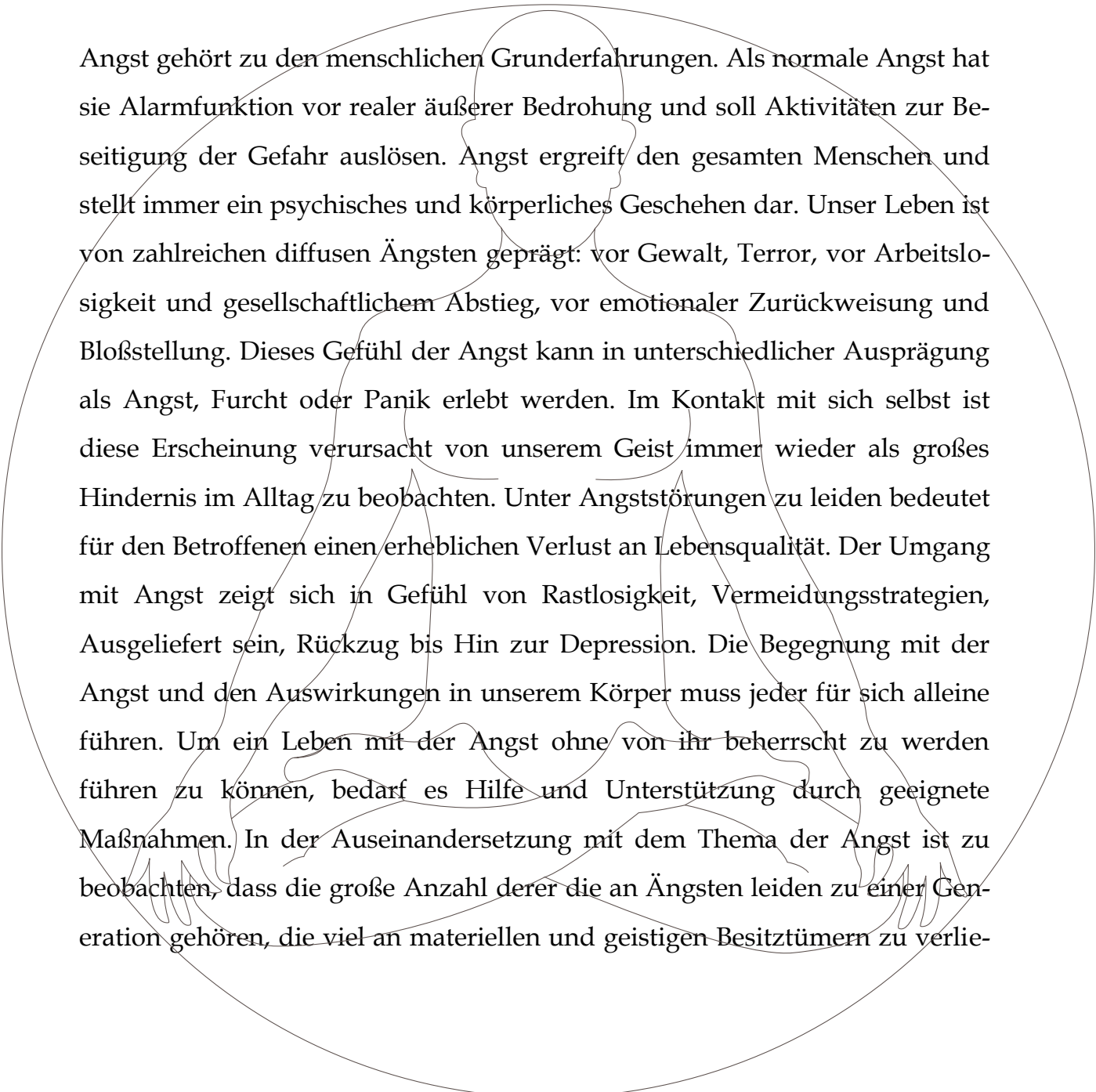


Yoga und Angst

Yoga Abschlussarbeit - Sabine Albrecht



Angst gehört zu den menschlichen Grunderfahrungen. Als normale Angst hat sie Alarmfunktion vor realer äußerer Bedrohung und soll Aktivitäten zur Beseitigung der Gefahr auslösen. Angst ergreift den gesamten Menschen und stellt immer ein psychisches und körperliches Geschehen dar. Unser Leben ist von zahlreichen diffusen Ängsten geprägt: vor Gewalt, Terror, vor Arbeitslosigkeit und gesellschaftlichem Abstieg, vor emotionaler Zurückweisung und Bloßstellung. Dieses Gefühl der Angst kann in unterschiedlicher Ausprägung als Angst, Furcht oder Panik erlebt werden. Im Kontakt mit sich selbst ist diese Erscheinung verursacht von unserem Geist immer wieder als großes Hindernis im Alltag zu beobachten. Unter Angststörungen zu leiden bedeutet für den Betroffenen einen erheblichen Verlust an Lebensqualität. Der Umgang mit Angst zeigt sich in Gefühl von Rastlosigkeit, Vermeidungsstrategien, Ausgeliefert sein, Rückzug bis Hin zur Depression. Die Begegnung mit der Angst und den Auswirkungen in unserem Körper muss jeder für sich alleine führen. Um ein Leben mit der Angst ohne von ihr beherrscht zu werden führen zu können, bedarf es Hilfe und Unterstützung durch geeignete Maßnahmen. In der Auseinandersetzung mit dem Thema der Angst ist zu beobachten, dass die große Anzahl derer die an Ängsten leiden zu einer Generation gehören, die viel an materiellen und geistigen Besitztümern zu verlie-

ren haben. Wohlstand und Sicherheit prägen unseren Lebensstil. Trotzdem zeigen sich immer mehr Angststörungen. Obwohl wir Hungersnöte, Kriege und Vertreibungen, Epidemien oft nur aus Geschichtsbüchern oder Medien kennen ist dieses Lebensgefühl Angst weit verbreitet. Zu beobachten ist auch, dass es z. B. trotz bester medizinischer Versorgung eine enorm hohe Anzahl von Menschen gibt, die sich fürchten an einer schwerwiegenden Krankheit zu erkranken und daran zu sterben oder bleibende Schäden davon zu