt über die bewusstseinstheoretischen Aspekte der Psychotherapie erwähnt, entsteht ein Trauma durch ein traumatisches Ereignis. Dieses Ereignis kann durch eine „äußerst bedrohliche oder überwältigende“ Situation wie z.B. einer Naturkatastrophen oder einem Krieg ausgelöst werden.<sup>214</sup> Einher geht ein solches Erlebnis mit einer starken inneren Stresssituation und einer Übererregung des „physiopsychischen Systems“, da man jener Situation ohne Schutz ausgeliefert ist.<sup>215</sup>

Anders als bei einer kurzfristigen Dissoziation kommt es bei einem traumatischen Erlebnis zu einer inneren Spaltung, um nicht an dieser Übererregung zu sterben. Dabei grenzt der Betroffene die mit dem Ereignis verbundenen Körpergefühle und Emotionen wie „die panische Angst, die Ohnmacht, die Aussichtslosigkeit, den

---

212 Vgl. Thich Nhat Hanh 2010, S.80

213 Vgl. Thich Nhat Hanh 1997a, S.128ff.

214 Ruppert 2010a, S.75

215 Ebd.

unerträglichen Schmerz, die ohnmächtige Wut, die abgrundtiefen Schamgefühle etc.“<sup>216</sup> aus seinem Bewusstsein aus und sie werden „eingeschwärzt“.<sup>217</sup> Diese abgespaltenen Anteile nennt Franz Ruppert wie bereits zuvor beschrieben die „traumatisierten Anteile“.

Der Prozess der inneren Spaltung passiert unbewusst. Dies muss auch so sein, da ja gerade die innere Aufspaltung das Überleben der Person sichert. Aus dieser Spaltung heraus ergeben sich jedoch auch problematische Zusammenhänge. Denn die nicht integrierten Anteile sind nämlich nach dem traumatischen Erlebnis nicht aus der Psyche verschwunden sondern sie befinden sich immer noch im Bewusstsein des jeweiligen Menschen und haben ebenso einen Einfluss auf sein alltägliches Leben. Genauso bestehen die Mechanismen fort, die die traumatischen Erfahrungen vom Alltagsbewusstsein fernhalten und die Franz Ruppert wie bereits erwähnt als „Überlebensanteile“ bezeichnet.

Dadurch wird es für die betroffene Person allgemein schwierig, „gesunde und unbelastete Beziehungen“<sup>218</sup> einzugehen, zudem hat sie eine gewisse Blindheit für den gegenwärtigen Moment<sup>219</sup>, schottet sich innerlich ab, flüchtet sich ins Außen und ist belastet von „Unruhegefühlen, Schlaflosigkeit, Ängsten, Niedergeschlagenheit, Verwirrtheit etc. und einer Unzahl von körperlichen Krankheitssymptomen“.<sup>220</sup> Ebenso versucht ein traumatisierter Mensch, die ganze Umwelt soweit zu kontrollieren, dass er durch sie nicht in Kontakt mit der eigenen traumatischen Vergangenheit gebracht wird.<sup>221</sup> Dies muss nicht nur innerhalb engerer Beziehungen passieren, traumatische Erfahrungen beeinflussen auch die politische und wirtschaftliche Ausrichtung ganzer gesellschaftlicher Gruppierungen.<sup>222</sup>

Eine innere Spaltung, hervorgerufen durch eine traumatische Situation, führt demnach früher oder später zu Leiden, sowohl was die eigene Person, als auch andere Menschen betrifft. Unterschiede gibt es jedoch bei der Art und dem Ausmaß des erfahrenen Leidens. Franz Ruppert teilt deshalb Traumata in folgende Arten auf: Existenztrauma, Verlusttrauma, Bindungstrauma und Bindungssystemtrauma.

Bei einem Existenztrauma hat die traumatische Erfahrung mit der Bedrohung der eigenen Existenz zu tun, bei dem Verlusttrauma wiederum damit, dass es zum Verlust einer bedeutenden Sache oder eines wichtigen Menschen gekommen ist, wie beispielsweise dem Tod des eigenen Kindes. Bei einem Bindungstrauma ist es für eine Person nicht möglich, eine tiefe und sichere Bindung zu anderen Menschen aufzubauen. Unter einem Bindungssystemtrauma versteht man schlussendlich schwerwiegende psychische und physische Traumatisierungen innerhalb eines Bindungssystems, wie sie z.B. durch psychische Gewalt, sexuellen Missbrauch, Inzest

---

216 Ruppert 2010c, S.35

217 Ruppert 2010a, S.75

218 Ruppert 2010a, S.77

219 Vgl. ebd., S.83f.

220 Ruppert 2010c, S.148

221 Vgl. Ruppert 2010a, S.85

222 Vgl. ebd., S.143ff.

oder Mord entstehen.<sup>223</sup>

Ebenso haben besonders schwerwiegende Traumatisierungen auch weitergehende Folgen. Traumata müssen sich deshalb nicht nur auf eine Generation beschränken, sondern sie können über mehrere Generationen hinweg wirken. Phänomene, die in der gängigen psychologischen Lehre beispielsweise als „Psychose“ oder „Schizophrenie“ bezeichnet werden, haben ihren Ursprung in realen Traumata innerhalb eines Bindungssystems:

„Es genügt nicht, nur die Biographie eines Patienten auf traumatische Erfahrungen hin zu untersuchen. Traumalogisch relevant sind auch die Biographien von Eltern, Großeltern und zuweilen Urgroßeltern, um zu verstehen, in welchem traumatisierten und daher seelisch verwirrten Umfeld ein Patient aufgewachsen ist und sich oft noch darin befindet. [...] Das einer sogenannten 'schizophrenen Erkrankung' zugrunde liegende Ursprungstrauma kann bis zu vier Generationen zurück liegen.“<sup>224</sup>

Aus diesen Erkenntnissen wird die Bedeutung eines mehrgenerationalen Verständnisses von Trauma umso wichtiger. Genauso ist es in diesem Zusammenhang zentral, Mehrfachspaltungen in Betracht zu ziehen. Denn besonders bei Bindungssystemtraumata muss sich die betroffene Person oft viele Male aufspalten, da sie wiederholt psychischer und physischer Gewalt ausgesetzt ist. Da eine tief gespaltene Persönlichkeit nur schwer gesunde Beziehungen eingehen kann, ist es verständlich, dass dieses gestörte Bindungsverhältnis sich auf eine Bindung mit den eigenen Kindern auswirkt.

Franz Ruppert weist schlussendlich darauf hin, dass ein Trauma in den meisten Fällen ein „soziales Ereignis“ ist und innerhalb eines Bindungssystems entsteht und nur die wenigsten Traumata aus „isolierte[n] Schockereignisse[n]“ hervorgehen.<sup>225</sup>

Zusammenfassend kann somit gesagt werden, dass Leiden in den Theorien Franz Rupperts aufgrund von Trauma und dessen Folgeerscheinungen entsteht. Wie dieses nach seinem Verständnis transformiert werden kann, werde ich im folgenden Abschnitt aufzeigen.

### *2.3.3.2 Transformation von Leiden und negativen Mustern*

Die Transformation von Leiden und negativen Mustern vollzieht sich nach Franz Ruppert in mehreren Schritten. Der erste transformative Schritt liegt in der Erkenntnis, dass in der eigenen Persönlichkeit überhaupt eine Spaltung vorliegt. Dies ist jedoch bereits eine größere Herausforderung, da die Überlebensanteile prinzipiell dafür sorgen, dass die traumatischen Anteile nicht aktiv erkannt werden.<sup>226</sup> Das Ziel

---

223 Vgl. ebd., S.76ff.

224 Ebd., S.173ff.

225 Ruppert 2010c, S.55f.

226 Vgl. Ruppert 2010a, S.84ff.



einer Therapie ist deshalb, die Überlebensanteile für die persönliche Transformation zu gewinnen. Dies geschieht seiner Meinung nach durch die Bewusstwerdung, dass in den traumatischen Anteilen auch essentielle Emotionen und Energien gebunden sind, die menschliche Beziehungen fördern und welche „wesentliche Potentiale“ und „emotionale Qualitäten“ enthalten. Diese Erkenntnis kann motivieren, sich mit den traumatischen Anteilen zu befassen. Hilfreich für diese Auseinandersetzung sind auch gewisse weitere Ressourcen wie ein „Netzwerk sozialer Unterstützung“, „materielle Absicherungen“, sowie die eigene innere Haltung.<sup>227</sup>

Der nächste, darauf aufbauende Schritt besteht in einer Annäherung an die abgespaltenen Anteile, sowie in der Erforschung, wie die verschiedenartigen Anteile der Psyche zueinander stehen. Die Aufstellungsmethode<sup>228</sup> eignet sich in diesem Kontext sehr gut, um die verschiedenartigen Anteile innerhalb einer Persönlichkeit sichtbar zu machen und deren wechselseitige Beziehung zu erkennen.

Im Laufe dieses Prozesses wird es im Idealfall schließlich möglich, dass sich die gesunden Anteile der verschiedenen traumatisierten Anteile immer bewusster werden und es folglich zu einer Integration der zuvor ausgegrenzten Bereiche kommt, sowohl auf psychischer als auf physischer Ebene:

„Wenn sich diese beiden Anteile in einer Therapie irgendwann wieder vereinigen, wird die Realität der Traumatisierung bewusst, und der ganze Schmerz wird spürbar. Dadurch taut aber auch der eingefrorene Körper auf. Es ist besonders berührend, in der Entwicklung von Patientinnen, die über viele Jahre therapeutisch an sich arbeiten, dieses zurückkommen in den eigenen Körper mitzuerleben.“<sup>229</sup>

Je nach Art der Traumatisierung gibt es verschiedene therapeutische Wege für die Reintegration der abgespaltenen Anteile. Bei einem Existenztrauma ist es für die betreffende Person meist zentral, Vertrauen in die äußere Sicherheit wiederzugewinnen.

Eine Konsequenz des Verlusttraumas ist, dass selbst lange nach dem Tod eines Menschen unterbewusst immer noch dessen Rückkehr erhofft wird. In der Therapie ist es deshalb ausschlaggebend, den geschehen Verlust vollends zu akzeptieren und von Illusionen über eine Wiederkehr des Verlorenen loszulassen.

Um aus einem Bindungstrauma oder Bindungssystemtrauma herauszukommen ist es notwendig, sich von den traumatischen Energien oder Personen abzugrenzen und sich ebenso aus dem traumatisierten Bindungsgefüge zu lösen. Dann kann sich eine Klarheit über die eigene Traumatisierung entwickeln sowie eine Lösung aus der Verstrickung mit dem Ursprungssystem gefunden werden.<sup>230</sup>

---

227 Ruppert 2010c, S.165f.

228 Vgl. Kapitel 3.3.1

229 Ruppert 2010a, S.119

230 Vgl. Ruppert 2010c, S.170ff.

### 2.3.3.3 Bindung und Beziehung

Zwei zentrale Begriffe, die die Bindungstheorien von Franz Ruppert prägen, sind „Symbiose“ und „Autonomie“.<sup>231</sup> In seinem Verständnis befindet sich der Mensch immer in einer Symbiose mit anderen Menschen und seiner Umwelt. Er ist auf Kontakt, physische und psychische Nahrung angewiesen, gleichzeitig benötigt er aber auch eine gewisse Autonomie und Selbstbestimmung.

Weiterhin unterscheidet er zwischen zwei verschiedenen Formen von Symbiose, nämlich der destruktiven Symbiose und der konstruktiven Symbiose. In einem biologischen Bereich würde man in diesem Zusammenhang die konstruktive Symbiose als „Mutualismus“, die destruktive als „Parasitismus“ bezeichnen.<sup>232</sup>

Eine konstruktive Symbiose zeichnet sich dadurch aus, dass sie allen Beteiligten von Nutzen ist. In einer solchen wird jeder auf die Weise gefördert, wie „es für seinen jeweiligen Entwicklungsstand notwendig ist, auf der körperlichen, emotionalen, geistigen und praktischen Ebene“. Prinzipien wie Geben und Nehmen befinden sich dabei im Ausgleich. Genauso beinhaltet eine konstruktive Symbiose eine gesunde Form von Liebe. Das bedeutet, zu einer Person zu stehen oder auch nicht, den anderen Menschen zu sehen wie er ist, sich an der Entwicklung des anderen zu freuen und keine besonderen Gegenleistungen für Liebe zu erwarten. Gesunde Liebe steht zudem mit einer gesunden Sexualität in Verbindung. Aber auch Gefühle wie Angst oder Wut haben in einer konstruktiven Beziehung Platz:

„In einer gesunden Beziehung kann die Wut des anderen respektiert werden als eine Ausdrucksform dafür, dass etwas in der Beziehung nicht stimmt. So kann Wut genutzt werden, an der Verbesserung der Beziehung zu arbeiten. Wut, die hilft, gesunde Grenzen zu ziehen, verbindet auf einer neuen Stufe, in die sich eine Beziehung dann hineinentwickeln kann“.<sup>233</sup>

Neben der Wut können in einer konstruktiven Symbiose auch Trauer und Schmerz ihren Ausdruck finden. Franz Ruppert spricht hierbei von „gesunden und heilsamen Schmerz“. Denn zum Beispiel seine Trauer bei dem Verlust eines Menschen zum Ausdruck zu bringen und sich zu erlauben, die damit zusammenhängenden Emotionen zuzulassen, kann sehr heilsam sein.<sup>234</sup>

Einen solchen Raum gibt es in einer destruktiven Symbiose nicht. Eine destruktive Symbiose ist meist von einem Machtgefälle geprägt, in welchem der eine über den anderen dominiert. Dabei wird dem Unterdrückten wenig Möglichkeit gegeben, seine Emotionen auszudrücken, sondern es wird versucht, den Schwächeren zu manipulieren und für die eigenen Zwecke zu missbrauchen. Ähnlich verhält es sich in sich in destruktiven Liebesbeziehungen. In jener Form von „symbiotischer

---

231 Vgl. Ruppert 2010a, S.23ff.

232 Ruppert 2010a, S.54

233 Ebd., S.56

234 Ebd.

Verstrickung“<sup>235</sup> werden an den anderen Erwartungen geknüpft, welche er nur gegen den eigenen Willen erfüllen kann, ebenso wird das Gegenüber nicht erkannt, sondern man verliert sich in Liebesillusionen, in welchen sich ein Wunschbild von dem anderen zurecht gelegt wird. Emotionen wie Wut haben hier destruktiven Charakter, weil sie sich gänzlich gegen die andere Person richten und sich nur für die Bestrafung und Zerstörung des anderen interessieren. Hinter dieser Wut ist meist Schmerz, Angst und Schamgefühl verborgen:

„In destruktiven Symbiosen sind abgrundtiefe Ängste allgegenwärtig, sie werden jedoch geleugnet. Es wird nach Außen hin ein Schein von Stärke und Unverletzbarkeit erzeugt. Tabus werden errichtet, bestimmte Themen dürfen nicht angeschnitten werden, um nicht noch mehr Angst, Wut oder Scham zu erzeugen. Wohlanständigkeit, Frömmigkeit und Biederkeit sind die Fassaden, hinter denen sich destruktive Symbiosen abspielen.“<sup>236</sup>

Destruktive Symbiosen und die darin vorhandene Manipulation können den Schwächeren schlussendlich sogar dazu bringen, sich mit der Gewalt des Mächtigeren zu identifizieren. Als Folge davon kann Bestrafung physischer und psychischer Art als richtig empfunden werden, was zu Masochismus führen kann, genauso wie zur Erzeugung eines illusionären Wir-Gefühls. Ebenso werden dadurch gewalttätige Ideologien und die Schaffung eines Feindbildes begünstigt, welches sich beispielsweise gegen andere Gruppierungen, Nationen oder Kulturen richten kann. Dabei kann sich auch wieder die Traumatisierung verstecken, da jetzt für ein „höheres Ganzes“ gekämpft wird.<sup>237</sup>

Hinsichtlich konkreter, menschlicher Bindung steht bei den Theorien von Franz Ruppert wie auch im Yoga und im Buddhismus die Mutterbindung im Vordergrund. Bereits im Mutterleib befindet sich das Kind mit der Mutter in einem symbiotischen Austausch und macht dort die ersten Erfahrungen seines Lebens. Dadurch werden schon die ersten Muster seiner Persönlichkeit festgelegt.<sup>238</sup>

Während der Zeit der Schwangerschaft hat das Kind jedoch noch keine ausgeprägte Ich-Struktur. Erst nach der Geburt formt sich hauptsächlich durch die emotionale Spiegelung mit der Mutter eine eigene Persönlichkeit heraus. Die Mutter bildet somit die erste, zentrale Referenzperson des Kindes und dadurch wird auch deutlich, warum die Mutterbindung so entscheidend für die Entwicklung des Kindes ist.

Je nach Art und Schwere der Traumatisierung der Mutter kann sich diese Bindung positiv oder negativ entwickeln. Wenn die Mutter bei sich ist, sich selbst gut spüren kann, kann sie auch das Kind bei der Ausbildung einer klaren Ich-Struktur unterstützen. Das Kind wiederum kann der Mutter helfen, ihr Potential zu entfalten, ebenso kann sie sich an den Entwicklungsschritten des Kindes freuen, genauso wie die

---

235 Vgl. Ruppert 2010a, S.131ff.

236 Ruppert 2010a, S.66

237 Vgl. Ruppert 2010a, S.62ff.

238 Ebd., S.99

Anerkennung der Mutter durch das Kind zu einer konstruktiven Symbiose beiträgt. Dafür muss es eine Frau grundsätzlich als „seelisch stimmig“ erleben, Mutter zu sein, sonst kann die Mutterschaft als sehr belastend wahrgenommen werden.<sup>239</sup>

Franz Ruppert spricht in diesem Zusammenhang auch vom Mythos Mutterliebe, da eine Ablehnung des Kindes durch die Mutter in der Gesellschaft großteils tabuisiert wird. Jener Mythos erzeugt zudem einen Erwartungsdruck für die Mütter, alleine für die Erziehung der Kinder verantwortlich zu sein und hat auch eine verzerrte Wahrnehmung des Kindes gegenüber seiner Mutter zur Folge. Des Weiteren kann der Mythos Mutterliebe für viele Frauen auch eine „ideologische Zuflucht“ sein. Durch die Flucht in die Mutterrolle können insbesondere traumatisierte Mütter ihre eigenen Traumata ausblenden, dadurch übersehen sie aber gleichzeitig, „was sie ihren Kindern wirklich antun“.<sup>240</sup>

Kindern fällt es grundsätzlich schwerer, zu einer Mutter eine Bindung aufzubauen, falls sie traumatisch vorbelastet ist. Um mit der Mutter in Kontakt zu treten, bleibt dem Kind oftmals als einziger Ausweg, auch die traumatischen Energien der Mutter aufzunehmen, damit wenigstens etwas Bezug zu der Mutter hergestellt werden kann. Dadurch muss sich das Kind bereits innerlich aufspalten, da die Mutter deshalb sowohl distanziert und gefühllos als auch hoch emotional auftritt:

„Für viele traumatisierte Mütter ist es eine Qual, eine Wand zwischen sich und ihrem Kind zu spüren und ihre Kinder leiden zu sehen. Sie bemühen sich zwar nach besten Kräften um einen Kontakt, können die Nähe des Kindes dann aber immer wieder nicht aushalten, weil ihre traumatisierten Anteile dadurch zu sehr getriggert werden.“<sup>241</sup>

Neben der Mutter-Kind Bindung spielt auch die Beziehung mit dem eigenen Vater eine entscheidende Rolle, denn er ist für das Kind die zweitwichtigste Bezugsperson. Dadurch ist auch seine emotionale Verfassung für die Prägung des Kindes entscheidend. Das Kind adaptiert von ihm wie auch von der Mutter die vorgelebten Beziehungsmuster.

