

Steffen Brandt

*Vom Kopfkino  
zur inneren Stille*

Die Praxis der Yogapsychotherapie

# Vom Kopfkino zur inneren Stille

*Die Praxis der Yogapsychotherapie*

© 2020 Steffen Brandt

*Gestaltung Umschlag:* Frank Ortmann

*Gestaltung Innenteil:* Kerstin Fiebig [ad-department.de]

*Illustrationen:* Katrin Funcke

*Lektorat, Korrektorat:* Dr. Richard Reschika, Ina Kleinod

*Verlag und Druck:* tredition GmbH, Halenreihe 40 – 44, 22359 Hamburg

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-11562-0

ISBN Hardcover: 978-3-347-11563-7

ISBN e-Book: 978-3-347-11564-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



# Inhalt

Vorwort aus einem klinischen Blickwinkel .....	8
Vorwort aus der Perspektive des Yoga .....	11
Einführung – Die Stille in mir finden .....	14
<b><i>Teil 1 – Das Ringen ums Gleichgewicht</i></b> .....	<b>24</b>
Die Eigenheiten unseres inneren Karussells .....	27
Quengelnde Qualitäten unseres Selbst .....	52
Facetten unsres Selbst – Tatort Verwechslung .....	68
<b><i>Teil 2 – Jenseits des Kopfkinos – Weite. Stille.</i></b> .....	<b>96</b>
Die Freiheit der Ent-Täuschung .....	99
Die Freiheit des Angekommenseins .....	117
Die Freiheit des Unterscheidens .....	140

<i>Teil 3 – Wege in die Balance</i> .....	159
»Glaube nicht alles, was du denkst« –	
Ausstiegsmöglichkeiten .....	161
Ganz-Sein – Die Einheit von Körper, Atem	
und Herz-Geist .....	187
Ruhiger Kopf und neue Offenheit .....	206
Ausblick – dann wird es zuletzt leicht und lustvoll .....	224
Anmerkungen .....	234
Über den Autor .....	262
Dankeschön .....	264

## Vorwort aus einem klinischen Blickwinkel

Es ist mir eine Freude, ein Vorwort zum vorliegenden Buch beizutragen, denn es ist ein ungewöhnliches Buch. Ein Buch, das Yoga aus sehr unterschiedlichen Perspektiven und mit sehr erweiterten Gedanken und Erfahrungen betrachtet, erklärt und wichtige Verbindungen herstellt. Dabei steht die Verbindung von Yoga und Psychotherapie im Fokus, eine Yogapsychotherapie, die auf Erfahrungen von Stille, Weite und innerer Freiheit zielt. In dieser Dimension wird aber der Alltagskontext nicht vergessen, sondern durch Entwicklungsgeschichten, Fallbeispiele sowie Übungsvorschläge integriert.

Im Buch werden Techniken und Übungen zur Selbstreflexion und Achtsamkeit beschrieben. Der Autor vertieft elementare Aspekte des Stresserlebens und der Stressreduktion, aber nicht nur durch Beschreiben der zugrundeliegenden physiologischen und neurobiologischen Erkenntnisse, sondern vor allem auch durch einen erfahrenen psychotherapeutischen Blick, genährt durch zahlreiche plastische Beispiele und Erzählungen.

Zeitlose Weisheiten aus dem *Yogasutra* treffen auf moderne Erkenntnisse der Psychotherapie. Beispiele aus der Praxis stehen neben praxiserprobten Anregungen von so unterschiedlichen Quellen wie Patanjali und Pu dem Bären, Rilke, Leonard Cohen, Joseph Beuys, Willigis Jäger, Krishnamurti, Eckhart Tolle, aber auch TocoTronic. Die Lesenden partizipieren somit nicht nur an der wertvollen Erfahrung des Autors, sondern erhalten bei der Lektüre eine Essenz wesentlicher Einsichten großer Denker\*innen, Kreativer und Künstler\*innen sowie spiritueller Lehrer\*innen der Kulturgeschichte Asiens und der westlichen Welt – mal ernst, mal spielerisch und humorvoll. Auch die Mystiker Kabir, Rumi, Tauler kommen zu Wort und so wird spielerisch und dennoch ernsthaft das ureigenste Ziel aller Yoga-Tradition vermittelt: die Grenzerfahrung, die spirituelle Dimension der eigenen Existenz.

Der innovative Ansatz des vorliegenden Buches imponiert dabei durch die Vielzahl der Perspektiven und durch eine lebendige Bildsprache. Es findet sich in jedem Kapitel „das Blaue“, d. h. potentialentfaltende und unterstützende Reflexionsfragen, die das Aufziehen dunkler Wolken verstehen wollen. Mit dem Bild der Kuh und des Widerkäuens werden die Lesenden in das zielgerichtete Fokussieren und Nachspüren eingeführt – eine wichtige Methode gegen das Grübeln und für die schwierig zu erreichende innere Stille und Harmonie.

Konkret werden Möglichkeiten aufgezeigt, aus leidverursachenden Verhaltensmustern auszusteigen, um schlummernde Potenziale zu wecken. Mit den Übungen in jedem Kapitel wird die Selbstreflexion

unterstützt. So können wir altbekannten Fallstricken auf die Schliche kommen und werden zu einem ausgewogeneren Alltag inspiriert.

