

Ulrich Ott

Yoga für Skeptiker



Ein Neurowissenschaftler
erklärt die uralte Weisheitslehre

O.W. BARTH 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de**



© 2013 O. W. Barth Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Devanagri-OM: Shutterstock/manish mansinh

Alle Yoga-Illustrationen: Ulrich Ott

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29214-3

*Gewidmet jenen,
die auf der Suche nach Selbsterkenntnis
die Grenzgebiete ihres Bewusstseins erforschen.*

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	13
TEIL I: EINFÜHRUNG	19
Schreibweise und Aussprache des Sanskrit	20
Website zum Buch	21
Historischer Abriss	21
Die Lehrsätze des Yoga nach Patañjali	35
TEIL II: WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE	
YOGA-PRAXIS	49
Das Welt- und Menschenbild des Yoga	50
Äußere Disziplin	63
Innere Disziplin	81
Yoga-Stellungen und Sitzhaltung	94
Übungen im Stehen	100
Übungen im Knien und Sitzen	114
Übungen im Liegen	124
Vollständige Sequenz	134
Die optimale Sitzhaltung	139
Atemübungen	147
Wendung nach innen	163
Konzentration, Meditation, Versenkung	167
Festigung des Geistes	174
Übung und Loslösung	177
Läuterung der Wahrnehmung	195
Intuitive Erkenntnis	202
Erleuchtung und Befreiung	205
Intensives Training	209
TEIL III: WISSENSCHAFTLICHE VERTIEFUNG	211
Außergewöhnliche Erfahrungen	213

Interview mit Eberhard Bauer:	
Forschung zur Reinkarnation	220
Risiken und Nebenwirkungen	229
Interview mit Liane Hofmann:	
Kuṇḍalinī-Erfahrungen	232
Klinische Anwendungen	245
Interview mit Imogen Dalmann und Martin Soder:	
Yoga-Therapie	248
Kontemplative Bewusstseinsforschung	254
Interview mit Diego Hangartner:	
Vision des Mind and Life Institute	257
Ausblick	263
 Literatur	 267

VERZEICHNIS DER ÜBUNGEN

1. Antworten auf die Frage »Wer bin ich?«	52
2. Wer schaut?	53
3. Klärung der eigenen Motive	62
4. Keine/weniger Tiere töten (lassen)	67
5. Meine zehn liebsten Feinde	71
6. Meditation liebevoller Güte (drei Schritte)	71
7. Experimentieren mit Aufrichtigkeit	75
8. Was ist unverzichtbar, was überflüssig?	76
9. Ein Tag ohne TV, Internet und Telefon	77
10. Nehmen und Geben	78
11. Stellenwert des eigenen Leibes	84
12. Begehren, das Leiden schafft	85
13. Intonation von A – U – M	92
14. Standfest wie ein Berg	100
15. Arme kreisen	103
16. Arme nach oben strecken	105
17. Arme hinter dem Rücken anheben	106
18. Der Baum	108
19. Der Held	111
20. Hand-Fuß-Stellung	112
21. Die Katze	115
22. Stellung des Kindes	117
23. Der Hase	118
24. Der Schmetterling	120
25. Mutter-Kind-Stellung	121
26. Drehsitz in drei Stufen	123
27. Dynamische Brücke	125
28. Windbefreiende Übung	126
29. Hüftöffner	128
30. Variationen des Krokodils	131
31. Toten-Stellung	133

32. Meditation auf einem Stuhl	140
33. Knien ohne/mit Hilfsmitteln	142
34. Sitzen mit gekreuzten Beinen	143
35. Yoga-Vollatmung	150
36. Atemphasen zählen	153
37. Wechselseitige Nasenatmung	157
38. Kontrollierte Hyperventilation	160
39. Reizvolle Stille – sensorische Deprivation	166
40. Das innere Chaos beobachten	169
41. Mit dem Atem den Geist anhalten?	175
42. Mit Denken verbundene Versenkung	186
43. Versenkung mit prüfender Überlegung	187
44. Versenkung mit innerer Freude	189
45. Versenkung in das reine »Ich bin«	191
46. Versenkung ohne Erkenntnis	192
47. Meditation mit einem Objekt	196
48. Reine Spiegelung des Objekts an sich	197
49. Das Objekt jenseits von Raum und Zeit	199
50. Erkenntnis durch Einssein	203

VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN

1. Der Berg (<i>tāḍāsana</i>)	102
2. Kreisen der Arme	104
3. Arme nach oben strecken	106
4. Arme hinter dem Rücken anheben	107
5. Der Baum (<i>vṛkṣāsana</i>) in drei Stufen	109
6. Variation des Helden (<i>vīrabhadrāsana</i>)	110
7. Hand-Fuß-Stellung (<i>pādahastāsana</i>)	113
8. Die Katze (<i>mārjāriāsana</i>)	115
9. Stellung des Kindes	117
10. Der Hase (<i>śāśankāsana</i>)	118
11. Der Schmetterling	120
12. Mutter-Kind-Stellung	121
13. Der halbe Drehsitz (<i>ardhamatsyendrāsana</i>)	122
14. Dynamische Brücke (<i>setu-bandhāsana</i>)	125
15. Windbefreiende Übung (<i>pawanmuktāsana</i>)	127
16. Hüftöffner	129
17. Variationen des Krokodils (<i>makarāsana</i>)	130
18. Toten-Stellung (<i>śavāsana</i>)	133
19. Optimale Sitzhaltung auf einem Stuhl	141
20. Fersensitz (<i>vajrāsana</i>)	143
21. Der halbe Lotossitz (<i>ardhapadmāsana</i>)	144
22. Vollkommener Sitz (<i>siddhāsana</i>)	145
23. Handhaltung zum Verschließen der Nasenlöcher . . .	159
24. Entwicklung der Forschung zum Thema »Yoga« . . .	265

VORWORT

Bücher haben in meinem Leben eine wichtige Rolle gespielt, und sie tun es noch. Ein Buch zu lesen bedeutet, einem Menschen zu begegnen, in seine Gedankenwelt einzutauchen und sich damit auseinanderzusetzen. Im besten Fall erweitert sich der geistige Horizont, und neue Perspektiven auf die Welt und die eigene Existenz mit ihren Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen sich. Eine solche Begegnung kann bisweilen auch zu einer tiefen Erschütterung führen und den eigenen Lebensweg nachhaltig beeinflussen.

Ein Buch, das genau diese Wirkung auf mich hatte, trägt den Titel *Raja-Yoga* und wurde von Swami Vivekananda 1895 geschrieben bzw. seiner Sekretärin diktiert. Als ich es zum ersten Mal las, hatte ich gerade mit dem Studium der Psychologie begonnen. Obwohl dies also nun schon fünfundzwanzig Jahre zurückliegt, kann ich mich noch gut daran erinnern, wie ich auf meinem Futonbett lag und beim Lesen den Eindruck hatte, die Stimme Vivekanandas regelrecht zu mir sprechen zu hören. So klar und eindringlich war seine Sprache und Argumentation, dass ich seine geistige Präsenz förmlich zu spüren vermeinte. Was ich da las, war spannender als alle Lehrbücher, die mir im Studium vorgesetzt wurden!

Was Vivekananda in seinem Buch beschrieb, war Psychologie vom Feinsten, aber eine, die in der akademischen Ausbildung damals nicht die geringste Rolle spielte. Denn es ging um die Erforschung der geistigen Vorgänge in der eigenen Psyche, und diese Art der Innenschau (»Introspektion«) galt als notorisch unzuverlässig und war daher verpönt. Dieses Problems war sich Vivekananda völlig bewusst, und er betont in seinem Buch nachdrücklich, dass die Beobachtung der inneren Vorgänge ein intensives Üben über einen langen Zeitraum erfordert.

