»Aktion und Meditation sind das Gleiche.«
Reinhold Messner

samkeitsübungen schützen aber nicht vor Burn-out, wenn sie nur für vorübergehende Erholungspausen sorgen, um nachher umso kräftiger im Hamsterrad der Fremd- und Selbstausbeutung weiterzustrampeln. (Greta Wagner: Selbstoptimierung: Praxis und Kritik von Neuroenhancement, Frankfurter Beiträge zur Soziologie und Sozialphilosophie 2018, dies.: Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus, www.ethik-und-gesellschaft.de/ojs/index.php/eug/article/view/2-2015-art-2/320)

Die Beschäftigung mit sich selbst durch Bewegung und Achtsamkeit führt auch nicht etwa zu Demut und Bescheidenheit, sondern kann auch zu dem Gefühl führen, schon ein wenig großartiger zu sein als andere. (Jochen E. Gebauer et al.: Mind-Body Practices and the Self: Yoga and Meditation Do Not Quiet the Ego but Instead Boost Self-Enhancement, in Psychological Science Aug. 2018; 29(8): S. 1299-1308, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29932807)

Im Erlernen einer Kampfkunst, die im Gegensatz zu reinen Achtsamkeitsübungen bewusst den ganzen Körper einbezieht, steckt dagegen das Potenzial, bisher verborgene, unbewusste, verdrängte oder vernachlässigte Aspekte der Persönlichkeit zu entwickeln und sie stärker in die Einheit von Körper und Geist einzubeziehen.

Durch eindeutig körperliches Tun mit klar sichtbaren Auswirkungen wächst das Selbstvertrauen. Und die damit verbundene Gefahr der Selbstüberschätzung bleibt begrenzt, wenn Gesamtzusammenhänge und respektvolle Beziehungen im gegenseitigen Lernen zu einem solidarischen Wir-Gefühl führen. (Iain McGilchrist: The Master and his Emissary, Yale University Press 2010) Grundlegende Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Lebens können rational verstanden und im Flow oder in Trance erlebt und einprägsam erfahren werden. Die Auswirkungen von Gefühlen auf Körperhaltung, Mimik, Lautgebung und Vokalisierung (Prosodie) der Stimme werden deutlicher. Und im Idealfall können sich auch Fehlhaltungen lösen, die sich über Jahre unbewusst unter Stresseinwirkung entwickelten. Die Automatik des Körpers, die auf Stammhirnfunktionen beruht, kann sich normalisieren, beruhigen. Schließlich kann das Gehirn zurücktreten und Faszien, Muskeln, Darmzellen und Knochen das tun lassen, was sie ohne höhere Befehle, scheinbar ganz von allein, meisterhaft beherrschen.

Der Zen-Mönch Takuan Sōhō (1573 – 1616) beschreibt, wie die Welle des Bewusstseins in solchen Zuständen wacher, unvoreingenommener Betrachtung abebbt und nur noch unbewegtem Wasser gleicht. (Takuan Soho: Fudóchishinmyóroku, deutsch: Das Tor zur heiteren Gelassenheit – Zen und Kampfkunst, Angkor 2006) Ganz ähnlich zielte die etwa 2.500 Jahre alte Yoga-Lehre des Patanjali auf einen fließenden Zustand, *»in dem sich die Bewegungen des Geistes in eine dynamische Stille verwandeln«*.

Um solche Harmonien körperlicher und psychischer Funktionen zu erreichen, ist es nötig, Situationen so anzunehmen, wie sie sind, und neugierig fragend die Möglichkeiten zu betrachten, die sich bieten. Albert Einstein nannte es *»bei einem Problem länger stehen zu bleiben«* und der mittelalterliche Mystiker Eckhart empfahl sich zu *»lassen … ganz stille stehen und solange wie möglich«*. Nähmen Kampfkünstler*innen solche Ratschläge ernst, erhielten bei ihnen Elemente aus Alexander-Technik, Feldenkrais, Shiatsu und Ähnlichem eine wesentlich höhere Bedeutung. Erst muss dafür gesorgt werden, dass es der Basis gutgeht (dem Darm, den Faszien, den Knochen …), dann können Haltung oder Atmung günstig beeinflusst werden und schließlich aus innerer Ruhe heraus prozessorientiert Techniken erlernt werden, die dem Körper guttun.

Der umgekehrte Weg: zielorientiert die »richtigen« Techniken trainieren und erst, wenn diese korrekt ausgeführt werden, die Wahrnehmung »tieferer« Körperfunktionen zu fokussieren, führt manchmal zu Verkrampfungen, die das Entstehen von Wohlbefinden eher behindern.

Wer wirklich etwas Neues lernen und wachsen lassen will, muss annehmen, dass er absolut nichts weiß. Ansonsten wird nur das, was ohnehin bekannt ist, immer weiter perfektioniert und bis zur Erstarrung verfestigt. Aus der gesunden Einstellung des »Nicht-Wissens und Nicht-Könnens« können zugleich grenzenlose Neugier und Gemütsruhe erwachsen. Dann bildet sich ein fruchtbarer Boden, um nach innen und nach außen zu lauschen, und sich und anderes in einer psychisch-körperlichen Einheit fruchtbar und sinnvoll zu entwickeln. Und so kann man bis ins hohe Alter geduldig weitertrainieren und in jedem Augenblick etwas Neues erleben.

»Yoga ist die Fähigkeit, den Geist ausschließlich auf ein Objekt auszurichten und diese Richtung ohne jede Ablenkung beizubehalten.« Pantanjali, vor 2.500 Jahren

Dr. Helmut Jäger
ist Arzt und Geburtshelfer, Taijiquan- und Qigong-Lehrer und Coach.
www.medizinisches-coaching.net