

Barbara Franz

FOCUSING YOGA

Mehr Gespür für sich selbst entwickeln
und Yoga intensiver erleben

O.W. BARTH 

*Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de*



© 2016 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Illustrationen: Ideen – Barbara Franz;
Umsetzung – Ute Begemann
Umschlaggestaltung: qupferrot design, Solingen und
ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: qupferrot design, Solingen
Satz: qupferrot design, Solingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29247-1

2 4 5 3 1

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zu Rate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie in Frage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Anpassung bedürfen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

Inhalt

Einleitung	9
Focusing Yoga.....	9
Das innere Feuer	21
Das Element der Wandlung.....	21
Was Focusing ist.....	28
Experimente mit Focusing	40
Vom Mut der Verzweiflung.....	48
Yoga-Üben im Körper.....	63
Die Freiheit des Beobachtens	85
Selbsterfahrung.....	85
Offen für Neues	93
Beobachtungen im Freiraum.....	106
Der Raum der Entfaltung.....	116
Feldforschung	130
Dem Leben vertrauen	147
Realistisch sein	147
Die Fortsetzung.....	152
Der tragende Strom.....	165
Die beglückende Einsicht.....	176
Das innere Licht	189
Anhang	207
Zwei vollständige Übungssequenzen	207
Literatur.....	213
Anmerkungen	215

Einleitung

Focusing Yoga

Das große Ziel

Yoga wird immer beliebter, und das aus gutem Grund: Yoga entspannt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Für die meisten Menschen gibt es wohl kein dringlicheres Anliegen. Wie souverän wir uns in der Welt bewegen, im persönlichen wie im beruflichen Umfeld, hängt davon ab, inwieweit es uns gelingt, präsent zu sein. Je freier wir von innerer Anspannung sind, desto wacher und offener sind wir für das, was das Leben in jedem Moment bietet.

In diese persönliche Freiheit zu führen ist das Ziel von Yoga, ebenso wie von jeder Psychotherapie. Genau genommen ist das zugleich die einzige Freiheit, die tatsächlich erreichbar ist. Alle anderen Freiheiten sind relativ. Wer mächtig und wohlhabend ist, kann sich natürlich vieles leisten, aber er muss doch auch Sorge dafür tragen, dass Macht und Besitz erhalten bleiben. Er ist höchst unfrei! Mein Lehrer Swami Venkatesānanda sagte einmal, er wolle lieber nicht wissen, was Minister brauchen, um abends einschlafen zu können.

Yoga bietet viel mehr als körperliche Entspannung und Gesundheitsförderung. So erstrebenswert eine gute Gesundheit ist, so ist doch klar, dass auch sie nur länger erhalten werden kann, aber nicht ewig währt. Wer darauf baut, wird irgendwann zwangsläufig enttäuscht. Die Freiheit, um der es dem Yoga geht, ist viel umfassender. Es ist die Freiheit, feinfühlig zu sein und dennoch unbeeinträchtigt zu bleiben von den unangenehmen Erfahrungen, die zum Leben gehören.

Dieses Ideal umschreibt der humanistische Psychologe Carl Rogers als »voll entfaltete Persönlichkeit« eines Menschen, der

die innere Reife erlangt hat, seinen Alltag lebendig und spontan zu gestalten, der mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen vermag, ohne sich selbst aufzugeben. Er gleicht dem Lotosblatt, das vom Wasser berührt, doch nicht von ihm benetzt wird. Genau das ist das Ideal des Yoga: In dieser Welt zu leben, tätig zu sein und zu genießen, was das Leben bringt, während wir in uns selbst ruhen und uns heiterer Gelassenheit (*saṁtoṣa*) erfreuen. Und dieses Ideal scheint nicht unerreichbar zu sein, denn über Jahrtausende hinweg haben Menschen davon berichtet, wie sie diese große Erfahrung erlangten, von der alle Yoga-Übenden zumindest eine süße Ahnung haben.