Das Besondere an Vivekanandas Darstellung des Yoga war die

starke empirische Ausrichtung, das heißt, die Erfahrung war für ihn entscheidend und nicht der Glaube oder theoretische Spekulationen. Er forderte seine Leser dazu auf, die Lehren des Yoga unvoreingenommen zu prüfen, die beschriebenen Methoden anzuwenden und die Resultate zu bewerten. Zu nichts anderem möchte ich auch Sie als Leser des vorliegenden Buches einladen.

Seit damals hat mich die Begeisterung für den Yoga nicht mehr verlassen, und ich hatte das Glück, nicht nur privat Erfahrungen sammeln zu dürfen, sondern auch beruflich mit den Instrumenten der modernen Hirnforschung das untersuchen zu können, was mich am meisten interessiert: veränderte Bewusstseinszustände und außergewöhnliche Erfahrungen, die durch psychologische Methoden – insbesondere Meditation – hervorgerufen werden.

Zu den Büchern, die eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen, gehört auch eines, das ich selbst geschrieben habe. Es erschien im Oktober 2010 und trägt den Titel *Meditation für Skeptiker*. In einem Vorgespräch mit Herrn Andreas Klaus vom O. W. Barth Verlag, der damals auf mich zugekommen war, hatte ich zunächst meine Bedenken geäußert, dass es doch bereits genug Bücher zum Thema »Meditation« gäbe – wozu also noch ein weiteres hinzufügen?

Dem hielt er entgegen, dass für die »kritischen Männer« das Angebot recht dürftig sei; ich als Wissenschaftler und Forscher auf diesem Gebiet könne eine betont rationale, auf Fakten basierende Anleitung für genau diese Zielgruppe schreiben. Zwar würden Männer nicht so viele Bücher kaufen, aber man könne darauf vertrauen, dass die offeneren Frauen so ein Buch willkommen heißen und verschenken würden, um ihre skeptischen männlichen Zeitgenossen vom Nutzen der Meditation zu überzeugen ...

Zweieinhalb Jahre (und sieben Auflagen) später ist aus *Medita-*

tion für Skeptiker tatsächlich ein sehr erfolgreiches Sachbuch geworden. Im Nachhinein hat sich seine damalige Einschätzung also als goldrichtig erwiesen, wobei ich aus zahlreichen Rückmeldungen schließen kann, dass es nicht nur männliche Skeptiker sind, sondern auch viele »kritische Frauen« und Anhänger der Meditation, die das Buch für sich genutzt und zu seinem Erfolg beigetragen haben.

Die positiven Rückmeldungen zu diesem ersten Buch waren und sind insofern wichtig, als sie mir gezeigt haben, wie groß das Bedürfnis nach sachlicher Information in diesem Bereich tatsächlich ist. Und sie haben mich darin bestärkt, in dem vorliegenden Buch Themen anzugehen, die im ersten Buch nicht oder nur in geringem Umfang behandelt wurden.

Dies sind zum einen die Übungen des Yoga, die die stille Meditation im Sitzen ideal ergänzen und vorbereiten, wie beispielsweise die bekannten Yoga-Stellungen und aktiven Atemübungen. Das erste Buch beschränkte sich auf die passive Wahrnehmung körperlicher Empfindungen beim systematischen Durchwandern des Körpers mit der Aufmerksamkeit oder bei der achtsamen Atmung.

Zum anderen geht es im vorliegenden Buch verstärkt um die »höheren« Zielsetzungen des Yoga, um Zustände der Versenkung während der Meditation und außergewöhnliche Erfahrungen, die im ersten Buch nur vergleichsweise kurz behandelt wurden. Existenzielle und mystische Erfahrungen, verbunden mit tiefer Selbsterkenntnis, und (scheinbar) übernatürliche Phänomene begegnen uns in der Yoga-Literatur an vielen Stellen. Was ist davon zu halten?

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Lektüre spannend finden und dazu angeregt werden, die beschriebenen Übungen zu praktizieren, um die Wirkungen des Yoga aus erster Hand zu erfahren.