tragen. Um sich genauer mit den Erscheinungsformen zu befassen, ist es notwendig die Unterscheidung der Begrifflichkeiten Angst, Furcht, Panik und Phobie zu treffen. Angst leitet sich etymologisch vom lateinischen *angustia* her, was so viel wie Enge bedeutet. Es stellt dieses bedrückende Gefühl der Angst und die damit einhergehende körperliche Reaktion dar. In Extremsituationen kann die Angst zu Formen des Kontrollverlustes führen und uns regelrecht erstarren lassen. Der Atem setzt aus, das Denken stockt, der Betroffene wird zunehmend hand-lungsunfähig. Häufig tritt Angst ohne aktuell erlebte realistische Bedrohung auf und erscheint dadurch subjektiv als unkontrollierbar und unerträglich. Die vegetativen Symptome umfassen Herzklopfen, Atembeklemmung, Schwitzen, Muskelzittern, Übelkeit, unwillkürlichen Harn- und Stuhlabgang und das Gefühl von drohender Ohnmacht. Betrachten wir hingegen Furcht, tritt dieses Gefühl in einer konkreten Situation der Bedrohung auf. Diese kann völlig gegenwärtig oder durch vorausgeahnte Bedrohung auftreten. Daran lässt sich erkennen, dass dieses Gefühl auch lebensnotwendig ist und uns dazu motiviert Abwehrmaßnahmen zu ergreifen um die Gefahr zu bannen. Wir reagieren mit erhöhter Wachsamkeit und das instinktive Überlebensprogramm mit dem Reaktionsmuster Flucht oder es wird ein Gegenangriff aktiviert. Übertragen wir diese Angstsituationen auf ungefährliche und immer eindeutige bzw. gleiche Objekte, nennen wir diesen Zustand Phobie. Zahlreiche Gegenstände und Situationen können eine solche Angst auslösen. Hauptsächlich richten sich solche Phobien auf Tiere, Dunkelheit, Höhe, medizinische Eingriffe oder einengende Situationen. Allein die Vorstellung davon kann die gesamte Bandbreite der Angstsymptome auslösen. Nach dem griechischen Gott Pan benannt, ist die angstvolle Erregung die Panik. Diese Panik tritt bei einer plötzlich hereinbrechenden Gefahr auf. Besonders deutlich ist die unkontrollierte Fluchtgefahr. Ausgelöst und aufrecht erhalten werden