Dann entsteht Raum und die Suche nach dem „Mehr“ kann beginnen. In der Verdichtung von Wissensvermittlung, Inspiration, Anregung und Übung kann das vorliegende Buch so einen Weg eröffnen – heraus aus dem Karussell von Ängsten, Wünschen, Gewohnheiten, Erwartungen, die heute die Grundproblematik für seelische Erkrankungen und krank machenden Stress und das viel zu häufige Burn-out darstellt.

So schreibt der Autor: „Es ist für all jene geschrieben, die seit Jahren zum Yoga gehen und immer wieder merken, dass es mit der Entspannung spätestens nach drei Stunden vorbei ist und die üblichen Muster wieder fest zugreifen.“

Ich wünsche dem Buche, dass es viele Leser und Leserinnen erreichen wird, Yoga Lehrende, mit Yoga Therapierende, Psychotherapeuten und Yoga Praktizierende und Menschen, die auf der Suche nach Stille, Ausrichtung und Achtsamkeit sind.

Es ist sicher ein für einen Tiefenpsychologen untypisches Buch, in der Musik würde man „Cross-over“ zur stilistischen Einordnung sagen. Und eben dies macht dieses Buch so besonders und lesenswert.

Prof. Dr. Andreas Michalsen

*Berlin im Juli 2020*

# Vorwort aus der Perspektive des Yoga

Ein Buch über Yogapsychotherapie zu schreiben kann eine sehr ernste Angelegenheit sein und birgt die Tendenz, zu einer trockenen Abhandlung zu geraten. Dieses Buch ist anders: Es zu lesen macht Spaß, es ist kurzweilig und tiefgründig, es spürt sein Thema in der Literatur, der Kunst, der Wissenschaft auf und in tagesaktuellen Zitaten „bedeutender“ und „weniger bedeutender“ Persönlichkeiten, in alten Geschichten und in Nachrichtensendungen.

Und bleibt seinem Bezug zum Yoga immer treu.

So alt wie der Yoga ist, so lebendig ist er, wenn sich Menschen von ihm inspirieren lassen. Sich seiner wirklich anzunehmen bedeutet immer eine kritische Auseinandersetzung; wie schön, dass aus einer solchen immer ein kreatives Neues entsteht.

Das Buch von Steffen Brandt bezieht sich nicht zufällig auf den philosophischen Grundlagentext des Yoga, das gut 1500 Jahre alte *Yogasutra*. Beinhaltet der Text doch eine intensive Beschäftigung mit dem Feld, welches heute die Psychologie und Psychotherapie

bearbeitet – den menschlichen Geist. Seitdem die moderne Psychologie diesem wesentlichen Teil unseres Seins die Türen geöffnet hat, sind viele wichtige Erkenntnisse gewonnen worden, die einen differenzierten Blick auf die Strukturen von Wahrnehmung, psychischer Verarbeitung und Bewältigung unserer eigenen inneren wie sozialen Begegnungen ermöglichen. Dabei sind Konzepte wie Verdrängung, Affektisolierung und Rationalisierung weit differenzierter und handlungsweisender als die einfachen Unterscheidungen, die das *Yogasutra* trifft. Es bietet zu vielen Aspekten unseres Geistes nur ein recht grobes Raster, und zwar nicht allein dort, wo es etwa um angemessene und unangemessene Wahrnehmung geht, um innere Bilder, die wir von uns und anderen entwickeln. Auch verfügen wir heute über ein sehr viel umfangreicheres und vielschichtigeres Wissen über Traum und Schlaf oder das Wesen menschlicher Erinnerung, als wir es im *Yogasutra* finden.

Gleichwohl zeigt dieses Buch, dass der Text jemanden – setzt er sich so intensiv und kompetent damit auseinander wie Steffen Brandt – bei der Entwicklung von Konzepten und Übungen zu inspirieren vermag, die gerade auch für die schnelle Welt heutzutage von großer Bedeutung sind.

Aus den grundlegenden Aussagen des Textes schlägt der Autor Brücken in die Welt der Konzepte von Psychologie und Psychotherapie. Die Frage, inwieweit das Konzept des Selbst, wie es das *Yogasutra* vertritt, sich dafür eignet, regt zu weiterer Diskussion an. Das vorliegende Buch macht vor allem dort einen großen und notwendigen Schritt über den Yoga-Text hinaus, wo es um das wichtige Thema der Begegnung mit unseren Mitmenschen geht. Der Kontext

des *Yogasutra* war ja bekanntermaßen einer des Rückzugs aus einer Welt, die den Yogi von seinem Streben nach seiner individuellen inneren Freiheit nur ablenken könne. Hier und heute geht es aber darum, die persönliche Identitätsklärung und das kontinuierliche Ringen um Selbsterkenntnis durch praktische Reflexion und therapeutisches Gespräch voranzubringen, um eine Welt mitzugestalten, die auf Respekt und Zuneigung basiert.

In diesem Sinne ist dieses kluge Buch ein gutes Beispiel für Tradition in ihrem besten Sinne: eine kreative Synthese von Yoga-Tradition und moderner Erkenntnis. Und es beweist wieder aufs Neue: Wo aus der Auseinandersetzung mit Tradition Inspiration und Reflexion erwachsen, entsteht Beachtenswertes für das Heute.