Abschließend möchte ich noch denjenigen danken, die zu diesem Buch beigetragen haben. Allen voran sind hier meine

Interviewpartner – Eberhard Bauer, Liane Hofmann, Imogen Dalmann und Martin Soder sowie Diego Hangartner – zu nennen, die sich ohne Zögern dazu bereit erklärten, meine Fragen zu ihren jeweiligen Fachgebieten zu beantworten, und dadurch die wissenschaftliche Vertiefung im dritten Teil des Buches enorm bereichert haben. Herrn Nishtha Müller danke ich für die Erlaubnis, seine Übersetzung einer vedischen Hymne zu verwenden.

Bei der Darstellung und Analyse der Lehrsätze des Yoga habe ich mich auf die Arbeit von Indologen gestützt, wobei die Bücher von Bettina Bäumer und Reinhard Palm als zuverlässige Referenz dienten. Besonders danken möchte ich in diesem Kontext Philipp André Maas, dessen Übersetzung des ersten Kapitels des Yogasūtra nebst Kommentar sowie Analyse der Grundlagen der Yoga-Psychologie in seiner Masterarbeit und in mehreren Fachartikeln, die er mir zur Verfügung stellte, eine große Hilfe waren. Seine Arbeiten haben mir den Zugang zu dem herausragenden Werk von Gerhard Oberhammer zu den Strukturen yogischer Meditation eröffnet, die in den Lehrsätzen des Yogasūtra nur äußerst knapp skizziert werden.

Meinem Chef, Dieter Vaitl, danke ich herzlich für die Unterstützung dieses Buchprojekts durch die großzügige Gewährung von zeitlichen Freiräumen, um dieses spannende Grenzgebiet der Psychologie für die wissenschaftliche Forschung und Unterstützung von Ratsuchenden weiter zu erschließen. Meiner langjährigen Kollegin Britta Hölzel bin ich sehr dankbar dafür, dass sie sich trotz vollen Terminkalenders die Zeit genommen hat, für die Abbildungen der Yoga-Stellungen des Buches Modell zu stehen.

Zu guter Letzt möchte ich noch Herrn Andreas Klaus vom O. W. Barth Verlag und meiner Ehefrau Makrina Makridou für ihre große Geduld und Ausdauer beim Redigieren und Zuhören sehr herzlich danken – und für die gemeinsame Begeisterung

für die weiten Perspektiven und konkreten Übungen, die die Lehren des Yoga bieten.

Die Auseinandersetzung mit der Weisheitslehre des Yoga ist nicht immer einfach, weil sie uns mit fundamentalen Fragen der eigenen Existenz konfrontiert und diszipliniertes Üben erfordert. Die Mühe, sich mit dem eigenen Geist zu beschäftigen, lohnt sich jedoch, weil sie uns zu uns selbst und zu größerer Freiheit führen kann. Ich wünsche Ihnen viele neue Erfahrungen und tiefe Einsichten auf Ihrem Weg entlang der Leitlinien, die in den Lehrsätzen des Yoga überliefert sind.

Wiesbaden, Mai 2013

Ulrich Ott

TEIL I

Einführung

In diesem Buch wird Yoga als ein Übungsweg vorgestellt, der zu tiefer Selbsterkenntnis und geistiger Freiheit führt. Diese Zielsetzung entspricht den überlieferten Lehrsätzen des Yoga. Dort heißt es, dass die eigene Identität erkannt wird, sobald alle seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe gekommen sind. Wer diesem Übungsweg folgt und unterscheiden lernt, was er ist und was er nicht ist, erlangt ein hohes Maß an geistiger Unabhängigkeit und Freiheit.

Es wird also viel versprochen und – wie wir noch sehen werden – auch viel verlangt. Und wenn Sie angesichts solcher Versprechungen skeptisch werden und sich fragen, wie das denn genau funktionieren soll, dann sind Sie hier richtig. Denn in diesem Buch wird die »uralte Weisheitslehre«, von der im Untertitel die Rede ist, nicht einfach nur wiedergegeben, sondern kritisch überprüft.