Was können wir also tun, um diese Klarheit zu gewinnen und inneren Frieden zu finden?

Viele Antworten sind möglich. Die Antwort, die ich vorschlage, weil sie sich in meiner psychotherapeutischen Heilpraxis ebenso bewährt hat wie im Yoga-Unterricht (vor allem aber darin, meinen eigenen Alltag zu bewältigen), lautet: »Bemerken, beobachten, vertrauen«.

Die Formulierung ist meine eigene, die Antwort selbst stammt jedoch von Patañjali. Er war der Verfasser des bekannten »Leitfadens des Yoga«, des *Yoga-Sūtra*, das vielen als die Grundlage des Yoga-Übens gilt. Dort wird Yoga als Zustand beschrieben, in dem die inneren Bewegungen der Gedanken und Gefühle zur Ruhe gekommen sind und die friedvolle Klarheit, die unsere eigentliche Natur ist, sozusagen durch sie hindurchstrahlt. Solange dies nicht geschieht, erklärt Patañjali, laufen wir Gefahr, uns mit den wechselnden Erscheinungsformen unserer Gedanken und Gefühle zu identifizieren und uns dadurch unglücklich zu machen.

Obwohl sie über zweitausend Jahre alt ist, ist diese knappe Analyse noch heute hochaktuell und gültig. Denn die Identifikation mit bestimmten Gedanken- und Gefühlsmustern ist, was zu Unfreiheit führt. Wir machen uns Vorstellungen davon, was gut

und schlecht wäre, und hegen entsprechende Hoffnungen und Ängste. Je abhängiger wir von diesen Vorstellungen sind, desto abhängiger sind wir davon, dass die Wirklichkeit ihnen folgt, was sie natürlich keineswegs immer tut.

Dieses menschliche Grundproblem ist in zweifacher Hinsicht paradox. Zunächst einmal lässt es sich nicht durch vermehrte Anstrengung lösen. Angestregtes Bemühen um Besserung wäre ja nur ein weiteres Gedanken- und Gefühlsmuster, die neuerliche Identifikation mit einer Vorstellung. Die eigentliche Verstrickung wird dadurch höchstens dichter. Bei näherer Betrachtung wird leicht erkennbar, dass wir selbst unsere erbarmungslosesten Kritiker sind. Der größte Leistungsdruck, der das Leben so erschwert, geht üblicherweise nicht von anderen aus, sondern von uns selbst, weil unser Leben hinter unseren Erwartungen zurückbleibt und wir von ihm oder uns fordern, »besser« zu werden, endlich »gut genug« zu sein.

Die Lösung lässt sich also nicht erzwingen. Das Einzige, das wir Patañjali und der uralten Yoga-Lehre zufolge jedoch tun können, ist, uns in einer »klaren Schau« zu üben. Wir können den inneren Antrieb (*tapas*) bemerken, wir können beobachten, was er in uns in Bewegung bringt (*svādhyāya*), und wir können lernen, die Wirklichkeit so zu erkennen und anzunehmen, wie sie ist (*īśvara-praṇidhāna*). Jeder der drei Teile dieses Buches widmet sich einem dieser drei Schritte. Gemeinsam beschreiben sie den gesamten Übungsweg des Yoga als Gegenentwurf zum Leistungs- und Erfolgsdruck des Alltags.

Der Zugang zu diesem Übungsweg könnte nicht naheliegender sein: Es ist der Körper, in dem wir unsere inneren Bewegungen erleben und in dem wir uns in der Welt bewegen. Alle Erfahrungen, die wir machen, machen wir im Körper. Und all diese Erfahrungen sind paradox dem Wortsinn nach: Sie können nicht gelehrt werden, sie lassen sich nicht in eine Doktrin fassen. Die einzige Möglichkeit ist, sie selbst zu erleben.

