

KARMA-YOGA

Die Kunst des Nichtreagierens

Viele unserer Reaktionen im Alltagsleben kommen scheinbar reflexartig und vorhersehbar. Dabei besitzen wir die Freiheit, nicht reagieren zu müssen, sondern aus einem klaren Geist heraus handeln zu können.

Text: Eberhard Bär



An der Intensität meiner Reaktionen kann ich den Grad von Freiheit oder Gebundenheit in mir erkennen. Die unbewusste Reaktion zeigt, wie schnell das Äußere meine Gefühlswelt beeinflussen kann. Die daraus entstehenden Gefühlsschwankungen führen über längere Zeit zu der sehr unangenehmen Vorstellung, den äußeren Situationen hilflos ausgeliefert zu sein. In meiner Erziehung und Bildung bekomme ich gelehrt und vorgelebt, wie ich mich in welcher Situation fühlen sollte. Erfülle ich diese Ansprüche nicht, kann dies Verwunderung und Unverständnis hervorrufen, wenn ich in einer bestimmten Situation beispielsweise keinen Ärger oder ähnliche Reaktionen zeige.

Wenn ich den üblichen Gepflogenheiten über lange Zeit folge, ohne meine Reaktionen jemals zu hinterfragen, werden diese Reaktionsmuster irgendwann wie unumstößliche Gesetzmäßigkeiten erscheinen. Ich lebe dann in der Wahrnehmung, dass ich gar keine Wahl habe. Gesetze existieren in der Physik – wie das der Erdanziehungskraft. Wenn ich einen Gegenstand fallen lasse, wird er nicht nach oben oder zur Seite fallen, sondern nach unten. Dies wird durch das Gravitationsgesetz beschrieben.

Wenn mich jemand beleidigt, existiert nirgendwo ein Gesetz, dass darauf eine bestimmte Reaktion erfolgen müsste. Es existiert eine Freiheit, worauf mich viele verschiedene Weisheitstexte aufmerksam machen wollen. Wenn ich einen Stein nach einem Hund werfe, ist es berechenbar, wie er reagieren wird. Wenn er aggressiv ist, wird er mich angreifen, und wenn er eher ängstlich ist, wird er weg rennen. Dem Hund stehen keine weiteren Optionen zur Verfügung. Er verfügt über keine Selbstbewusstheit, die es ihm ermöglicht, die Situation erst einmal zu betrachten und dann seine Reaktion der entsprechenden Situation anzupassen. Er greift entweder rein instinktiv an oder er ergreift die Flucht.

Gebundenheit verursacht Reaktionen

Leider sieht es bei vielen Reaktionen in unserem Leben nicht viel anders aus. Die Reaktionen, die aus emotionaler und persönlicher Verwicklung heraus geschehen, sind zwanghaft und unbewusst. Sie unterscheiden sich meist unwesentlich vom instinktiven Verhalten eines Tieres. Als Mensch habe ich aber die außergewöhnliche Freiheit, meine Reaktion willentlich zu ändern, anzupassen oder sogar überhaupt nicht zu reagieren. Der erste Schritt, bevor ich dies praktisch umsetzen kann, ist, mir dieser Freiheit bewusst zu werden. Dazu sollte ich erkennen, dass diese Freiheit schon immer in mir vorhanden war und auf seltsame Weise durch Gewohnheit und Konditionierung in die Vergessenheit geriet. Diese Vergessenheit führte dazu, dass mich scheinbar immens starke Kräfte zu einer Reaktion zwingen. Im Modell der drei *guṇa* – *tamas*, *rajas* und *sattva* – unterscheidet man drei verschiedene Arten von Reaktionen. Nehmen wir an, jemand sieht in der Natur eine schöne Blume und reagiert darauf. Er bückt sich und reißt die Blume aus, betrachtet sie näher und wirft sie dann wieder weg. Nach dem Modell der *guṇa*

ist dies eine tamasische Reaktion. Tamas bedeutet neben Faulheit, Lethargie und Fatalismus auch, grob und dickhäutig zu sein.