Ein Teil dieser Überprüfung besteht darin, die Aussagen des Yoga auf der Grundlage dessen zu untersuchen, was wir heute über das Bewusstsein und das Gehirn wissen. Der zweite und wichtigere Teil dieser Überprüfung findet jedoch nicht in diesem Buch statt, sondern in Ihrer Psyche. Hierzu bietet Ihnen das Buch zahlreiche Anleitungen, um die Übungen, die den Weg des Yoga ausmachen, selbst zu praktizieren und ihre Wirkungen zu erforschen.

Diese Anleitungen für eine »wissenschaftlich fundierte Yoga-Praxis« finden Sie im zweiten Teil des Buches. Bevor wir dahin kommen, dienen die nachfolgenden Kapitel dazu, die geschichtliche Entwicklung des Yoga zu skizzieren und den grundlegenden Text mit den Lehrsätzen des Yoga vorzustellen. Im dritten Teil wird in einer »wissenschaftlichen Vertiefung«

dann auf Forschungsfelder und Anwendungsbereiche eingegangen, in denen die Lehren, Methoden und Wirkungen des Yoga einen wichtigen Beitrag leisten können.

Schreibweise und Aussprache des Sanskrit

Die Schreibweise der Sanskrit-Begriffe im Text folgt der üblichen Transliteration in lateinische Zeichen, einschließlich der sogenannten diakritischen Aussprachezeichen. Linien über den Vokalen ā, ī, und ū bedeuten, dass diese lang und betont ausgesprochen werden, ohne Linie werden sie kurz ausgesprochen. Die Vokale e und o werden hingegen immer lang ausgesprochen. Die Konsonanten werden wie folgt ausgesprochen:

- c → tsch (*cakra* → tschakra oder *citta* → tschitta)
- j → dsch (*raja* → radscha oder *Arjuna* → Ardschuna)
- ṃ innerhalb eines Worts → n (*saṃsāra* → sansāra)
- ṛ → ri (*prakṛti* → prakṛiti)
- s → stimmlos und scharf wie ß
- ś und ṣ → sch (*puruṣa* → puruscha)
- v → w (*vṛitti* → writti oder *Vyāsa* → Wiāsa)
- y am Wortbeginn → j (*Yoga* → Joga)
- y innerhalb eines Wortes → i (*dhyana* → d-hiana)

Bei den Konsonanten ḍ und ṭ wird die Zunge zum Gaumen gebogen. Sanskrit-Begriffe werden generell klein und kursiv geschrieben. Namen von Personen oder Bezeichnungen, die bekannt sind, werden jedoch groß geschrieben (z.B. Haṭha-Yoga).

Website zum Buch

Ergänzend zu diesem Buch wurde eine Website eingerichtet, die zusätzliche Informationen für Sie bereitstellt. Dort finden Sie ergänzende Hinweise und Materialien zu jedem Kapitel, und im Literaturverzeichnis sind alle Quellenangaben verlinkt. Im Fall von wissenschaftlichen Artikeln führen Sie die Hyperlinks zu (englischen) Zusammenfassungen in einer frei zugänglichen Datenbank.

Des Weiteren finden Sie auf der Website zum Buch Manuskripte des Autors, die Sie kostenlos herunterladen können. Als Leser können Sie Feedback und Fragen zum Buch per E-Mail an den Autor senden. Die entsprechende E-Mail-Adresse finden Sie ebenfalls auf der Website zum Buch: <http://sites.google.com/site/yogafuerskeptiker>.

