

Die Schulung des Willens mit Yoga-asana

Eine gewisse Schwäche im Willen, in der Ausdauer, in der Entschlossenheit, ja in der grundsätzlichen Fähigkeit Entscheidungen zu treffen ist heute beinahe durchgehend und in weiten Kreisen der Bevölkerung festzustellen. Vergleicht man die Willenskapazität heutiger Menschen mit der, die noch Anfang des 20. Jahrhunderts, etwa bei unseren Großeltern anzutreffen war, so wird ein zunehmender Verfall der Willenskräfte deutlich zutage treten.

Die Ursachen dafür sind sehr differenziert. Der Wandel unserer Kultur in eine hochtechnisierte Gesellschaft, in der ein Großteil der Arbeitsabläufe des Alltags automatisiert wurden, dürfte dafür sicherlich ein wichtiger Faktor sein. Mussten wir früher noch viel mehr Willenskraft für die Bewältigung unseres alltäglichen Lebens aufbringen, so ist heute durch die Technik dafür gesorgt, dass kaum mehr körperlicher Einsatz zur elementaren „Existenzsicherung“ notwendig ist. Wasser muss nicht erst mühsam vom Brunnen herangeschleppt werden, sondern kommt in die Wohnungen und ein Aufdrehen des Hahnes genügt, um sich zu waschen, oder zu kochen. Der Winter, der früher wohl eine Zeit der intensiven Willensschulung mit viel Dunkelheit und Kälte war, ist heute dank Zentralheizung und elektrischer Beleuchtung kaum mehr eine existenzielle Anforderung. Wäsche waschen, kochen, Geschirr spülen, all das wird uns heute von Maschinen abgenommen.

So angenehm das „neue“ Leben auch ist, wir müssen es mit einem gewissen „Verfall“ elementarer Willenskräfte bezahlen. Im Sinne des Yoga gesprochen, geraten wir durch die Bequemlichkeit der Technik in eine verstärkte Abhängigkeit von den Kräften unseres Gemüts, von den Gefühlen von Lust und Unlust. Indem der Alltag früher ganz selbstverständlich die tägliche, ja stündliche Überwindung von Unlustgefühlen erforderte indem wir Feuerholz holen, Wasser holen, Wäsche in kalten Bächen waschen, oder in der Landwirtschaft ganz ohne Maschinen auskommen müssen, ist das Leben geprägt von der Notwendigkeit, beständig diese Unlustgefühle, den Wunsch nach Bequemlichkeit hinten anzustellen und das Erforderliche zu tun.

Philosophisch betrachtet ist das recht interessant:

Wir gewinnen einerseits eine gewisse (äußere) Freiheit, indem wir von diesen lästigen Pflichten des Alltags freier werden, andererseits büßen wir aber auch eine (innere) Freiheit ein. Wir werden abhängiger von uns selbst. Unsere Kraft des Willens, unabhängig von Lust oder Unlustgefühlen zu agieren wird deutlich schwächer, weil sie nicht trainiert wird.

Nun wollen wir sicherlich nicht auf die Annehmlichkeiten des modernen Lebens verzichten und in ein vorindustrielles Leben zurückkehren. Im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung, wie wir sie mit Yoga anstreben, ist aber die Frage interessant, wie wir trotzdem eine innere Freiheit und Unabhängigkeit von uns selbst bewahren.

Die Freiheit und letzten Endes auch Erlösung (moksha), die wir im Yoga suchen ist ja vor allem eine innere Freiheit.

So zum Beispiel wollen wir die Freiheit besitzen eine gedankliche Vorstellung denken zu können, ohne dass Müdigkeit, Unlustgefühle oder andere störende Einflüsse sie sogleich wieder aus dem Bewusstsein vertreiben.

