

## YOGA UND WESTLICHE PSYCHOLOGIE

# *Das Ich und das Selbst*

Die Frage nach dem »Ich« steht im Mittelpunkt von Yoga, Sāṃkhya und Vedānta. Die westliche Psychologie und die Neurowissenschaften beleuchten diese Frage aus anderen Perspektiven.

Text: Dr. phil. Christian Fuchs



inkje / photocase.de

**D**ie Popularität des Yoga ist ungebrochen. Es erscheint heute selbstverständlich, dass Millionen Menschen nicht nur im Mutterland Indien, sondern vor allem auch im Westen regelmäßig Yoga praktizieren. Hierzulande ist es besonders der Hatha-Yoga, der dabei zur Anwendung kommt. Diese Übungsform hat seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts einen ungeheuren Aufschwung erlebt, obwohl es gerade der Hatha-Yoga war, der in den Anfängen der hiesigen

Yoga-Rezeption äußerst kritisch gesehen wurde. Wie ich in der Februar-Ausgabe des Deutschen Yoga-Forums (S. 6 bis 11) zeigen konnte, standen die Theosophen dem Hatha-Yoga ablehnend gegenüber und beschränkten sich zunächst auf konzentrierte und meditative Yoga-Techniken. Es dauerte bis in die 1930er Jahre und bedurfte einer Reihe von wissenschaftlichen Studien, um den Hatha-Yoga dauerhaft von seinem Ruf einer »niederen« und »schädlichen« Praxis zu befreien.

**H**eute scheint die Situation geklärt: Yoga ist in aller Munde, gilt als förderlich für »Körper, Geist und Seele« und wird nur noch dann kritisch gesehen, wenn es etwa zu Übertreibungen der körperlichen Praxis kommt. Dabei zeigt schon ein einfacher Blick auf die gängige Redewendung »für Körper, Geist und Seele«, dass wir zu begrifflichen Nachlässigkeiten im Umgang mit dem Thema Yoga neigen. Denn die indische Philosophie, die dem Yoga zugrunde liegt, kennt keine Unterteilung des Menschen in »Körper, Geist und Seele«. Hier gibt es andere Zuordnungen. In der Sāṃkhya-Philosophie, auf die sich auch Patañjali in den Yoga-Sutras bezieht, wird der reine und unberührte puruṣa, der »Wesenskern«, klar von der ihn umgebenden prakṛti, der »Materie«, unterschieden. Und im anderen großen Philosophiesystem des alten Indiens, im Advaita-Vedanta, geht man von einer letzten Einheit von Atman, dem »individuellen Selbst«, und Brahman, dem »kosmischen Selbst«, aus. Für eine Dreiteilung in »Körper, Geist und Seele« ist in beiden Systemen kein Platz.

**N**un könnten wir diese Diskussion vielleicht als »akademisch« abtun, wenn nicht die Warnungen eines großen abendländischen Geistes im Raum stünden. Wie in Yoga-Kreisen kaum noch bekannt ist, hat sich der Schweizer Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung (1875–1961) über Jahre intensiv mit dem Yoga auseinandergesetzt. Er beließ es dabei – im Unterschied zu anderen Zeitgenossen – nicht bei theoretischen Studien, sondern versuchte sich auch praktisch im Yoga. Und er kam zu interessanten Ergebnissen. In seinem 1936 veröffentlichten Beitrag »Yoga und der Westen« (in C. G. Jung: »Gesammelte Werke« Band 11, Zürich 1963, S. 571–580) geht Jung zunächst der Frage nach, warum dem Yoga im Westen eine derartige Attraktivität zukommt:

»Ganz abgesehen vom Reiz des Neuen und von der Faszination des Halbverstandenen hat der Yoga aus guten Gründen viele Anhänger. Er gibt nicht nur den vielgesuchten Weg, sondern auch eine Philosophie von unerhörter Tiefe. Er gibt die Möglichkeit kontrollierbarer Erfahrung und befriedigt damit das wissenschaftliche Bedürfnis nach »Tatsachen«, und überdies verspricht er vermöge seiner Weite und Tiefe, seines ehrwürdigen Alters und seiner alle Gebiete des Lebens umfassenden Lehre und Methodik ungeahnte Möglichkeiten.«