Das Wissen des Körpers

Über die Körperwahrnehmung erschließen die *Hatha-Yoga* genannten Übungsweisen tiefere Bewusstseinschichten. Weil sie den Gedanken und Gefühlen gewissermaßen zugrunde liegen, sind sie für das gewöhnliche Denken und Fühlen unerreichbar. In einer indischen Geschichte heißt es, dass die Götter vor langer Zeit eine Versammlung einberiefen. Sie waren besorgt, weil sie beobachtet hatten, dass die Menschen immer mehr Entdeckungen machten, obwohl ihnen die nötige Reife zum sinnvollen Umgang damit fehlte. Ihr Halbwissen hatte ein solches Ausmaß angenommen, dass die Menschen zu einer Gefahr für die Erde wurden.

Die Götter entschieden, dass es am besten sei, das größte Geheimnis, die Weisheit des Universums, zum Schutze der Menschen vor ihnen selbst zu verstecken. Sie berieten darüber, welches Versteck das sicherste wäre. »Lasst es uns auf dem höchsten Berg der Erde lagern!«, schlug einer der Götter vor. Doch nach einiger Beratung entschieden die Götter, dass der Mensch in der Lage sei, alle Berge der Erde zu besteigen, noch bevor er die nötige Reife haben würde, die höchste Weisheit zu empfangen. »Auf dem tiefsten Meeresgrund ist die Weisheit sicher vor den Menschen«, meinte ein anderer Gott.

Tatsächlich sind die Gründe der Meere, die einen Großteil der Erde bedecken, den Menschen auch heute noch weitgehend unbekannt. Doch auch dieses Versteck wurde vom Rat der Götter als zu unsicher erachtet. Sie meinten, dass auch wenn alle Meeresböden erforscht werden könnten, noch immer nicht gewährleistet sei, dass die Menschen reif genug für die Wahrheit sein würden. Schließlich beschlossen sie, die Weisheit des Universums im Menschen selbst zu verstecken. Dort, dessen waren sie sich sicher, würde er erst dann danach suchen, wenn er wirklich reif dafür war. So geschah es, und deshalb können wir diese

Weisheit des Universums, dieses höchste Wissen, nirgendwo finden als in uns selbst, wenn wir reif dazu sind.

Die verborgene Weisheit, die sich im bewussten Körpererleben enthüllt, weist auch im Focusing die Richtung zu innerer Freiheit. *Focusing* – das englische Wort wird wie im Deutschen ausgesprochen und auf der ersten Silbe betont – ist eine Methode der psychotherapeutischen Selbsthilfe. Sie beruht auf der Beobachtung, dass persönliche Probleme nicht nur psychische Anspannungen sind, sondern sich auch im Körper widerspiegeln. Jeder kennt es, dass es im Magen vor einem schwierigen Gespräch flau wird, dass der Hals wie zugeschnürt ist oder eine Last auf dem Herzen liegt. Geht das Gespräch gut aus, dann ist auch die Erleichterung von deutlichen Körperempfindungen begleitet, von einem Aufatmen, nachlassendem Druck, als ob ein Stein vom Herzen fallen würde oder eine warme Welle den Körper sanft durchflutet.

Erleichterung ist das körperlich empfundene Gegenstück zur Anspannung. Sie ist ein echtes Glücksgefühl! Gene Gendlin, auf den Focusing zurückgeht, entdeckte, dass das Empfinden dieser Erleichterung nicht davon abhängt, ob ein Problem »wirklich« gelöst wurde oder nicht. In seinem ersten Buch über Focusing gibt er ein sehr schlichtes und nachvollziehbares Beispiel dafür und beschreibt, wie er im Flugzeug sitzt, mit dem unbehaglichen Gefühl, etwas Wichtiges vergessen zu haben. Dieses Unbehagen, das womöglich ein leichter Druck im Oberbauch ist, ein Anflug von Übelkeit, löste sich sogleich auf, sobald ihm einfiel, dass er versäumt hatte, den Wecker einzupacken: »Ach, *das* ist es!« Der Wecker ist immer noch nicht da, aber das Problem hat sich gezeigt, und es ist klar, was zu tun ist. Augenblicklich stellt sich Erleichterung ein, und innere Kräfte sind freigesetzt – zum Beispiel, um zu planen, wie Ersatz zu beschaffen ist.