Jene Beziehungsmuster werden schlussendlich wiederum bei der eigenen Partnerwahl entscheidend sein. Franz Ruppert weist deshalb auch darauf hin, dass traumatisierte Menschen sich ähnlich traumatisierte Partner suchen und darin die Eltern-Kind Beziehung reproduzieren.<sup>242</sup>

Bevor ich mich einem Vergleich zwischen den vorgestellten Theorien der verschiedenen Schulen zuwenden möchte, will ich zum Abschluss noch auf ein weiteres bindungstheoretisches Phänomen eingehen, welches meines Erachtens zentral für das Verständnis von Trauma und Bindung ist, nämlich die Täter-Opfer Spaltung.

---

239 Ebd., S.98

240 Ebd., S.101f.

241 Ebd., S.107

242 Vgl. Ruppert 2010c, S.124ff.

In unserer Gesellschaft ist es meist die Regel, Partei für das Opfer zu ergreifen. Dies ist meines Erachtens auch völlig richtig, insbesondere, wenn kleine Kinder Opfer von Gewalt werden. Jedoch wird bei dieser Diskussion oft der Zusammenhang übersehen, wie ein Täter zu einem Opfer wird und umgekehrt, was auf ein mangelndes Verständnis von Trauma innerhalb der Gesellschaft zurückzuführen ist. Meist ist es so, dass Mütter, die beispielsweise sexuell missbraucht wurden, keine gesunde Bindung zu ihrem Kind aufbauen können. Schwer traumatisierte Mütter stellen ihre Kinder zumal dem eigenen Vater zum Missbrauch zu Verfügung oder erkennen vermeintlich nicht, was mit ihnen passiert. Franz Ruppert schlussfolgert aus derartigen Zusammenhängen, dass jeder Mensch in sich sowohl Täter- als auch Opferanteile besitzt, die sich je nach Situation manifestieren können. Täteranteile sind meist voller Aggression, suchen nach Rache und Vergeltung oder interessieren sich nur für die Durchsetzung der eigenen Interessen und gehen dabei über Leichen, während Opferanteile stetig Angst haben, erneut erniedrigt zu werden, ordnen sich deshalb jeglicher Anweisung unter und halten sich für lebensunfähig und dumm. Es ist deshalb ein zentrales, therapeutisches Ziel, über eine Täter-Opfer Spaltung hinwegzukommen.<sup>243</sup>

### *2.3.4 Vergleich*

Was bei allen drei verschiedenen Disziplinen auffällt, ist, dass die Ursachen von Leiden im Innen zu suchen sind. Bei allen drei Richtungen wird zwar deutlich, dass auch äußere Umstände zu der Entstehung von Leiden beitragen, jedoch liegt der Fokus auf einer inneren Transformation. Darüber hinaus zeigen sich viele weitere Ähnlichkeiten, wie Leid transformiert werden kann, genauso wie auch im Feld der menschlichen Beziehungen.

Jede Lehre beleuchtet aber gewisse Phänomene aus einem anderen Blickwinkel und verwendet dafür teilweise auch eine andere Begrifflichkeit. Dies lässt innerhalb der Schulen verschiedene Dynamiken erkennen, welche ich im Folgenden aufzudecken versuche. Beginnen werde ich dabei wieder entsprechend meiner Arbeitsstruktur mit dem Vergleich über die Ursachen des Leidens, worauf ich dann nach dem Abschnitt über dessen Transformation zu den menschlichen Beziehungen übergehe. Abschließen werde ich das Kapitel mit einer Zusammenfassung von häufigen Fehlinterpretationen, wie sie in der Psychotherapie, als auch im Yoga und Buddhismus vorkommen.

---

243 Vgl. Ruppert 2010a, S.155ff. sowie Ruppert 2010a, S.263ff.

### 2.3.4.1 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Lehren hinsichtlich der Entstehung von Leiden

Laut Yoga und der buddhistischen Tradition entsteht Leiden aufgrund einer fehlerhaften Wahrnehmung von Wirklichkeit (*avidya*). Genauso spricht die Psychotherapie von einer verzerrten Wahrnehmung als einer Konsequenz von Traumatisierung, die auch Leiden mit sich bringen kann. Verschiedenartige mentale Formationen, wie zum Beispiel die *kleshas* oder *antarayas* im Yoga begleiten diese fehlerhafte Wahrnehmung oder sind Anzeichen derselbigen. Ähnlichkeiten haben jene mentale Formation mit psychologischen Krankheitsbildern.

Unterschiede gibt es jedoch bei den Entstehungsgrundlagen von Leiden. Im Gespräch mit den Psychotherapeuten Hellfried Krusche setzt T.K.V. Desikachar einmal „frühere Leben“ mit „Erlebnisse in der Kindheit“ gleich.<sup>244</sup> Gleichzeitig sagt er im Bezug auf das Yogasutra wie bereits zitiert, dass Ereignisse aus der Vergangenheit Konsequenzen in der Zukunft haben werden. Besonders spricht er dabei auch einschneidende Erlebnisse an, welche die Gewohnheiten (*samskaras*) prägen können.<sup>245</sup> Die Angst um das Überleben spielt dabei immer eine Rolle:

„Der Ursprung der Angst ist nicht an irgendein Objekt geknüpft. Sie ist uns inhärent. Selbst eine weise Person wird von ihr ergriffen. Die Theorie des Yoga sagt also: Tief in unserem Unbewussten ist diese Angst um das Überleben in irgendeiner Weise immer vorhanden. Wir sehen das bei Kindern, aber auch bei Tieren.

Die Hinduphilosophie geht davon aus, dass wir in unserem früheren Leben Erfahrungen von Sterben und Tod gemacht hätten, bei der wir alles verloren hätten. Diese Bedrohung, alles zu verlieren, einschließlich des Lebens selbst ist demzufolge also im Bewusstsein oder im Unterbewusstsein verankert [...] Das ist es also was die Hinduphilosophie sagt: In früheren Leben ist etwas geschehen, das mit schrecklichen Erfahrungen wie Tod oder auch Trauma zu tun hat.“<sup>246</sup>

Eine derartige Aussage ist dem Ansatz von Franz Ruppert sehr ähnlich. Nichts desto trotz unterscheidet sich die mehrgenerationale Psychotraumatologie Franz Rupperts dadurch, dass er die traumatischen Anteile und die Überlebensanteile immer aufgrund eines konkreten, traumatischen Erlebnisses meist innerhalb eines Bindungssystems und einer daraus resultierende Spaltung begründet sieht. Dies muss zwar nicht der Ansicht T.K.V. Desikachars widersprechen, jedoch birgt die Deutung der Überlebensangst als eine dem Menschen inhärente Angst die Gefahr, dass reale Ursachen wie traumatische Erfahrungen als ihr eigentlicher Ursprung verkannt werden können, wodurch schlussendlich auch Vermeidungsstrategien begünstigt werden können.

Thich Nhat Hanh spricht in diesem Falle deutlicher von der Weitergabe von gewissen

---

244 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.104

245 Vgl. ebd., S.228

246 Ebd., S.123

Mustern und Gewohnheiten über mehrere Generationen hinweg. Er kritisiert die beiden Extreme, dass es eine unsterbliche Seele gibt, die nach dem Tod in einen anderen Körper wiedergeboren wird, ebenso widerspricht er der Auffassung, dass nach dem Tod eines Menschen „nichts mehr übrig ist“<sup>247</sup>.

In *manas* sieht er grundsätzlich den blinden Überlebensreflex des Menschen, der oftmals destruktiven Charakter hat und den Menschen ins Unglück führen kann, gleicht damit folglich der Beschreibung der Überlebensanteile bei Franz Ruppert. Die anschließende Erläuterung über die fünfte Wirkungsweise des Geistbewusstseins ähnelt ebenso Franz Rupperts Modell der Spaltung:

„Die fünfte Wirkungsweise unseres Geistbewusstseins ist Instabilität. Wir sind in neurotischen oder psychotischen Geisteszuständen gefangen. In diesem Fall wird unser Geistbewusstsein gestört von Dingen, die in der Vergangenheit geschehen sind, oder von Dingen, die nur in unserer Vorstellung geschehen sind [...]. Es liegen Konflikte vor zwischen den Samen in unserem Speicherbewusstsein, Konflikte zwischen unseren Gefühlen und unseren Wahrnehmungen.[...] Um gesund zu werden, müssen wir so viel Achtsamkeit wie möglich erzeugen, wie wir nur können, um die Dinge allmählich klarer zu erkennen und so zu sehen, wie sie wirklich sind“<sup>248</sup>

Dies kommt dem Ansatz Franz Rupperts nahe, jedoch weist Thich Nhat Hanh auch nicht konkret darauf hin, dass jenen neurotischen oder psychotischen Geisteszuständen reale traumatische Erfahrungen zu Grunde liegen. Ebenso schließt er aber wie auch T.K.V. Desikachar nicht aus, dass eine reale Erfahrung Ursache jener Störung sein kann.

Ein weiterer Unterschied zwischen den Lehren ist das philosophische System, in welches sich die Lehren über das Leiden „einordnen“. Wie bereits im Vergleich hinsichtlich der Bewusstseinsstrukturen angeklungen ist, kommt es in der Arbeit von Franz Ruppert zu einem gewissen Grad an Inkohärenz, insbesondere was den Zusammenhang und die Vereinbarkeit seines Ansatzes betrifft. Darin spiegelt sich meines Erachtens ein Grundproblem vieler Strömungen in den westlichen Wissenschaften wieder, auf welches ich in einem kleinen Exkurs eingehen möchte.

Wie jede andere Wissenschaft ist die Psychotherapie in einem gewissen kulturellen Kontext entstanden, d.h. dass sie sich innerhalb gewisser Gedankenstrukturen herausgebildet hat. Zu den Lebzeiten Freuds war das vorherrschende Menschenbild ein modernes und moralisches und die gedanklichen Brücken zu den philosophischen Lehren des Ostens waren schlichtweg noch nicht vorhanden. Jene entwickelten sich erst im Laufe der Zeit, auch durch die Weiterentwicklung der westlichen Philosophie.

Zunächst mussten die Grundfeste der modernen Philosophie durch die Postmoderne erschüttert werden, was insbesondere den Poststrukturalisten durch die Philosophie der Dekonstruktion gelang. Mit rationalen Mitteln konnte bewiesen werden, dass der

---

247 Vgl. Thich Nhat Hanh in einem Interview mit dem Titel „Buddhism Q&A: What is Nirvana?“, <http://www.youtube.com/watch?v=C630mrltHOc>

248 Thich Nhat Hanh 2003, S.164

Glaube an eine absolute Wahrheit nicht haltbar ist. Dies hatte auch Konsequenzen für die Philosophie der Identität und führte ebenso unter Einbeziehung der Psychoanalyse zu einer Dekonstruktion des Subjektbegriffs und unseres Realitätsverständnisses, wie es z.B. in der Lektüre von Stuart Hall, Ernesto Laclau oder Chantal Mouffe deutlich wird.<sup>249</sup>

Das Problem der postmodernen Poststrukturalisten war es jedoch, dass sie sich oftmals selbst die Nicht-Beweisbarkeit der einen Realität zum Dogma machten und damit wiederum dogmatisch wurden. Im buddhistischen Lehrtext des Diamant Sutra wird uns erklärt, wir sollten uns weder im Bereich der Wahrheit noch der Nicht-Wahrheit verfangen, wodurch die Vorstellung von Wahrheit und Nicht-Wahrheit transzendiert wird. Der österreichische Friedensforscher Wolfgang Dietrich nennt ein solches Vorgehen im Bezug auf unsere Philosophiegeschichte *transrational*. Die Postmoderne trug seiner Meinung nach zu einer Befreiung von einer „monologischen und gewalttätigen Strenge“<sup>250</sup> bei, die sich in der einen Wahrheit, Gott oder Sicherheitsdenken manifestierte. Jedoch konnte sie sich nicht wirklich von der Moderne lösen, da sie die selbe, rationale Methodik anwandte. Anders ist dies innerhalb eines transrationalen Verständnisses, welches über das moderne und postmoderne hinausgeht. In transrationalen Vorstellungen von Frieden ist

„die Feststellung absoluter Wahrheiten und objektiver Wertigkeiten [...] nicht möglich. In dieser Beziehung decken sie sich mit *energetischen* wie *postmodernen* Friedensbildern. Von ersteren unterscheiden sie sich allerdings dadurch, dass sie die Rationalität der *Moderne* durchschritten haben, kennen und anerkennen. Wie die *Postmoderne* tun sie das in unbedingter und relationaler, nicht in absoluter oder abstrakter Weise. Relationalität bedeutet ihnen mehr als der *postmodernen* Friedensphilosophie, nämlich *Transpersonalität*. Vereinfacht heißt das, transrationale Frieden entscheiden sich nicht zwischen Spiritualität und Rationalität, sondern integrieren beides.“<sup>251</sup>

In diesem Sinne gleicht das transrationale Verständnis von Wirklichkeit seiner Logik nach dem des Diamant-Sutra. Wolfgang Dietrich würde jenes schlichtweg nur als „unmodern“ bezeichnen, da sich dieses nicht um eine Verwindung der Moderne bemüht, vom Kontext her also keine Verbindung zu unserem Philosophiesystem bestand.<sup>252</sup>

Ob man es nun transrational nennt, oder als absolute Wahrheit bezeichnet, das Prinzip auf welches Wolfgang Dietrich und Thich Nhat Hanh hinweisen, ist dasselbe. Das Verständnis dieses Prinzips ist meines Erachtens sehr hilfreich, nicht nur damit einer zu kurz greifenden Integration von den Lehren des Yoga oder des Buddhismus in ein westlichen Philosophieverständnisses vorgebeugt, sondern auch anders herum eine wenig hilfreiche Integration von westlichen Theorien in buddhistische Systeme oder in die Lehren des Yoga vermieden werden kann.

---

249 Vgl. Hall 1996 und Laclau & Mouffe 2006

250 Dietrich 2008, S.319

251 Ebd., S.401, Hervorhebung W.D.

252 Vgl. Dietrich 2008, S.339



Ein transrationales Verständnis von Realität kann selbst aus einem Text herausgelesen werden, welcher sich nicht um philosophische oder psychologische Zusammenhänge dreht. Bei Franz Ruppert taucht dieses Verständnis aber nur partiell auf und er tendiert teilweise zu modern anmutenden Äußerungen, beispielsweise was seine Sicht über das Leiden betrifft (siehe Punkt 2.3.4.2). Dies ist in den Lehren des Yoga und des Buddhismus anders. Sowohl im Yoga nach Patanjali und in den buddhistischen Texten findet sich diese Kohärenz. Insbesondere die buddhistische Lehre zeichnet sich durch ihren erkenntnistheoretischen Tiefgang aus, wenn sie vom Intersein von Glück und Leiden spricht - in anderen Worten ein transrationales Verständnis von Leiden aufweist.

### *2.3.4.2 Die verschiedenen Schwerpunkte bezüglich der Transformation von Leiden*

Ähnlich wie bei der Schwerpunktsetzung der drei verschiedenen Richtungen hinsichtlich der Ursachen des Leidens richtet sich auch der Fokus zu dessen Transformation aus. Alle drei Schulen stimmen überein, dass es zentral ist, zu den Ursachen des Leidens vorzudringen, sie zu erkennen und es schließlich zu transformieren. Im Buddhismus sind es die vier edlen Wahrheiten, im Yoga die vier Schritte (*heyam, hetu, hanam, upaya*) und in der Psychotherapie verweist Franz Ruppert auf eine ähnliche Vorgehensweise bei der Integration traumatischer Erfahrungen. Nur die Art des Vorgehens und die Methodik hierfür unterscheiden sich. Besonders wichtig ist es deshalb auch, diese theoretische Analyse *im Zusammenhang mit den praktischen, transformativen Techniken* zu betrachten, wie ich sie im nächsten Kapitel vorstelle (siehe Punkt 3).

Die Lehren des Yoga liefern uns mehr oder weniger eine philosophische Grundstruktur, nach der wir vorgehen können, um unser Unwohlsein immer weiter zu transformieren. Der Fokus liegt hierbei auf dem Praktizieren von Kriya Yoga und der damit verbundenen Yoga-Übungspraxis, sowie den zuvor vorgestellten Schritten und der inneren Haltung. Zusammenhänge hinsichtlich familiärer Bindungssysteme spielen bei der Transformation kaum eine Rolle.

In der buddhistischen Lehre finden wir ebenso ein System, nach welchem wir uns unserem Leiden annehmen können. Wie auch im Yoga und in der Psychotherapie ist dabei die innere Haltung zentral. Darüber hinaus wird im Buddhismus aber auch auf transgenerationale Zusammenhänge verwiesen und Techniken angeboten, wie man negative Muster in dieser Hinsicht transformieren kann, wie in den Meditationstechniken über das innere Kind deutlich wird.

Im psychotherapeutischen Ansatz von Franz Ruppert wiederum richtet sich der Fokus darauf aus, traumatische Erfahrungen zu integrieren. Das Hauptaugenmerk liegt dabei

auf zwischenmenschlichen Beziehungen und den damit verbundenen Dynamiken, insbesondere hinsichtlich traumatischer Erfahrungen und innerer Spaltung.

Durch diese Vorgehensweisen verdeutlicht sich klar die Ausrichtung in der jeweiligen Tradition.

Wenn bei der Entstehung von Leiden z.B. transgenerationalen Zusammenhängen keine entscheidende Bedeutung beigemessen wird, wird jene Komponente auch bei dessen Transformation keine zentrale Rolle spielen.