## Die Spaltung des westlichen Geistes

**D**iese Analyse erscheint erstaunlich modern und kann sicher auch für die heutige Situation Anwendung finden. Aus diesem großen Lob für Yoga, den Jung für etwas vom Größten hält, was menschlicher Geist je erschaffen hat, würden wir eine vorbehaltlose Empfehlung für die Praxis erwarten. – Doch weit gefehlt: Jung sieht eine Eigenart der westlichen Entwicklung, eine »... besondere geistige Situation,

welche ... Indien nicht kannte, nämlich die strenge Scheidung von Wissenschaft und Religion, die in mehr oder minderem Grade schon seit 300 Jahren bestand, als die Yogalehren im Westen allmählich bekannt zu werden anfangen. Diese, historisch betrachtet, unvermeidliche Spaltung des westlichen Geistes hat sich auch der Yogalehre, insofern sie im Westen Eingang fand, bemächtigt und sie einerseits zum Gegenstand der Wissenschaft gemacht, andererseits als Heilsweg begrüßt.«

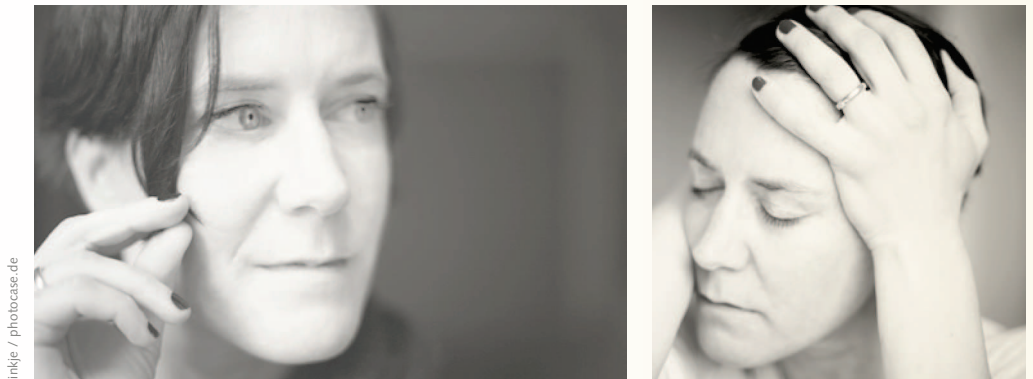
**D**iese Spaltung des westlichen Geistes verhindert nach Jung schon von Anfang an die adäquate Verwirklichung der Intentionen des Yoga: Entweder ist er eine strikt religiöse Angelegenheit oder ein Training wie Mnemotechnik, Atmungsgymnastik oder Eurhythmie. Aber von jener dem Yoga eigentümlichen Einheit und Ganzheit des Wesens findet sich keine Spur. Der Inder kann weder den Körper noch den Geist vergessen, der Europäer vergisst immer das eine oder das andere.

**J**ung kann die notwendigen Voraussetzungen zur Anwendung des Yoga beim westlichen Menschen nicht erkennen, denn dieser weiß von seiner eigenen Natur, der Natur in ihm, erstaunlich wenig. Er wird deshalb »... unfehlbar einen falschen Gebrauch vom Yoga machen, denn seine seelische Disposition ist eine ganz andere als die des östlichen Menschen. Ich sage, wem ich kann: »Studieren Sie den Yoga. Sie werden unendlich viel daraus lernen, aber wenden Sie ihn nicht an ... Ein indischer Guru kann Ihnen alles erklären und Sie können alles nachmachen. Aber wissen Sie, wer den Yoga anwendet? Mit anderen Worten, wissen Sie, wer Sie sind und wie Sie beschaffen sind?«

## Die Frage nach dem »Ich«

**A**m letztgenannten Punkt will ich ansetzen. Jung fragt zu Recht: Wissen Sie, wer Sie sind und wie Sie beschaffen sind? Er stellt, anders formuliert, die Frage nach dem »Ich«. Diese Frage und das Einlassen auf eine mögliche Antwort ist seit mehr als 3000 Jahren Dreh- und Angelpunkt der Yoga-Philosophie. Die indischen Weisheitslehren beschäftigen sich seit Urzeiten vor allem mit der einen Frage »Wer bin ich?«. Der große südindische Weise Sri Ramana Maharshi (1879–1950) nannte es »Ātma vicāra«, die »Erforschung des Selbst«, und äußerte dazu:

»Du ... glaubst, dass du der Geist bist. Der Geist ist aber nichts anderes als die Gedanken. Hinter jedem einzelnen Gedanken steht ein Hauptgedanke, das »Ich«, das du selbst bist. Wir wollen dieses »Ich« den ersten Gedanken nennen. Halte dich an diesem Ich-Gedanken und frage, was er ist. Wenn diese Frage in dir an Kraft gewinnt, kannst du an nichts anderes mehr denken. Wenn du ernsthaft nach dem Selbst suchst, verschwindet



inkje / photocase.de

der Ich-Gedanke. Etwas Tieferes nimmt von dir Besitz, und das ist nicht das »Ich«, das die Suche begonnen hat. Es ist das wahre Selbst, die wahre Bedeutung von »Ich«. Es ist nicht das Ego. Es ist das höchste Sein.« (Gabriele Ebert: »Ramana Maharshi: Sein Leben«, Stuttgart 2003, S. 198, zitiert aus Wikipedia).