Ein anderer Mensch läuft an der gleichen Blume vorbei und sieht diese Blume auch. Er pflückt die Blume, nimmt sie mit nach Hause und stellt sie in eine Vase. Dies ist eine rajasische Reaktion, da rajas neben Qualitäten wie Schnelligkeit, Perfektionismus oder Ehrgeiz auch den Drang des persönlichen Besitzens beinhaltet. Eine dritte Person läuft auch an der Blume vorbei und reagiert auf diese. Sie bückt sich und bewundert die Schönheit der Blume für eine Weile und macht sich dann wieder auf den Weg. Dies ist eine sattvische Reaktion, da die Person die Blume einfach nur bewundert, ohne sie besitzen zu wollen und ohne jegliche Absicht, irgendeinen Vorteil daraus zu ziehen.

Alle drei Personen haben auf die Blume reagiert, aber die Reaktionen weisen unterschiedliche Intensitäten auf. Diese Intensität ist eine innere Unruhe, die verschiedene Reaktionen hervorbringt. Sattva ist Wachheit, Klarheit und Ruhe und bedeutet in diesem konkreten Fall ein einfaches Betrachten von dem, was der Moment hervorbringt. Die zwanghaften Kräfte wie rajas und tamas verwehren mir dieses Betrachten.

Āsana beschreibt Patañjali als eine feste und stabile Haltung, in der ich mich angenehm fühle. Wenn eine leichte Dehnung oder Spannung in der jeweiligen Haltung auftaucht, habe ich die Freiheit zuzuschauen. Ich reagiere also bewusst nicht darauf, indem ich nur betrachte, und neutralisiere so die Kräfte des tamas. Die tamasische Reaktion zeigt mein vermindertes Durchstehvermögen, wo mir sehr schnell etwas zu viel wird. Wenn ich mich anschließend in der Ruhephase befinde und einfach nur da stehe und betrachte, erscheint die rajasische Reaktion. Mir wird es langweilig und ich will gleich mit der nächsten Übung fortfahren. Rajas zeigt sich unter anderem durch einen ständigen Drang zur Aktivität, wobei das Gefühl von Langeweile der mildeste Ausdruck davon ist.

Die Intensität dieser Kräfte bezähme ich unter Idealbedingungen, wenn ich Yoga praktiziere. Sind diese Kräfte nicht gezähmt, dann werfen sie mich durch die daraus hervor gebrachten Reaktionen hin und her. Die Kraft des tamas lässt sehr schnell eine Situation als zu anstrengend oder zu fordernd erscheinen und ich sehne mich nach Ruhe. Und wenn ich die Möglichkeit habe, in die Ruhe zu gehen, wird es mir sehr schnell langweilig. Es ist, als ob diese beiden Kräfte Pingpong mit mir spielen, indem sie mich hin und her werfen.

Im zwanghaften Wechselspiel der inneren Kräfte

Wenn ich diese Kräfte nicht als innere Vorgänge in mir erkenne, bin ich überzeugt davon, dass meine Reaktionen nur durch äußere Umstände verursacht werden. Die Unkenntnis dieser Tatsache führt in meinem Leben zu tragischen Konsequenzen, da

ich nicht nur auf eine Blume, sondern auf Menschen, Situationen und Ereignisse reagiere.