Der Körper hat ein sehr feines und umfassendes Empfinden für alle Situationen. Dieses Empfinden bezieht mehr mit ein, als das

»Schon-Gewusste«, wie im Beispiel des Weckers. Das Empfinden kann also auf etwas verweisen, was der Körper sozusagen schon »weiß«, aber der Verstand noch nicht. Entscheidend ist es, dieses Empfinden wahrzunehmen und ihm Raum zu geben. Das dumpfe Gefühl im Oberbauch ... Wie fühlt es sich genau an? Das Lauschen nach innen erschließt eine andere Quelle, als Nachdenken und Analysieren es können.

Das bedeutet keine Geringschätzung des Denkens. Das Denken hat im Focusing wie im Yoga einen anderen Stellenwert als im Alltagsbewusstsein. Logik und Verstand sind unverzichtbare Instrumente, um sich in der Welt zurechtzufinden, und es lohnt sich, sie zu schulen und zu pflegen. Dennoch ist klar, dass nur das zu einem echten Problem wird, worauf Nachdenken und Analysieren keine Antwort gebracht haben – ansonsten wäre die Lösung ja schon längst gefunden. Probleme dieser Art verweisen darauf, dass der Raum, in dem sie betrachtet und bewegt werden, zu eingeschränkt ist und es etwas wirklich Neues braucht. Probleme fordern Kreativität! Sie machen spürbar, wo irreführende Einschränkungen bestehen, und verweisen damit auf mögliche Wachstumszonen des Bewusstseins. So betrachtet sind Schwierigkeiten wahre Kostbarkeiten, weil sie zum nächsten Entwicklungsschritt einladen.

Das mag banal klingen, oder für jemanden, der gerade mit akuten Problemen zu kämpfen hat, sogar zynisch. Doch es ist weder das eine noch das andere. Im Gegenteil: Krisen als Chancen zu sehen bringt eine ganz neue Lebensqualität, vor allem, wenn dies kein bloßer Glaubenssatz ist, sondern eine Einsicht, die auf eigener Erfahrung beruht.

Darin liegt die tiefere Gemeinsamkeit von Yoga und Focusing. Vielleicht ergibt sich durch das Innehalten und Nach-innen-Lauschen zwar nicht die Lösung des ganzen Problems. Es kann aber gut sein, dass sich ein passender nächster Schritt zeigt. Und mehr als diesen einen nächsten Schritt braucht es ja nie.

Wie Veränderung geschieht

Focusing ist verblüffend einfach. Es ist leicht zu erlernen und lässt sich wunderbar einsetzen, um sich im Alltag bewusst zu entspannen. Erfreulicherweise lässt es sich auch auf Probleme anwenden, die schwerwiegender sind als ein vergessenes Reiseaccessoire. Im Laufe der letzten Jahrzehnte hat sich daraus auch ein psychotherapeutischer Ansatz entwickelt, der nicht nur begleitend zu jeder anderen psychotherapeutischen Methode eingesetzt werden kann, sondern erfolgreich als eigenständige Methode wirkt und die »körpereigene« Weisheit nutzt.