**S**ri Ramana folgend gibt es also ein »Ich« und ein »Selbst«. Letzteres ist Ausdruck des höchsten Seins und damit – nach der indischen Philosophie – unsterblich. Das »Ich« dagegen ist Ausdruck unserer »Ego«-Persönlichkeit, die einem ständigen Wandel unterliegt. In diesem Zusammenhang ist der Hinweis interessant, dass unser Begriff »Person« vom Lateinischen »persona« abgeleitet ist, der »Maske«, die im antiken Theater von den Schauspielern getragen wurde. – Wie passend: Das »Ich« ist demnach die Maske, die unser wahres Selbst (zunächst) verbirgt. Es gilt aus Sicht der indischen Philosophie, diese Maske abzulegen, um letztlich unser wahres Sein zu Tage treten zu lassen.

**W**iederum stellt sich eine Reihe von Fragen: Was hat das alles mit der modernen Yoga-Szene zu tun? Hat C. G. Jung tatsächlich Recht mit seiner deutlichen Warnung, dass wir den Yoga nur studieren und nicht praktizieren sollten? Oder hat sich diese Lesart inzwischen nicht überholt? Finden wir nicht etwa mit der Humanistischen und vor allem mit der Transpersonalen Psychologie Entwicklungen im Westen, die das tiefe Anliegen der indischen Weisheitslehren aufgreifen und die von Jung apostrophierte »Spaltung des westlichen Geistes« überwinden können?

**J**a und nein. – Einerseits wäre es vermessen zu behaupten, dass sich in den letzten Jahrzehnten im Westen nicht tatsächlich bemerkenswerte Entwicklungen hin zu Spiritualität, Ganzheitlichkeit und »Selbst«-Findung manifestiert hätten, Entwicklungen, die aus unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken sind. Wo Menschen in dieser Weise offen und unvoreingenommen bereit sind, sich der Erfahrung ihrer

»Selbst« zu stellen, sehe ich keinen grundsätzlichen Widerspruch zum Grundanliegen des indischen Yoga: der »Selbst«-Erkenntnis.

**A**llenfalls die Begriffe könnten in Teilen der Yoga-Szene noch klarer benannt und definiert werden. Die eingangs zitierte Redewendung »für Körper, Geist und Seele« ist so ein Beispiel. Es müsste klargestellt werden, was der Zitierende etwa mit »Geist« und »Seele« meint. Meint »Seele« hier die »seelische Befindlichkeit«? Dann wäre sie aus yogischer Sicht eher dem Bereich der »Gemütsbewegungen«, der citta-vṛttis zuzurechnen. Oder steht »Seele« hier für das Innerste, also für den unvergänglichen Wesenskern des Menschen also Atman oder puruṣa? – Begriffsklärung tut Not. Denn wie der Philosoph Ludwig Wittgenstein (1889–1951) so treffend zeigen konnte, ist Sprache nicht nur einfach Reden, sondern prägt unser Sein in der Welt. Oder, indisch ausgedrückt: nāma, Schwingung, Klang, Sprache, schafft rūpa, Form und Materie.

## Die Antwort der Materialisten

**E**s gibt aber auch den anderen Bereich unserer Gesellschaft, der die Existenz eines Selbst leugnet und dadurch um das »Ich« kreist. Teile der Schulmedizin und der modernen Hirnforschung gehören zu dieser materialistischen Strömung. Gerhard Roth (geb. 1942) etwa, ein weltweit renommierter Biologe und Hirnforscher, formulierte bereits 2002: »Das Gehirn hat entschieden, bevor ich denke, dass ich das will, was ich gleich tun werde ... Das Gefühl, dass ich als bewusst handelndes Subjekt Herr über meinen Willen bin, ist eine Täuschung« (in: »Stuttgarter Nachrichten« vom 29.06.2002).

**U**nd Wolf Singer (geb. 1943), ehemaliger Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt am Main, gab in einem Interview mit dem »Spiegel« auf





die Frage: »Sie behaupten also, der freie Wille sei nichts als eine nette Illusion?« die unmissverständliche Antwort: »Nicht ganz. Er wird von uns als Realität erlebt, und wir handeln und urteilen so, als gäbe es ihn. ... Aber aus Sicht der Naturwissenschaft ergibt sich die mit der Selbstwahrnehmung unvereinbare Schlussfolgerung, dass der »Wille« nicht frei sein kann« (in: »Spiegel Special« 4/2003 – zum Thema »Die Entschlüsselung des Gehirns«, S. 23).