Franz Ruppert geht davon aus, dass Leiden aus konkreten, traumatischen Erfahrungen und einer daraus resultierenden Spaltung hervorgeht, und eine Transformation bedeutet demnach eine Integration der traumatischen Erfahrung. Wie sich in meinen nächsten beiden Punkten zeigen wird, ist ein derartiges Verständnis sehr wichtig und verweist dabei auf Zusammenhänge, welche im Buddhismus und insbesondere im Yoga zu kurz kommen. Genauso aber ergibt sich dabei auch die Gefahr, sich einzig auf traumatische Erfahrungen zu konzentrieren, wie auch Thich Nhat Hanh richtig bemerkt:

„If you are a psychotherapist, you might like to add this extra dimension to your practice. Sitting with and facing your client, you can help him or her to touch the positive elements within. Don't just talk about what is wrong, talk about what is right. Invite her for a walking meditation session and touch the wonderful things within and around you. If you can do this for yourself, you can do it for your clients as well.“<sup>253</sup>

Aus einem transrationalen Verständnis heraus kann die Transformation von Leiden nicht durch ein rein rationales Schemata passieren, welchem man einen absoluten Stellenwert beimisst. An diesem Punkt schätze ich auch die Beschreibung der Entstehung von *samskaras* bei T.K.V. Desikachar, welche sowohl durch einschneidend positive, als auch negative Erlebnisse (*hetu*) gebildet werden können. Interessanterweise spricht er in diesem Zusammenhang auch von einer Situationskonsistenz, eine Eigenschaft, die auch Franz Ruppert den traumatischen Anteilen zuschreiben würde.

Die buddhistische Psychologie konzentriert sich nach Thich Nhat Hanh allgemein auf zwei Aspekte, die Integration von Leiden aus der Vergangenheit, als auch die Bedeutung der Gegenwart:

„Die Psychoanalyse zielt darauf ab, dieses vergrabene Wissen aus der Vergangenheit aufzudecken, um unser gegenwärtiges Leid zu erklären. Ihre Betonung liegt auf der Vergangenheit, in der sie den Schlüssel zur Gegenwart sieht. Die humanistische Psychologie, ein späterer Zweig westlicher Psychologie, vertritt die Ansicht, dass wir nicht in die Vergangenheit zurückgehen müssen; statt dessen müssen wir der Gegenwart mehr Aufmerksamkeit widmen.[...] Die buddhistische Psychologie enthält Elemente beider

---

253 Thich Nhat Hanh 2008c, S.83

Thich Nhat Hanh kritisiert des Weiteren gewisse Techniken und Einstellungen, wie sie in manchen Bereichen westlicher Therapieformen vorkommen. Beispielsweise betrachtet er Methoden, bei denen man seiner Wut oder Zorn Ausdruck verleiht, indem man auf Kissen einschlägt, als gefährlich. Die innere Wut kann dabei zwar ausgelebt werden, jedoch kann das seiner Meinung nach den Zorn noch verstärken. Wenn man Wut auf diese Weise Ausdruck verleiht, betrachtet man sie nicht mit Achtsamkeit, nimmt sie also nicht wirklich wahr, sondern wird mehr von ihr überwältigt. Wut sollte seiner Meinung nach nicht unterdrückt, sondern in Achtsamkeit betrachtet werden, wenn sie sich manifestiert, wodurch die innere Formation der Wut geschwächt und eine Transformation einleitet wird.

Wieso das Verständnis Franz Rupperts über Trauma dennoch für die Lehren von Thich Nhat Hanh von entscheidender Bedeutung sein kann, zeige ich im nächsten Abschnitt.

### 2.3.4.3 Die Bedeutung von Beziehung und Bindung

In allen drei Disziplinen wird die Mutterbindung als die entscheidende eingeschätzt. T.K.V. Desikachar weist auf die Bedeutung dieser Bindung für die Entwicklung des Kindes hin, genauso wie auch Thich Nhat Hanh und Franz Ruppert jene als zentral einordnen. Unterschiede gibt es wiederum bei der Gewichtung, aber auch bei den Eigenschaften, die ihr zugeschrieben werden. T.K.V. Desikachar bleibt bei jener Beschreibung eher oberflächlich, während Thich Nhat Hanh durchaus tiefer auf die Vielschichtigkeit jener Beziehung eingeht. Jedoch spricht wohl keiner so deutlich wie Franz Ruppert über die verschiedenen Facetten menschlicher Beziehungen, wobei er auch nicht davor zurückscheut, negative Sachverhalte anzusprechen und dadurch auch den „Mythos Mutterliebe“ durchbricht:

„Bei der Überwindung der Traumatisierungen setzte ich [in früheren Werken] teilweise noch auf Lösungen, die von Außen kommen. Ich ging zu diesem Zeitpunkt noch davon aus, dass ein Bindungstrauma durch die Versöhnung mit den Eltern überwunden werden kann. Symbiotische Illusionen können dadurch jedoch genährt und die Vermeidungsstrategien hinsichtlich der Auseinandersetzung mit dem eigenen Trauma auf diese Weise gefördert werden.“<sup>255</sup>

Derartige symbiotische Illusionen werden womöglich auch dadurch gefördert, wenn Thich Nhat Hanh davon spricht, dass eine Versöhnung mit den eigenen Eltern in nur kurzer Zeit möglich ist und deshalb grundsätzlich dafür plädiert.<sup>256</sup> Dass aber dabei verschiedene Traumata ausgeblendet werden, durfte ich selbst an der Teilnahme diverser Retreats erkennen. Franz Ruppert merkt in diesem Kontext an, dass es

---

254 Thich Nhat Hanh 2003, S.262f.

255 Ruppert 2010a, S.10

256 Vgl. Thich Nhat Hanh 2010, S.87ff.

oftmals besonders schwer traumatisierten Menschen die größten Probleme bereitet, sich von ihren gewalttätigen Eltern zu loszusagen und sie ziehen es vor, lieber ihr ganzes Leben bei der Mutter zu verbringen, als sich aus den destruktiven Verstrickungen zu lösen. Ein tieferes Bewusstsein für Traumatisierung wäre hier sicherlich von großem Vorteil und würde auch den Lehren Thich Nhat Hanhs grundsätzlich nicht widersprechen.<sup>257</sup>

Auch für die Lehren von T.K.V. Desikachar wären die Ansätze von Franz Ruppert sicherlich bereichernd, da er eher oberflächlich über menschliche Beziehungen und Bindung spricht und transgenerationale Aspekte in seinen Ausführungen kaum eine Rolle spielen .

Allgemein denke ich, dass die Bedeutung von Bindungssystemen und familiärer Beziehungen in den spirituellen Lehren unterschätzt wird. Der indische Psychotherapeut Sudhir Kakar schreibt in einer interessanten Analyse über den weltbekannten Lehrer Bhagwan Shree Rajneesh alias Osho, der auch viele Lehren aus dem Buddhismus und Yoga übernahm:

„I will not belabour the obvious psychoanalytic interference that Rajneesh's childhood experience led to the formation of a highly narcissistic personality, hyperempathic to his own needs and with an inordinate need to maintain the conscious experience of a grandiose self.“<sup>258</sup>

Derartige Zusammenhänge zeigen sich nicht nur in diesem Fall auf, leider sind ähnliche Vorkommnisse sehr häufig.

Jedoch wurden Zusammenhänge in dieser Hinsicht bisher nur wenig erforscht. Eine tiefer gehende Beschäftigung mit familiären Bindungsstrukturen sowie deren Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Hinblick auf unser Familienverständnis wäre allgemein von großer Bedeutung, auch um solchen Fehlentwicklungen vorzubeugen. Genauso könnte man sich dadurch etwas mehr aus einem eurozentrischen Weltbild lösen und vielleicht auch von östlichen Familienmodellen profitieren.

Aber es kommt auch innerhalb der Lehren des Yoga und des Buddhismus zu Unterschieden hinsichtlich dem inneren Weg, sowie der Bedeutung, die dabei der Gemeinschaft zukommt. Sriram verweist darauf, dass eine spirituelle Gemeinschaft für die eigene Entwicklung zwar hilfreich sein kann, jedoch auch die Gefahr besteht, von einer „Rauschstimmung“ eingefangen zu werden, wodurch einer „psychisch labilen Person ein Gefühl der Stabilität“ vorgetäuscht wird. Im Yoga bedeutet es deshalb, sich letztendlich alleine auf den Weg zu machen und sich „zur Einsamkeit in der Meditation“ heranzuwagen.<sup>259</sup> Eine solche Einstellung widerspricht zwar nicht der buddhistischen Lehre, jedoch wird hier die spirituelle Gemeinschaft (*sangha*) als

---

257 Vgl. Ruppert 2010c, S.177ff.

258 Kakar 2009, S.27

259 Sriram in einem Interview über spirituelle Gemeinschaften mit dem Titel „Gemeinsam auf dem Weg zur Erleuchtung“, <http://www.yoga-aktuell.de/spirituelles-leben/item/303-gemeinsam-auf-dem-weg-zur-erleuchtung/303-gemeinsam-auf-dem-weg-zur-erleuchtung.html?start=1> [Zugriff am 1.8.2011]

entscheidendes Element auf dem inneren Weg betrachtet.<sup>260</sup> Wie bereits beschrieben werden diese Gemeinschaften in der Tradition Thich Nhat Hanhs ähnlich wie Großfamilien organisiert. In wieweit es sinnvoll ist, diese „Familienform“ in unser alltägliches Leben zu integrieren und welche Punkte sich dafür in unserem Gesellschaftssystem verändern müssten, kann ich noch nicht genau sagen.

Thich Nhat Hanh spricht jedoch davon, sich nur im Sinne der „Formlosigkeit“ mit einer Praxisgemeinschaft zu verbinden. Meditation muss nicht nur im Meditationszentrum geschehen, sondern sie kann an auch jedem anderen Platz stattfinden. Ebenso ist für ihn die Art und Weise wichtig, auf welche buddhistische Lehren in das westliche Verständnis integriert werden:

„If Westerners bring into their society an exotic expression of Buddhism, thinking that this particular form of Buddhism is the only true Buddhism, the oil will never dissolve into water. Buddhism will only succeed here, if it is built from your own experience and with your own cultural ingredients“.<sup>261</sup>

#### 2.3.4.4 Missverständnisse

Beginnen möchte ich diesen Abschnitt wieder mit einem kleinen Rückblick, der diesmal auf die Rezeption von Meditation in der Psychotherapie bezogen ist. C.G. Jung war einer der ersten, der sich im Kontext der Psychotherapie intensiv mit östlichen Lehren auseinandersetzte und viele seiner Lehren haben bis heute einen großen Einfluss. Jedoch kam es auch bei ihm zu einigen Missverständnissen, worauf ich hier am Beispiel der Meditation eingehen werde. Für Jung bedeutete die Meditation den Rückzug in eine innere Welt, einen Rückzug in das Unbewusste, bei der man sich in einem Zustand tranceartigen Zeitlosigkeit befindet. Ein derartiges Vorgehen zieht seiner Meinung nach die Gefahr eines „Ichverlusts“ nach sich.<sup>262</sup>

Zu einer ähnlichen Erkenntnis kommt auch Franz Ruppert wenn er eine „non-dualistische“ Einstellung kritisiert:

„Das Prinzip der von ihnen [nach Halt und Bindung suchender Kinder] versuchten Lösungen besteht darin, etwas zusammenzubringen, was nicht zusammengeht: Schuld und Unschuld, Liebe für den Täter und Liebe für das Opfer, das Gute und das Böse, Himmel und Hölle. Dabei nehmen die verwirrten Kinder in ihrem magischen Denken oft Zuflucht in religiösen Vorstellungen, in denen solche Gegensätze aufgehoben zu sein scheinen. [...] Im Prinzip heißt das: Wenn sie die Verrücktheit auf sich nehmen und das Unmögliche in ihrer Seele verbinden, können die anderen in ihrer Familie gesund sein und ihnen dann die Liebe und den Halt geben, die sie bräuchten.“<sup>263</sup>

Obwohl Franz Ruppert in diesem Zitat nicht direkt von der Meditation spricht, ist es dennoch ein grundsätzliches Ziel der Meditation, eine dualistische Einstellung zu

---

260 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011a, S.162ff.

261 Thich Nhat Hanh 1992, S.88

262 Vgl. Welwood 2010, S.87ff.

263 Ruppert 2010c, S.112

überwinden, weshalb diese Kritik in eine ähnliche Richtung geht, wie auch C.G. Jungs Missverständnis von Meditation. Kritisiert wird von beiden eine Ausflucht von der Realität und dem Versinken in „tranceartige Zustände“ durch die Meditation. Diese Kritik ist meines Erachtens enorm wichtig, da sie aufdeckt, wie Praktizierende oftmals Meditation falsch anwenden. Meditation im eigentlichen Sinn bedeutet nämlich nicht, sich in illusorische Vorstellungen über die All-Einheit des Universums zu verlieren, in der Meditation geht es um eine direkte Erfahrung der Realität so wie sie ist:

„Many of us practice sitting meditation to run away from suffering, because sitting meditation provides us with some stillness, some relaxation and it helps us to leave behind the world of misery and dispute [...] We behave like a rabbit going into its hole in order not to be disturbed [...]. But this is not the true purpose of meditation. When we sit like the rabbit, we're only trying to avoid suffering“.<sup>264</sup>

Das zentrale Ziel der Meditation im Yoga und auch im Buddhismus ist, eine klare Sicht über die Realität zu gewinnen und sich nicht in fehlerhaften Vorstellungen zu verlieren. Dies wurde auch schon in der vorhergehenden Kapiteln deutlich, denn genau die fehlerhafte Wahrnehmung (*avidya*) ist es, welche in den Lehren des Yoga und des Buddhismus Leiden nach sich zieht. Eine non-dualistische Sicht in der Tradition des Yoga und des Buddhismus bedeutet folglich, die Realität der Dinge so zu sehen wie sie ist. Wenn Franz Ruppert z.B. von einer Überwindung der Täter-Opfer-Spaltung spricht, ist dies genau ein non-dualistischer Ansatz im Sinne von Yoga und den buddhistischen Lehren.

Jedoch kann ich die Kritik Franz Rupperts an gewissen spirituellen Praktiken gut nachvollziehen, wenn er zum Beispiel davon spricht, dass eine imaginierte Beziehung mit der „göttlichen Urmutter“, dem „Kosmos“ oder dem „höheren Selbst“ leicht als ein Ersatz für die nicht vorhandene Bindung zu den Eltern benützt werden kann.<sup>265</sup> John Welwood fasst dies unter dem Prinzip der „spirituellen Umgehung“ zusammen, wobei er allgemein beschreibt, auf welche Weise spirituelle Praktiken dafür gebraucht werden können, einen Bogen um die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit zu schlagen.

Ein weiteres Missverständnis ist dabei auch die fehlerhafte Interpretation des Begriffs der „Leerheit“.<sup>266</sup> Leerheit bedeutet nicht, in einem apathischen Zustand zu verweilen, ihn zu ästhetisieren und mit einer spirituellen Zustand zu verwechseln: „Listen Shariputra, form is emptiness, emptiness is form, form does not differ from emptiness, emptiness does not differ from form. The same is true with feelings, perceptions, mental formations and consciousness.“<sup>267</sup>

Langjährige und tiefgehende, spirituelle Erfahrung ersetzt darum die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit nicht. Im Gegenteil birgt es viele

---

264 Thich Nhat Hanh 2010, S.107

265 Ruppert 2010a. S.228f.

266 Vgl. Welwood 2010, S.43ff.

267 Thich Nhat Hanh 2008b, S.15

Gefahren, stetig vor ihr zu flüchten. Und dies kann leider nicht nur durch Ablenkung oder Konsum jeglicher Art erfolgen, sondern spirituelle oder psychologische Lehren selbst können eine solche Ausflucht unterstützen. Insbesondere wenn Menschen versuchen, ihr „niedriges Selbstwertgefühl, soziale Entfremdung“ oder ihre „emotionalen Probleme“ auf diese Art zu kompensieren, führt dies zu einer Verstärkung der eigentlichen Problematik und genauso zu einer spirituellen Umgehung. Spiritualität wird dann dazu benützt, „ein instabiles Ich abzustützen“, ebenso wie es zu einem Ausschlussdenken anderer Gruppierungen, eingebildeter „Grandiosität“ oder einem „Verlust des Unterscheidungsvermögen“ führen kann.<sup>268</sup>

Traumatisierte Menschen reproduzieren zudem oftmals ihre eigenen Familienstrukturen innerhalb eines spirituellen oder therapeutischen Settings. Menschen mit einem autoritären Vater tendieren deshalb wahrscheinlich eher dazu, sich einen Therapeuten oder Lehrer zu suchen, der sie auf Distanz hält und keinerlei andere Meinung zulässt als die eigene, da er davon überzeugt ist, dass sein Tun der einzigen Wahrheit entspricht, genauso wie derartige spirituelle Lehrer häufig nur Schüler annehmen werden, die bedingungslos ihr Weltbild akzeptieren.<sup>269</sup>

### 2.3.5 Zusammenfassung

Wie in diesem Teil meiner Arbeit deutlich wurde, findet sich in allen der drei vorgestellten Schulen eine klare Ausrichtung, wie Leiden entsteht, wie es zu dessen Transformation kommen kann und welche Rolle den menschlichen Beziehungen und Bindung zukommt. In vielen Punkten haben alle Disziplinen ähnliche Ansichten, in anderen Fällen weichen sie teilweise voneinander ab. Im Yoga und im Buddhismus wird zum Beispiel im Bezug auf menschliche Beziehungen und Liebe die Bedeutung der *bhavanas* eingeräumt. Die leicht unterschiedlichen Beschreibungen erweitern dabei das jeweilige Spektrum der einzelnen Elemente und tragen deswegen zu einem tieferen Grundsatzverständnis bei. Und auch wenn Franz Ruppert nicht von den vier *bhavanas* spricht, gibt es diesbezüglich dennoch viele Überlappung mit seiner Beschreibung über konstruktive und destruktive Symbiosen. Dies ist nur ein Beispiel von vielen Schnittstellen, an welchem deutlich wird, wie sich die verschiedenen Lehren begünstigen können. T.K.V Desikachar sagt allgemein:

„Yoga muss in seiner Weitergabe die Betonung auf die Beziehung und den Kontakt wiederherstellen. Dies ist verwässert und aufgelöst worden. Schließlich ist das ultimative und letzte Ziel des Yoga innerer Wachstum. Das Ziel der Psychoanalyse hingegen Behandlung und Therapie. Beide Disziplinen können viel voneinander erhalten und in der Zukunft einander geben. Wir können der Versuch unternehmen, Yogalehrer in Psychotherapie auszubilden und umgekehrt Psychotherapeuten in Yogatechniken zu unterweisen.“<sup>270</sup>

---

268 Welwood 2010, S.262f.

269 Vgl. Welwood, S.334ff.

270 Desikachar & Krusche 2007, S.133

In diesem Sinn kann, wie im vorherigen Vergleich deutlich wurde, sowohl der Buddhismus in der Tradition Thich Nhat Hanhs als auch das Yoga in der Tradition T.K.V. Desikachars von der Psychotraumatologie Franz Rupperts profitieren. Anders herum kann die Psychotherapie wiederum von tiefgehenden philosophischen und psychologischen Erkenntnissen des Yoga und des Buddhismus lernen, insbesondere hinsichtlich der bewusstseinstheoretischen Erkenntnisse, wie ich sie im ersten Teil der Arbeit vorgestellt habe. Durch die postmoderne Philosophie und ein transrationales Verständnis von Realität wurden dafür die Brücken gebaut, was womöglich auch in der Zukunft eine Kommunikation erleichtern wird. Als hypothetisches, theoretisches Idealmodell stelle ich mir eine Kombination der bewusstseinstheoretischen Erkenntnisse des Yoga und des Buddhismus mit der transgenerationalen Psychotraumatologie Franz Rupperts vor.