Imogen Dalmann & Martin Soder

*Groß Kreutz im Mai 2020*

## Einführung – Die Stille in mir finden

*Als Wolke so im Blauen schweben,  
das ist und bleibt das wahre Leben!  
Sie fühlt sich, wenn es blaut,  
sehr wohl in ihrer Haut.  
Pu der Bär*

### **Unverhofftes Glück**

Momente, in denen es bei uns blaut, sind meist Augenblicke von Stille. Im Urlaub verlieren wir uns auf einmal in der Weite der grenzenlosen Bergwelt und sind ganz still dabei. Oder wir erfahren das wild tosende Meer ganz lebendig und unmittelbar. Trotz des Tosens wird es still in uns. Oder plötzlich hören wir auf einem Konzert keine störenden Umgebungsgeräusche mehr, werden stattdessen eins mit der Musik. Nur noch die Schönheit der Chance – so heißt es in einem Refrain von *Tomte* – und dabei ganz mit der Musik zu sein. Jeder Ton ein körperliches Erlebnis. Gänsehautmomente.

Alltäglicher und wahrscheinlicher aber ist ein anderes Wohlgefühl. Dabei sind wir aktiv und beeinflussen unser Tun. Wir spazieren durch den Wald, die frische Luft in den Lungen, nur das Zwitschern der Vögel und der Wind in den Blättern – ansonsten Ruhe. Und bei jedem Schritt werden auch wir ruhiger. Die Unruhe des Alltags weicht vor die Tore des Waldes. Oder wir vergessen uns selbst bei der Gartenarbeit, vergessen die Zeit, während wir unseren blühenden Garten wässern. Genießen still das Farbenmeer aus Lavendel, Dahlien und Gladiolen. Oder wir erleben eine dieser Yogastunden, in denen das innere Treiben sich ordnet und ruhiger wird. Erleben Stille in Bewegung und fühlen uns wohl in unserer Haut.

### **Was die Stille stört**

Das Wohlbefinden nach der Yogastunde nehmen wir mit nach Hause. Doch ohne es zu merken, haben wir es nach kurzer Zeit wieder verloren. Manchmal ist der Auslöser offensichtlich: Kaum zu glauben, aber nach unseren stillen Höhenflügen auf der Yogamatte sind wir unsanft im grauen Beziehungsalltag gelandet oder befinden uns keine zwei Stunden später mitten im Zentrum eines Hurrikans aus Vorwürfen und Gegenvorwürfen, streiten über die Socke am falschen Ort oder das Entfernen von Zahnpastaflecken am Badspiegel.

Andere Stille-Störungen kommen mit Pflichten und verlockenden Angeboten daher: *„Sag ja zum Leben. Sag ja zum Job. Sag ja zur Karriere. Sag ja zur Familie. Sag ja zu einem pervers großen Fernseher. Sag ja zu Waschmaschinen, Autos, CD-Playern und elektrischen Dosenöffnern. Sag ja zur Gesundheit, niedrigem Cholesterinspiegel und*

*Zahnezusatzversicherung. Sag ja zur Bausparkasse. Sag ja zur ersten Eigentumswohnung.“*

Wir haben alle das Bedürfnis nach Sicherheit, einem erfüllenden Job, einem schönen Zuhause, nach trauter Familie und guten Freunden, nach Geltung und Anerkennung.

Bisweilen beschleicht uns dabei ein Gefühl von Unsicherheit. Eine Ahnung, dass etwas nicht stimmt. Warum nur sind wir selten zufrieden und ausgefüllt? Etwas zu bejahen ist doch positiv. Mit beiden Händen greifen wir nach unserem Leben. Sagen ja zum „Wohnst du noch oder lebst du schon?“-Zuhause, sagen ja zum XXL-Flatscreen, sagen ja zum neusten Smartphone. Anders als in den Werbespots suggeriert, macht uns dieses Ja sagen nicht glücklich und von Zeit zu Zeit macht sich das Gefühl breit, dass trotz allem etwas fehlt. Warum fühlt es sich manchmal so an, als griffen wir ins Leere?

Zurzeit sagen viele von uns ja zum Yoga. Dabei entspannen wir, werden ruhiger, bekommen einen umfassenderen Blick auf unser Leben und mit ein wenig umsichtiger Mühe bekommen wir auch Einblicke in die leuchtende Welt von Stille und Gelassenheit.

Nur, wer kommt da wirklich an? Ist es nicht wieder eines dieser leeren Versprechen? Wir werden beweglicher, gut. Aber nimmt diese innere Leere tatsächlich ab? Dieses Ringen, dieses Suchen? Es zieht und zerrt uns bald wieder weiter. Wir wechseln und probieren verschiedene Formen aus: von Yoga bis Pilates, Progressive Muskelentspannung statt Autogenem Training oder Gestalttherapie statt Psychoanalyse. Das schale Gefühl bleibt. Vor dem Ankommen im und dem Einlassen auf den jeweiligen Übungsmodus sind wir längst wieder auf der Suche nach einem neuen Ja. Eilen von einem flüchtigen

Ja zum nächsten. Am blauen Himmel ziehen Wolken auf. Und statt zu blauen, wird alles grau.

