

Hardy Fürch

Nirodha und Neurosen

Östlich-spirituelle Traditionen vertreten häufig den Anspruch, die menschliche Psyche in all ihren wesentlichen Facetten und Reaktionsmustern erfasst zu haben. Doch wie es aussieht, haben sie etwas Wesentliches übersehen. Auf diesen Umstand machen uns die Erkenntnisse der modernen westlichen Psychologie aufmerksam.

Eine der großen Entdeckungen der westlichen Psychologie ist die Tatsache, dass wir unter bestimmten Umständen Anteile unserer Persönlichkeit unterdrücken oder abspalten können. Diese Persönlichkeitsanteile verfolgen uns ein Leben lang, ohne dass wir immer genau erkennen können, dass sie ursprünglich in unserer eigenen Psyche zu Hause waren. Das klassische Beispiel für eine solche Abspaltung ist die Projektion: Wir sehen in einem anderen etwas, was eigentlich ein unterdrückter oder abgespaltener Anteil von uns selbst ist. Wir können uns dann beispielsweise über die Eigenschaften eines anderen Menschen vortrefflich aufregen, sehen aber nicht, dass wir hier unseren eigenen „Psycho-Schatten“ auf jemand anderen werfen. Wer kennt nicht einen Moral-Apostel, der nicht selbst insgeheim gegen eben die Moral verstößt oder verstoßen würde, die er bei anderen einzuklagen vorgibt? Und wer kennt nicht die leidvollen und mitunter zähen Konflikte, die dadurch entstehen können? Wie das Leben uns zeigt, hat eigentlich jeder irgendeine Anteile seiner selbst im Laufe von Kindheit und Jugend in irgendeiner Form mehr oder weniger unterdrückt oder abgespalten und vollzieht täglich ein bisschen „Schattenboxen“. Man muss diesen Umstand aber nicht gleich pathologisieren. Es reicht m.E. fürs Erste aus, sich einzugestehen, dass viele Dinge, die mich an anderen Menschen aufregen, dem eigenen Schatten-Reich entstammen. Denn sonst würde er mich ja nicht so kirre machen, dieser ganze Haufen von Neurotikern und Zwanghaften um mich herum. Aber daran kann ich dann ja arbeiten...

Wenn ich nun jemand bin, der ernsthaft in der Form meditiert, dass Gedanken und Gefühle zur Ruhe, zu *nirodha* im Sinne des Patanjali-Yoga kommen sollen, dann werde ich in der Regel feststellen, dass es mir – solange ich auf der Matte sitze – viel besser geht. Ich fühle mich dann gleich ausgeglichener, zumeist sogar nachsichtiger meinen Mitmenschen gegenüber. „Frieden“ oder „Mitgefühl“ sind nicht mehr bloße Worte, irgendwie bin ich es „geworden“. Und ich stelle fest: Meditieren ist eine wunderbare Angelegenheit, die ich nicht mehr missen möchte.

Aber irgendwie ist es doch seltsam: Kaum bin ich von meinem Sitzkissen wieder runter, fällt mir sofort mein Nachbar auf, der mich mit seiner ganz offensichtlich zur Schau gestellten Zwanghaftigkeit mal wieder „auf die Palme bringt“. Nur nicht weiter aufregen, beschließe ich und gehe zurück auf meine Matte, die mir inneren Frieden verheißt. – Mein Schatten, meine eigene Zwanghaftigkeit bleibt jedoch davon unbehelligt. Und wie die Lebenserfahrung zeigt, wächst er, solange er unbehelligt bleibt, im Unbewussten sogar noch heran. Das kann dann zu großen Schwierigkeiten im Leben führen, weil das alltägliche Leben mich durch entsprechende Konfliktsituationen immer wieder auf den Schatten aufmerksam machen wird. Und ob persönliches Wachstum mit einem (immer größer werdenden) Schatten überhaupt funktionieren kann, ist m.E. fraglich. Zumindest wenn man ein integrales, d.h. ein die ganze Persönlichkeit umfassendes Wachstum als Ziel hat.

Es ist eine fundamentale Erkenntnis der Psychotherapie, dass es fast unmöglich ist, ohne Hilfe von außen seine eigenen Schatten zu erkennen. Besonders dann, wenn man meint, man hätte keine. Denn: Konnte oder durfte ich z.B. in meiner Kindheit einen Impuls oder Persönlichkeitsanteil nicht akzeptieren und habe ihn abgestoßen, dann geistert eben dieser Anteil als von mir nicht zugehörig betrachtet „da draußen“ herum. Und da draußen bleibt er

so lange, bis ein zumeist leidvoller Prozess mir zeigt: Auch das bin ich. Erst *dann* kann ich meinen Schatten annehmen und bearbeiten. Erst *dann* kann ich ihn akzeptieren und transzendieren. Es kann daher durchaus sein, dass jemand zwanzig Jahre im Sinne von citta-vritti-nirodha meditiert, ohne seine Schatten bearbeitet zu haben. Und dessen „Alltags-Ich“ ihn deswegen immer wieder in kaum lösbare Konfliktsituationen bringt. Es sei denn, es kommt zu einem finalen Crash, der ein Hingucken unumgänglich macht. Wie bei einem bekannten (verheirateten) Satsang-Lehrer, der plötzlich alle Funktionen in seiner Organisation niederlegte. Weil er entgegen seiner „Lehre“ ein jahrelanges heimliches Verhältnis zu einer jüngeren Schülerin hatte. Hier fragt man(n) sich doch gleich: Wie konnte ein so verehrter Lehrer mit solch einem „Blindflecken“ so lange durch die Satsang-Szene laufen?