Diese Methode entdeckte Gene Gendlin, als er der Frage nachging, wie sich Bedeutung verändert. Gendlin, der 1926 in Wien geboren wurde und 1938 mit seinen Eltern in die USA emigrierte, hatte in den 50er Jahren an der Universität Chicago Philosophie studiert. Es war die Zeit, in der sich ein tiefgreifender Umbruch in den Wissenschaften anbahnte, der später erkenntnistheoretische Wende genannt wurde. Ausgangspunkt war die Feststellung Albert Einsteins, dass es in der physikalischen Welt keine Gleichzeitigkeit unabhängig von Bezugssystemen gibt. Die Welt der Dinge kann also nicht anders als relativ erfasst werden: Je nachdem, wer sie wahrnimmt, ist sie eine andere. In der Logik und der Philosophie haben die Arbeiten von Ludwig Wittgenstein und Martin Heidegger diese Einsicht weiterentwickelt. Für Menschen ist es wichtig, was die Welt und ihr eigenes Dasein darin bedeuten, aber diese Bedeutung ist nicht äußerlich zu belegen. Sie ist in irgendeiner Form sprachlich, sie beruht also auf Übereinkünften. Die Wirklichkeit kann niemals objektiv erfasst werden, nicht einmal in den Sprachen der Logik und der Mathematik, die ebenfalls auf Übereinkünften beruhen und relativ sind. Wenn die Welt nicht objektiv erfahrbar ist, kommt es entscheidend darauf an, welche Bedeutung ihr beigemessen wird. Gendlin hatte eine kluge Einsicht, die zugleich den Grundstein für

seine weitere Arbeit legte: Alles ist am leichtesten zu beobachten, während es sich verändert. Demnach musste die Psychotherapie das Gebiet sein, in dem er am meisten darüber erfahren konnte, denn sie hatte sich darauf spezialisiert, Bedeutungsänderung auf der Ebene der Persönlichkeit zu bewirken. Also wurde Gendlin Klient an der psychotherapeutischen Beratungsstelle der Universität, die damals von Carl Rogers geleitet wurde. Bald wurde er zu Rogers' Forschungsassistenten und studierte bei ihm Psychologie.

Als Rogers 1957 eine Professur der Universität Wisconsin annahm, begleitete ihn Gendlin dorthin und übernahm dort die Leitung einer großen Studie in einer psychiatrischen Klinik.

Die Frage, wie sich Bedeutung verändert, leitete Gendlin auch als Psychotherapeut und Forscher: Warum bewirkt die Therapie bei einigen Patienten Veränderungen, bei anderen aber nicht? Mit seiner Forschungsgruppe untersuchte er systematisch Tonbandaufnahmen von Therapieverläufen.

Die Ergebnisse waren überraschend, denn es zeigte sich, dass der Erfolg einer Therapie offensichtlich nicht von der Art des Problems abhängig war, und nicht einmal davon, mit welcher Technik der Therapeut arbeitete. Stattdessen fanden Gendlin und sein Team ein Kriterium, mit dem sie sehr zuverlässig schon aus den ersten Aufnahmen eines Therapieverlaufs vorhersagen konnten, ob die Therapie erfolgreich sein würde oder nicht. Das entscheidende Kriterium war die Art und Weise, in der die Patienten über ihr Problem sprachen. Bei denjenigen, die ohne Zögern erklären konnten, worum es ging, ergab sich mit großer Wahrscheinlichkeit auch nach vielen Stunden keine Veränderung. Anders bei denjenigen, die nicht ohne weiteres über ihre Schwierigkeiten sprechen konnten, sondern dabei nach Worten suchten.

Das Neue und Hilfreiche kam also sozusagen aus einem inneren Bereich, der nicht von Bedeutungen überlagert ist. Im Alltag

erwarten wir, dass die Dinge klar und eindeutig sind. Für echte Weiterentwicklung ist diese vermeintliche Eindeutigkeit hingegen ein Hindernis.

Diese Entdeckung war der Grundstein zur Entwicklung von Focusing. Die äußere Suche nach dem passenden Begriff, der treffenden Beschreibung, geht mit einem inneren Vorgang einher, der die Veränderung bringt: etwas Neues, das zuerst im Körper gespürt wird, bevor es sich denken und in Worte fassen lässt. Jetzt lautete die Forschungsfrage: Wie kann diese Fähigkeit dieser Art inneren Handelns erlernt werden? Die Antwort darauf enthält die »einfachste und kürzeste« Definition von Focusing, die Gendlin drei Jahrzehnte später gibt: »Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist« (2004:13). Es gibt also nichts Besonderes zu erlernen. Das Einzige, was geübt werden kann, ist das Dasein, das Nichtwissen und Spüren, und das Vertrauen in die Weisheit, die im Körper wirkt.