Panikattacken häufig von automatisierten emotionalen, gedanklichen Fehlinterpretationen. Bei der Panik gehen das Vertrauen in den eigenen Körper und die Körperprozesse verloren. Es schwankt der Boden unter ihren Füßen, sie haben das Gefühl sich von innen her aufzulösen, überflutet und weggerissen zu werden. Nach einem Panikanfall bleibt meist schreckliche Angst und Verzweiflung vor der nächsten Attacke zurück. Betrachtet sich der Betroffene den Kern seiner Angststörung, ist zumeist ein Teil seiner vergangenen Lebensgeschichte ursächlich dafür verantwortlich. Die Unkontrollierbarkeit der Gegenwart und Zukunft zu akzeptieren und in ein Gefühl des Vertrauens in sich und die Zukunft einzutauchen. Im Umgang mit der Angst kann es nicht darum gehen keine Angst mehr zu haben, sondern vielmehr den Krankheitswert der Angst zu verlieren und zu lernen, das Leben als wertvoll und lebenswert zu erfahren und Selbstvertrauen aufzubauen. Um mit Angst und ihren daraus resultierenden Reaktionsmustern angemessen umzugehen, muss nachvollzogen werden wie Angst überhaupt entsteht. Dazu müssen wir die Vorgänge im Gehirn, die zu einem Angsterleben führen, aus schulmedizinischer Perspektive genauer betrachten. Sehr vereinfacht ausgedrückt ist die zentrale Schaltstelle für die emotionalen, automatischen Prozesse das in der Mitte des Gehirns gelegene „Limbische System“. Das limbische System ist mit allen Sinneswahrnehmungen verbunden. Hier bewerten und filtern wir unbewusst alle eingetroffenen Wahrnehmungen und entscheiden aufgrund früherer Erfahrungen, ob sie als positiv oder negativ einzuschätzen sind. In als bedrohlich beurteilten Situationen entscheidet das Gehirn blitzschnell entsprechende Reaktionen auszulösen, die mit körperlichen Reaktionen verbunden sind. Mit einem Körpergefühl von ängstlicher Anspannung wird die Flucht- oder Kampfbereitschaft hergestellt. Die Gefühle selbst werden zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst wahrgenommen, sondern erst verzögert in der Großhirnrinde produziert. Dort laufen die das Bewusstsein begleitenden Nerventätigkeiten ab, in denen wir dann nachträglich die Begründung konstruieren warum wir das Furchtgefühl hatten. In verschiedenen Arealen des Gehirns werden Erfahrungen der Sinneswahrnehmungen gespeichert und gesammelt, um sie dann in ein zusammenhängendes Bild bei Reizauslösung zusammen zu fügen. So ist es erklärbar, dass bewusst erlebte Gefühle zu einem Teil aus der gespeicherten Vorerfahrung bestehen die dann mit der ak-

tuellen Situation verbunden werden. D.h. unser aktuell seelisches Erleben wird ausgelöst durch Gedanken, die wir durch äußere Sinnesreize oder momentanes Körpererleben „aufschnappen“. Diese aktuell seelische Erregung wird von uns durch Reaktionen beantwortet. Entweder laufen sie unbewusst-automatisch durch in der Vergangenheit bewusst oder unbewusst gelernten „Regeln“. Betrachten wir Angst aus der Sicht des yogischen Kontext's heraus, so finden wir in Patañjali in Sūtra 2.3 und 2.9 Erläuterungen dazu. Patañjali ordnet das Grundgefühl der Angst *abhiniveśa* den fünf *kleśas* zu.

In der Übersetzung und dem Kommentar von R. Sriram wird *abhiniveśa* als „das Festhalten an etwas (am Leben)/Angst/Todesangst definiert. “Sie kann ohne konkrete Grundlage gedeihen, sie bewegt sogar Menschen, die zahlreiche Erkenntnisse über das Leben gewonnen haben“.