Eine weitere fundamentale psychologische Erkenntnis ist das stufenweise Heranreifen der Persönlichkeit: Jeder Mensch durchläuft nacheinander verschiedene Stadien der Bewusstseins-Entwicklung, um schließlich – wenn alles gut geht – ein „gereiftes Individuum“ zu werden. Deshalb kommt es m.E. immer auch auf den *Zeitpunkt* an, wann ich mich auf den sog. spirituellen Weg begeben. Um „transpersonal“ zu werden, muss ich nämlich erst einmal vollständig „personal“ sein. Kein ernstzunehmender Mensch käme auf die Idee, ein Kleinkind gleich nach nirodha bringen zu wollen; aber jedem Erwachsenen wird grundsätzlich zugetraut, gleich dhyana/Meditation zu praktizieren. Das hängt m.E. auch damit zusammen, dass der Ashtanga-Yoga des Patanjali im Westen zumeist als acht*gliedriger* Weg beschrieben wird. Wenn ich acht Glieder einer Kette vor mir habe, dann ist jedes Glied „gleichrangig“, sodass ich den Patanjali-Yoga grundsätzlich bei jedem Glied beginnen kann. Also nicht nur bei asana, sondern gleichfalls bei dharana oder dhyana. Denn jedes Glied der Kette wirkt auf die anderen Glieder zurück. So gesehen könnte ich durch intensives dhyana z.B. auf die yamas und niyamas, den Umgang mit mir und der Welt, wachstumsfördernd einwirken. Zweifellos ein kluger Gedanke. Nur glaube ich, dass das nicht immer funktioniert. Begründung siehe oben: Allein durch dhyana bleiben meine Schatten wahrscheinlich im Verborgenen.

Wenn ich aber den Ashtanga-Yoga als eher hierarchischen acht*stufigen* Weg verstehe, können mir meine Blindflecken schon eher auffallen. Weil ich mich dann *zuerst* mit yama und niyama und mit meinen ggf. noch „unterentwickelten“ Persönlichkeitsanteilen auseinandersetzen muss. Überspitzt formuliert: *Erst* Klärung und Reifung, dann samadhi. *Erst* personal, dann transpersonal. Die meisten spirituellen Wege sind, wenn man genauer hinschaut, vom Grundsatz her ein stufenweiser Prozess. Weil schon die alten Weisen genau wussten, dass eine „geläuterte“ Persönlichkeit den schwierigen spirituellen Pfad schneller und gefahrloser durchlaufen kann. Noch deutlicher wird die ganze Angelegenheit, wenn man sich anschaut, was der integrale Vordenker Ken Wilber dazu sagt.

Wilber setzt sich in seiner integralen Theorie und seinem letzten Buch *Integrale Spiritualität* auch intensiv mit dem Bereich „Psychologie und Spiritualität“ auseinander. Dabei geht er u.a. davon aus, dass der Mensch nicht nur einen (lebenslangen) stufenweisen Entwicklungsprozess durchläuft; zudem beschreibt er spezielle *Entwicklungslinien* oder *multiple Intelligenzen*, so etwas wie Teilaspekte unserer Persönlichkeit, die jeder im Laufe seines Lebens – mehr oder weniger unabhängig voneinander – ausfaltet. Da gibt es u.a. eine kognitive, moralische, kommunikative, psycho-sexuelle, ästhetische und spirituelle Entwicklungslinie. So kann z.B. die kognitive und kommunikative Linie sehr weit entwickelt sein, die moralische jedoch völlig unterentwickelt bleiben, und schon sind wir bei einem charismatischen Demagogen vom Schlage eines Joseph Goebbels. Die Differenzierung in Entwicklungslinien kann damit sehr hilfreich sein, sich und den Anderen besser zu verstehen (was ja nicht immer „akzeptieren“ heißen muss). Besonders aufschlussreich für die Yoga-Szene ist der Umstand, dass es neben den anderen auch eine spirituelle Entwicklungslinie gibt.