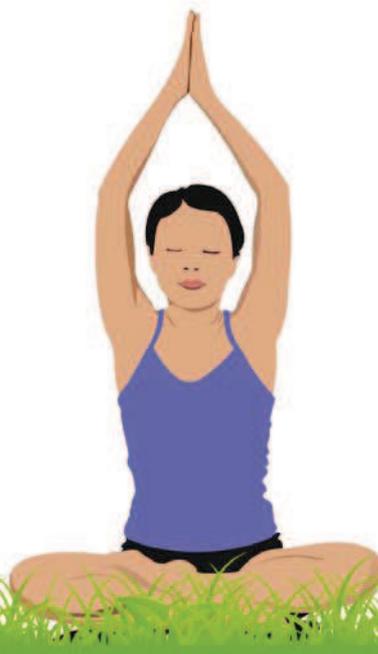
Die Intensität meiner hilflosen und zwanghaften Reaktionen, die nicht immer äußerlich sichtbar sein muss, sondern auch ein rein interner Vorgang sein kann, zeigt den Grad an Gebundenheit oder Mangel an Freiheit. Nicht die Welt, wie ich meist glaube, ist das eigentliche Problem, sondern meine Reaktion auf die Welt. Nur diese Reaktion ist das Bindeglied zwischen mir und der Welt, das entweder zu Freude oder zu Leid führt. Diese Verbindung zur Welt stellt an sich keinerlei Problem dar, solange die Reaktion nicht aus einem inneren Zwang heraus geschieht.

Wenn mich jemand beleidigt, wähle ich nicht zu reagieren, sondern die Reaktion kommt zwanghaft aus mir sprachlich, in der Mimik oder in der körperlichen Gebärde hervor. Und je unruhiger und verwirrter ich bin, desto schneller bin ich aus der Reserve zu locken. Ich werde dadurch immer berechenbarer und manipulierbarer und mein Verhalten unterscheidet sich immer weniger von dem instinktiven Verhalten eines Tieres.

Und hier machen mich Spiritualität und Yoga darauf aufmerksam, dass ich ein bewusstes Wesen bin, das potentiell immer die Freiheit hat, eine Situation zunächst zu betrachten und dann so zu reagieren, wie es die Situation erfordert. Die inneren Zwänge, die meist durch die Kräfte von tamas und rajas angetrieben werden, zeigen sich durch verschiedene Intensitäten von Verlangen und Ablehnung und versperren somit ein objektives Betrachten. Es ist eine innere Dynamik oder Geschwindigkeit, die das Betrachten einer Situation und somit die Kunst des Nichtreagierens verhindert.

Die Kunst des Nichtreagierens erwecken

Innere Ruhe und Gelassenheit, die in fast allen Übungen des Yoga unter Idealbedingungen erlernt werden, erwecken in mir langsam die Kunst des Nichtreagierens. Wenn mir durch innere



Gelassenheit in einer bestimmten Situation nur ein paar Sekunden zwischen der äußeren Stimulation wie einer Beleidigung und meiner Reaktion verbleiben, dann ist meine Freiheit dadurch schon enorm gewachsen. Dieser kurze Zwischenraum, der nun entsteht, ermöglicht es mir, eine Situation objektiver und klarer zu sehen, da meine Wahrnehmung weniger von Verlangen und Ablehnung gefärbt ist.

Es ist letztendlich nicht nur eine Kunst des Nichtreagierens, sondern auch die Kunst des Wartens. Diese paar Sekunden, die ich warten kann, erschaffen Möglichkeiten, die sich unter dem Zwang einer emotional gesteuerten Reaktion niemals zeigen würden. Innere Langsamkeit und Klarheit sind das Gleiche. Schnelligkeit und Unruhe führen zur Verwirrung und bringen zwanghafte und damit fremd gesteuerte Reaktionen hervor. Innere Langsamkeit führt zur Ruhe und Klarheit und erweckt die Freiheit, die Reaktion willentlich zu bestimmen, und führt zur höchsten Freiheit überhaupt – nicht zu reagieren und dadurch alles zu sehen, wie es ist.

Das Wunderbare am Yoga ist, dass ich nichts glauben muss. Ich kann damit experimentieren um heraus zu finden, ob dieses alte Wissen wirklich praktisch umsetzbar ist. Meine Forschungsreise beginnt damit, durch die Übungen des Yoga eine innere wache Ruhe zu erfahren. Mein erstes Forschungsergebnis ist die Tatsache, dass ich beispielsweise mit einer einfachen, langsamen Bewegung, die einem langsamen Atem folgt, mehr innere Ruhe erfahre. Nachdem ich mehr innere Ruhe erfahren habe, stellt sich die Frage, ob sich in der äußeren Welt nach der Übung auch etwas verändert hat.