Ein weiterer Punkt, bei dem aber die Psychotherapie von Yoga und Buddhismus lernen können, ist die praktische (Körper)arbeit, wie ich sie im nächsten Kapitel vorstellen werde. Auch hier wird sich wieder aufzeigen, dass die Methodik zur inneren Transformation von den jeweiligen, theoretischen Grundsätzen beeinflusst wird und dementsprechend an verschiedenen Punkten ansetzt.



## 3 Die Bedeutung des Körpers und Methoden zur inneren Transformation

Der menschliche Körper spielt in so gut wie allen kulturellen Traditionen eine wichtige Rolle, auch wenn mit ihm jeweils unterschiedlich umgegangen wird. In der christlichen, katholischen Tradition kann von einem eher körperfeindlichen Bild gesprochen werden, da oftmals fast gewaltvoll versucht wurde, den eigenen Körper und dessen Emotionen zu „be-herr-schen“. Aber genauso ist Yoga zum Teil für seine asketischen Praktiken bekannt. Buddha selbst begab sich, bevor es bei ihm zu der allgemein bekannten, tieferen geistigen Verwirklichung kam, mehrere Jahre auf einen asketischen Rückzug, bei dem er kaum aß und sich einer langen Selbstmarterung aussetzte. Er folgerte jedoch anschließend, dass jene Selbstkasteiung schlussendlich nicht produktiv war und lehrte seitdem den mittleren Weg - sich weder selbst zu quälen noch in sinnlichen Begierden zu verlieren.<sup>271</sup>

Viele Yogis ziehen sich noch heute in einsame Berglandschaften zurück und widmen sich einer jahrelangen, strengen Meditationspraxis, um auf dem Pfad der inneren Befreiung weiterzukommen.

In den vorgestellten Disziplinen, so viel kann ich im Vorhinein jedoch sagen, wird der Körper grundsätzlich als zentraler Begleiter auf dem inneren Weg betrachtet. Es geht nicht darum, den Körper zu benützen oder Emotionen zu unterdrücken, sondern ihn für die persönliche Auseinandersetzung zu gewinnen. Wie es ersichtlich werden wird, tut dies jede Tradition auf ihre eigene Weise.

### 3.1 Yoga

Die Arbeit mit dem Körper spielt im Yoga eine sehr wichtige Rolle. Seit Jahrtausenden wird diese Tradition gepflegt und es finden sich unzählige Richtungen und Stile, welche ein enormes Wissen über jenes Thema angereichert haben. Im Yogasutra von Patanjali gibt es diesbezüglich vergleichsweise wenige Erläuterungen. Dies bedeutet nicht, dass sich im Yoga Sutra kein tiefgehendes Bewusstsein über unseren Körper spiegelt, was aber konkret die Körperhaltungen (*asanas*) betrifft, finden sich dort nur zwei konkrete Hinweise.

Meist lernte der Meister selbst seinem Schüler je nach Fähigkeit verschiedenartige Körperhaltungen, Atemübungen und andere Techniken. Tirumalai Krishnamacharya eignete sich beispielsweise durch seinen Lehrer ungefähr 3000 *asanas* an, sein Sohn, T.K.V. Desikachar wiederum beherrschte davon ca. 500. Genauso berichten aber viele weitere Yogalehrschriften von Techniken und Übungen, wie etwa das *Hatha Yoga Pradipika* oder das *Siva Samita*. In meinen folgenden Ausführungen über das

---

271 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011a, S.13ff.

Körperbild des Yoga konzentriere ich mich hauptsächlich auf die Aussagen von Tirumalai Krishnamacharya, Sriram und T.K.V. Desikachar, welcher sich in diesem Kontext unter anderem auf die alte Lehrschrift des *Yoga Yajnavalkya* bezieht, dem seiner Meinung nach stimmigsten Text bezüglich gewisser Körpereigenschaften (*prana* und *kundalini*) im Yoga.<sup>272</sup>

### 3.1.1 Die Rolle des Körpers im Yoga

In der Lehre des Yoga sind Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden. Sowohl der Körper als auch der Geist reagieren ständig auf alles, was geschieht. Um diese Reaktion im Detail zu erkennen und um das gegenseitige Zusammenspiel zwischen Körper und Geist besser zu verstehen, ist eine Schärfung des Bewusstseins im Sinne von Yoga notwendig.<sup>273</sup> Durch das Praktizieren von Yoga entdecken wir „verlernte innere Gesetze des Körpers“<sup>274</sup>, spüren so auch fehlerhafte Bewegungsabläufe und Haltungen auf, welche wir ansonsten womöglich überhaupt nicht bewusst wahrnehmen würden.<sup>275</sup>

Zentral für die konkrete Arbeit an Körper und Bewusstsein ist ganz allgemein die Wirbelsäule, dem „Fundament“ unseres Körpers.<sup>276</sup> Ihr entlang befinden sich wichtige Körperzentren (*chakras*), die verschiedenartige emotionale Qualitäten aufweisen.<sup>277</sup> Genauso liegen am Bereich der Wirbelsäule mehrere Energiekanäle (*nadis*). Diese Haupt-*nadis* (*ida*, *susumna*, *pingala*) beginnen an der Steißbeingegend und reichen bis zur Nase, wobei das *ida nadi* mit dem linken Nasenloch, das *pingala nadi* mit den rechten in Verbindung steht. Diese beiden Kanäle werden auch als *ha* und *tha* bezeichnet, was die kühlende Energie des Mondes (*ha*) und die heiße Energie der Sonne (*tha*) bedeutet, woraus sich die Bezeichnung *hatha-yoga* ergibt.<sup>278</sup>

Die Beziehung zwischen Mond- und Sonnenenergie zeigt sich aber nicht nur in den *nadis*, sondern sie wird auch in den beiden Körperhälften repräsentiert, wobei die Mondenergie für die linke und die Sonnenenergie für die rechte Körperhälfte steht. Die Sonnenenergie ist zusätzlich Sinnbild für die zerstörerische, männlich konnotierte Kraft, die innere Unreinheiten verbrennen kann, die Mondenergie für die heilende, weibliche Kraft. Traditionell wird die Sonnenenergie auch mit der Bauchgegend und die Mondenergie mit ihrer kühlenden Kraft mit den oberen Körperzentren im Kopfbereich in Verbindung gebracht.<sup>279</sup>

Ziel des Yoga ist es, die Energieblockaden in den Energiekanälen *ida* und *pingala* zu

---

272 Vgl. Desikachar 1995, S.138

273 Sriram 2001, S.63

274 Sriram 2001, S.84f.

275 Vgl. ebd., S.84

276 Sriram in der Yoga-Therapie Ausbildung am 10.8.2011-14.8.2011 in München

277 Vgl. Krishnamacharya 2006, S.10ff.

278 Vgl. Desikachar 1995, S.136ff.

279 Sriram in der Yoga-Therapie Ausbildung vom 10.8.2011-14.8.2011 in München

beseitigen. Dadurch wird *susumna nadi* freigegeben und Sonnen- und Mondenergie können sich vereinigen. Der Begriff *hatha-yoga* beschreibt genau dies, denn der Begriff *yoga* bedeutet wörtlich übersetzt „Vereinigung“.<sup>280</sup>

Die Reinigung des Körpers von Blockaden erfolgt in der indischen Bildsprache dadurch, dass *agni*, das innere Feuer, *kundalini* immer weiter verbrennt. *Kundalini* wird dargestellt durch eine eingerollte Schlange, welche sich nach ihrem Tod entrollt und den Weg für *prana*, der Lebensenergie, freigibt. Genauso geht mit dem Verschwinden der inneren Blockaden gleichzeitig auch *avidya*, die falsche Wahrnehmung, immer weiter zurück.<sup>281</sup> Insbesondere durch das Ausüben von *pranayama* kann diese innere Schlacke (*ama*) aufgelockert und beseitigt werden.<sup>282</sup>

Innere Blockaden verhindern aber nicht nur den Fluss von *prana*, sie können auf längere Sicht auch zu Krankheiten führen. Wichtig ist dem Yoga dabei die Betrachtung von Krankheit im ganzheitlichen Sinne, denn eine Krankheit entsteht nicht nur in einer bestimmten Körperregion. Selbst wenn die Symptome auf diese spezifische Gegend hinweisen mögen, ist es zentral, sie im Zusammenhang mit dem gesamten psychischen und physischen System zu sehen. Ein Mensch wird nach den Lehren des Yoga deswegen nie rein zufällig krank, sondern eine Krankheit hat immer eine konkrete Ursache, die mit dem Gesamtsystem in Verbindung steht.<sup>283</sup>

Des Weiteren hat jeder Gefühlszustand auch einen körperlichen Ausdruck:

„Alle Gefühlszustände haben körperliche Begleiterscheinungen, die sich nicht kontrollieren lassen. Leider werden viele von ihnen in unserer Gesellschaft unterdrückt. So ist es uns peinlich, aus Liebe zu erröten, zu erblassen, zu schwitzen oder Gänsehaut zu bekommen. Es zeigt die Scheu und die kulturelle Verkrampfung im Umgang mit der Liebe, dass wir unsere Gefühle nicht erkennbar zeigen. [...] Folglich ist es wichtig, diese *unkontrollierbaren Äußerungen* von wesentlichen Gefühlszuständen nicht zu unterdrücken und sie ohne Scham zuzulassen.“<sup>284</sup>

Eine gute Verbindung zu unseren Gefühlen fördert somit auch eine gute Beziehung zu unserem Körper und vice versa. Wie wir diese Beziehung nun noch weiter vertiefen können, ist Teil des nächsten Abschnitts über die acht „Blütenblätter“, dem Übungsweg des Yoga.

### 3.1.2 Die acht Elemente im Yoga nach Patanjali

Patajali spricht im Yogasutra von acht Teilen, die bei der Ausübung unserer Yogapraxis von zentraler Bedeutung sind. Einen Teil davon habe ich bereits vorgestellt, nämlich *yama*, den Richtlinien, nach welchen menschliche Beziehungen

---

280 Vgl. Desikachar 1995, S.5

281 Vgl. Ebd., S.137f.

282 Sriram in der Yoga-Therapie Ausbildung vom 8.8.12-12.8.12 in München

283 Vgl. Desikachar 2000, S.152

284 Sriram 2004, S.60 (Hervorhebung Sriram)

geführt werden sollen. Auch von *niyama*, dem zweiten Glied, habe ich bereits drei der fünf Aspekte im Zusammenhang mit Kriya Yoga erläutert (*tapas*, *svadhyaya*, *isvarapranidhana*). Niyama definiert Regeln für den Umgang mit sich selbst, wobei das erste Element die Selbstreinigung (*sauca*) nach dem System des Kriya Yoga darstellt. Das zweite Element von *niyama* ist *santosa*, der Zufriedenheit und Genügsamkeit.

Die weiteren sechs der acht Übungsglieder im Yoga werden durch *asana*, den Körperhaltungen, *pranayama*, den Atemübungen, *pratyahara*, der Sinnesanbindung ans Innere, *dharana* der anhaltenden Ausrichtung, *dhyana*, der Reflexion oder Meditation und *samadhi*, der tiefen Reflexion und Erkenntnis, repräsentiert.<sup>285</sup>

Wichtig bei der Ausübung der verschiedenen Teile ist es, die eigene Konstitution, den Ort, als auch den Zeitpunkt zu berücksichtigen. Bei körperlicher Schwäche sollten keine herausfordernden Atemübungen oder Körperhaltungen ausgeführt werden. Ebenso ist es aufgrund der kulturellen Situation nur schwer möglich, gewissen Techniken oder Regeln zu folgen und sie zu perfektionieren. Sollten wir trotz dieser widrigen Situationen unpassende Übungen praktizieren, kann das sehr kontraproduktive Folgen haben und anstatt zu einer Stärkung des Körpers zu einem psychischen und physischen Ungleichgewicht führen. Yoga sollte deshalb grundsätzlich an die psychische und physische Verfassung des Praktizierenden angeglichen werden, und nicht andersherum.

Allgemein werden beim Üben alle acht Teile gleichermaßen berücksichtigt. Jedoch ist für manche Techniken eine gewisse Vorerfahrung von Nutzen, wie es zum Beispiel bei der Meditation der Fall ist.

Das Ausüben von *asanas* ist das erste zentrale Element der Yoga Praxis. Durch *asana* verfeinert sich die Körperwahrnehmung, genauso führt es zu einer Stärkung und Stabilisierung des Körpers und des Geistes. Dies ist enorm wichtig, denn im Alltag kommt es oftmals zu starken Anspannungen im Körper, genauso wie zu einer unnötigen Kraftanwendung. Wenn wir zum Beispiel unter hohem Druck stehen, verspannen sich einzelne Körperteile oder eventuell sogar der ganze Körper. Dabei ist es so, „als ob der Körper zu leisten versuche, was der Geist leisten solle aber gerade nicht kann.“<sup>286</sup> Derartige Anspannungen können sich letztlich zu chronischen Verspannungen entwickeln, die das Alltagsleben belasten. Im Yoga spielt deswegen die Entspannung eine sehr große Rolle und wird als „aktive Tätigkeit“ begriffen<sup>287</sup>. Sriram betont dies, da eine aktive Entspannung nicht bedeutet, vor dem Fernseher zu sitzen und seinen Geist in Bildern treiben zu lassen, während der Körper erschläft.

Im Yogasutra wird in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen, dass die ideale Körperhaltung stabil und entspannt zugleich ist.<sup>288</sup> Diese beiden Qualitäten werden im Sanskrit als *sthira* und *sukha* bezeichnet, was so viel wie „wachsam, stabil und fest“ sowie „angenehm, leicht und entspannt“ bedeutet. Nur eine Vereinigung dieser beider

---

285 Sriram 2006, S.91ff., S.148 und S.152ff.

286 Sriram 2001, S.18

287 Ebd.

288 Vgl. Sriram 2006, S.140

Qualitäten kann zur Meisterung eines *asanas* führen.<sup>289</sup>

Als zweites Element führt Patanjali *pranayama* an. Das Wort *pranayama* setzt sich aus zwei Wörtern zusammen, nämlich *prana* und *ayama*. *Ayama* bedeutet „ausweiten“ und *prana* bedeutet „das was unendlich überall ist“ und wird oftmals auch mit „Lebensenergie“ übersetzt<sup>290</sup>. Gemäß den Lehren des Yoga führt ein Mangel an *prana* im Körper zu innerer Unruhe, Verwirrung, physischer Schwäche und Krankheit. In einem solchen Fall fließt *prana* nach außen ab, anstatt im Körper zu bleiben. Dies geschieht deshalb, weil innerhalb des Körpers zu wenig Raum ist, sprich Verschlackungen (*ama*) und Blockaden vorhanden sind. Durch das Üben von *pranayama* werden diese Blockaden im Körper Stück für Stück beseitigt, wodurch sich *prana* im Körper immer weiter ausbreiten kann. Da durch diesen Prozess auch viele Emotionen freigesetzt werden können, ist eine gewisse psychische und physische Stabilität für das Ausüben von *pranayama* notwendig, welche sich durch das Praktizieren von *asana* erreichen lässt.<sup>291</sup>

Das zentrale Medium, damit *prana* im Körper gleichmäßig und ruhig wirken kann und die verschiedenen Körperfunktionen in Balance gebracht werden, ist der Atem. Im Yoga spielt er allgemein eine sehr wichtige Rolle: „Von nichts hängt das körperliche Wohlbefinden mehr ab als vom richtigen Ausatmen und mit nichts anderem kann man das Wohlbefinden so stärken, wie durch fließendes, ruhiges Ausatmen.“<sup>292</sup>

Durch die Art und Weise, wie wir atmen, lassen sich deswegen auch leicht Rückschlüsse auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden ziehen. Unser Atem reagiert wie auch unser Körper auf jede Veränderung. Ein unerwartetes Geschehnis beispielsweise lässt uns unseren Atemfluss unterbrechen. Meist kehrt der Körper daraufhin schnell wieder in den gewohnten Atemrhythmus zurück. Durch ein wiederholtes Strapazieren der Atmung kann es jedoch zu Mustern kommen, „die diese Selbstregulierung behindern. [...] Dann hilft nur noch regelmäßiges Üben der richtigen Atmung. Das ist die einfachste und beste Methode, das Befinden positiv zu beeinflussen und Heilkräfte zu aktivieren.“<sup>293</sup>

*Pranayama* bedeutet also, sich der eigenen Atmung bewusst zu werden, Blockaden aufzuspüren und zu lösen. Es ist möglich, dafür einen bestimmten Teil des Körpers wie z.B. den Bauch zu fokussieren, um dort die Bewegungen zu spüren, die der Atem auslöst. Gemäß den Aussagen von Yoga fließt der Atem nämlich immer dorthin, wo sich unser Bewusstsein befindet.<sup>294</sup>

Ebenso ist es möglich, sich direkt auf den Atemstrom an den Nasenlöchern zu konzentrieren. Neben diesen Hinweisen schlägt Patanjali vor, den Atem sanft und lang

---

289 Desikachar 1995, S.17f.

290 Vgl. Desikachar 1995, S.54; Desikachar & Krusche 2007, S.80f.; Sriram 2006, S.93; Sriram 2001, S.110ff.

291 Sriram in der Yoga-Therapie Ausbildung vom 8.8.12-12.8.12 in München

292 Sriram 2001, S.63

293 Ebd., S.64

294 Sriram in der Yoga-Therapie Ausbildung vom 8.8.12-12.8.12 in München

zugleich zu führen, sowie den Atem grundsätzlich auszudehnen. Dabei ist jedoch wichtig, nicht mit reiner Willenskraft zu handeln. Nur aufgrund des Wunsches, den Atem zu verlängern, sollte nicht die Qualität der Atmung nachteilig beeinflussen. Es gilt genauso, nicht einen einzigen langen Atemzug zu machen, sondern „viele Atemzüge ähnlicher Länge hintereinander“ auszuführen.<sup>295</sup>

Neben diesen Techniken gibt es viele weitere Übungen, die die Arbeit mit dem Atem mit einbeziehen, wie diverse *pranayama*-Variationen, *kumbhakas* oder *bandhas*. Ein erfahrener Lehrer ist bei der Ausübung dieser Techniken unablässig, da gewisse Übungen auch oftmals unerwartete Resultate zeigen können. Srikumar rät hier grundsätzlich:

„Breathing techniques which foster fast breathing, like it is done for example in some forms of *kundalini yoga*, should be approached with caution. Those exercises are mainly derived from the ancient technique called *bhastrika pranayama*. By practicing only this sort of breathing techniques you may feel very powerful, get a lot of energy and have thrilling experiences. But finally this is only an expansion of I, the 'Ego', and can therefore lead into deep spiritual crisis. This has nothing to do with the ancient yoga which aims for real transformation and not the culmination of energy.“<sup>296</sup>

Bei einer Kombination von *pranayama* mit *asana* kann der Fokus auf eine bestimmte Region des Körpers gelegt, sowie die Bewegung mit der passenden Atemfolge unterstützt werden. Diese Fokussierung in *pranayama* und *asana* ist gleichzeitig eine Vorbereitung auf den „subtilen Bereich der Yogaübungen“, nämlich *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* und *samadhi*.<sup>297</sup>

*Pratyahara* bedeutet wie zuvor schon erwähnt die Sinnesanbindung ans Innere. Dies geschieht prozesshaft und kann nicht durch Zwang oder Willenskraft erfolgen. Was sich bei *pratyahara* immer weiter vollzieht ist, dass sich die Aufmerksamkeit nach innen richtet und sich die Sinne nicht stetig im Außen befinden. Damit ist nicht gemeint, dass die Außenwelt hermetisch abgeschirmt wird oder Emotionen unterdrückt werden. Vielmehr steigt durch das Üben von *pranayama* und *asana* das Körperbewusstsein an, weswegen der eigene Körper und Geist immer besser wahrgenommen werden. Äußere Reize spielen dabei natürlich noch eine Rolle, jedoch ist das Bewusstsein anders als zuvor im eigenen Selbst verankert. Wenn nämlich kein Bewusstsein für den eigenen Körper vorhanden ist, kann die Aufmerksamkeit nirgendwo anders hinfließen, als ins Außen.