Diese Linie wird im Wesentlichen davon geprägt, welches höchste Interesse jemand hat, also wo es ihn hinzieht, welchen Schwerpunkt er seinem Leben gibt bzw. geben möchte. Mitgefühl, Offenheit, religiöser Glaube oder meditative Zustände spielen hier eine große Rolle. Dabei geht es nicht darum, etwas zu messen (was man z.B. bei der kognitiven Linie schon eher könnte), niemand soll „benotet“ werden. Viel wichtiger ist der Umstand, dass es auch hier eine *stufenweise* Entwicklung gibt, die sich zum Teil *unabhängig* von den anderen Linien vollziehen kann. Denn das erklärt, warum ein offensichtlich fortgeschrittener Lehrer auch noch an anderer Stelle, bei einer anderen Entwicklungslinie einen großen Blindfleck haben kann. Weil möglicherweise gerade auf dieser Linie eine Neurose „sitzt“, die die Weiterentwicklung verhindert. Ein Yogi kann also durchaus zeitweise die tiefsten meditativen Zustände haben, ohne dass dessen moralische Entwicklung dem ebenbürtig sein *muss*. So befahl der Meister der japanischen AUM-Sekte, Giftgas in die U-Bahnschächte von Tokyo zu leiten.

Es muss ja nicht gleich ein Yogi als Massenmörder sein. Doch sollte sich jeder, der einen spirituellen Lehrer oder eine spirituelle Lehrerin hat, darüber im Klaren sein, dass auch spirituell „fortgeschrittene“ Menschen noch einen mehr oder weniger großen Psycho-Schatten haben können. Vielleicht wird dann auch ein gewisses „Unwohlsein“ erklärbarer, das einen schon mal in Gegenwart eines Lehrers oder Lehrerin befallen kann.

Wilber empfiehlt den Betreffenden in *Integrale Spiritualität*, ihren Schatten schrittweise wieder zu reintegrieren. Er nennt das den „3-2-1-Prozess“: Den Schatten, der irgendwo da draußen als „Es“ herumgeistert, zuerst zu einem erkennbaren Gegenüber, zu einem „Du“ zu machen (von 3 zu 2). Dann dieses Du zu einem „Ich“: Jawohl, das bin auch ich (von 2 zu 1). Um dann, und *erst dann*, den Schatten (der jetzt keiner mehr ist) schrittweise zu transformieren (dann von 1 zu 2 zu 3 – zu den Details möchte ich auf Wilbers Buch verweisen). Was ja eigentlich nichts anderes als eine spezielle Psychotherapie bedeutet. Ansonsten, so Wilber, „kommen Sie durch Meditation zwar mit ihrem unendlichen Selbst in Berührung, verstärken aber gleichzeitig die unechten Seiten Ihres alltäglichen, endlichen Selbst; dieses hat sich in Fragmente aufgespalten und projiziert einige dieser Fragmente auf andere, wo sich die abgestoßenen Teile sogar vor den Sonnenstrahlen der Kontemplation verstecken und zu Schattenkeimen im Keller werden, die jeden Ihrer Schritte auf den Weg von hier bis in die Ewigkeit sabotieren...“ Das hat natürlich für eine gewisse Aufregung in der amerikanischen Erleuchteten-Szene gesorgt.

Ich denke zudem, dass eine begleitende Psychotherapie nicht nur für Lehrende, sondern auch für Auszubildende, besonders während der vierjährigen BDY/EYU-Ausbildung, durchaus hilfreich sein kann. Lehrende und Auszubildende können sich in dieser Zeit sehr nahe kommen. Das führt ggf. recht schnell zu gegenseitigen Projektionen. Gerade der Lehrer bzw. die Lehrerin eignet sich vorzüglich als Projektionsfläche. Hier kann eine die Ausbildung begleitende Psychotherapie schneller zu einer Klärung führen, besonders dann, wenn die Lehrkraft nicht psychotherapeutisch ausgebildet ist und das Schattenboxen nicht gleich erkennt. Auch halte ich es für besser, wenn jemand Externes den Schatten beleuchten hilft, weil man/frau sich ungern gerade von seiner „Projektionsfläche“ sagen lässt: „Hör mal, ich glaube, du hast da ein Thema mit mir.“

In *Integrale Spiritualität* führt Wilber m.E. recht überzeugend aus, dass es keine (!) östlich-traditionelle Meditations- und Kontemplationsform gebe, dem Schattenboxen wirksam zu begegnen. Im Gegenteil: Durch die meisten Techniken sollen die Schatten sogar noch größer werden. Wir alle, die uns dem Yoga verpflichtet fühlen, sollten dies zumindest zur Kenntnis nehmen. Ansonsten könnte es sein, dass wir „Einarmige auf der spirituellen Leiter“ (Wilber) bleiben – und irgendwann von selbiger mit Karacho herunterplumpsen.

Literatur:

Ken Wilber, Integrale Spiritualität, Kösel 2007
Ken Wilber, Ganzheitlich Handeln, Arbor 2001
Der Weg des Yoga (Hrsg. BDY), Via Nova 1991

veröffentlicht im Deutschen Yoga-Forum, Ausgabe 06/2008