Dass ich mich verändert habe, da ich ruhiger geworden bin, ist das erste und sehr offensichtliche Forschungsergebnis. Dass

die Welt außerhalb von mir auch etwas ruhiger erscheint, nur weil ich gelassener bin, ist ein zweites Forschungsergebnis, das meist nur sehr langsam und zögerlich erkannt wird. Es ist genau der Punkt, wo die Unterstützung und Inspiration der alten Weisheitstexte in der Übung sehr von Nutzen sind. Die Erkenntnis einer zunehmenden Ruhe in der äußeren Welt ist von weitaus größerer Wichtigkeit, als die Erkenntnis der inneren Ruhe. Denn diese Entdeckung rüttelt an dem scheinbar unumstößlichen Prinzip der Getrenntheit von Betrachter und Betrachtetem, was auch zunehmend in den neusten Erkenntnissen der Quantenphysik hinterfragt wird.

Ich komme durch die Werkzeuge des Yoga mit einem fast magischen Zentralschalter in mir in Kontakt, der einen Einfluss auf alles hat, ohne in der Welt etwas zu manipulieren. Üblicherweise bin ich in meinem Geist mit so vielen Dingen beschäftigt, von denen ich glaube, diese korrigieren oder optimieren zu müssen. Nun lerne ich mit Hilfe des Yoga, alles zu beeinflussen, ohne in der Welt Einfluss auszuüben, nur indem ich lerne, die inneren zwanghaften Kräfte zu neutralisieren. Und siehe da, wenn diese Kräfte zur Ruhe kommen, erscheint es lächerlich oder sogar töricht, auf was ich gerade eben noch so intensiv reagiert habe.

Anstatt an vielen äußeren Schaltern zu drehen, lerne ich nun immer mehr mit zunehmendem Vertrauen diesen einen Zentralschalter zu bedienen. Dies wird mich zu der Erfahrung führen, dass sich mein Leben von einer komplizierten Sichtweise zu einer einfachen und damit klaren Sichtweise ändert. Diesen Zentralschalter lerne ich zu bedienen, wenn ich mich zum Yoga und zur Meditation auf die Matte begeben. Ich bediene ihn, wenn ich mehr dem Gefühl als dem Kopf traue. Die absichtslose ruhige Wahrnehmung, die auch als Bauchgefühl bezeichnet wird, ermöglicht die wirkliche Kunst des Nichtreagierens. Diese Ruhe neutralisiert die Kräfte des *tamas* und *rajas* und kultiviert *sattva*.

Die *sattvische* Tendenz in mir lässt auch eine *sattvische* Welt erscheinen, so dass die Reaktionen ebenfalls sanfter werden, wie bei dem Menschen, der die Blume nur betrachtet. Diese Schwächung der Intensität meiner Reaktionen ermöglicht eine klarere Schau von allem. Die Kunst des Nichtreagierens und die daraus resultierende klare Schau verbessert nicht nur meine Lebensqualität. Reine Betrachtung oder reine Schau heißt im Yoga-Sutra des Patañjali *samādhi*. Die Kunst, nicht zu reagieren, führt zu dieser reinen Schau und kann mir die Hintergründe meiner Existenz zeigen. Es ist das, was mir Patañjali in seinem Yoga-Sutra zeigen möchte.

Wenn ich vor dem Spiegel stehe und einen Fleck auf meiner Wange entfernen möchte und dann am Spiegel versuche, den Fleck zu entfernen, wird dies nicht zum Erfolg führen, da der Fleck dort einfach nicht ist. In diesem Fall wäre es sehr nützlich, vor jeder weiteren Handlung diesen Irrtum aufzuklären.

