

Die Erschaffung von neuer Urbildekraft und die Bedeutung einer konstruktiven Dialogführung im Yogaunterricht

Bei der Asana-Fortbildung vom 25. - 27. März 2016 wurde das muladhara cakra, das 1. Zentrum, und die mögliche Umsetzung in der Asanapraxis von verschiedenen Seiten herausgearbeitet.

Im 1. Zentrum lebt ein großes Kraftpotenzial. Dieses zeigt sich in einer freien, unmittelbaren Kraftumsetzung unabhängig von Launen des Körpers, Ängsten, Schweregefühlen. Im Seelenleben drückt es sich unter anderem in einer Kraft zur Entschlossenheit, einer unmittelbaren Handlungskraft aus und in einer Kraft zur Aufrichtigkeit und Moralität.

Heinz Grill stellte unter anderem deutlich heraus, welche wichtige Bedeutung eine konstruktive Dialogführung für die Stärkung dieses Zentrums und die damit verbundene Urbildekraft aus einer seelisch-geistigen Sicht hat. Eine konstruktive Dialogführung entsteht nicht automatisch oder nur durch eine Methode, sondern indem der Mensch aus seinem Ich tätig wird und einen Dialog ausgehend von einem Gedanken eröffnet, aufbaut und gestaltet. Im Folgenden möchte ich die Entwicklung einer guten Dialogführung durch den Yogalehrer noch einmal in einem Überblick darstellen, da diese meines Erachtens für eine fachkundige Unterrichtstätigkeit eine wesentliche Grundlage bildet.

Gerade in der Kommunikation sind heute viele Formen des moralisierenden oder missionierenden Umgehens und Bewertens verbreitet. Der Ausgangspunkt der Kommunikation liegt hier nicht in einem Gedanken, sondern in oft unbewussten Gefühls- und Willensimpulsen. Bei der Aussage beispielsweise „Der Yoga ist gut, weil er mir geholfen hat.“, ist es für den Außenstehenden nicht konkret nachvollziehbar, warum der Yoga gut ist. Der Zuhörer kann lediglich zu dem Schluss kommen: „Der Yoga ist gut, weil S ihn gut findet.“ Da die Aussage unkonkret und diffus ist, erfährt man nichts über die Sache und kann sich daher auch kein eigenes Urteil bilden. Es drückt sich eine moralisierende Stimmung darin aus. Diese Art der Kommunikation hat nach den Beschreibungen von Heinz Grill einen regelrecht schwächenden und zersetzenden Einfluss auf die Urbildekraft.

Im Yogaunterricht treffen verschiedenste Yogarichtungen und –wege mit unterschiedlichen Ansichten und Zielen aufeinander. Gerne weicht der Yogalehrer der damit entstehenden Herausforderung aus, ohne einen klaren Standpunkt einzunehmen, indem er zum Beispiel sagt „Alle Wege führen zum Ziel. Du hast deine Wahrheit, ich habe meine Wahrheit.“ Oder er fördert regelrecht eine Polarisierung, indem er versucht, den anderen davon zu überzeugen, dass sein Weg der falsche sei und er sich doch besser dem Weg des Yogalehrers anschließen sollte. Der, der überzeugt werden soll, wird sich zu Recht gegen die Missionierung wehren. In beiden Fällen entsteht eine zunehmende Trennung und Polarisierung. Sowohl der fehlende Standpunkt des Yogalehrers wie auch die missionarische oder moralisierende Haltung wirken auf Dauer zersetzend auf die Urbildekraft des 1. Zentrums. Innerhalb dieser polaren Strukturen kann sich kein konstruktiver Dialog entwickeln. Besonders bei Angriffen geschieht es häufig, dass der Yogalehrer sofort auf einer polaren Ebene mit Abwehr reagiert, die Fronten verhärten sich und es kann keine aufbauende Verbindung entstehen. Eine wertvolle Möglichkeit, den Angriff sogar für eine konstruktive Erweiterung zu nutzen, verstreicht ungenutzt.

Um einen Dialog in eine aufbauende, konstruktive und erweiternde Richtung zu führen und damit auch die Urbildekraft sowohl des Yogalehrers wie auch der Schüler zu stärken, muss zunächst, wie Heinz Grill beschrieb, ein Raum geschaffen werden. Dieser Raum entsteht, indem der Yogalehrer nicht auf der Ebene der Polaritäten verbleibt, sondern indem er von einer neuen dritten Ebene ausgeht. Diese dritte Ebene ist erst einmal abstrakt und diese muss der Yogalehrer lernen, in den Dialog hineinzuführen.

