



STEFFEN BRANDT

Vom Kopfkino zur inneren Stille

Steffen Brandt ist Diplom-Psychologe und Yogalehrer BDY/EYU in der Tradition des Berliner Yogazentrums (BYZ). Er arbeitet als Yoga-Therapeut, Yoga-Meditationslehrer und Ausbilder. Folglich sind Yoga und Psychotherapie für ihn – so er selbst – zwei Seiten der einen Medaille. Um das zu verdeutlichen, verbindet er in seinem Buch seine psychotherapeutische Arbeit immer wieder mit Konzepten des Yoga-Sūtras.

Zu Beginn geht Brandt – ähnlich wie das erste und zweite Kapitel des Sūtras – intensiv darauf ein, warum unser Geist sich (aus sich heraus) immer wieder beunruhigt beziehungsweise warum es uns oft so schwerfällt, uns (nachhaltig) zu beruhigen. Um das zu verdeutlichen, vergleicht er die Dynamik unseres Geistes mit einem Karussell. Es ist das Karussell unserer immer gleichen Fühl- und Denkmuster, die wir oft schon in unserer Kindheit gebildet

haben, die uns nun die immer gleichen Runden drehen lassen, so dass wir uns nicht nur sinnbildlich im Geist im Kreis drehen. Leider sind es zumeist eher negativ ausgerichtete Gefühle und Gedanken, die diese Dynamik aufrechterhalten, und so wird schnell klar, dass hier eine der wesentlichen Ursachen dafür liegt, dass wir immer wieder Leid erfahren. Zur Verdeutlichung bezieht sich Steffen Brandt auf die Fallgeschichten einiger seiner (fiktiven) PatientInnen. Er beschreibt, wie bestimmte mentale und emotionale Konstellationen in ihrer Dynamik und ihrem Wirken mit den Erkenntnismethoden des Yoga offengelegt werden können, was den Blick auf die Problemstellungen, mit denen wir Menschen uns so oft im Alltag herumschlagen, meines Erachtens deutlich erweitert. Gerade die Fallbeispiele machen klar, dass eines der Hauptursachen für unser Leid unsere unbewusste Neigung ist, uns mit unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren und uns auf diese Weise von ihnen vereinnahmen zu lassen und ihnen dadurch (oft unbegrenzte) Macht über unsere Befindlichkeit zu geben.

Der therapeutische Weg vom »Kopfkino zur inneren Stille« entfaltet sich in den folgenden Kapiteln naturgemäß prozesshaft. Auch hier folgt Brandt den Konzepten des Yoga-Sūtras, die besagen, dass es zunächst darum geht, die leiderzeugenden Dynamiken und das eigene damit Verhaftetsein zu erkennen und dann daran zu arbeiten, diese Anhaftungen allmählich zu lösen. Dabei dient ihm wieder das Bild des Karussells als hilfreiche Allegorie, denn es hilft zu verstehen, dass nichts und niemand uns wirklich zwingt oder zwingen kann, ewig unsere Runden auf diesem Karussell zu drehen. Wir können (vor allem mit Hilfe von TherapeutInnen) Wege finden, aus seiner Dynamik auszusteigen und – um im Bild zu bleiben – zunächst immer mal wieder, aber allmählich immer öfter und länger auf einer Bank neben dem Karussell Platz zu nehmen und so zur/m BeobachterIn/SeherIn des Geschehens zu werden.

Brandt beschreibt (ohne explizit auf die Begriffe einzugehen) den Weg weg von samyoga (= der leiderzeugenden Anhaftung/Identifikation mit allem) hin zu viyoga (= der Fähigkeit, sich aus dieser Dynamik zu lösen und sich eines Tages sogar davon zu lösen). Sehr klar und verständlich macht Brandt deutlich, dass es dabei vor allem darum geht, die Beziehung zu unserem Mind (= citta-vritti) zu verändern – und nicht zu erwarten, dass die naturegegebenen Strukturen des citta sich verändern.

Steffen Brandt beschreibt das alles sehr anschaulich, verständlich und oft humorvoll. Er ergänzt seinen Text immer wieder mit Zitaten aus der (spirituellen) Literatur, aber auch mit Textzeilen aus moderner Rockmusik. Seine Sichtweise auf die Menschen, die er therapeutisch begleitet, wirkt offen, neugierig, einfühlsam und mitfühlend, so dass man auch als LeserIn oft berührt ist – im Erkennen wie in der Selbsterkenntnis.

Fazit

Ein sehr gelungenes und lesenswertes Buch über die Wirkkräfte des Yoga in der praktischen Umsetzung. Empfehlenswert nicht nur für YogalehrerInnen und TherapeutInnen, sondern auch für alle Menschen, die nach Wegen suchen, um innerlich ruhiger und stressresilienter zu werden und sich selbst besser zu verstehen.

Anna Trökes

Verlag tredition, 268 Seiten, 13,99 Euro, ISBN: 978-3-347-11562-0

MATHIAS TIETKE

Yogalehrer BDY/EYU, redaktioneller Mitarbeiter des DYF unter anderem für den Bereich Rezensionen. In Berlin lebender Journalist mit den Schwerpunkten Yoga, Indien und Filmkunst, zudem Buchautor. www.mathiastietke.de