

Das „Stille-Weite-Potential“ in uns entdecken

von Helga Simon-Wagenbach

In seinem Buch „*Vom Kopfkino zur inneren Stille - Die Praxis der Yogapsychotherapie*“ hat Steffen Brandt sein eigenes, breit gefächertes Erfahrungswissen sehr überzeugend zu einer tiefgehend vernetzenden Therapiemöglichkeit und gleichzeitigen Wegbegleitung integriert.

„Zeitlose Weisheiten aus dem *Yogasutra* treffen auf moderne Erkenntnisse der Psychotherapie“ schreibt Prof. Dr. Michalsen in seinem Vorwort.

Das Patanjali Yogasutra kann als Prozess der Selbstreflexion auf dem Weg zur Selbsterkenntnis verstanden werden und erschließt sich nur durch konkrete individuelle Erfahrungen. Schrittweise und mit unterstützender Begleitung können „schlummernde Potentiale“ geweckt werden. Sie können und werden die "Leiddynamik" im konditionierten Alltagsgeist ("dem meinenden Selbst") unterbrechen und transformieren, wenn die Weg-Weisungen und die Praxisbedingungen passen und dadurch wirksam werden.

Jedes Sutra ist eine auf das Wesentliche, auf die Essenz verdichtete Form einer Erfahrung, eines weiteren Übungsimpulses, oder auch eines Hinweises auf die mögliche Wirkung. Durch diese Verdichtung sagt manches Sutra auf den ersten Blick wenig aus, es kann auch vielfältig interpretiert und missverstanden werden. Das hängt ganz davon ab, ob ein Mensch mit seinem intellektuellen, tradierten Auge darauf schaut und es entsprechend anwendet, oder ob durch eigene Tiefenerfahrung das innere Auge der „unterscheidenden Erkenntnis“ (Viveka) die Essenz erfasst und aus der Wesenstiefe versteht und handelt.

Viele Vorgehensweisen und Heilungsansätze der modernen Psychotherapie sind damit vergleichbar und bestätigen die zeitlosen und traditionsübergreifenden Erfahrungen der alten Weisheitslehren. Die fortschreitende Bewusstseinsentwicklung hat den Menschen befähigt, Tiefenerfahrungen und ihre Auswirkungen wissenschaftlich zu erforschen (Hirnforschung, Neurowissenschaften etc.) und damit „altes Wissen“ weitgehend zu bestätigen.

Steffen Brandt hat beide Erfahrungs- und Erkenntnisebenen ühend, lernend, lehrend und therapierend durchdrungen und deshalb ist sein Buch von besonderer Bedeutung und wegweisend. Der Begriff „Yogapsychotherapie“ weist auf die ganzheitliche Bedeutung hin, und die vielen praxiserprobten Anregungen dienen mit und notfalls auch ohne Begleitung dem eigenen Entwicklungsprozess.

Das ganze Buch lebt in allen Kapiteln von der farbigen, ausdrucksstarken Bildsprache durch Beispiele aus der Natur (u.a. vom „Brunnenfrosch zum Meerfrosch“, dem Wiederkäuen der Kühe als Beispiel für Grübeln: "wir kauen ständig auf unseren Gedanken" etc.), aus der modernen Literatur, aus besonderen Weisheitstexten und auch durch viele Begriffe, die für Zustände unseres Geistes stehen ("Kettenhemd, Karussell, Brunnenfroschpufferzonenwelt"). Besonders schön und wirksam finde ich „*das Blauen*“ aus „*Pu der Bär*“ für den positiven Veränderungsprozess. Sinngemäß: die „blauenden“ Übungen bereiten die „entgrauenden“ Übungen und Zustände vor.

Der Atem, die Stille und die Fähigkeit zur Präsenz (Gegenwärtigkeit) sind die gemeinsam die Urquelle für den verändernden ewigen Bewusstseinsfluss („stillweit-ewig“)!

In der Yogapsychotherapie“ geht es darum, Abstand zu finden vom "Haben-Wollen und "Wer-sein-sollen, und auch darum, das "Meinen-und-Wissen-Wollen" herunterzufahren“ zum „Stiller-Werden im meinenden Selbst“ als Tor zum „Stille-Weite-Potential" in uns.

Das ist der ganzheitliche Weg in die Freiheit durch die Fähigkeit zur unterscheidenden Erkenntnis, zum Mitgefühl und auch zur Selbstfürsorge. Herz und Geist werden dann miteinander schwingen (Kohärenz):

„tränennd-weites Herz" und "ausgerichtet-stiller Geist" - wunderbar und wahr!!

„Eine neue Welt ist möglich. Direkt vor unserer Nase. Wir müssen dabei nur aus unserem Gedanken wiederkäuenden Kopf aussteigen und unser Herz mal durchlüften".

WIE? Steffen Brandt bietet viele Übungsimpulse aus seiner Erfahrung an.: Beispiele sind u.a. „*Ankerübungen*“, die nur Sekunden dauern, aber über den Tag verteilt eine für die verändernde Wirkung notwendige *Regelmäßigkeit* garantieren. Übungen aus dem Yoga, den Achtsamkeitstraditionen und der modernen Psychotherapie sind alle geeignet, wenn sie zum/zur Übenden und seiner/ihrer Lebenssituation passen und *regelmäßig*, ohne Stress, Anstrengung und Rigorosität mit Freude geübt werden.

Die übereinstimmende Erfahrung aller, die ihren eigenen Entwicklungsprozess gegangen sind oder gehen, ist, dass nur eine langfristige Stabilisierung der „geweckten Potentiale“ unser Bewusstsein tiefgehend und vor allem auch nachhaltig transformieren und transzendieren kann. Findet diese Stabilisierung nicht statt, dann bleiben die gewohnten Denk-Fühl- und Verhaltensmuster bestehen, obwohl man parallel durchaus eine spirituelle Erfahrung haben kann. Alles ist Energie und wir sind lebendige Wesen. Unser Geist ist in jedem Zustand dynamisch, das heißt beeinflussbar. Die gewünschte Stabilisierung kann also kein fester Dauerzustand sein. Deshalb ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick präsent und bewusst zu sein eine Qualität, die stabilisiert werden kann und muss. Wir merken dann frühzeitig, wenn es „unruhig“ wird und können uns vor, allem durch unsere Präsenz beim Atmen und durch die spürende Achtsamkeit im Handeln, in unserem „Stille-Weite-Potential" verankern und durch es hindurch leben.

[Helga Simon-Wagenbach](#) ist Yogalehrerin (BDY/EYU), Zen-Lehrerin der Zenlinie „Leere Wolke“ (W. Jäger) und Mitgründerin der [Samyama Integrale Yogameditation](#). Autorin von u.a. *Vollende, was Du bist. Der integrale Weg*