T.K.V. Desīkachar beschreibt *abhiniveśa* mit diese: „Tiefsitzende Unsicherheit ist ein angeborenes Angstgefühl vor der Zukunft.“⁴⁹ In seinem Kommentar bezieht er sich auf die Ungewissheit der Zukunft die ihr Eigen ist und lässt den Schluss zu, dass Angst das am schwierigsten zu Lösende *kleśa* darstellt. „Durch das Erschauen von Unheimlichem und Begegnungen mit Menschen, die beängstigend wirken, selbst wenn wir nur von ihnen hören, wenn wir in Streitigkeiten geraten, unbewohnte dunkle Wälder oder verlassene Häuser betreten oder aber wenn wir unseren Älteren Unrecht angetan haben, wird die Stimmung von Angst geboren“. - *Natya Śāstra* VI, 46-76.⁵⁰ Wenn wir über die Wurzel von Angst nachdenken, kommen wir nicht umhin die Zugrunde liegende Ursache zu erfühlen und zu erspüren. „Die innerste Instanz, das sehende Selbst in uns kann nur über die Fühl- und Denkfähigkeit wahrnehmen.“⁵¹

Innerhalb der Übungspraxis ist die auftauchende Angst ein Gefühl das den *yogin* je nach Ausprägung in seiner Praxis stark beeinträchtigen oder sogar davon abhalten kann. Daran lässt sich erkennen, dass Angst ein Zustand von Abwesenheit von Vertrauen darstellt. Dieses Vertrauen zeigt sich in Überlegungen wie: „ ist es richtig was ich tue, sind die Folgen meiner Handlung erfolgreich, bleibt schlussendlich die Existenz gesichert oder ist das Üben wir-

klich der richtige Weg?" Innerhalb des Bewusstwerdungsprozesses mittels der Innenschau wird sich nur durch das Wissen warum der *yogin* Angst hat, nichts verändern. Die Angstgefühle haben sich als Reaktionsmuster meist schon längst verselbstständigt und können anhand ihrer Symptomatik jetzt beobachtet werden. Da diese neuronalen Muster die Tendenz haben sich selbst aufrecht zu erhalten bzw. zu verstärken, muss bewusst etwas gegen diese automatisierten Prozesse getan werden. Wenn gedanklich nachvollzogen werden kann was im Körper bei Angst geschieht, ist es leichter eine gewisse Sicherheit zu gewinnen. Einsicht in die Ursachen und verändertes Denken allein verändert die Erregungsmuster noch nicht. Die Abläufe der Muster müssen zunächst in einem aktivierten Zustand sein um verändert werden zu können. D.h. wir müssen in einem Zustand der emotionalen Aktivierung uns selbst beobachten und durch eine innere Distanz zum Erleben den „Film“ betrachten. Diese dabei stattfindende starke Erregung lässt das neuronale Geschehen in uns aktiv werden und Nervenverknüpfungen können umgeschmolzen werden. Um diesem Anstieg der Erregung stand zu halten, muss die Übungspraxis als Einstieg zu diesem Umwandlungsprozess von Angst hin zu Vertrauen stärkende, Kraft aufbauende Übungen beinhalten. Der Umgang mit der Angst bedeutet, dass der *yogin* sich der bedrohlichen Situation bewusst aussetzt; die automatisierten Verhaltensmuster unterbindet und den ausgelösten Verhaltensmustern standhält und sich selbst liebevoll und sachlich beobachtet. Dieses sich liebevoll betrachten in diesen Angstsituationen und sich selbst das Gefühl von Zuwendung und Annahme entgegenzubringen, stellt für mich die Grundlage von Mitgefühl *maitrī* für uns und unsere Umwelt dar. Wenn wir in uns einen Mangel an Vertrauen zu „uns“ und dem „Leben als solches“ in uns tragen, benötigen wir als entgegengesetzte Polarität die Angst um Vertrauen zu neu finden. Durch das Überwinden bzw. dem Begegnen der Angst ist es möglich in die Qualität des Grundvertrauens einzutauchen und diese tief-sitzende Kraft in uns zu verankern. Um das Vertrauen neu zu entdecken ist es notwendig diesem Prinzip „ich halte stand“ oder „ich flüchte“ zu begegnen und auf den Prozess des kontinuierlichen Übens einzulassen und sozusagen vor der Angst zu kapitulieren und den inneren Widerstand „diese Angst nicht haben zu wollen“ aufzugeben. Dieses „nicht haben wollen“ stellt in uns einen starken Spannungsbogen dar und ein permanenter

Abwehrmechanismus ist dadurch aktiviert. Befinden wir uns in einem Zustand in welchem das *kleśa* Angst nicht wirksam ist, ist es besonders wichtig sich darüber gewahr zu sein, dass sie sozusagen nur in einem „Schlummerzustand“ sind und über die Übungspraxis ein Zustand hergestellt werden kann, der es dem *yogin* erleichtert bei dem wieder aktiv werden der *kleśas* leichter mit ihnen umzugehen. *“In dem Augenblick, wo die kleśas scheinbar nicht vorhanden sind, ist es wichtig, wachsam zu sein.”*⁵² *“Tief sitzende Neigungen lassen sich am leichtesten auflösen, während sie in einem Schlummerzustand sind.”*⁵³