Allzu oft stehen wir uns im geschäftigen Alltag selbst im Weg. Wir sind unzufrieden mit uns selbst und wollen unser Selbst entwickeln. Fixiert auf das pausenlose Jasagen zu dem, was wir sind und sein wollen, haben und haben wollen, drehen wir uns um uns selbst. Doch was ist dieses Selbst eigentlich, um das wir uns dann drehen? Fühlt sich dieses Selbst nicht manchmal falsch und dann wieder richtig an? Bin ich mein Selbst? Und überhaupt: Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? Die Diskussion darüber ist groß und es gibt keine einheitliche Definition.

*Ein Frosch lebte seit langer Zeit in einem Brunnen. Er wurde in ihm geboren. Und aufgezogen. Es war ein zarter, kleiner Frosch.*

*Eines Tages fiel ein anderer Frosch, der zuvor im Meer gelebt hatte, in den Brunnen, und der Frosch des Brunnens fragte den Neuankömmling: „Wo kommst du her?“*

*Der Frosch antwortete: „Ich komme vom Meer.“*

*Der Frosch des Brunnens fragte weiter: „Wie groß ist das Meer?“  
„Sehr groß.“*

*Der Frosch des Brunnens streckte seine Füße aus und fragte: „Ist das Meer so groß?“*

*„Es ist viel größer!“ Da hüpfte der Frosch von der einen Seite zur anderen Seite hin: „Ist es so groß wie mein Brunnen?“*

*„Mein Freund“, sprach der Frosch des Meeres, „wie kannst du das Meer mit deinem Brunnen vergleichen?“*

*Da rief der Frosch des Brunnens: „Nichts kann größer sein als mein Brunnen. Wahrlich, nichts kann größer sein. Dieser Bursche ist ein Lügner. Man muss ihn hinauswerfen!“*

Wie unterschiedlich müssen die Erfahrungen der beiden Frösche sein?! Wie viel Meer-Frosch steckt in uns? Wie oft verschließen wir uns – wie der Brunnen-Frosch – vor unserem inneren Meer? Wie geht es vom Brunnen ans Meer? Und noch wichtiger: Wollen wir eigentlich wirklich ans Meer? Oder wollen wir nicht auch den Meer-Frosch, den Lügner, rauswerfen?

### **Der Aufbau des Buches**

Ein Buch werde ich immer wieder zitieren. Das *Yogasutra* von Patanjali.

*Weder ist heute klar, wann das Yogasutra geschrieben wurde – meist wird ein Zeitraum zwischen 200 bis 600 nach Christus angegeben –, noch wer Patanjali war und ob er der alleinige Autor war. Legenden beschreiben ihn als Wesen mit mehreren Köpfen. Die kryptische Sutrenform – oft nur ein kurzer Satz – erfordert Kommentare. Und diese Kommentare unterscheiden sich je nach Kultur, Epoche und dem religiös-philosophischen Hintergrund. Ich beziehe mich auf den Kommentar von R. Sriram mit seinen modernen und klaren Übertragungen und Auslegungen.*

Seitdem ich das *Yogasutra* kenne, imponiert mir seine Aktualität. Vieles, was uns heute beschäftigt, uns leiden und Sehnsüchte entwickeln lässt, wurde damals schon beschrieben. Die Alten im fernen Indien müssen sich also vor rund 2000 Jahren schon ganzähnliche Fragen gestellt haben. Wenn wir die Antworten des *Yogasutra* lesen, ist es fast so, als lauschten wir dem Leiden, Diskutieren und Ausprobieren dieser alten Weisen, die sich im Ringen gegenseitig un-

terstützten und dabei auch Erfahrungen der Klarheit und Freiheit erlebten. Jahrhunderte später sind wir es, die leiden, ringen, diskutieren, sich gegenseitig unterstützen und zeitweise freier und klarer fühlen dürfen.

Gerade als Psychotherapeut finde ich es verblüffend, wie fundiert und präzise das Leid und seine Konsequenzen von Patanjali beschrieben werden. Als Yogaübender war ich von Anfang an begeistert von diesem Text und seiner unglaublichen Tiefe. Als Yogalehrer beim Studium des Textes bin ich nach vielen Jahren immer wieder ein Lernender: neugierig, erstaunt, fasziniert.

Trotz der Fortschritte in der Medizin, in der Psychologie und in den Neurowissenschaften, trotz der Erkenntnisse der Psychoanalyse, der Verhaltens- oder Gestalttherapie leiden wir weiter. Was lässt uns leiden? Was sind die Ursachen unseres Leidens? Was sind unsere tiefsten Potenziale? Und wie kommen wir ihnen auf die Spur? Solche Fragen stellt schon das *Yogasutra* und gibt Antworten darauf.

Eine davon lautet: Zukünftiges Leid kann verhindert werden.

Das klingt nach Kalenderspruch, plumper Küchenpsychologie und lädt zum eifrigen Kopfnicken ein. Man will rufen: „Na klar!“ oder „Will ich auch.“ Aber schnell drängt sich die nächste Frage auf: Wie soll das gehen? Eine moderne Kurzformel lautet: Schmerz x Widerstand = Leid.

Es ist eine einfache mathematische Gleichung. Ohne in Mathe gut sein zu müssen, verstehen wir: Reduzieren wir unseren Widerstand, leiden wir weniger.

Für Patanjali löst sich die Leidfrage nicht ohne unsere tiefsten Potenziale. Er nennt 4 Aspekte:

1. Wir kennen alle Leid, und wir leiden oft, ohne es geplant zu haben oder es zu wollen.
2. Leiden hat Ursachen.
3. Wir besitzen Potenziale für leidfreies und freies Erleben.
4. Es gibt Wege dahin.