Machen Sie doch einfach einmal den Versuch einen einfachen Gegenstand länger zum Objekt Ihrer Aufmerksamkeit zu machen. Betrachten Sie zum Beispiel einen Bleistift oder

Kugelschreiber, der vor Ihnen liegt für die Zeitdauer von 5 Minuten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie in Gedanken ganz bei Ihrem Objekt bleiben. Also beschreiben Sie gedanklich die Form, z.B. „sechseckig“, die Farben „Gelb/Schwarz“ etc. und halten sie diese Vorstellung aufrecht. Sie werden sehen, dass dies ohne Training kaum gelingen kann. So gut wie immer mischen sich Erinnerungen „Mein Vater hat immer solche Bleistifte benutzt...Das war damals in diesem Büro...war ein schöne Atmosphäre dort...“ in die Betrachtung und lenken ab. Gefühle wie „ach wie einsam und klein doch dieser Bleistift in der so großen Welt daliegt“ durchdringen die Vorstellungsbildung und in den meisten Fällen sind wir schon nach 2-3 Minuten ganz woanders mit unseren Gedanken, nur nicht beim Objekt, das wir ursprünglich betrachten wollten.

Die Ursache dafür ist sehr einfach. Der Bleistift als Objekt kann unser Interesse nicht lange fesseln. Schon nach kurzer Zeit erschöpft sich unsere Willenskraft und unsere Aufmerksamkeit wird wie zwingend zu Inhalten gelenkt, die mehr innere Befriedigung versprechen, die schlicht „interessanter“ und anziehender für uns sind. Der Begründer der Anthroposophischen Geistes- und Willensschulung, Rudolf Steiner hat interessanterweise zur Willensschulung zu eben dieser Aktivität geraten um ein freies Denken zu schulen. Dabei empfahl er für die Betrachtung möglichst Gegenstände zu wählen, die vollständig uninteressant für uns sind, also kein natürliches Interesse entfachen.

Die tägliche Ausführung einer solchen Übung kann uns dabei helfen eine innerliche Unabhängigkeit des Denkens vom untergründigen Wünschen und Wollen zu entwickeln, indem wir aus einem innerlich freien Entschluss selbst die Führung über unsere Gedanken übernehmen und sei es nur für 5 Minuten täglich.

Interessant ist nun wieder der Zusammenhang im philosophisch-entwicklungsmäßigen Sinne. Werden wir früher zu einer Willensschulung durch die Forderungen unserer Umwelt gewissermaßen gezwungen, so ist es nun unsere freie Wahl, eine solche Möglichkeit der Gedankenschulung aufzugreifen und uns darin zu schulen.

Auch hier befinden wir uns wieder ganz in der Linie dessen, was Rudolf Steiner über die Gesamtentwicklung der Menschheit ausgesagt hat: Eine zunehmende Freiheit im Äußeren, die durch Individualisierung, Befreiung von gesellschaftlichen Normen und Zwängen, Technisierung etc. eintritt, schafft erst die Möglichkeit die eigene Entwicklung frei und selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

Die Kultivierung und Formung des Menschen von außen, durch die Umwelt, Institutionen, den Staat oder allgemein die Lebenswelt findet immer weniger statt. Gleichzeitig ist damit aber auch zwingen ein Verfall gegeben, wenn nicht der Mensch in sich selbst den Mut und die Kraft findet, sich selbst zu „kultivieren“, zu schulen und zu erziehen.

Was bedeutet die praktisch für uns als Yogaübende? Wir müssen lernen, das was früher von außen als Zwänge und Forderungen herangetreten ist, nun durch freie, innerlich zutiefst gewollte Ziele zu ersetzen, wenn wir nicht seelisch verfallen wollen.

Dies ist einer der zentralen Gedanken, die ein Yogaüben heute begleiten müssen. Das, was wir uns im freien Entschluss als Ziel vornehmen, wie zum Beispiel die Entscheidung zu regelmäßigen Übungen des Willens, ist eine Kulturnotwendigkeit geworden.