Um die Wirksamkeit der Angst verändern zu können, müssen wir mit einem inneren Abstand immer wieder unsere Gefühle gedanklich prüfen. Diesen Abstand üben wir in dem Rückzug nach Innen und Stille der Meditation. *Patajali* schreibt im Sūtra 2.11 *“Die Aktivität dieser triebhaften Kräfte lässt sich durch dhyāna (das stille Reflektieren) überwinden”*.⁵⁴

Dazu ist es notwendig in die Rolle des Beobachters zu schlüpfen und sozusagen das, was man gerade tut oder fühlt, von außen zu betrachten, etwa so als würde man gefilmt werden und sich den Film auf der Leinwand vorstellen. Der Betrachter ist gewissermaßen der Hauptdarsteller und sein Verhalten und seine Gefühlsregungen können freundlich und sachlich betrachtet und nicht bewertet werden. Dies kann nach einem Einüben auf der Yogamatte im Alltag immer wieder hilfreich sein, um an Klarheit zu gewinnen und so eine innere Haltung von Gleichmut gefunden werden. Über das Erfahren von „Gefühle kommen und sie gehen wieder“ ist es leichter sich auf Angst einzulassen. In Situationen in der Angst hochkommt, kann es sinnvoll sein sich gedanklich damit zu beschäftigen was Gutes aus der Situation erwachsen könnte und was als Mögliche Lern- und Wachstumsaufgabe darin zu sehen ist. Dahinter steht der Gedanke, dass jedes Schicksalsereignis einen Sinn haben kann. Es ist sehr hilfreich und Vertrauen stärkend immer wieder nach den besten Lösungen in einer angespannten Situation zu suchen. *“Praktisches Problem-Praktische Lösung”* Zitat E. Baerr Stels 2009. Das erfolgreiche Handeln stärkt die eigene Handlungsbereitschaft und stellt einen Gegenpol zu dem Gefühl des Ausge-

liefert sein dar. Wenn sich negative Gefühle zeigen ist es ratsam sich nicht darüber zu ärgern, sondern sie aus der Selbstbeobachtungsperspektive zu benennen und anerkennen. Um neue Gefühlsabläufe zu etablierenden und in unserem Bewusstsein halten zu können, müssen diese bewusst ausgeführten Denkprozesse die unbewussten-automatisch ablaufenden Prozesse ersetzen. Die Denk- und Konzentrationskraft muss trainiert, der dazu notwendige Wille gestärkt werden. Der Zugriff auf die Willenskräfte wird durch ein kontinuierliches Ersetzen eines spontanen Handlungsimpulses gegen einen bewusst ausgeführten, gegenteiligen Impuls ermöglicht. Eine wichtige Unterstützung ist es, sich bei immer wiederkehrenden behindernden Gedanken einen Mechanismus einzuüben der den Gedankenfluss unterbricht. Ein deutliches inneres „Stopp“ konsequent einzuüben ist ein wichtiger Vorgang um belastende Gedanken im inneren Dialog auszuschalten. Zu Beginn der Übungspraxis kann ein regelrechter Kampf zwischen den wiederkehrenden belastenden Gedanken entstehen und der positiven Selbstinstruktion der positiven neuen Gedanken. Die eigentliche Übungspraxis der *āsanas*, *prāṇayama*, Konzentration und Meditation muss behutsam und doch kraftvoll ausgeführt werden. Die vorbereitenden erwärmenden Übungen die dynamisch und kraftvoll sind, können ein wertvolles Mittel sein um Anspannung los zu lassen. Das „*kuṇḍalinī*-Kicken“ mit Armen und Beinen, die „*yogische Säge*“ etc. bringen den Energiefluss in Schwung und angestaute Emotionen können abgegeben werden. Die feste Verwurzelung und Standfestigkeit bildet eine Grundlage um stark genug zu sein der Angst zu begegnen. Es ist sinnvoll den Aufbau von Stand und Halt gut und lange vorzubereiten. Haltungen wie *tādāsana*, *vīrabhadrāsana*, *pariortta-trikōṇāsana*, *utthita-trikōṇāsana*, *atthita-parśvakoṇāsana* sind prädestiniert um sich in der Kraft und Stärke selbst zu erfahren. Die *āsanas* der Gleichgewichtshaltungen sind ausgesprochen wertvoll, wenn es darum geht sich immer wieder neu in seiner Mitte zu finden und zu zentrieren. Gerade wenn Zweifel und Unsicherheit dazu führen wankelmütig zu werden, bringen *ardha-candrāsana*, *vīrabhadra III*, *vrkṣāsana*, *garuḍāsana* oder *naṭarājāsana* Stabilität zurück. In *śavāsana* ist das Erspüren und Erfühlen dessen was sich als Qualität in uns bewegt sehr gut möglich. Die Stabilität des Bodens zu erfahren und den Halt sich darauf abzulegen und getragen zu sein ist eine wichtige Erfahrung um ein Gefühl von Halt zu etablieren. Da *abhiniveśa* als