An dieser Schrittfolge orientiere ich den Aufbau des Buches.

*Teil 1 \_ Das Ringen ums Gleichgewicht.* Leiden ist tief in uns verwurzelt und es ist ziemlich umfassend. Wir leiden an Veränderungen, die uns das Leben beschert, wollen, dass sich bestimmte Dinge nie, andere aber auf der Stelle verändern. So darf die Sonne bleiben und uns wärmen, der Regen aber soll sich ganz schnell verziehen. Wir leiden auch unter unserer Stimmungsvielfalt: mal träge und abgestumpft, dann wieder wie aufgezogen, rast- und ruhelos ... und täglich grüßt das Murmeltier. Mal ängstigen oder sorgen wir uns. Oder wir schneiden uns von Gefühlen ab und lenken uns mit zu viel Arbeit, Alkohol oder Alpenmilchschokolade ab. Mitunter erkennen wir als Brunnenfrosch „Meine Güte, ist das eng hier!“ und spüren die Sehnsucht nach Weite, Gelassenheit und Stille.

In den ersten Kapiteln des Buches geht es mir um die Frage, warum wir leiden. Was ist die Ursache unserer angeborenen Tendenz, unter uns selbst und der Welt zu leiden? Warum können wir nicht aus dem Vollen dieser wunderbaren Welt schöpfen und einfach

ja zum Leben sagen? Was bringt uns in Unruhe und unser Selbst aus dem Gleichgewicht?

Ein schwerer erster Teil, ein Brocken zu Beginn, wo wahrscheinlich wiederholt – wie so oft in unserem täglichen Leben – mit guten Argumenten der Impuls auftaucht, wegschauen zu wollen: „Oh, Hilfe, das ist ja schrecklich. Vielleicht bin ich so, aber das lasse ich mir doch nicht aufs Brot schmieren!“ oder „Daran möchte ich auch nicht erinnert werden! Diese vermeintlichen Wahrheiten verberge ich vor mir und meinem Umfeld.“ Sollten Sie das Buch weglegen oder gar in die Ecke pfeffern wollen, möchte ich Sie schon jetzt zum Weiterlesen animieren. Holen Sie das Buch zurück aus der verstaubten Ecke und geben sie ihm vielleicht noch eine zweite oder, falls nötig, auch eine dritte Chance. Denn es lohnt sich, weiterzulesen und im Lesen die Dynamik und Enge des Kopfkinos zu durchschreiten.

*Teil 2 \_ Jenseits des Kopfkinos – Weite. Stille.* Das stille und weite Ja fest im Blick, widmet sich dieser Teil der Frage, wer wir neben diesen leidvollen Erfahrungen noch sind. Beschrieben werden unsere schlummernden Potenziale. Albert Camus spricht von dem unbesiegbaren Sommer, den er im tiefsten Winter entdeckt habe. Dieser Teil geht weit über unsere alltäglichen Erfahrungen hinaus und zeigt uns Räume auf, wo wir eine Klarheit über das gewinnen können, was wir zutiefst sind. Wir sind der Meer-Frosch. Und am Meer dreht sich vieles um Freiheit. Für Janis Joplin war Freiheit nur ein anderes Wort dafür, nichts mehr verlieren zu können. Es geht um die Freiheit, die entsteht, wenn wir zwischen meinendem und sehendem Selbst, zwischen Unwesentlichem und Wesentlichem, zwischen Leidförderndem

und Glückbringendem unterscheiden können. Dann kommt es zu Momenten von plötzlicher Stille im Trubel des Alltags. Das sind Momente, in denen wir Freiheit von unseren gewohnten Verstrickungen erfahren.

*Teil 3 \_ Wege in die Balance.* Hier konzentrieren wir uns auf die Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Kreislauf des täglichen Treibens. Wie entkommen wir leidvollen Verwicklungen? Wichtig dabei sind Selbstaufmerksamkeit und Selbstwirksamkeit. Mit der Unterscheidungsfähigkeit kann sich unser Selbst im Alltag angemessen verwickeln. Nur wenn wir mehr und mehr unsere Verwicklungen erkennen und uns aktiv gegen anrollendes Neulid stellen, haben wir eine Chance, zukünftiges Leid zu verhindern. Es geht um konkrete Ausstiegsmöglichkeiten und mehr Momente der Stille im Alltag.

Neben Patanjali und seinen Mitsuchenden begleiten uns vier Menschen durch die Kapitel des Buches. Es handelt sich dabei um Personen, die sich einige dieser Fragen gestellt und an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben das Gefühl hatten, alleine nicht mehr weiterzukommen. Auf der Suche nach Antworten und aus dem tiefen Wunsch, das eigene Leiden weniger werden zu lassen, wandten sie sich dem Yoga und der Psychotherapie zu. Um dem entgegengebrachten Vertrauen zu entsprechen und die Privatsphäre zu schützen, handelt es sich bei den vier Personen um Figuren, die ich für das Buch kreiert habe. Entstanden sind die Charaktere aus realen Lebenswegen, Geschichten und Erfahrungen.

Jedes Kapitel integriert unterstützende Übungen der Präsenz und Selbstreflexion.