Historischer Abriss

Die Anfänge des Yoga liegen im Dunkeln, weil in Indien damals keine Geschichtsschreibung existierte wie in den Kulturen des Altertums im Mittelmeerraum und Vorderen Orient. Siegel aus Stein, die im Indus-Tal ausgegraben und auf ca. 3000 v. Chr. datiert wurden, werden oft als erste Belege angeführt, weil darauf Yoga-Positionen zu sehen seien. Daraus würde sich eine mindestens 5000-jährige Geschichte ergeben (Tietke, 2007). Solche Schlussfolgerungen werden von manchen Forschern als »hochspekulativ« (Singleton, 2010, S. 25) angesehen, weil diese archäologischen Funde keinen oder nur einen geringen Aufschluss über die tatsächlichen religiösen Praktiken dieser Zeit geben würden. Tietke weist jedoch darauf hin, dass das Einnehmen der dargestellten Sitzhaltung (eine Art Schneidersitz mit aneinandergelegten Fußsohlen) Übung

und es bietet sich stattdessen an, eine sogenannte »operationale« Definition zu verwenden, die den Yoga über die Anwendung der Methoden definiert, die im Yogasūtra beschrieben werden, um zu diesen Erfahrungen tiefer Selbsterkenntnis zu gelangen.

Oder in den herausfordernden Worten Vivekanandas (2011): »Unsere gesamte Erkenntnis beruht auf Erfahrung. (...) Wenn es einen Gott gibt, müssen wir ihn schauen können, wenn es eine Seele gibt, müssen wir sie wahrnehmen können. Sonst wäre es besser, überhaupt nicht zu glauben. Besser ist es, ein ausgesprochener Atheist zu sein, als ein Heuchler. (...) Der Mensch verlangt nach Wahrheit, will die Wahrheit an sich erfahren. (...) Die Wissenschaft des *raja yoga* will der Menschheit eine praktische und wissenschaftlich ausgearbeitete Methode darbieten, mittels derer sie zu dieser Wahrheit gelangen kann.« (S. 14 ff.).

In Teil II wird nun untersucht, inwiefern der Yoga tatsächlich wissenschaftlichen Kriterien gerecht wird und ob seine Übungen in der Lage sind – und gegebenenfalls wie –, die Wirkungen zu erzielen, die im Yogasūtra genannt werden:

- Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge, Gelassenheit
- Überwindung von Hindernissen wie Krankheit, Depression und Gier
- Entwicklung von Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl und Gleichmut
- geistige Festigkeit, Transparenz, Klarheit und Weisheit
- Sammlung und Versenkung, Selbsterkenntnis und Freiheit

TEIL II

Wissenschaftlich fundierte Yoga-Praxis

In der vorangegangenen Einführung haben Sie einen Überblick über den Übungsweg des Yoga erhalten. In diesem zweiten Teil des Buches machen wir uns nun tatsächlich auf diesen Weg. Dabei orientieren wir uns an der Einteilung des Yoga in acht Glieder. Den ersten fünf Gliedern ist jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Die drei letzten Glieder werden dann zusammen in einem Kapitel behandelt, weil sie eng miteinander verwoben sind.

Jedes Kapitel beginnt mit einer wissenschaftlichen Analyse, die aus psychologischer und neurowissenschaftlicher Sicht die jeweiligen *Methoden* des Yoga analysiert und erklärt, bevor es an deren praktische Ausübung geht. Wo dies sinnvoll erscheint und möglich ist, werden relevante wissenschaftliche Theorien und Befunde von Studien vorgestellt, die eine rationale Begründung dafür liefern, dass mit einer Übung bestimmte *Ergebnisse* erzielt werden können.

Das übergeordnete Ziel des Yoga haben Sie bereits kennengelernt: Es geht um einen »Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen« (I.2). Dann erkenne der »Sehende« sein wahres Wesen, heißt es weiter im Yogasūtra (I.3). In der Einführung wurden diese Aussagen lediglich wiedergegeben. Für eine fundierte Praxis ist es nun erforderlich, sich zunächst gründlich mit dieser Konzeption von Selbsterkenntnis auseinanderzusetzen und mit dem Welt- und Menschenbild, auf dem sie beruht. Ansonsten besteht das Risiko von Missverständnissen: Die Beruhigung der seelisch-geistigen Vorgänge könnte mit »Entspannung« gleichgesetzt werden oder Selbst-