*Pratyahara* wiederum ist Voraussetzung für die nächsten drei Yoga-Übungsteile, nämlich *dharana*, *dhyana* und *samadhi*.

*Dharana*, was schlichtweg mit „Konzentration“ übersetzt werden kann, manifestiert sich durch die Fähigkeit, sich auf ein Thema zu konzentrieren. Die Gedanken schweifen darum nicht stetig ab, sondern können an ein Thema gebunden werden.

---

295 Sriram 2006, S.93

296 Srikumar in einem Interview, geführt am 26.1.2011 in Kannur, Kerala, Indien.

297 Sriram 2006, S.93

*Pratyahara* ist deshalb in *dharana* ein ganz natürlicher Zustand.<sup>298</sup> Genauso sind *pratyahara* und *dharana* immer in *dhyana* präsent, der „Meditation“ oder „stillen Reflexion“.

Die Meditation spielt auf dem Übungsweg des Yoga eine wichtige Rolle. Sriram beschreibt den Prozess der Meditation mit der Analogie eines Bildhauers, der in seiner Arbeit aus einem Stein eine immer klarere Figur meißelt. Ähnlich entwickelt der Meditierende in der Meditation ein immer klareres Bild von sich oder dem gewählten Meditationsthema.<sup>299</sup> Wichtig ist jedoch, dass dabei nicht einfach ein imaginiertes Bild in die Realität gebracht werden soll. Vielmehr offenbart sich das eigentliche Bild im Prozess der Meditation von selbst. Um diesen Prozess beginnen zu können, ist es bereits eine Voraussetzung, dass der Geist zu einem gewissen Grad zur Ruhe gekommen ist:

„Versuchen sie zu meditieren wenn der Geist unruhig ist oder wenn er zwar ruhig ist, aber nach Identifikation strebt, so hat das wenig Sinn. Dann setzt sich nämlich wieder die Vorstellung vom eigenen Selbst durch und wieder schiebt sich die Illusion vor die Wirklichkeit. Meditation ist also keine Übung, um Stille des Geistes zu erreichen; Meditation soll dem ruhigen Geist eine feste Orientierung geben und ihn führen. Insofern ist es falsch, Meditation als therapeutisches Mittel zu betrachten. Denn wer mit unruhigem Geist versucht zu meditieren, läuft Gefahr, vor der Wirklichkeit zu flüchten.“<sup>300</sup>

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Meditation ist die Wahl des geeigneten Themas. Je nach Verfassung der jeweiligen Person und deren Erfahrung kann jenes unterschiedlich ausfallen. Ein richtig gewähltes Meditationsthema wird die innere Transformation unterstützen, die Meditation über ein unpassendes Thema hingegen kann durchaus negative Auswirkungen haben. Eine gewisse psychische Stabilität ist deswegen hierbei auch Voraussetzung.

Das Meditationsthema selbst kann sehr verschieden sein, beispielsweise ist es möglich über eine Blume zu meditieren, genauso wie über den eigenen Atem oder emotionale Zusammenhänge.<sup>301</sup> Praktizieren wir nun richtig, kommen wir in der Meditation zu tieferen Erkenntnissen über ein Objekt oder Thema, was als *samadhi* bezeichnet wird. Die Vervollkommnung aller drei Glieder (*dharana*, *dhyana*, *samadhi*) wiederum bringt uns zu *samyama*, der vollkommenen Versenkung und Erkenntnis über ein Objekt. Ohne Abschweifung kann die Aufmerksamkeit bei einem Thema gehalten werden, gleichzeitig passiert dies ohne jeglichen Zwang. Dies kann auch deshalb geschehen, weil im Objekt oder Thema auch alle anderen Dinge erkannt werden können. Anders herum geht auch bei einem Themenwechsel der Bezug zum eigentlichen Thema nicht verloren:

„Das Gleichgewicht bleibt erhalten, auch wenn das Thema wechselt, denn hinter allen Themen verbirgt

---

298 Vgl. Desikachar 1995, S.111f.

299 Vgl. Sriram 2001, S.185f.

300 Sriram 2001, S.186

301 Vgl. Desikachar & Krusche 2007, S.135ff.

sich das Eine; die Wahrnehmung erkennt keinen Bruch. Nicht nur beim Üben ist der Musiker auf den Klang des Instruments konzentriert. Auch wenn er nicht mehr übt, bleibt er mit dem Klang verbunden, er vernimmt ihn in allen Wahrnehmungen.<sup>302</sup>

Somit führt das Praktizieren von *dharana*, *dhyana* und *samadhi* zu *samyama*, wohingegen *asana* und *pranayama* dafür wiederum vorbereitend wirken. Jedoch kann man nicht sagen, dass *asana* oder *pranayama* den anderen Gliedern untergeordnet sind, weswegen Sriram auch darauf hinweist, dass das Üben aller Glieder gleichermaßen wichtig ist. Denn bei jeder Meditation wird nämlich eine bestimmte Körperhaltung eingenommen, genauso wie auch der Atmen dabei immer eine wichtige Rolle spielt.

Zusätzlich weist Sriram darauf hin, dass Yoga an sich nur ein Mittel zum Zweck ist. Es sollte deswegen nicht gefeiert werden, noch sollte man sich dadurch überlegen fühlen. Yoga soll dabei unterstützen *zu sein* und nicht *etwas zu sein*.<sup>303</sup>

## 3.2 Buddhismus

### 3.2.1 Die Bedeutung des Körpers in der Lehre Thich Nhat Hanhs

In der buddhistischen Lehre sind Körper und Geist jeweils Manifestationen „derselben Sache“ und deswegen nicht zwei Einheiten, die man voneinander trennen könnte.<sup>304</sup> Ohne den Körper würde es für den Geist nicht möglich sein, sich zu manifestieren, denn ohne Gehirn kann das Geistbewusstsein nicht existieren. Genauso ist ohne Bewusstsein der Körper „kein wirklicher, lebendiger Körper“<sup>305</sup>.

Die Wirklichkeit manifestiert sich somit immer gleichzeitig in Geist und Körper. Wie die Biologie schon sagt, steckt in jeder Zelle die gesamte Information unserer Vorfahren. Somit repräsentieren sich auch alle Vorfahrgenerationen in jedem Körper. Darüber hinaus setzt er sich aus den verschiedensten Elementen zusammen, weswegen Thich Nhat Hanh auch hier wieder vom „Intersein“ spricht. Wenn wir z.B. eines Tages sterben wird einige Zeit später ein Großteil von uns als Wolke durch den Himmel fliegen und womöglich im Anschluss als Regen einer Pflanze helfen, neue Blätter zu treiben. Somit kann jeder von einem früheren Leben als Wolke sprechen.<sup>306</sup>

Aus diesen Gründen wird dem Körper eine zentrale Rolle in der buddhistischen Psychologie zugemessen. Sind wir von unserem Körper entfremdet, sind wir auch gleichzeitig von der Welt entfremdet. Es ist deswegen ein entscheidendes Ziel, mit unserem Körper in Einklang zu kommen und uns mit uns zu versöhnen.<sup>307</sup>

---

302 Sriram 2006, S.154

303 Sriram in der Yoga-Therapie Ausbildung am 10.8.2011-14.8.2011 in München; Hervorhebung Johannes Ludwig

304 Thich Nhat Hanh 2009, S.14

305 Ebd., S.152

306 Vgl. Thich Nhat Hanh 2008b, S.19ff.

307 Vgl. Thich Nhat Hanh 2008c, S.35



Eine weitere Folge von der Entfremdung von unserem Körper ist ebenso, dass sich Körper und Geist nicht im Einklang befinden. Dies kann beispielsweise dazu führen, dass wir eine Krankheit mit einem Medikament bekämpfen, gleichzeitig aber nicht erkennen, dass die Ursachen der Krankheit womöglich ganz woanders liegen. Einzig das Symptom der Krankheit zu beseitigen, kann, so Thich Nhat Hanh, die eigentliche Krankheit sogar noch verschlimmern.<sup>308</sup>

Das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist zu verstehen ist deshalb ein zentrales Element in der buddhistischen Lehre. Auf die zahlreichen Techniken, die dieses Zusammenspiel fördern können, werde ich im nächsten Abschnitt eingehen.

### *3.2.2 Buddhistische Methodik zur inneren Transformation und die Rolle der Achtsamkeit*

Die Achtsamkeit ist bei jeder Technik, die ich hier vorstellen werde, von entscheidender Bedeutung. Sie ist grundsätzlich das zentrale Element bei der inneren Transformation. Ihre Wichtigkeit wird in den überlieferten Lehrreden des Buddhas immer wieder betont, insbesondere bei den zwei zentralen Texten zur inneren Transformation, dem „Sutra über die vier Grundlagen der Achtsamkeit“ sowie dem „Sutra des bewussten Atmens“. Ebenso spricht Thich Nhat Hanh im Bezug auf die Praxis zur inneren Transformation von den „sieben Wundern der Achtsamkeit“.<sup>309</sup>

Das erste dieser Wunder besteht darin, dass die Achtsamkeit zu „wirklicher Präsenz“ verhilft.<sup>310</sup> In Folge dessen können wir auch die Dinge um uns herum in Achtsamkeit berühren, was das zweite Wunder der Achtsamkeit darstellt. Das dritte Wunder der Achtsamkeit vollzieht sich dadurch, dass das Objekt der Achtsamkeit Lebenskraft erhält. Thich Nhat Hanh benützt in diesem Zusammenhang das Beispiel eines Paares, welches sich schon seit einer langen Zeit in einer Beziehung befindet, sich jedoch nicht mehr wirklich sieht. Durch die Achtsamkeit können Dinge an der anderen Person erkannt werden, die zuvor übersehen wurden. Genauso kann durch die Achtsamkeit Leiden gelindert werden, sowohl was das eigene Leid als auch das Leiden anderer Menschen betrifft. Diese Fähigkeit, Leiden zu lindern, ist das vierte Wunder der Achtsamkeit. All diese vier Wunder der Achtsamkeit sind Teile des ersten Aspekts der buddhistischen Meditation, genannt *shamatha*.

*Shamatha* setzt sich insgesamt aus vier Elementen zusammen, nämlich Aufhören, zur Ruhe kommen, Ruhen und Heilen. Mit Hilfe der Achtsamkeit erkennen wir während dieses Prozesses, von welchen Gewohnheitsenergien wir getrieben werden und können ihnen Einhalt gebieten. Wirklich zur Ruhe zu kommen ist eine Kunst, die erlernt werden muss und die auch Herausforderungen mit sich bringen kann, da wir dazu tendieren, immer wieder unseren Gewohnheitsenergien zu verfallen. Erst wenn

---

308 Vgl. Thich Nhat Hanh 2010, S.13

309 Vgl. Thich Nhat Hanh 2011a, S.68ff.

310 Ebd., S.68f.

wirkliche Ruhe eingekehrt ist, kann eine Heilung stattfinden:

„Wenn Tiere im Wald verletzt sind, suchen sie sich einen Platz, wo sie sich hinlegen und mehrere Tage in Ruhe verharren. Fressen oder anderes spielt keine Rolle mehr für sie. Sie tun nichts, als sich auszuruhen und sie bekommen die 'Heilung', die sie brauchen. Wenn wir Menschen krank sind, plagen uns Sorgen. Wir rufen nach Ärzten und Medizin und kommen nicht zur Ruhe. Selbst wenn wir im Urlaub ans Meer oder in die Berge fahren, gönnen wir uns keine Ruhe, sondern kehren oft müder als zuvor nach Hause zurück. Wir müssen es lernen, wirklich zu ruhen.“<sup>311</sup>

Ruhe ist demnach eine Voraussetzung für wirkliche Heilung. Ein Effekt der Ruhe ist auch, dass der Geist „einspitzig“ wird. Er wird zu größerer Konzentration fähig, was den zweiten Aspekt der buddhistischen Meditation, *vipashyana*, ermöglicht. *Vipashyana* bedeutet „tiefes Schauen“ und ist gleichzeitig das fünfte Wunder der Achtsamkeit. Aus *vipashyana* heraus entsteht das sechste Wunder der Achtsamkeit, das tiefe Verständnis. Dabei erlangen wir tiefe Einsicht über ein Objekt oder Thema, sowie geistige Klarheit. Dies wiederum ermöglicht die innere Transformation, dem siebten Wunder der Achtsamkeit.

Die buddhistische Meditation und die sieben Wunder der Achtsamkeit können auf verschiedene Weise praktiziert werden. Grundsätzlich ist es zentral, immer bei der Tätigkeit, die man gerade ausführt, achtsam zu bleiben. Dies kann sich in bewusstem Gehen, genannt Geh-Meditation, bewusstem Sitzen, genannt Sitzmeditation oder beispielsweise bewusstem Essen, genannt Essens-Meditation vollziehen. Die Achtsamkeit hilft, dabei alle Prozesse in uns und um uns herum bewusst wahrzunehmen. Wir spüren beispielsweise, wie unsere Fußsohlen den Boden berühren, wohin unsere Gedanken abschweifen, oder welches Essen wir im Moment essen. Dadurch können wir genau diese sieben Wunder der Achtsamkeit verwirklichen, eingeschlossen der beiden Aspekte der buddhistischen Meditation, *vipashyana* und *shamatha*.

Ähnlichkeiten zu dieser Aufteilung finden sich auch in den „Fünf Kräften“, Vertrauen (*shraddha*), Tatkraft (*virya*), Achtsamkeit (*smriti*), Sammlung (*samadhi*) und tiefem Verstehen (*prajna*). Durch ein achtsames Praktizieren, geleitet durch Tatkraft und Vertrauen, wird die innere Sammlung ermöglicht, was schlussendlich zu tiefem Verständnis führt.<sup>312</sup>

Durch diese Ausführungen wird erkenntlich, welche zentrale Rolle die Achtsamkeit einnimmt. Die von Buddha überlieferte Lehrrede über die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ liefert in diesem Kontext noch weitere Einblicke.<sup>313</sup>

---

311 Ebd., S.33

312 Vgl. ebd., S.186f.

313 Vgl. Thich Nhat Hanh 1997b

### 3.2.2.1 Das Sutra über die Vier Grundlagen der Achtsamkeit

Wie der Name schon sagt, gliedert sich dieses Sutra in vier zentrale Teile.

Der erste Teil spricht über die Achtsamkeit „auf den Körper *im Körper*“<sup>314</sup>. Zentral dabei ist, mit der Hilfe seines Atems innere Prozesse wahrzunehmen, sowie zu einem tieferen Verständnis des eigenen Körpers zu gelangen. Buddha selbst stellte in dieser ersten Grundlage der Achtsamkeit verschiedene Übungen vor, um diesem Ziel näher zu kommen.

Die erste Übung besteht schlichtweg darin, sich seines Atems bewusst zu werden. Das heißt, dass wir unsere volle Aufmerksamkeit unserem Atem zuwenden und ihn bewusst wahrnehmen. Das mag banal klingen, ist jedoch eine herausfordernde Übung. Nur zehn Atemzüge zu nehmen, ohne von dem Gedanken unterbrochen zu werden, ob man z.B. vergessen hat, das Licht in der Küche auszumachen, mag für die meisten von uns nur schwer zu vollbringen sein.<sup>315</sup>

Widmen wir uns aber dieser Übung für längere Zeit und schaffen es, für eine gewisse Dauer bei unserem Atem zu verweilen, wird dies automatisch zur Folge haben, dass wir immer mehr zu uns Selbst zurückkehren. Ein weiterer Effekt wird sein, dass immer mehr Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment aufgenommen wird, anstatt in Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft zu verweilen.<sup>316</sup>

In den nächsten Übungsschritten werden zu dieser Übung weitere Komponenten hinzugenommen. Zunächst wird sie verfeinert, indem sich der Praktizierende bewusst wird, ob er nun lange oder kurz ein- und ausatmet. Daraufhin wird der Fokus bei der Ein- und Ausatmung auf den Körper gelegt und der Körper beruhigt, sowie in mehreren Schritten das Bewusstsein auf den Körper gerichtet:

„This is how a practitioner observes the body in the body. He observes the inside of the body or the outside of the body, or both the inside and the outside of the body. He observes the process of coming-to-be in the body or the process of dissolution in the body or both the process of coming-to-be and the process of dissolution . Or he is mindful of the fact, 'There is a body here', until understanding and full awareness come about. He maintains the observation, free, not caught up in any wordly consideration. That is how to practice observation of the body in the body, O bhikkhus.“<sup>317</sup>

Diese Fokussierung auf den eigenen Körper wird im Anschluss durch weitere Anweisungen erleichtert. Es wird empfohlen, sich über die verschiedenen Körperpositionen bewusst zu sein - das heißt zu wissen, dass man geht, wenn man geht, dass man liegt wenn man liegt und dass man sitzt, wenn man sitzt. Ebenso gilt es, sich jeglicher körperlicher Aktion bewusst zu werden, wie zum Beispiel der Kautätigkeit oder dem Geschmackssinn beim Essen bis hin zu bewusstem Urinieren.