Wir sind dann präsent, wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken. Damit steht uns eine wertvolle Ressource zur Verfügung. Die Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung geben – je nachdem, ob Sie ein\*e neugierige\*r Anfänger\*in oder Vollprofi sind – Möglichkeiten vor, sich auf diesem Übungsfeld zu orientieren oder bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen. Sie motivieren und unterstützen darin, in einen kontinuierlichen Übungsprozess einzusteigen. Die Reflexionen ermöglichen Selbststudium und Transformation. Mit deren Hilfe können die besprochenen Themen der Kapitel auf das eigene Leben bezogen, erfahren und so vertieft werden. Dabei können wir unseren Fallstricken auf die Schliche kommen und den Meer-Frosch und seine Erfahrungen besser kennenlernen. Deshalb gibt es auch zwei rote Übungsfäden – Faden eins umfasst Übungen, die das Aufziehen dunkler Wolken verstehen wollen, und Faden zwei unterstützt „das Blauen“ und die Potenzialentfaltung.

Kurz gesagt: Wir haben alle Leid erfahren und leiden weiter. Der Yoga und die Psychotherapie zeigen Wege aus dem Leid auf. Für Leid gibt es Ursachen und es existieren leid-freie Erfahrungen. Wir können innere Stille und Weite erfahren und staunend auf die Welt schauen.

TEIL EINS

Das Ringen um Gleichgewicht



---

*Zukünftiges Leid kann verhindert werden.*

\_\_\_ YS 1.16, Patanjali, Yogaphilosoph

*Verzweiflung ist der Rohstoff grundlegender Veränderung.*

\_\_\_ William S. Burroughs, Autor

*Man muss noch Chaos in sich haben,  
um einen tanzenden Stern zu gebären.*

\_\_\_ Friedrich Nietzsche, Philosoph

*Mit einem Dach und seinem Schatten dreht  
sich eine kleine Weile der Bestand  
von bunten Pferden, alle aus dem Land,  
das lange zögert, eh es untergeht.  
Zwar manche sind an Wagen angespannt,  
doch alle haben Mut in ihren Mienen;  
ein böser roter Löwe geht mit ihnen  
und dann und wann ein weißer Elefant.*

\_\_\_ Rainer Maria Rilke, Autor

*Und manchmal wünsch ich mir  
Ich hätte ein Herz aus Stein  
Und ich versuch's, ich versuch's  
Doch es ist völlig unmöglich ...  
Zu entkommen*

\_\_\_ Flowerpornos, Band

*Keiner will so sein, doch alle sind so  
Im Zweifel gut gemeint, doch alle sind so*

\_\_\_ Herrenmagazin, Band

*Im Zweifel für den Zweifel  
Das Zaudern und den Zorn  
Im Zweifel fürs Zerreißen  
Der eigenen Uniform*

*Im Zweifel für den Zweifel  
Und die Unfassbarkeit*

\_\_\_ Tocotronic, Band



## 1. Die Eigenheiten unseres inneren Karussells

Um Ihnen dieses innere Karussell zu veranschaulichen, möchte ich Sie zu einem Gedankenexperiment einladen. Stellen Sie sich Folgendes vor:

Es ist der erste Abend Ihres wohlverdienten Sommerurlaubs. Es ist ein schöner milder Abend an der Rivera. Die Abendsonne unterstützt den stürmisch-jugendlichen Impuls, das faszinierende Trampolin eines Vergnügungsparkes am Strand zu entern. Die nicht mehr ganz so jungen, urlaubsreifen Knochen beginnen zu springen. Nach immer mutiger und höher werdenden Sprüngen mit Meeresblick ein unsanftes Landen. „Aua!“ Stechende Schmerzen!

Der Gang ins Hotel ist die Konsequenz. Kühlen, Salbenverband und Nachruhe. Nächtliches Wälzen bei pochendem Fußgelenk. Am nächsten Morgen wachen Sie bei strahlendem Sonnenschein auf. Der Schmerz ist weg. Der Fuß fast wieder heil.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. Das märchenhafte Happy End klingt fast nach Hollywood. Die wahrscheinlichere Variante ist nachfolgende.

Ich möchte Sie einladen, sich die Erfahrung von „Dumm gelaufen mit Meeresblick“ erneut vorzustellen:

Es ist der erste Abend Ihres wohlverdienten Sommerurlaubs. Es ist ein schöner milder Abend an der Rivera. Die Abendsonne unterstützt den stürmisch-jugendlichen Impuls, das faszinierende Trampolin eines Vergnügungsparkes am Strand zu entern. Die nicht mehr ganz so jungen, urlaubsreifen Knochen beginnen zu springen.

Nach immer mutiger und höher werdenden Sprüngen mit Meeresblick ein unsanftes Landen. „Aua!“ Stechende Schmerzen!

Kurz nach dem stechenden Schmerz setzen Gedanken ein. „Ist da was gerissen?“ – „Mit Sicherheit ist da was gerissen!“ – „Warum war ich nur so trottlig?“ – „Jetzt ist der ganze Urlaub ruiniert!“ – „Ich bin doch so urlaubsreif!“ – „Den Urlaub brauchte ich so dringend!“ – „So was Ähnliches ist mir doch in Spanien auch passiert ...“ Dazu gesellen sich Gefühle: Panik, Angst, eine Menge Sorgen, Wut (auf sich selbst), Traurigkeit. Und nachdem der Körper sich in den ersten Stunden des Ankommens und spätestens nach dem Baden und dem Strandspaziergang entspannt hatte, nun das genaue Gegenteil: Anspannung, Unruhe, Magengrummeln und – bei genauem Hinspüren – der flache, fahrigte Atem. Kein besonnener Gang zurück ins Hotel, um den leicht verstauchten Knöchel zu versorgen. Stattdessen wird aus Schmerz Leid. Die Schmerzen bringen uns in Unruhe. Wir werden eng.