Die Kultur der Zukunft wird eine Kultur des freien Ich sein, das sich freudig bejahend der Möglichkeit einer Selbst-Kultivierung verschreibt, bzw., auch das wird vermutlich in großem Ausmaß eintreten, diese ablehnt und nur die äußere Freiheit im Ausleben der mehr materiellen Ziele und Intentionen anstrebt. Yoga bietet nun mit seinen Übungen eine

ästhetische Möglichkeit, dieser Zeitforderung der „Selbstkultivierung“ im entsprechenden Masse nachzukommen.

Yogaübungen bieten eine Fülle von Möglichkeiten, den Willen als substantielle Kraft für den Alltag zu schulen. Am allereinfachsten nachvollziehbar ist das, wenn wir eine typische asana wie etwa die Kopf-Knie Stellung (paschimothanasana) betrachten.



Hier wird der Willenseinsatz, den wir gegenüber den Widerständen der Muskulatur leisten müssen zum unmittelbaren Erlebnis. Das weite Hinausspannen des Oberkörpers über die Beine gelingt nur, wenn wir die Bereitschaft haben, die unangenehmen Gefühle der Dehnung an den Beinen anzunehmen und uns durch Sie nicht in unserer Entschlossenheit beeinflussen zu lassen.

„Belohnt“ wird die wirklich spannkraftige Ausführung dieser Übung mit dem Gefühl eines gewissen Friedens und einer Weite im Sonnengeflecht. Gerade wenn die Haltedauer der Übung einige Minuten beträgt und wir ausdauernd und vor allem bewegungslos bleiben können, finden wir zu einer tieferen Konzentration. Die Disziplin, den Körper bewegungslos der Haltung zu überlassen ist gleichbedeutend mit dem „zurückstauen“ der normalerweise vorhandenen Unruhe im Willen. Gerade indem wir den Impulsen z.B. die Handstellung noch mal zu verändern, die Knie leicht anzuwinkeln, die Füße zu entspannen, etc., die uns bei dieser Übung beständig zur Unruhe verführen wollen durch eine klare Entschlossenheit „entsagen“, fühlen wir den Willen als substantielle Kraft der Freiheit in uns. Lust- und Unlustgefühle werden für kurze Zeit in ihre Schranken gewiesen. Das Ergebnis einer solchen Praxis ist eine innere Stärke im Bewusstsein, die deutlich auch auf die oben genannte Fähigkeit des „freien Denkens“ zurückwirkt und uns hilft, unser Bewusstsein freier verfügbar zu halten.

Für unseren Alltag bedeutet das bisher ausgesagte, dass wir gut daran tun „Spannung“ in unser Leben zu bringen. Immer wenn wir uns etwas vornehmen, setzen wir unser Leben in Spannung. Wir spannen unsere Willenskräfte an, um diesem Ziel näher zu kommen. Bequemer ist es sich keine Ziele zu setzen und ganz dem Gemüt zu folgen. Allerdings ist die Gefahr, vor allem wenn wir die Lebensmitte schon überschritten haben, dann sehr groß Depressionen und einer inneren Leere zu erliegen, die wir nun wieder mit Kompensation auszugleichen haben.

Im Sinne des großen Yogameisters Swami Sivananda ist es eine schöne Übung wenn wir uns hinsetzen und auf einem Blatt Papier die Frage notieren: „Welche Vorteile hat es sich Ziele zu setzen?“ und auf der anderen Seite des Blattes: „Welche Nachteile hat es sich Ziele zu setzen?“ Um eine freie Entscheidung treffen zu können ist es wichtig diese Zusammenhänge selbständig zu denken und zu verstehen. Die Fähigkeit sich freudig Ziele zu setzen, sein Leben aus Einsicht und Freude an der „Selbstkultivierung“ unter Spannung zu setzen ist etwas, das wir nur können, wenn durch wiederholtes nachdenken und erkennen die Einsicht in uns selbst dazu erwacht.

Niemand anderer als wir selbst kann uns dazu führen.