Eine Möglichkeit ist es, von der Dreigliederung von Körper, Seele und Geist ausgehend, verschiedene Begriffe einzuführen:

Gesundheit
(Bezug zum Körper)

Beziehungsfähigkeit
(Bezug zur Seele)

Entwicklung
(Bezug zum Geist)

Mit diesen Begriffen können auf einfache Weise gemeinsame Interessen angesprochen werden. Es wird wohl niemanden geben, der Gesundheit ablehnt, der nicht beziehungsfähig sein möchte und sich nicht entwickeln möchte. Indem aber zunächst keine Fachbegriffe wie Körper, Seele, Geist erwähnt werden, können Überforderungen oder erneute polare Positionierungen vermieden werden. Es eröffnet sich hiermit ein neuer Raum, in dem man das Denken und die Vorstellungen des anderen kennen lernen kann und es kann sich eine Anschauung dazu entwickeln, wo der andere steht und wo man selbst steht.

Ein praktisches Beispiel zu einer konstruktiven Dialogführung im Yogakurs kann folgender Dialog sein:

Schüler (S): „Ich meditiere jeden Tag zwei Stunden. Wenn ich in der Meditation bin, dann fühle ich mich mit dem Universum eins.“

Um nun einen Raum zu eröffnen, ist es günstig, wenn der Yogalehrer erst einmal Zeit gewinnt. Vor allem wird er, wenn er bemerkt, dass es sich um eine irrtümliche Ansicht handelt, diese nicht sofort zurückweisen, sondern erst einmal stehen lassen.

Yogalehrer (YL): „Das ist ja interessant. 2 Stunden Meditation am Tag. Das ist schon beachtlich.“

Nach einer kleinen Pause fügt er hinzu: „Was machst du denn in der Meditation?“

S: „Ich schließe meine Augen und spüre tief in mich hinein, bis ich ganz leer bin und dann fühle ich mich ganz verbunden.“

YL: „Ah ja. Bei mir wirst du Meditation anders kennen lernen.“ *Und fragt allgemein in die Runde:*

YL: „Was ist denn das ursprüngliche Ziel der Meditation?“

S: „Das Ziel ist die Verbindung mit dem Universum oder dem Geist.“

YL: „Ja...und wie kommt man in Verbindung oder in Beziehung?... Damit eine Beziehung entsteht, kann der Einzelne nicht bei sich selbst bleiben, sondern er muss nach außen in Beziehung treten.... In der Meditation wird dies gefördert, indem ein konkretes Objekt ausgewählt wird, das während der Meditationsübung im Bewusstsein gehalten wird. Man könnte zum Beispiel die Form eines Kreises wählen. Der Kreis wird in einer gedanklichen Vorstellung im Raum, außerhalb von uns, kreierte....“

In dem nun sich eröffnenden Dialog wird der Begriff „Beziehung“ von verschiedenen Seiten beleuchtet. Jeder kann seine Sichtweise genauer ausführen und beschreiben. Das Ich nimmt durch den übergeordneten Gedanken eine freie Position gegenüber den Polaritäten ein. Man lernt sich gegenseitig kennen, die verschiedenen Ansichten und Denkweisen kommen zum Ausdruck. Der Begriff, der zunächst abstrakt war, wird nun lebendig. Es entsteht ein Raum, in dem bisherige Denkweisen und Ansichten tendenziell losgelassen werden und neue Erkenntnisse entstehen können.

Durch das Heraussteigen aus der gewohnten Polarität und die intensive Beschäftigung mit dem Begriff wird etwas Neues geschaffen, es wird eine erbauende Substanz erzeugt. Der Begriff gewinnt an Tiefe. Dies macht sich in dem Dialog sofort bemerkbar, indem Leichtigkeit und freudiges Interesse entstehen. Bei dieser Substanz handelt es sich nach den Beschreibungen von Heinz Grill um die Urbildkraft, die auch mit dem Lebensäther bezeichnet werden kann. Nun wirkt der Dialog nicht mehr trennend, sondern verbindend. Der Yogalehrer hat über diese Dialogfähigkeit die Möglichkeit, in seinem Unterricht oder auch allgemein in Gesprächen verbindend auf Menschen zu wirken und gleichzeitig die Urbildkräfte zu stärken.

Rita Egger (März 2016)