In *Variante 1* handeln wir ruhig, besonnen und zielgerichtet, ohne in das kreisende innere Karussell einzusteigen. In *Variante 2* hingegen erfahren wir die kraftvolle Dynamik des leidvollen Zusammenspiels von Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten. Beide Varianten stehen uns als Potenzial zur Verfügung. Das einzige Problem ist, dass Variante 2 uns sehr vertraut ist und Variante 1 aus einer Märchenwelt zu kommen scheint.

Lassen Sie uns nun die verschiedenen Eigenheiten des inneren Karussells anschauen.

## **Wir kauen auf unseren Gedanken**

Was wir mit Kühen zu tun haben? Wir sind Wiederkäuer.

Unsere sieben Mägen befinden sich im Kopf. Dort kauen wir endlos an unseren Gedanken. Uns geht es ähnlich wie Tanja:

„Gestern Abend, das Konzert war toll. Oh je, ich bin so müde. Ich brauch’ dringend noch ’nen Kaffee. Eigentlich wollte ich doch mehr auf meine Gesundheit achten. Wen soll ich heute noch gleich anrufen? Hab’ ich mir das im Büro aufgeschrieben? Oder liegt der Zettel zu Hause? Wann war ich eigentlich das letzte Mal auf ’nem Konzert? Warum fährt der so langsam. Schönes Auto. Ja, irgendwann möchte ich auch so einen fahren ...“

Der volle Kopf und die kreisenden Gedanken werden Grübeln genannt. Das Grübeln ist wie Wiederkäuen. Wenn wir im Bett liegen und wiederkäuen, sind wir wie Kühe, die dasselbe tun. Nur sehen Kühe auf der grünen saftigen Wiese im Sonnenschein deutlich entspannter aus.

Für Tanja, eine Grafikdesignerin, war der Grund für den Wunsch nach therapeutischer Unterstützung nicht der volle Kopf. Sie lebte erfolgreich und brannte für ihren Beruf. Verlagsanstellung, tolle Partnerschaft, viele Freunde. Mit 33 Jahren hatte sie viel erreicht. Doch dann warf sie eine Trennung aus der Bahn. Die ersten Tränen waren schnell geweint und sie wollte wieder durchstarten. Das Yogaüben in ihrer Gruppe unterstützte sie. Danach war sie relaxter. Dann begann das mit dem schlechten Schlafen. Sie schlief schlechter, wachte mitten in der Nacht auf und der Kopf war voll: Erinnerungen an ihn, Vorwürfe an ihn, schöne Situationen mit ihm und Tränen.

Wenn wir grübeln, sind wir in der Regel gestresst. Brüten wir in passiver Weise über unseren Problemen und Unzulänglichkeiten, dann verstärkt das Wiederkauen möglicher Ursachen oder Konsequenzen unsere missmutige Grundstimmung. Denn ein Merkmal des passiven Grübelns ist der Drang, weiterzukauen. Eine Gewissheit hält uns bei der Stange. Die Gewissheit, dass hinter der nächsten Ecke die Lösung lauert. Dort angekommen, ist es dann doch erst die nächste Ecke. Eine Lösung ist nicht in Sicht. Wir müssen dranbleiben und erleben dieses Dranbleiben als sinnlos und überflüssig.

Neben dieser passiven Art des Grübelns gibt es die aktive Variante des Reflektierens. Hier ist es mehr ein Kauen als ein Wiederkauen. Dabei lenken wir gezielt unsere Aufmerksamkeit, haben überraschende Ideen und können Probleme lösen.

### ***Das Kreisen im Gedankenkarussell***

Gedanken haben eine eigene Dynamik. Ein Gedanke führt zum nächsten. So reihen wir Gedanken aneinander. Fleißig produziert unser Gehirn Gedanke um Gedanke, es entstehen ganze Gedankenketten. Und diese sind bestens vernetzt. Wir surfen nicht nur im World Wide Web, sondern auch permanent in unserem Gedankennetz. Natürlich haben wir eine Suchfunktion: Begriff eingeben – Return-Taste – seitenlange Antwortlisten. Die Google-Funktion unseres Gehirns ist leistungsfähig. Bis zu 60.000 Gedanken denken wir pro Tag.

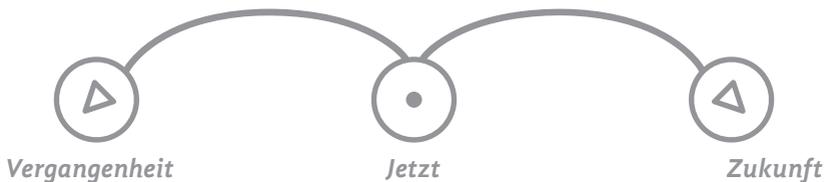
80 Prozent davon sind Wiederholungen. Das heißt, wir drehen uns im Kreis. Sitzen Runde um Runde in unserem Gedankenkarussell auf den immer gleichen Gedanken: mal auf dem Pferdchen, mal auf dem Löwen.