---

314 Thich Nhat Hanh 2011a, S.73, Hervorhebung TNH

315 Vgl. Thich Nhat Hanh 1997b, S.39f.

316 Vgl. Ebd., S.40f.

317 Ebd., S.5

Zudem ist es möglich, sich auf einzelne Körperteile zu fokussieren, angefangen bei den Fußsohlen bis zu den Haaren auf dem Kopf, genauso wie auf die verschiedenen Elemente, aus denen sich der Körper zusammensetzt.

Als letzte Übung wird vorgeschlagen, den Zerfall des eigenen Körpers nach dem Tod zu visualisieren. Dies beginnt damit, sich vorzustellen, wie der Körper langsam verrottet, von Würmern zerfressen wird und sich schließlich ganz auflöst.

Dies mag makaber klingen, zeigt aber auf entscheidende Weise das Inter-sein unseres Körpers mit unserer Umwelt und dem gesamten Kosmos.<sup>318</sup>

Ähnlich wie der erste Teil über die Achtsamkeit des Körpers im Körper ist auch die zweite Grundlage der Achtsamkeit, „die Achtsamkeit auf die Gefühle in den Gefühlen“, strukturiert. Auch hier gilt es, unvoreingenommen und nicht in weltlichen Vorstellungen verhaftet die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu beobachten.<sup>319</sup>

Grundlage ist es deshalb wiederum, einfach nur die eigenen Gefühle wahrzunehmen, wie sie entstehen, ob sie sich als positive, neutrale oder negative äußern, wie lange sie bleiben und wann sie wieder verschwinden.<sup>320</sup> Fühlen wir uns schlecht, besteht somit unsere Aufgabe nicht darin, das schlechte Gefühl wegzudrücken, sondern es einfach wahrzunehmen und zu beobachten. Auf diese Weise werden wir im Laufe der Zeit auch den Ursprung des Gefühls kennenlernen. Wir werden die physischen und psychischen Ursachen des Gefühls erfahren, genauso wie dessen Entstehung und Transformation beobachten.

Dadurch werden wir nicht mehr das Gefühl haben, von den eigenen Gefühlen überwältigt zu werden. Vielmehr erkennen wir unter dem Licht der Achtsamkeit, wodurch sie bedingt sind, was uns gleichzeitig ermöglicht, jene zu transzendieren.<sup>321</sup> Aber wie bereits erwähnt, wird dies nur funktionieren, wenn wir weder an „guten“ noch „schlechten“ Gefühlen festhalten und sie nicht in unsere gewohnten Schemata einordnen, sondern wertfrei betrachten.

Die dritte Grundlage der Achtsamkeit ist die Achtsamkeit auf den Geist im Geist.<sup>322</sup> Hierbei geht es darum, sich den im Geist entstehenden Formationen bewusst zu werden. Gefühle sind auch Geistesformationen, fallen demnach ebenso in diese Kategorie, jedoch wurden ihnen aufgrund ihrer großen Bandbreite ein eigenes Kapitel gewidmet.

Die dritte Grundlage der Achtsamkeit behandelt des Weiteren alle anderen psychologischen Phänomene, wie Wahrnehmungen oder das Bewusstsein selbst.<sup>323</sup> Wiederum ist die unvoreingenommene Beobachtung der Schlüssel zum Verständnis des Geistes. Sehr konkret weist der Buddha darauf hin, Formationen wie Begehren,

---

318 Vgl. Ebd., S.49ff.

319 Thich Nhat Hanh 2011a, S.75ff.

320 Vgl. Thich Nhat Hanh 1997b, S.69ff.

321 Vgl. ebd., S.70

322 Vgl. ebd., S.78ff.

323 Vgl. ebd., S.78

Wut oder Hass einfach nur zu beobachten. Unter „Formation“ wird immer das verstanden, „was aus verschiedenen Bestandteilen zusammengesetzt ist, 'geformt' ist.“<sup>324</sup> Unsere Wut ist zum Beispiel aus verschiedenen Elementen zusammengesetzt. Sie entsteht unter gewissen Umständen leichter, weil manche Situationen oder Stimmungen ihr Aufkommen begünstigen oder verhindern. Genauso ist sie nicht nur ein Produkt unserer eigenen Psyche, sondern steht in Zusammenhang mit unseren Vorfahren, sowie mit dem kollektiven Bewusstsein. All diese Faktoren werden unter dem Überbegriff der „Geistesformation“ mit einbezogen.<sup>325</sup> Die innere Transformation kann jedoch nur dann stattfinden wenn wir zu unserem Geist zurückkehren, ihn beobachten und sein Funktionieren erkennen.

„Wenn eine Veränderung im individuellen Bewusstsein vor sich geht, dann wird auch im kollektiven Bewusstsein eine Veränderung stattfinden. Wenn es eine Änderung im kollektiven Bewusstsein gibt, dann kann sich die Situation des Individuums verändern. [...] Wenn wir eine Veränderung wollen, müssen wir zu unserem Geist zurückkehren. Unser Geist ist ein Zentrum, das Energie erzeugt. Aus diesem Kraftwerk, das wir Geist nennen, können wir die Welt verändern. Wir verändern sie mittels einer realen Energie, die wir selbst hervorgebracht haben.“<sup>326</sup>

Die dritte Grundlage der Achtsamkeit besteht also darin, alle geistigen Phänomene zu untersuchen und ihre Zusammensetzung zu erkennen. Sie steht eng in Verbindung mit der vierten Grundlage der Achtsamkeit, den Geistesobjekten in den Geistesobjekten.

In dieser vierten Grundlage wird der Fokus im Speziellen auf die Objekte unseres Geistes gelegt. Denn jede Geistesformation ist an ein Geistesobjekt (*dharma*) geknüpft, sei es eine bestimmte Sinneswahrnehmung oder unsere Wut auf oder über etwas. Die wahre Wesenheit eines Objektes zu erkennen ist Ziel der vierten Grundlage der Achtsamkeit. Denn oftmals nehmen wir nur ein Erscheinungsbild eines Objektes wahr, nicht „das wahre 'Zeichen' oder 'Merkmal' der Erscheinung“<sup>327</sup>.

All diese vier Grundlagen dienen dazu, die Achtsamkeit zu stärken. Wie deutlich wurde, ist das Hauptziel, möglichst bei allen Handlungen die Achtsamkeit aufrecht zu erhalten, sei es die Achtsamkeit auf den Körper oder auf den Geist. Nur dadurch kann wirkliche innere Transformation erfolgen.

Ähnlichkeiten zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit finden sich auch in einem zweiten, wichtigen Lehrtext, dem „Sutra des bewussten Atmens“.

---

324 Thich Nhat Hanh 2011a, S.77

325 Vgl. ebd., S.77ff.

326 Thich Nhat Hanh 2007a, S.48

327 Thich Nhat Hanh 2011a, S.80

### 3.2.2.2 Das Sutra des bewussten Atmens

Das Sutra des bewussten Atmens setzt sich aus insgesamt 16 Versen zusammen. Wie der Name schon vermuten lässt, wird das Bewusstsein hauptsächlich mit der Hilfe des Atmens auf verschiedene Themen gelenkt. Bezüglich seines Inhalts ähnelt es dem Sutra über die vier Grundlagen der Achtsamkeit, die ersten beiden Verse beider Sutren gleichen sich sogar. Deshalb geht es zu Beginn wieder darum, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren und die Länge des Ein- und Ausatmens bewusst wahrzunehmen. In der dritten und vierten Methode wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und der Körper beruhigt:

- „1. Bei einer langen Einatmung weiß er: 'Ich atme lang ein.' Bei einer langen Ausatmung weiß er: 'Ich atme lang aus'.
- 2 Bei einer kurzen Einatmung weiß er: 'Ich atme kurz ein'. Bei einer kurzen Ausatmung weiß er: 'Ich atme kurz aus'.
3. Ich atme ein, meinen ganzen Körper bewusst wahrnehmend. Ich atme aus, meinen Körper bewusst wahrnehmend. So übt er sich
4. Ich atme ein, meinen Körper ruhig und friedvoll werden lassend. Ich atme aus, meinen Körper ruhig und friedvoll werden lassend. So übt er sich.“<sup>328</sup>

Durch diese ersten vier Übungen wird das Bewusstsein durch den Atem zum eigenen Körper geführt und Körper und Geist in Einklang gebracht. Insbesondere die ersten beiden Übungen können in fast jeder Situation und so gut wie jeder Zeit ausgeführt werden, sei es während der Arbeit oder beim Zufahren. Wird dies wiederholt praktiziert, wird der Geist zu größerer Konzentration fähig und der unaufhörliche Gedankenstrom kann zur Ruhe kommen. Die dritte und vierte Übung können zudem leicht mit der ersten Grundlage der Achtsamkeit verbunden und das Bewusstsein mit Hilfe des Atmens auf gewisse Körperteile gelenkt werden. Thich Nhat Hanh empfiehlt, *jedem* Körperteil, auch wenn es noch so banal scheinen mag, seine Aufmerksamkeit zukommen zu lassen: „Euer kleiner Zeh ist sehr wichtig. Wenn ihr eines Tages Anzeichen von Krebs an ihm entdeckt, was werdet ihr dann tun?“<sup>329</sup> Er weist dadurch darauf hin, dass viele Menschen erst beginnen, auf ihren Körper zu achten, wenn sie von Schmerzen oder Krankheit geplagt werden und nicht erkennen, wann sie ihrem Körper zu viel zumuten.

Die fünfte und sechste Methode im Sutra des bewussten Atmens helfen dabei, Freude und Glück in uns und unserem Körper zu kultivieren. Wir lernen, wie wir Gefühle transformieren können und erkennen, dass es durchaus Faktoren in unserem Leben gibt, die uns bereits sehr glücklich machen können. Dadurch flüchten wir nicht vor unseren negativen Gefühlen, sondern wissen, dass sich negative Formationen transformieren lassen, wodurch sich auch der Blick auf sie verändert. Meditation sollte

---

328 Thich Nhat Hanh 1988a, S.13

329 Ebd., S.64

somit grundsätzlich etwas sein, was uns Freude bereitet. Andernfalls machen wir etwas falsch.

Auch die siebte und achte Methode helfen dabei, negative Gefühle zu transformieren, da sie nochmals verstärkt auf die Geistesformationen eingehen. Wiederum geht es darum, zunächst alle Gefühle in uns wahrzunehmen und sie nicht zu verurteilen, zu bekämpfen oder zu unterdrücken. Wenn z.B. Wut in uns aufsteigt, kämpfen wir nicht gegen sie an, „sondern wir sehen, dass wir im gegenwärtigen Moment genau dieser Ärger sind.“<sup>330</sup> Eben dieser nicht-duale Zugang zu unseren Emotionen, nämlich sie nicht als gut oder schlecht abzustempeln, wird uns befähigen „gewaltlos und mitfühlend mit unserem Ärger umzugehen.“<sup>331</sup>. Dieser Zugang wird dann, wie in der achten Methode beschrieben, ermöglichen, diese inneren Formationen zu beruhigen und zu transformieren.

Daraufhin wird in der neunten bis zur zwölften Methode der Fokus auf das Bewusstsein selbst gelegt. Zentral hierbei ist die Beobachtung, wann und aus welchen Gründen gewissen Emotionen aufsteigen. Dafür ist die Fähigkeit notwendig, sich auf ein Thema zu konzentrieren und es in all seinen Facetten zu durchschauen, worum es in der elften Methode jenes Sutras geht. In der zwölften Methode transformieren wir „alle Knoten und Fesseln“<sup>332</sup>, die sich noch in unserem Geist befinden. Dies benötigt viel Ruhe und Zeit und bedarf ebenso einer großen Fähigkeit zur Konzentration.

Die letzten vier Techniken im „Sutra des bewussten Atmens“ spielen zum Abschluss auf eine tiefere Verwirklichung an. Der Meditierende erkennt dabei das Inter-sein aller Phänomene. Dies bezieht die Unbeständigkeit als auch die gegenseitige Abhängigkeit aller Dinge mit ein. Oftmals wird das Beispiel mit der Welle und des Wassers verwendet, um den Zusammenhang der Zeichenlosigkeit aller Phänomene zu erklären: „Eine Welle kann hoch oder niedrig sein, kann entstehen oder vergehen, aber die Essenz der Welle - das Wasser - ist weder hoch noch niedrig, weder entstehend noch vergehend. Alle Kennzeichen - hoch, niedrig, entstehend, vergehend - berühren nicht das Wesen des Wassers.“<sup>333</sup>

Alle 16 Techniken müssen, so Thich Nhat Hanh, nicht in genau der Reihenfolge praktiziert werden, wie sie aufgezeichnet wurden. Es ist möglich, nur eine einzige Übung für mehrere Monate zu Praktizieren und trotzdem eine große Wirkung zu erzielen. So kann es einen tiefen Effekt haben, über einen längeren Zeitraum das Bewusstsein auf den Körper oder ein Körperteil zu lenken.<sup>334</sup>

Allgemein wird dadurch deutlich, welche zentrale Rolle die Achtsamkeit in

---

330 Ebd., S.72

331 Ebd., S.73

332 Ebd., S.79

333 Ebd., S.81

334 Vgl. ebd., S.37f.

Verbindung mit dem Atem spielt, sowohl im Sutra des bewussten Atmens, als auch im Sutra über die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Ein Ansatz, der sich von diesem unterscheidet, ist der von Franz Ruppert. Mit teilweise ganz anderer Methodik nähert er sich jenem Themenfeld an. Seine Herangehensweise werde ich in meinem nächsten Punkt vorstellen, bevor ich mich einem Vergleich der drei Schulen zuwende.

## 3.3 Psychotherapie

### 3.3.1 Die Verbindung von Psyche und Körper

Für Franz Ruppert ist es ein kapitaler Fehler, Körper und Psyche als zwei voneinander getrennte Einheiten zu betrachten. Materie existiert grundsätzlich gleichzeitig sowohl als Festpartikel als auch elektromagnetische Schwingung. Somit ist jeder Mensch „in jeder Sekunde seiner Existenz, mit jeder Faser seines Wesens eine Einheit von Materie, Energie und Information, eine Einheit von Körper und Psyche.“<sup>335</sup> Jede einzelne Zelle des menschlichen Körpers weist diese Qualitäten auf und repräsentiert dadurch jene Verbundenheit. Körper und Psyche sind aus diesen Gründen „Erscheinungsformen einer lebendigen Einheit“<sup>336</sup>.

Gefühle haben ihren Ursprung ebenso immer in körperlichen Empfindungen, d.h. unser Körper weist uns auf unser emotionales Befinden hin und warnt uns ebenso, falls irgendetwas nicht stimmt. Krankheiten sind in diesem Kontext immer auch auf eine Trennung zwischen Körper und Psyche zurückzuführen. Diese Trennung steht für Franz Ruppert mit traumatischen Situationen in Verbindung, die im Leben des Klienten oder seiner Familie geschehen sind.<sup>337</sup>

Traumata haben zudem sehr häufig zur Folge, dass Körperteile oder Organe nicht mehr voll funktionsfähig sind oder nicht wahrgenommen werden können, da der Körper zum Beispiel durch Einfrieren, nervliche Blockaden oder das Unterbrechen von Stoffwechselforgängen versucht, die traumatischen Erfahrungen zu kontrollieren.<sup>338</sup>

Als Beispiele für traumatische Folgereaktionen nennt Franz Ruppert mehrere Symptome, wie „Muskelverspannungen, Inaktivität von Organen, Betäubung von Sensibilitäten, Blockaden von Gelenken [...]“ als Ausdruck der Überlebensanteile, sowie „Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Entzündungen, Eiterherde“ als Ausdruck traumatisierter Anteile.<sup>339</sup>

Derartige körperliche Symptome haben meist auch einen Zweck, die „Krankheit“ Rheuma kann beispielsweise einem Kind ermöglichen, in Körperkontakt mit seiner

---

335 Ruppert (unveröffentlicht), S.8

336 Ruppert 2010c, S.45

337 Vgl. Ruppert 2010a, S.189ff.

338 Vgl. Ruppert 2010a, S.190f sowie Ogden, Minton & Pain 2010

339 Ruppert 2010a, S.191



traumatisierten Mutter zu treten, im selben Moment blockiert es ihn aber ab, was eine rheumatische Symptomatik entstehen lässt.<sup>340</sup>

Eine Medizin, die alleine diese Symptome behandelt und mit Medikamenten bekämpft, lässt dadurch eine Krankheit in vielen Fällen zwar oberflächlich verschwinden, der eigentliche Grund der Krankheit bleibt jedoch bestehen:

„Eine rein physikalisch-chemische Betrachtung körperlicher Funktionen und das Ignorieren der Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen des dazugehörigen Menschen ist keineswegs Ausweis von wissenschaftlicher Objektivität, sondern ein Denkfehler, der Menschen auf das Niveau von Objekten reduziert.[...] Dieser falsche Denkansatz führt daher in der Regel nicht zu dauerhaften Behandlungserfolgen, sondern zu einem immer aufwändiger werdenden Kampf gegen immer neue Alarmsignale des Körpers.“<sup>341</sup>

Konsequent müssen bei der Behandlung einer Krankheit die psychischen Hintergründe mit einbezogen werden.

Franz Ruppert weist im Kontext von Trauma und Körper auch auf „Sollbruchstellen“ hin, welche sich in gewissen Regionen des Körpers lokalisieren lassen und gewissen Aufgaben erfüllen. Insbesondere an diesen „Nahtstellen, an denen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken ineinander greifen“<sup>342</sup>, zeigen sich innere Spaltungen leicht erkenntlich. Er führt vier dieser Sollbruchstellen auf, bei denen aufgrund traumatischer Erfahrung Blockaden vorherrschen können. Wie schon zuvor beschrieben betäubt der Körper, ähnlich wie in einer medizinisch vorgenommenen, lokalen Betäubung, verschiedene Körperteile oder Körperfunktionen, damit die abgespaltenen, traumatischen Erfahrungen nicht ins Bewusstsein gelangen können. Auf physischer Ebene kann sich dies in einem isolierten Druck im Bauchraum äußern, dessen Ursprung man nicht erkennen kann. Oder es ist eine Blockade des sexuellen Lustempfindens vorhanden, obwohl sexuelle Lust grundsätzlich gerne empfunden werden würde. Genauso können auch z.B. im Herzbereich gewisse Schmerzen vorhanden sein, ohne zu wissen warum oder „die Signale vom Gehirn zu den Stimmbändern können unterbrochen sein“<sup>343</sup>, weswegen ein Mensch zentrale Dinge nicht veräußern kann.

Neben diesen Sollbruchstellen, die jeweils eine horizontale Spaltung im Körper darstellen, gibt es auch noch vertikale Spaltungen, die Franz Ruppert primär auf die Existenz zweier Großhirnhälften zurückführt.<sup>344</sup> Durch ein traumatisches Erlebnis kann der Informationsaustausch zwischen den beiden Gehirnhälften gestört und ebenso „genutzt“ werden, Erlebtes aus dem Bewusstsein auszuklammern. Eine derartige Spaltung kann sich physisch dadurch manifestieren, dass Probleme mit den beiden Körperhälften auftauchen, wie wenn sich Krankheiten immer nur auf einer Seite des

---

340 Vgl. Ebd.

341 Ebd., S.190

342 Ruppert 2010c, S.48

343 Ebd., S.49

344 Vgl. ebd., S.50ff.

Körpers manifestieren.