Ausdruck der "Angst vor dem Tod" und dem "Loslassen der Existenz" betrachtet wird, ist es wichtig dieses *āsana* zu üben. Die tiefere Bedeutung von *śavāsana* liegt in der Begegnung mit: „der Erfahrung des Todes ohne zu sterben.“⁵⁵ Da die Erfahrungen und die Wirkungsweise von Atemübungen uns sehr schnell und tief in alte Muster bringen können, ist ein vorsichtiger und wohl dosierter Umgang damit angeraten. Zum einen ist es sinnvoll den Geist mit klärenden Atemübungen zu läutern, zum anderen ist aber gerade in akuten Situationen die Atemführung zum Zentrieren und Beruhigen ausgesprochen wichtig. Für die Übungspraxis ist eine sanfte Hinführung in ein *prāṇayama* zu beachten, damit sich innere Prozesse nicht verselbstständigen und Angstschübe ausgelöst werden. Das Einüben von *ujjāyī* (HYP II, 51-53) führt zu einer Vertiefung der Bauchatmung und zu einem ruhigen und regelmäßigen Atem. Sehr heilsam ist das Üben von *sītkārin* (HYP II, 54-56), um sich mit Liebe und Freude im Herzraum zu verbinden. *sītkārin* wirkt auf den Brust- und Herzraum entspannend, über das Einatmen durch den Mund auch leicht kühlend. *nāḍī-śodana* wirkt ausgleichend und besitzt eine sehr schnell in die Ruhe und Stille führende Wirkung. Um dem inneren Bedürfnis nach Vermeidung von Angst gerecht zu werden, und mit der möglicherweise aufkommenden Angstsituation während der Innenschau überfordert zu sein, hat es sich in meiner Praxis gezeigt, dass es gerade zu Beginn hilfreich ist z.B. einen Hocker bereit zustellen auf den der *yogin* sich setzen kann und aus der Innenschau aussteigen kann, wenn der Impuls der Angst zu groß wird. Das Wissen jederzeit aus der Situation austreten zu können stellt eine große Hilfe dar sich auf die Beobachtung des Erlebens einzulassen. Über das Erfahren und bewusste Zulassen der Angst verliert sie ihren Schrecken und kann als allgemein existierende Grundqualität integriert werden. Dieses Gefühl, das als Hindernis und Hemmnis auftaucht und die Selbstentfaltung blockiert, kann über das Gewahr werden zu einem vertrauensvollen und selbstsicherem Leben mit innerer Freiheit und Selbstbestimmung führen. Durch einen beharrlichen Aufbau von Vertrauen in sich und seine Umwelt ist es möglich sich tatkräftig allem Neuem im Leben zu stellen und nicht aus Angst vor dem Unbekannten in die Vermeidung zu gehen. Gerade wenn der *yogin* in die Medi-

tation eintaucht und sich auf die innere Welt einlässt, ist es wichtig Vertrauen in die Lehre des Yoga, in die Lehrer und sich selbst zu haben, um den neuen und ungewohnten Erfahrungen offen und vorbehaltlos entgegen treten zu können. In den Methoden des Yoga mit seiner nach innen gerichteten Achtsamkeit liegt ein Schlüssel, um die unmittelbare Betrachtung der Angst zu erfahren, ohne in sie einzugreifen oder sie verändern zu wollen, als Möglichkeit der befreienden Handhabung mit ihr.