Yoga und Focusing

Yoga und Focusing sind nicht miteinander vergleichbar. Das eine ist ein großer spiritueller Weg, der kein geringeres Ziel verfolgt als die sogenannte Erleuchtung, das andere eine schlichte Methode zur psychotherapeutischen Selbsthilfe. Beide haben also höchst unterschiedliche Reichweiten. Das erleichtert einiges, denn es ist von vornherein klar, dass sie nicht in Konkurrenz zueinander stehen. Und beide sind offen für die Ergänzung durch andere Methoden.

Focusing ergänzt den Yoga-Übungsweg auf ideale Weise, weil es ein so leichtes Werkzeug ist. Die philosophische Tradition, in der Gendlin steht, ist die des *Pragmatismus*, der keine absoluten Wahrheiten behauptet, sondern der Frage nachgeht, wie wir die

Welt und uns selbst verstehen können. In seinen Vorträgen und Schriften wird deutlich, dass Gendlin sich mit östlichem Denken befasst hat, er spricht aber nicht ausdrücklich darüber. Viele Focusing-Übende finden, dass Focusing zu ähnlichen Erfahrungen führt wie die Meditation. Gendlin selbst sagt dazu, dass Focusing zwar in dieselbe Richtung gehe wie Meditation, nämlich durch den Körper und die Ebene der Gefühle hindurch zu dem, was darunter liegt. Auf einer noch tieferen Ebene kommt die innere Stille der Meditation, der klaren inneren Schau, in der es keine Unterschiede gibt.

Der Teil des Yoga, der sich mit den ganz persönlichen Erfahrungen befasst, die sich sozusagen auf einer mittleren Ebene zwischen dem Alltagsbewusstsein und der klaren Schau der Erleuchtung abspielen, ist im Westen weniger bekannt als die Körper-, Atem- und Meditationsübungen mit ihren präzisen Übungsanweisungen. Er verbirgt sich hinter vielen indischen Erzählungen, beginnend mit den *Upanischaden*, den uralten Berichten über Menschen, die nach dem Sinn des Lebens suchen. Das spirituelle Abenteuer, das der junge Fürst Arjuna in der *Bhagavad Gita* besteht, ist ebenso persönlich wie die vielen Geschichten, die im *Yoga Vāsiṣṭha* davon erzählen, wie unterschiedlich der Weg zur Erfahrung der Wirklichkeit erlebt wird. Dieses Geheimnis kennen sowohl der Yoga als auch Focusing: Unmittelbare eigene Erfahrungen sind in einer anderen und tieferen Weise wahr, als allgemeine Beschreibungen es jemals sein können. Das indische Denken ist mit der Symbolsprache der inneren Intelligenz vertraut, die einer anderen Logik folgt als das Alltagsbewusstsein. Vor dem Hintergrund unserer christlich-rationalistisch geprägten Kultur ist uns diese Ebene ungewohnter; im Umgang mit ihr sind wir nur wenig geschult.

Auch das ist wohl ein Grund, warum westliche Yoga-Übende – oder Adepten anderer fernöstlicher Wege – manchmal dazu neigen, die äußeren Formen, Rituale oder Lehrer dieses Wegs mit

den Inhalten ihrer Lehren zu verwechseln. Das Ergebnis ist bestenfalls spirituelle Folklore, die gerade nicht auf eigenem Erfahren beruht.

Dieses Buch lädt ein, sich auf das eigene Erfahren einzulassen, und ermutigt zum eigenen Experimentieren mit den Möglichkeiten, die Yoga und Focusing uns zur Verfügung stellen.

»Focusing Yoga« versteht sich als Wegbeschreibung und zugleich als ein Reiseführer für alle, die sich Gelassenheit im Alltag wünschen und wissen möchten, wie ein traditioneller Übungsweg und eine moderne Methode der Selbsthilfe sie dabei ganz konkret unterstützen können.