Um körperliche Probleme wirklich zu transformieren muss deswegen ebenso psychische Arbeit geleistet werden. Die gängige Schulmedizin kann aus dieser Sicht sogar kontraproduktiv wirken, da sie oftmals den von den Überlebensanteilen kommenden Impuls unterstützt, das Symptom so schnell wie möglich wieder zu beseitigen.<sup>345</sup> Deswegen ist es wiederum unabdingbar, dass die gesunden Anteile in einem Menschen die innere Spaltung erkennen und anerkennen. Dies ist ein durchaus herausfordernder Prozess, auch da in der Gesellschaft allgemein kaum ein Bewusstsein für Trauma und innere Spaltung vorhanden ist:

„Dass die meisten Menschen Spaltungen [...] nicht bewusst wahrnehmen oder nur in extremen Fällen als möglich erachten, sagt wenig über das Vorhandensein von seelischen Spaltungen aus. Unser Bewusstsein [...] erfasst keineswegs die Wirklichkeit wie sie ist. Es interpretiert und deutet die Welt aus der Perspektive von Lebensnotwendigkeiten und Daseinsbedürfnissen heraus.“<sup>346</sup>

Wenn die gesunden Anteile eines Menschen die Überlebensanteile für sich gewinnen können, ist deswegen schon ein bedeutender Schritt.

Innere Heilung, wie aus dieser kurzen Zusammenfassung hervorgeht, bedeutet deswegen immer Heilung von Körper und Psyche. Sie vollzieht sich, wenn ein gesundes Gefühl für den eigenen Körper entwickelt wird. Den eigenen Körper nicht zu spüren bedeutet, sich nicht von anderen Körpern abgrenzen zu können. Insbesondere bei traumatisierten Eltern ist dieser innere Abgrenzungsprozess notwendig, da Kinder sehr oft das Körperbild der Eltern mitsamt den traumatischen Energien übernehmen und weniger den eigenen „als den traumatisierten Körper der Mutter“ spüren.<sup>347</sup>

Sich aktiv mit seinen Überlebens- und Traumaanteilen zu befassen ist darum der Beginn der Heilung. Die Methode der Aufstellung kann bei diesem Prozess unterstützen.

### *3.3.2 Die Aufstellungsmethode als Traumaufstellung*

Die Aufstellungsmethode ist ein Verfahren, durch welches eine innere Transformation eingeleitet und die Transformation selbst unterstützt werden kann. Insbesondere Franz Ruppert hat die Aufstellungsmethode therapeutisch nutzbar gemacht, unter anderen, weil er entscheidende Prämissen im Bezug auf das klassische Familienstellen veränderte und wegfallen ließ, sowie durch neue Erkenntnisse aus der Traumatheorie ersetze.<sup>348</sup>

Die Aufstellungsmethode dient dazu, innere psychische und physische Prozesse

---

345 Vgl. Ruppert 2010a, S.193

346 Ruppert 2010c, S.45

347 Ruppert 2010a, S.245

348 Vgl. Ruppert (unveröffentlicht), S.66ff. Sowie Ruppert 2010a, S.203ff.

darzustellen, unbewusste Anteile ans Licht zu bringen, destruktive Bindungsformen zu erkennen und sich daraus zu lösen. Entscheidend für diesen Prozess ist das Anliegen, welches der Klient in eine Aufstellung mitbringt.

Das Anliegen repräsentiert das Ziel, das in der Aufstellung erreicht werden soll. Ausgehend von diesem Anliegen wird der Aufstellungsprozess begonnen. Das heißt, der Klient wählt in einer Gruppe eine Person aus, die dieses Anliegen repräsentiert und stellt diese innerhalb eines Raumes auf. Diese aufgestellte Person spiegelt daraufhin den inneren Prozess des Klienten wieder und anhand dieser Spiegelung wird die Aufstellung aufgebaut.<sup>349</sup>

Die „Qualität“ des Anliegens ist für den Aufstellungsprozess entscheidend, weil sich dadurch zeigt, aus welcher Motivation heraus eine Aufstellung begonnen wird. Ein Anliegen kann sehr verkopft formuliert werden, von Überlebensanteilen beeinflusst oder auch von gesunden Anteilen motiviert sein. Welche Anteile nun mehr Einfluss haben, manifestiert sich meist bereits durch die Reaktion des Menschen, der das Anliegen repräsentiert.<sup>350</sup> Ein von Überlebensanteilen oder symbiotischer Verstrickung beeinflusstes Anliegen lässt den Repräsentanten häufig in eine abwehrende oder blockierende Haltung gehen, ebenso erscheint es oftmals emotional nicht greifbar und der Klient verliert schnell den Kontakt zu ihm.

Wenn ein Anliegen teilweise aus einem Überlebensanteil heraus formuliert wurde, heißt das jedoch nicht per se, dass eine Aufstellung sinnlos oder der Klient nicht geeignet ist, eine Aufstellung durchzuführen. Vielmehr bringt die Aufstellung genau die Erkenntnis mit sich, dass ein Anliegen aus einem Überlebensanteil heraus formuliert wurde und sie demnach womöglich nicht die erwarteten Resultate erbringt. Ein derartiger Erkenntnisprozess ist enorm wichtig.

Des Weiteren stellt sich in diesem Prozess heraus, mit welchen Anteilen das Anliegen verstrickt ist und eröffnet dadurch auch Themen für mögliche Folgearbeiten. Franz Ruppert bemerkt, dass symbiotisch verstrickte Anteile stets Teile des Klienten selbst, sowie diejenigen der Person repräsentieren, mit der er verstrickt ist. Das hat den Grund, dass ein Verschwimmen von Persönlichkeitsgrenzen sowie die mangelnde Fähigkeit, sich abzugrenzen, ein zentrales Merkmal von Traumatisierung darstellt.<sup>351</sup>

Die Aufstellung mit dem Anliegen hat gegenüber dem klassischen Familienstellen weitere Vorteile. Einerseits stellt der Klient keinen Stellvertreter mehr für sich auf, sondern geht direkt in die Aufstellung hinein. Das bewirkt, dass er sich selbst direkt mit seinem Anliegen in Verbindung setzen muss und selbst während dem ganzen Aufstellungsprozess in der Aufstellung verbleibt, wodurch einer Retraumatisierung vorgebeugt wird. Denn es zeigt sich sofort, ob der Klient bereit ist, sich auf gewisse

---

349 Dieser Prozess der Spiegelung ist ein faszinierendes, menschliches Phänomen. Ein Ansatz, der sein Funktionieren auf neurologischer Ebene beschreibt, ist der von Joachim Bauer (Spiegelneurone), vgl. Ruppert 2010c, S.196ff.

Selbst wenn diese physikalische Erklärung nicht alle Teile der Realität abdecken mag, ist der jener Prozess während einer Aufstellung real erfahr- und erlebbar.

350 Vgl. Ruppert 2010a, S.210f.

351 Vgl. Ebd., S.214f.

Prozesse einzulassen, oder ob „die Überlebensstrategien den gesunden Anteilen noch zu wenig Raum bieten“<sup>352</sup>.

Eine Aufstellung kann sich deshalb nur aus den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen eines Klienten zusammensetzen, ohne dass weitere Mitglieder aus dem Bindungssystem hinzugezogen werden müssen. Die Aufstellung mit dem Anliegen ist somit primär auf das innere, „psychische System des Klienten“ und nicht auf das äußere System wie der Familie fokussiert.<sup>353</sup> Auch dadurch unterscheidet sich die Traumaaufstellung wiederum von der klassischen Methode, bei der von Beginn an die gesamte Familie miteinbezogen und gemäß den „Ordnungen der Liebe“ versucht wird, Probleme zu beheben. Diese Art beruht, so Franz Ruppert, auf einer „spirituellen Heilslehre, die auf eine mehr oder weniger bedingungslose Versöhnung sämtlicher Täter-Opfer-Konflikte abzielt und symbiotische Liebesillusionen nährt.“<sup>354</sup>

Ein derartiges Vorgehen birgt verständlicherweise die Gefahr, illusionäre Vorstellungen bei den Klienten zu erzeugen. Denn beispielsweise eine in einer Aufstellung erzeugte Versöhnung mit den Eltern kann den Klienten anschließend mit noch lebenden Eltern zu einer tiefen Enttäuschung führen, da die Eltern selbst in einer Therapie ihre Spaltungen überwinden müssten.<sup>355</sup>

Durch diese Ausführungen wird deutlich, dass das Aufstellungsverfahren ein Prozess ist, der auch immer von einer Theorie oder Hypothese geleitet wird. Nach diesem theoretischen Modell werden dann auch Aufstellungsprozesse gelenkt und aufgebaut, sowie die in der Aufstellung aufscheinenden Zusammenhänge dementsprechend interpretiert. Bezüglich der Theorie spielt es keine Rolle, ob es sich um eine wissenschaftliche Theorie oder um ein diverses Glaubenssystem handelt.<sup>356</sup> Deshalb ist es für jeden Aufsteller wichtig, seine Herangehensweise und Methodik stets zu hinterfragen:

„Verschiedene Aufstellungsleiter können [...] völlig Unterschiedliches bei den Stellvertretern und den Patienten wahrnehmen und das Aufstellungsgeschehen unterschiedlich deuten. Letztlich unterscheidet daher unsere Hintergrundtheorie und deren Qualität darüber, was wir zu sehen und zu verstehen meinen. Klare Gedanken und klare Gefühle ermöglichen klare Wahrnehmungen.“<sup>357</sup>

Franz Ruppert wurde in seiner langjährigen Erfahrung als Aufstellungsleiter die Bedeutung von Trauma immer deutlicher und arbeitet aus diesen Gründen nach den Theorien der mehrgenerationalen Psychotraumatologie, wie ich sie in vorhergehenden Kapiteln bereits vorgestellt habe.

Thematisch sind in den Aufstellungen kaum Grenzen gesetzt, es kann sich um

---

352 Ebd., S.114

353 Ruppert (unveröffentlicht), S.66f.

354 Ebd., S.67

355 Vgl. Ruppert 2010c, S.179

356 Vgl. Ruppert 2010a, S.222

357 Ruppert 2010a, S.223

Themen handeln, die die eigene Familie, das Liebes- und Berufsleben oder auch innere Konflikte betreffen.

Der Therapeut unterstützt den Klienten während des Prozesses auf der Suche nach Lösungen, bietet jedoch keine Lösung an. Dies ist ein wichtiger Grundsatz für die therapeutische Arbeit, der gelernt sein muss, da der Therapeut sich ansonsten über den Klienten stellt und ihm seine Verantwortung abnimmt.<sup>358</sup> Auch beginnt der Therapeut keine Aufstellung, wenn der Klient kein eigenes Anliegen formulieren kann, da dies darauf hindeutet, dass die Überlebensanteile noch einen zu großen Einfluss haben.<sup>359</sup>

Des Weiteren ist es in einer Aufstellung nicht zwangsweise notwendig, gewisse Familiengeheimnisse zu lüften oder sich noch weiter in die Geschichten der „Eltern und Vorfahren hineinzuvorfahren“<sup>360</sup>, sondern darauf zu vertrauen, dass die Aufstellung die richtigen Resultate mit sich bringt. In Aufstellungen weitere Elemente wie „Urkräfte“ oder eine „göttliche Urmutter“ hinzu zu nehmen, um dem Klient zusätzliche Unterstützung zu bieten, würde, so Franz Ruppert, nur die Überlebensanteile des Klienten unterstützen. Nur Aufstellungen, die dies berücksichtigen tragen somit zu einer wirklichen Autonomie des Menschen bei und helfen ihm aus der Lösung seiner Verstrickungen.<sup>361</sup>

### 3.4 Vergleich der jeweiligen Methodik und der Rolle des Körpers

Zu Beginn werde ich mich zunächst den Methoden zur inneren Transformation in Yoga und Buddhismus widmen, bevor ich dann zu einem Vergleich über die Bedeutung des Körpers bei allen drei Disziplinen übergehen und schlussendlich die Aufstellungsmethode miteinbeziehe.

Ich beginne mit der Methodik in Yoga und Buddhismus, weil sich dort wie auch schon im ersten Vergleich hinsichtlich der Bewusstseinsstrukturen und innerem Leiden große Parallelen abzeichnen.

Im Buddhismus besteht die Meditation aus zwei zentralen Aspekten, nämlich *vipashyana* und *shamatha*. Um tiefes Schauen (*vipashyana*) praktizieren zu können, muss unser Geist bereits zu einem gewissen Grad zur Ruhe gekommen sein. Diese zur Ruhe kommen wird durch *Shamatha* ermöglicht (Aufhören, zur Ruhe kommen, Ruhem und Heilen).

Auch im Yoga gibt es eine ähnliche Gliederung, bei welcher *asana* und *pranayama* hinsichtlich seiner Funktion mit *shamatha* vergleichbar sind, da sie den Geist beruhigen und ihm zu einer Ausrichtung verhelfen. *Pratyahara*, *dharana*, *dhyana* und *samadhi* erfüllen wiederum ähnliche Funktionen wie *vipashyana*, da sie dem ausgerichteten Geist in die Meditation führen und zu größerer Erkenntnis leiten.

---

358 Vgl. Ruppert 2010b, S.194

359 Vgl. Ruppert 2010a, S.211

360 Ebd., S.226

361 Vgl. ebd., S.228

Dieser Vorgang spiegelt sich im Buddhismus auch in den fünf Kräften wieder (*shraddha*, *virya*, *smriti*, *samadhi*, *prajna*), genauso werden diese fünf Schritte in der selben Reihenfolge von Patanjali im 20. Abschnitt des ersten Kapitels im Yoga Sutra genannt.<sup>362</sup> Somit resultiert in beiden Traditionen aus der tiefen Konzentration und Sammlung (*samadhi*) tiefes Verständnis über ein Thema und die Realität im Allgemeinen (*samyama* und *prajna*):

„In all the classical texts the emphasis is placed on what actually happens in the state of samadhi. The sanskrit word *prajna* translates as 'very clear understanding'. The old texts say, that in samadhi, *rtā prajna* prevails - that is, what is seen is the truth. This means in samadhi we arrive at a real understanding of the object, even if the object is anger.“<sup>363</sup>

Auf diese Weise kommt es in den Lehren von Yoga und Buddhismus zu großen Ähnlichkeiten. Beide Schulen betonen zudem die Wichtigkeit des Atems und des Körpers und verwenden jeweils Techniken oder Meditationsformen, um damit zu arbeiten.

Das Stichwort im Buddhismus ist in diesem Kontext die Achtsamkeit, sei es die Achtsamkeit auf den Körper oder die Achtsamkeit auf den Atem. Der Vorteil dieser Art von Übungen ist es, dass sie fast immer angewandt werden können und je nach dem Reifegrad des Praktizierenden an Tiefe gewinnen. Ähnlich verhält es sich auch im Yoga, nur gibt es hier eine Vielzahl mehr an Übungen, die mit dem Körper und dem Atem arbeiten. Dies hat den Vorteil, dass durch gewisse Übungen spezifische Probleme angesprochen werden können, genauso können gewisse emotionale Qualitäten durch die *asana* oder *pranayama* Praxis direkt im Körper berührt werden. Doch auch Thich Nhat Hanh führte im Jahre 2008 die „Mindful Movements“ ein, eine Übungsreihe, die auf Techniken von Yoga und Tai Chi beruht und den ganzen Körper mit einbezieht, auch um das Körperbewusstsein zu schärfen.<sup>364</sup> Aus diesen Gründen gibt es hinsichtlich der Grundsätze bei der Körperarbeit nur noch wenige Unterschiede zwischen den Traditionen. Den was im Buddhismus die Achtsamkeit im Alltag bedeutet, wird im Yoga durch das System des *kriya yoga* repräsentiert.

Hinsichtlich des Körperkonzepts scheint es im Yoga zu einem leicht anderen Verständnis als im Buddhismus zu kommen und Franz Ruppert befindet sich mit seiner Theorie diesmal näher am Konzept des Yoga, als es der Buddhismus tut.

Im Yoga liegt der Schwerpunkt darauf, Blockaden und Schlacke (*ama*) im Körper zu beseitigen und die Körperenergie (*prana*) zum Fließen zu bringen. Dies geschieht hauptsächlich durch das Ausüben von *pranayama*, insbesondere durch *bandha* oder *kumbhaka*. Während dieses Prozesses wird die innere Schlacke aufgelockert und durch das innere Feuer (*agni*) verbrannt.<sup>365</sup>

---

362 Danke an Adriana Rocco für diesen Hinweis

363 Desikachar 1995, S.115

364 Vgl. Thich Nhat Hanh 2008a

365 Sriram in der Yoga-Therapie Ausbildung vom 8.8.12-12.8.12 in München

Im Buddhismus gibt es keine konkrete Technik wie im Yoga, wie beispielsweise durch *pranayama* innere Schlacke zu verbrennen. Als einzige Methode wird hier die Achtsamkeit angeboten, mit der der Praktizierende jeden Teil seines Körpers beobachtet und wahrnimmt. Dies ist einerseits ein Nachteil, weil eben diese spezifischen Mittel nicht zu Verfügung stehen. Andererseits ist es aber wiederum ein Vorteil, weil dadurch von vornherein ausgeschlossen wird, dass sich der Praktizierende nicht in imaginären Vorstellungen z.B. über *chakras* verfängt.

Ich persönlich sehe jedoch keine grundsätzlichen Nachteile bei den buddhistischen Körpertechniken gegenüber denen des Yoga, da durch die Beobachtung des Körpers auch gleichzeitig all seine verschiedenen emotionalen Qualitäten und Funktionen wahrgenommen werden können. Und die Anweisung, das Bewusstsein auf jedes einzelne Körperteil bis hin zu Haut und Haar und inneren Organen zu lenken, findet sich schon wortwörtlich im Sutra über die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Somit haben beide Schulen zwar unterschiedliche Herangehensweisen an den Körper, im Endziel gleichen sie sich dennoch.

Ähnlich wie im Yoga spricht auch Franz Ruppert von Blockaden im Körper, an denen der Energiefluss verhindert sein kann. Diese Sollbruchstellen haben ihren Ursprung seiner Meinung nach in traumatischen Erlebnissen, da die mit Trauma verbundenen Körperempfindungen durch körpereigene Betäubungsvorgänge vom Bewusstsein ferngehalten werden sollen. Auch erwähnt er in anderer Begrifflichkeit die Bedeutung der beiden Körper- und Gehirnhälften und deren unzulängliches Funktionieren unter traumatischem Einfluss.

Der Unterschied zum Yoga hierbei ist wie auch schon im Kapitel über die Transformation von Leiden deutlich wurde, dass die Blockaden im Körper auf konkrete traumatische Situationen zurückgeführt werden.