**D**iese materialistische Sichtweise steht den Grunderkenntnissen der Yoga-Philosophie diametral gegenüber. Würden wir diesem Reduktionismus in Teilen der heutigen Wissenschaft folgen, dann wäre der Mensch einem Computer vergleichbar, dessen Hard- und Software nur hinreichend genau beschrieben werden muss, um zu verstehen, wie alles funktioniert. Die Frage, die Yogis bei diesem Bild sofort stellen, lautet: Und wer sitzt an diesem Computer und bedient ihn? So wenig, wie wir bezweifeln würden, dass wir als Person weiter existieren, auch wenn unser häuslicher Computer den Geist aufgegeben hat, so wenig bezweifelt Yoga, dass wir in unserem existentiellen Sein weiter existieren, auch wenn unser Körper und Geist sich von dieser Welt verabschiedet haben. Mit anderen Worten: Die Existenz des – vergänglichen – »Ich« und des – unsterblichen – »Selbst« sind Basis und Bestandteil aller indischen Yoga-Philosophie.

## Vom Selbst in Ost und West

**H**offnung macht, dass vergleichbare Erkenntnisse auch in der westlichen Wissenschaft immer mehr Gehör finden. Der holländische Kardiologe Pim van Lommel (geb. 1943) untersucht seit Jahren sogenannte »Nahtoderfahrungen, kurz NTE, aus wissenschaftlicher Sicht. In seinem 2009 auf Deutsch herausgekommenen Buch »Endloses Bewusstsein« (Patmos Verlag, Düsseldorf) schildert er unter anderem den

spektakulären Fall einer Frau, die bei einer Gehirnoperation eine entsprechende Erfahrung machte. Pamela Reynolds hatte ein Aneurysma an der Schädelbasis unter dem Hirnstamm. Für die OP musste bei ihr ein »hypothermischer Herzstillstand« herbeigeführt werden. Ihre Körpertemperatur wurde unter 14 Grad Celsius gesenkt, die Atmung setzte aus und im angeschlossenen EEG zeigte sich erwartungsgemäß kein messbarer Output. Wie van Lommel schreibt, war Pamela Reynolds praktisch eine Stunde lang »klinisch tot« (vgl.: Pim van Lommel: »Endloses Bewusstsein«, München 2013, S. 208). In diesem »klinisch toten« Zustand hatte Pamela Reynolds eine Nahtoderfahrung. Sie beschreibt nachträglich, wie sie ihren Körper während der OP verließ und die Szenerie genau beobachtete. Sie konnte nicht nur das Operationsbesteck exakt beschreiben, das vor ihrer Narkose noch verpackt gewesen war, sondern auch die medizinischen Handlungen während der OP. Sogar an die Inhalte der Gespräche, die im OP-Saal geführt wurden, konnte sie sich detailliert erinnern. Ihre Aussagen wurden später von den operierenden Ärzten bestätigt (ebenda, S. 208 - 212).

**P**im van Lommel leitet aus dieser und vielen anderen – ähnlichgearteten – Nahtoderfahrungen die klare Erkenntnis ab: »Auf der Grundlage der NTE-Forschung habe ich das Konzept eines nicht-lokalen und endlosen Bewusstseins entwickelt. ... Man kann sich kaum der Schlussfolgerung entziehen, dass das Wesen unseres endlosen Bewusstseins in einem nicht-lokalen Raum, in dem Zeit und Distanz keine Rolle spielen, unabhängig von unserem Körper schon vor der Geburt bestanden hat und unabhängig von unserem Körper auch nach unserem Tod weiter bestehen wird« (ebenda, S. 364 f.).

**V**an Lommels Forschungen sind Teil einer Öffnung und Neuausrichtung in der Wissenschaft, mit denen die praktischen Erkenntnisse der Yoga-Philosophie vielfach bestätigt werden. Wenn wir in diesem Sinne ganzheitlich an die Erforschung des Ich und des Selbst herangehen, dann wird sich die Sorge C. G. Jungs zunehmend als unbegründet erweisen.



**Dr. Christian Fuchs**, Yogalehrer BDY/EYU, studierte Indologie und Religionswissenschaft und promovierte 1989 über »Yoga in Deutschland«. Das ehemalige BDY-Vorstandsmitglied (Öffentlichkeitsarbeit) lebt heute in Bad Boll und betreibt dort zusammen mit seiner Frau die »Yoga-Akademie Stuttgart«. [www.yoga-akademie.de](http://www.yoga-akademie.de)