„Bin schon spät. Warum schleicht der da?! Meine Güte, und jetzt bremst der auch noch! Fahr doch! Was mach ich denn, wenn ich zu spät komme? Warum bin ich auch so spät los? Ich weiß eigentlich, dass ich zu dieser Zeit länger brauche. Nun kann ich Gas geben. Warum habe ich vorher nur wieder so getrödel?!“

So schilderte Tim sein Erleben, nachdem er fünf Minuten verspätet zur vereinbarten Therapiestunde erschien. Er ist Polizist und ist es gerne, weil der Job abwechslungsreich und der Zusammenhalt unter den Kollegen gut ist. Zur Therapie kam er wegen Eheproblemen.

So wie Tim begleiten uns unsere Gedanken permanent. Wir führen Selbstgespräche und kommentieren sehr angeregt unser Tun und Lassen.

Gedanklich drehen wir uns in zwei Richtungen, mal rückwärts und mal vorwärts. Wir denken nach und wir stellen vor. Nachdenkend erinnern wir uns an das, was zurückliegt. Mit den Vorstellungen bewegen wir uns in die Zukunft. In beiden Richtungen kann das beschwerlich oder unbeschwerlich sein.



Nachdenken heißt: Etwas ist vorbei und dann startet unser Denken. Die Erinnerung ist wie ein Keil, der sich zwischen uns und unser Erleben treibt. Denken wir nach, sind wir besetzt: „Der Teilnehmer ist zurzeit nicht erreichbar. Versuchen Sie es später noch einmal.“ Wir

kreisen um uns selbst und sind in Gedanken versunken. Versunken in die Frage, ob etwas richtig oder falsch war; versunken in das „Ach, hätte ich es doch anders gesagt!“ des letzten Streits, der heute Morgen, vor einer Woche, einem Jahr war. Dabei sind wir mit der Aufmerksamkeit in der Vergangenheit.

Zu sehen beim Blick in den Rückspiegel: Bilder, Erinnerungen, in denen wir verbittert, ärgerlich, wütend waren, uns schuldig oder traurig gefühlt haben.

Ein unbeschwerter Blick in den Rückspiegel kann das Wissen ermöglichen, dass schwierige Momente vorübergehen und wir sie meistern können. Oder das Vertrauen in uns selbst und andere. Oder auch ein verlässliches Das-bleibt-so bei den Eigenheiten unseres Mannes/unserer Frau, unserem Verein oder unserer Yogaklasse.

Mit dem Vorstellen stellen wir das Zukünftige vor unser Erleben im Augenblick. Wir verstellen den Moment und kreisen. John Lennon sagte dazu: „Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.“ Wie oft ist es so, dass wir beim Zähneputzen am Morgen an der imaginären To-do-Liste arbeiten, Termine hin und her schieben, alles auf Vollständigkeit prüfen, um bloß nichts zu vergessen und den Tagesablauf zu optimieren? Wir gehen von A nach B und sind innerlich schon bei C. Wir essen Mittag und sitzen in Gedanken schon wieder am Schreibtisch und bereiten das Nachmittagsmeeting vor. Während sich das Gedankenkarussell eifrig dreht, schmecken wir selbst das aromatische Curry nicht mehr.

Manchmal flüchten wir mit unseren Gedanken in die Zukunft, entfliehen dem erlebten Druck und Stress oder stellen vor unseren nervigen und aufreibenden Streit eine rosige Zukunft: „Wenn die

Kinder erst mal aus dem Haus sind, dann ...“ Oder wir träumen uns beim langweiligen Nachmittagsmeeting auf unser Sofa, startklar für das Binge-Watching der nächsten Staffel von Babylon Berlin, House of Cards, Grey's Anatomy oder Sopranos. Die Sehnsucht lässt uns nach vorne schauen.

Oder Vorstellungen drehen sich um „Um-zu's“: Diäten oder Intervallfasten, um abzunehmen; Karrierepläne, um sich zu verwirklichen oder finanziell abgesichert zu sein; einen neuen Yogakurs, um endlich zufrieden zu werden. Endlos können wir diese Liste fortsetzen. Immer mit dabei: unser momentanes defizitäres Leben und das erlösende Übermorgen.

Andere Szenarien einer vorgestellten Zukunft sind düsterer. Wir sorgen uns um das, was geschehen könnte, oder haben Angst vor dem, was kommt. Wir erleben uns dabei gestresst, angespannt, gereizt.

Unser Verweilen in einer imaginierten Zukunft bringt aber auch Positives mit sich. Mit dem von Lennon angemerkten Pläneschmieden können wir uns sicherer fühlen. Wir sind in der Lage, uns auf Wagnisse vorzubereiten, uns Ziele auszumalen und sie schrittweise umzusetzen. Keine vernünftige Yogapraxis ohne Struktur. Keine Psychotherapie ohne angemessene Behandlungsplanung. Manchmal lernen wir aus vergangenen Fehlern.

Egal, ob wir nachdenken oder uns etwas vorstellen. In beiden Fällen sind wir wie von Sinnen und haben kein offenes Ohr, riechen, schmecken, spüren nicht, weil unser Gedankenkarussell sich dreht. Löwen, Pferdchen und dann und wann ein weißer Elefant.