Somit kommt es trotz ähnlichem Körperbild zu entscheidenden Unterschieden, beeinflusst durch den theoretischen Hintergrund und die jeweils verschiedene Herangehensweise beider Schulen.

Für Franz Ruppert ist die Aufstellungsmethode die beste Methode zur Integration von innerer Spaltung und körperlichen Folgen von Trauma: „Die Aufstellungsmethode ist [...] ganzheitlich und bezieht die körperliche Seite in einem besonderen Maße mit ein.“<sup>366</sup>

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass dies im Regelfall stimmt. In Aufstellungen selbst wird mit dem Aufkommen von traumatischen Situationen sehr häufig sichtbar, wie sich ein Trauma im Körper manifestiert. Diese körperlichen Reaktionen veräußern Repräsentanten in Aufstellungen meist von sich aus. Die Aufstellungsmethode eignet sich deswegen sehr gut, Traumata sichtbar zu machen und dabei auch einen Bezug zum Körper herzustellen.

Jedoch deckt die Aufstellungsmethode alleine auch nicht alle wichtigen Bereiche ab, die für eine innere Transformation notwendig sind. Die Aufstellungsmethode selbst

---

366 Ruppert 2010a, S.246

wird hauptsächlich punktuell eingesetzt, d.h. in wöchentlichen oder monatlichen Abständen. Dabei können viele Zusammenhänge zwar aufgedeckt werden, das Erfahrene muss von dem Klienten jedoch auch integriert werden. In diesem Kontext ist die Aufstellungsmethode meines Erachtens nicht ganzheitlich, da sie keine Techniken bietet, wie ein solcher Integrationsprozess im Alltag unterstützt werden kann. Sowohl die Lehren des Yoga als auch die des Buddhismus bieten hier sehr effektive Methoden an, wie es eben in der Methodik durch die Arbeit mit dem Atem und dem Körper deutlich wurde und wie es auch in den philosophischen Grundlagen anhand von *kriya yoga* und der Achtsamkeitslehre aufscheint.

Durch die Aufstellungsarbeit lassen sich wichtige Erkenntnisse ans Tageslicht befördern, jedoch müssen der Körper und der Geist bereit sein, jene Erkenntnisse zu verarbeiten. Dieser Prozess wird im Yoga durch die vorbereitende Praxis für die Meditation repräsentiert, im Buddhismus kommt er dem ersten Aspekt der Meditation, *shamatha*, gleich. Bei Franz Ruppert finden sich dazu keine vergleichbaren Ansätze.

Durch die Körperarbeit lässt sich gleichzeitig auch ein immer tiefer werdendes Körperbewusstsein erreichen, was auch ganz im Sinne Franz Rupperts die Autonomie des Menschen verstärkt. Die Körperarbeit im Sinne von Yoga und Buddhismus haben aus diesen Gründen Techniken anzubieten, die in der Psychotherapie schlichtweg nicht vorhanden sind, die aber sehr wohl die psychotherapeutische Arbeit unterstützen können. Zu diesem Schluss kommt auch Thay Phap An, Direktor des European Instituts for Applied Buddhism. Er empfiehlt deswegen grundsätzlich die Kombination von Meditation mit einer körperorientierten Praxis.<sup>367</sup>

Wie sich somit in diesem Vergleich zeigt, hat jede Disziplin eine gewisse Stärke. Während der Buddhismus hauptsächlich darauf fokussiert ist, das Leben achtsam zu leben, gilt es im Yoga durch die tägliche Yogapraxis eine innere Transformation herbeizuführen. Da auch der Buddhismus über eine körperliche Praxis, wie die „Mindful Movements“ oder der Achtsamkeitsmeditation über den Körper verfügt und ebenso im Yoga die Achtsamkeit im Alltag (*kriya yoga*) eine wichtige Rolle einnimmt, kann man sagen, dass die beiden Schulen zwar unterschiedliche Schwerpunktsetzungen und Techniken anwenden, sich in den Grundzügen jedoch gleichen. Dies verdeutlicht sich in beiden Richtungen weiterhin an der Bedeutung des Atems.

In Franz Rupperts Arbeit fehlt diese Komponente gänzlich. Seine Stärke liegt aber wiederum in seinen tiefgehenden Erkenntnissen über Trauma und dessen Verbindung mit dem Körper. Dadurch ergeben sich Zusammenhänge die im Buddhismus nur bedingt auftauchen und im Yoga fast gänzlich fehlen. In der buddhistischen Tradition nach Thich Nhat Hanh gibt es zwar eine Reihe geführter Meditationen („Touching the earth“), bei denen auch die Vorfahren und auch Trauma eine Rolle spielen können, jedoch sind sie bei Weitem nicht so tiefgehend und effektiv wie die Aufstellungsarbeit nach Franz Ruppert.

---

367 Vgl Thich Nhat Hanh 2010, S.173f.



## 4 Konklusion

Im Laufe dieser Arbeit wurde immer deutlicher, dass es sehr ähnliche Strukturen zwischen den einzelnen Schulen gibt. Hinsichtlich der Grundstrukturen des menschlichen Bewusstseins gleichen sich die Lehren des Yoga und des Buddhismus, nur bei Franz Ruppert ergaben sich einige Unterschiede, was beispielsweise sein Konzept von der Seele und Psyche betrifft<sup>368</sup>. Die Lehren des Yoga und des Buddhismus zeichnen sich im Kontext der Bewusstseinsphilosophie durch ihre Kohärenz aus, wohingegen es in der Psychotherapie an einer schlüssigen Darstellung mangelt, auch weil sie nur bedingt über ein transrationales Verständnis von Realität verfügt.

Im Abschnitt über die Entstehung von menschlichem Leiden und dessen Transformation gibt es grundsätzlich keine Widersprüche zwischen den Lehren, jedoch werden insbesondere hinsichtlich Beziehung und Bindung unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Franz Ruppert bereichert die Diskussion an diesem Punkt mit seinem Verständnis von Bindung und Trauma.

Was konkret die Diskussion über den Körper betrifft, kommt es diesmal zu größeren Ähnlichkeiten zwischen der Arbeit von Franz Ruppert und dem Yoga. Jedoch haben beide Disziplinen eine ganz andere Herangehensweise an die Transformation innerer Blockaden. Während Franz Ruppert hierfür die Aufstellungsmethode vorschlägt, greift Yoga auf die acht verschiedenen Elemente (z.B. *asana* und *pranayama*) zurück, die Geist und Körper reinigen.

Der Buddhismus verlässt sich bei der inneren Transformation auf die Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis, berücksichtigt aber wie bei den anderen Punkten die Bedeutung familiärer Bindungssysteme sowie die konkrete Arbeit mit dem Körper, welche bei Franz Ruppert ausbleibt. Jedoch liefert die Traumatheorie auch hier wiederum wichtige Erkenntnisse, die im Yoga und Buddhismus nicht vorhanden sind.

In einem Idealmodell könnte man somit die buddhistische Tradition um das Verständnis von Trauma sowie spezifischer, körperorientierter Techniken aus dem Yoga erweitern. Das Yoga wiederum ließe sich ebenso von den Erkenntnissen über Bindung und Trauma in der Psychotherapie bereichern, genauso wie die buddhistische Achtsamkeitspraxis eine ideale Ergänzung zum System des *kriya yoga* darstellen würde.

Die psychotherapeutische Arbeit von Franz Ruppert könnte sich von den philosophischen und bewusstseinstheoretischen Erkenntnissen des Yoga und des Buddhismus inspirieren lassen, genauso wie von deren körperorientierter Praxis zur inneren Transformation. Insbesondere die Achtsamkeitspraxis würde dabei große Dienste erweisen, da sich durch sie die Funktionsweisen der inneren Anteile der

---

368 Wie bereits erwähnt nimmt Franz Ruppert diese Unterteilung in seinem Buch nicht mehr vor. Vgl. hierzu Ruppert (unveröffentlicht)

menschlichen Psyche im Alltag gut beobachten und integrieren lassen. Auch die körperliche Praxis des Yoga kann sich hier sehr nützlich werden, denn nicht nur das System des Yoga kann von den Überlebensanteilen missbraucht werden, auch die psychotherapeutische Arbeit ist davor nicht gefeit.

In Bezug auf meine Forschungsfrage bedeutet dies, dass sich die verschiedenen Schulen theoretisch zusammenführen lassen und auch eine praktische Umsetzung in diesem Sinne denkbar ist. Meine Hypothese ist auf diese Weise bestätigt. Jedoch würde es eine weitere Herausforderung sein, eine solche Zusammenführung wirklich praktisch in Form einer vereinten Lehre oder „Therapieform“ umzusetzen. Dafür müsste bezüglich gewisser Themen, die sich hier in dieser Arbeit als zentral herauskristallisiert haben, wie die verschiedene Schwerpunktsetzung hinsichtlich familiärer Bindung und Trauma oder die unterschiedliche Auffassung von Körperarbeit, weitere Forschungsarbeit passieren. Deswegen wird es unter anderem notwendig sein, sich noch mehr mit „östlichen“ Bindungssystemen und daraus folgend der Rolle der Familie in der Gesellschaft auseinanderzusetzen. Genauso ist es unablässig, die Wirkungsweisen der Körperarbeit von Yoga und Buddhismus auf den „westlich“ geprägten Geist noch eingehender zu untersuchen.

Trotz derartiger Herausforderungen halte ich es durchaus für wahrscheinlich, dass sich durch weitere Forschung Klarheit in diese Bereiche bringen und Licht auf die teilweise noch im Verborgenen liegenden Zusammenhänge werfen lässt.

# Bibliographie

## *Bücher:*

- Aronson, Harvey (2006): Buddhist Practice to Self-Representation: A Cross-Cultural Dialogue. In : Unno, Mark (Hrsg.): Buddhism and Psychotherapy. Across Cultures. Wisdom Publications, Somerville
- Desikachar, T.K.V.; Krusche, Hellfried (2007): Das verborgene Wissen bei Freud und Patanjali. Beziehung, Heilung und Wandlung in Yoga und Psychoanalyse. Theseus, Stuttgart
- Desikachar, T.K.V. (1995): The Heart of Yoga. Developing a personal practice. Inner Traditions, Vermont
- Desikachar, T.K.V. (2001): What are we seeking? Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai
- Desikachar, T.K.V. (2000): Yoga - Gesundheit für Körper und Geist. Theseus, Berlin [Englische Erstausgabe 1998]
- Dietrich, Wolfgang (2008): Variationen über die vielen Frieden. Band 1: Deutungen. VS Verlag, Wiesbaden
- Dietrich, Wolfgang (2012): Variationen über die vielen Frieden. Band 2: Elicitive Konflikttransformation und die transrationale Wende der Friedenspolitik. VS Verlag, Wiesbaden
- Freud, Sigmund (2010): Das Unbehagen in der Kultur. Reclam, Stuttgart [Erstausgabe 1930]
- Jacobi, Jolande (2008): Die Psychologie von C.G. Jung. Eine Einführung in das Gesamtwerk. Fischer, Frankfurt [Erstausgabe 1971].
- Hall, Stuart (1996): Who needs identity? In: Hall, Stuart; Paul du Gay: Questions of Cultural Identity. Sages Publications, London
- Hartranft, Chip (2010): Awakening to prana. In: Stone, Michael (Hrsg.): Freeing the body, freeing the mind. Writings on the connection between Yoga and Buddhism. Shambala, Boston
- Kakar, Sudhir (1988): Kindheit und Gesellschaft in Indien. Eine psychoanalytische Studie. Nexus, Frankfurt
- Kakar, Sudhir (2009): Mad and Divine. Spirit and Psyche in the Modern World. University of Chicago Press, Chicago [Indische Erstausgabe 2008]
- Kornfield, Jack (2009): Frag den Buddha - und geh den Weg des Herzens. Kösel, München
- Krishnamacharya, T. (2006): Yoga Makaranda. Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai. [Kannada Erstausgabe 1934]
- Kurtz, Ron (2002): Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi Methode. Synthesis, Essen
- Levine, Peter (2011): Sprache ohne Worte. Kösel Verlag, München
- Laclau Ernesto; Mouffe Chantal (2000): Hegemonie und radikale Demokratie. Zur Dekonstruktion des Marxismus. Passagen, Wien. [Englische Erstausgabe 1985]
- Nam-mkha'i nor-bu (1982). Yantra Yoga. Yoga der Bewegung. Napoli, Dzogchen community
- Ogden, Pat; Minton, Kekuni; Pain, Claire (2010): Trauma und Körper. Ein sensumotorisch orientierter psychotherapeutischer Ansatz. Junfermann, Paderborn [Englische Erstausgabe 2006]
- Rolf, Ida (1996): Rolfing. Strukturelle Integration. Hugendubel, München
- Rubin, Jeffrey (1996): Psychotherapy and Buddhism. Toward an Integration. Plenum, New York

- Ruppert, Franz (2010c): Seelische Spaltung und innere Heilung. Traumatische Erfahrungen integrieren, Klett-Cotta, Stuttgart [Deutsche Erstauflage 2007]
- Ruppert, Franz (2010a): Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen, Klett-Cotta, Stuttgart
- Ruppert, Franz (unveröffentlicht): Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit [Erstveröffentlichung voraussichtlich im Oktober 2012]
- Ruppert, Franz (2010b): Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und heilen. Klett-Cotta [Deutsche Erstauflage 2005]
- Ruppert, Franz (2008): Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. Kösel, München [Deutsche Erstauflage 2002]
- Sriram, R. (2006): Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Theseus, Bielefeld [Deutsche Erstausgabe 2003]
- Sriram, R.; Anjali (2011): Heilende Klänge des Veda. Theseus, Bielefeld
- Sriram, R. (2001): Yoga. Neun Schritte in die Freiheit. Theseus, Berlin
- Sriram, R.; Anjali (2004): Yoga und Gefühle. Mit allen Sinnen leben. Theseus, Bielefeld
- Thich Nhat Hanh (2003): Aus Angst wird Mut. Grundlagen buddhistischer Psychologie. Theseus, Berlin [Englische Erstausgabe 2001]
- Thich Nhat Hanh (2005): Cultivating the mind of love. Full Circle, New Delhi [Englische Erstausgabe 1996]
- Thich Nhat Hanh (2011a): Das Herz von Buddhas Lehre. Herder, Freiburg. [Englische Erstausgabe 1998]
- Thich Nhat Hanh (1988a): Das Sutra des bewussten Atmens. Theseus, Zürich
- Thich Nhat Hanh (1997a): Das Glück einen Baum zu Umarmen. Geschichten von der Kunst des achtsamen Lebens. Goldmann, München. [Englische Erstausgabe 1992]
- Thich Nhat Hanh (2011b): Fidelity. How to Create a Loving Relationship That Lasts. Parallax, Berkely
- Thich Nhat Hanh (2009): Körper und Geist in Harmonie. Die Heilkraft buddhistischer Psychologie. Kösel, München [Englische Erstauflage 2007]
- Thich Nhat Hanh (2008a): Mindful Movements. Ten exercises for well-being. Parallax, Berkely
- Thich Nhat Hanh (2008e): Mutter - das erste Wort für Liebe. Herder, Breisgau [Englische Erstauflage 2008]
- Thich Nhat Hanh (2010): Reconciliation. Healing the inner child. Parallax, Berkely
- Thich Nhat Hanh (1992): The diamond that cuts through illusion. Commentaries on the Prajnaparamita Diamond Sutra. Parallax, Berkely
- Thich Nhat Hanh (2008b): The Heart of Understanding. Full Circle, New Delhi [Englische Erstausgabe 1997]
- Thich Nhat Hanh (2008c): The path of Emancipation. Full Circle, New Delhi [Englische Erstausgabe 2000]
- Thich Nhat Hanh (2008d): Teachings on Love. Full Circle, New Delhi [Indische Erstausgabe 2004]
- Thich Nhat Hanh (1988b): The sun my Heart. Parallax, Berkely
- Thich Nhat Hanh (2007a): Tief aus dem Herzen. Kösel, München [Englische Erstausgabe 2006]
- Thich Nhat Hanh (2008f): Touching the Earth. 46 Guided Meditations for Mindfulness Practice. Parallax, Berkely [Englische Erstausgabe 2004]
- Thich Nhat Hanh (1997b): Transformation and Healing. Sutra on the Four Establishments of Mindfulness. Full Circle, New Delhi

- Thich Nhat Hanh (2007b): Ärger. Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen. Arkana, München [Englische Erstausgabe 2001]
- Tietke, Matthias (2007): Der Stammbaum des Yoga. 5000 Jahre Yoga - Tradition und Moderne. Theseus, Berlin
- Welwood, John (2010): Psychotherapie und Buddhismus. Der Weg persönlicher und spiritueller Transformation. Arbor, Freiburg [Englische Erstausgabe 2000]
- Wynne, Alexander (2007): The Origin of Buddhist Meditation. Routledge, New York
- Yamashita, Koichi (1994): Patanjala Yoga Philosophy with reference to Buddhism. KLM Private Limited, Calcutta

### *Internet:*

- Vishvapani (2011): Review: The Origin of Buddhist Meditation  
<http://www.westernbuddhistreview.com/vol5/the-origin-of-buddhist-meditation.pdf>  
[Zugriff am 16.12.2011]
- Biographie Thich Nhat Hanhs. Zu finden unter  
<http://www.orderofinterbeing.org/about/timelinecommunity/> [Zugriff am 10.10.2012]
- Interview mit Thich Nhat Hanh mit dem Titel „Buddhism Q&A: What is Nirvana?“,  
<http://www.youtube.com/watch?v=C630mrltHOc> [Zugriff am 08.12.2011]
- Sriram in einem Interview über spirituelle Gemeinschaften mit dem Titel „Gemeinsam auf dem Weg zur Erleuchtung“, <http://www.yoga-aktuell.de/spirituelles-leben/item/303-gemeinsam-auf-dem-weg-zur-erleuchtung/303-gemeinsam-auf-dem-weg-zur-erleuchtung.html?start=1> [Zugriff am 1.8.2011]

### *Vorträge und Vorlesungen:*

- Gürses, Hakan (2006): „Kulturelle Identität und kulturalisierte Differenz“. Vortrag im Rahmen der Vorlesung „Kultur und Entwicklung“, gehalten im Wintersemester 2006/2007 am Institut für Internationale Entwicklung der Universität Wien
- Vortrag von Adriana Rocco auf dem Seminar am European Institut for Applied Buddhism vom 23.9.11 - 25.9.11 in Waldbröl, mit dem Titel „Yoga and Buddhism. Patanjali meets the Buddha“
- Vortrag von Sriram während der Yoga-Therapie Ausbildung vom 11.-13. November 2011 in München
- Vortrag von Sriram während Yoga-Therapie Ausbildung vom 8.-12. August 2012 in München

### *Interviews:*

- Interview mit Srikumar, geführt am 26.1.2011 in Kannur, Kerala, Indien