



Wie Yoga wirkt

© Oktober 2008, Petra Wuttke

mitte@yogita.de

Wir Menschen wünschen uns oft einen direkten Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Und in vielen Bereichen funktioniert das ja auch ganz gut. Ich friere, wenn ich nicht heize, und das Auto bleibt stehen, wenn ich nicht tanke. Ob in der Liebe, in der Wirtschaft, im gesellschaftlichen Miteinander oder auch bei gesundheitlichen Beschwerden, am liebsten hätten wir immer eine klare Beziehung zwischen Ursache und Wirkung. Obwohl die Erfahrung des Alltags uns ständig lehrt, dass alles in Wirklichkeit etwas komplexer ist.

So ist es nicht verwunderlich, dass häufig die Frage aufkommt: „Gegen (Für) was hilft bzw. bewirkt Yoga eigentlich? Hilfe bei allgemeinem Stress zum Abschalten, gegen Rückenschmerzen, Nervosität oder für mehr Energie im Alltag? Und wenn es wirkt, wieso?“ Viele möchten Yoga rational sehen und am besten in einem einfachen Ursache-Wirkungs-Muster verstehen.

Ein Blick in die alten vedischen Schriften hilft hier – und erklärt dadurch auch scheinbare Widersprüche. Dort findet sich das Bild des Reisbauern. In der traditionellen indischen Landwirtschaft waren die bewirtschafteten Parzellen mit Erdwällen umgeben. Die Parzellen wurden umgegraben, gepflegt und eingesät. Zwischen den Erdwällen befand sich ein ausgeklügeltes System von Wasserkanälen und -gräben. Sollte nun eine Parzelle nach der Bestellung gewässert werden, musste nur der kleine Erdwall durchstoßen werden. Das sich in die Parzelle ergießende Wasser ließ die Saat keimen und die Pflanzen gedeihen.

Die gewünschte Wirkung („prächtiger Reis und reiche Ernte“) hängt aber nicht allein von einer Ursache ab. Da sind viele Faktoren im Spiel: Der Boden und die Bodenbeschaffenheit, das Saatgut, das Wasser, dessen Menge und Güte, Temperatur, Wetter und Jahreszeit. Die zentrale Botschaft ist: Eine Aktion alleine wirkt niemals und ausschließlich direkt. Sie ist immer Teil eines Prozesses, dessen Ergebnis letztendlich davon abhängt, welches Saatgut in der Erde liegt. Die Yogapraxis – um im Bild zu bleiben – ist eher der Spaten, der den kleinen Damm durchsticht, dadurch indirekt das Feld wässert und als weitere Folge die ureigensten, im Inneren eines jedes Menschen verborgenen Samen keimen lässt.

Es ist verständlich, dass wir nach einfachen Rezepten fragen, nach einfachen Mustern für Ursachen und den daraus resultierenden Wirkungen. Es sind jedoch mehrere Faktoren im Spiel: Die eigene Gemütsverfassung, die Beschaffenheit meines Körperbodens, die Saat, die in mir verborgen ist und nur auf Wasser wartet.

Yoga hilft, den „Damm“ zu brechen und das innere Saatgut zu wässern. Yoga könnte zum Beispiel bewirken, durch gezielte Entspannung und Atmung die Herausforderungen des Alltags gelassener zu meistern. Das wiederum könnte sich (physisch) günstig auf den Rücken auswirken. Aber aufgepaßt! Auf Grund einiger Entspannungs- bzw. Atemübungen nun eine allgemeine Erfolgsgeschichte für den Rücken herzuleiten, entspräche zwar unserem Muster einfacher Ursache-Wirkungsbeziehungen, wäre aber nicht korrekt. Das ganze „System Mensch“ funktioniert wesentlich komplexer. Jeder Mensch ist ein Individuum und dem sollte auch immer Rechnung getragen werden. Was für den einen gut ist, kann für den anderen wertlos sein oder vielleicht sogar schaden.

Aus der täglichen Praxis heraus ist es immer wieder schön zu beobachten, wohnin Yoga so manchen Teilnehmer schon gebracht hat. Wie bestimmte Übungen bei den verschiedenen Personen unterschiedlich nachhallen. Es ist begeisternd, wenn Teilnehmer plötzlich und unerwartet einen großen Schritt für sich machen. Ohne eine unmittelbare Ursache, die das „erklären“ könnte.

Yoga wirkt vor allem indirekt. Yoga öffnet den Weg für das Wasser. Was daraus wird, ist nicht vom Wasser abhängig. Ohne Wasser aber kann kein Saatkorn keimen.