

SANDRA & MICHAEL WALKENHORST

Yoga trifft Coaching

PSYCHOLOGISCHES BASISWISSEN
UND TOOLS FÜR LEHRENDE



Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

SANDRA & MICHAEL WALKENHORST

Yoga trifft Coaching

**PSYCHOLOGISCHES BASISWISSEN
UND TOOLS FÜR LEHRENDE**

 PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

 MENSCHEN BEGLEITEN

 RESILIENZ STÄRKEN

Meyer & Meyer Verlag

Yoga trifft Coaching

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2. Auflage 2022
Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien
 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)
ISBN 978-3-8403-7722-8
eISBN 978-3-8403-3742-0
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

1 Vorwort

2 Über dieses Buch

3 (D)Eine Heldenreise

A Yogaphilosophie - Grundlagen und der Transfer ins Heute

4 Psychologie vs. Yogaphilosophie und was sie gemeinsam haben

- 4.1 Der Yogaweg des Patanjali oder wo bitte geht es zu Samadhi?
- 4.2 Die Macht der Gewohnheit
- 4.3 Bewusst oder unbewusst – das ist hier die Frage
- 4.4 Der Weg zur Veränderung
- 4.5 Der Transfer auf die Matte bzw. in den Alltag

5 Svadhyaya - Selbstreflexion Werte und die Frage: Welcher Yogalehrer möchte ich sein?

- 5.1 Lehrer-Schüler, eine mächtige Beziehung

6 Yamas und Niyamas und wie man sie im Alltag leben kann

7 Wertearbeit

7.1 Dankbarkeit

8 Selbstsupervision, Supervision und Intervision

8.1 Supervision und Selbstsupervision

B Coaching - eine Einführung

9 Einführung ins Coaching

9.1 Angst oder Liebe

9.2 Wie wir einen wirksamen Rahmen für die Arbeit mit Menschen schaffen

10 Prozessverantwortung vs. Ergebnisverantwortung

11 Ablauf von Stunden im Einzelsetting (Personal Training)

12 Aufbau eines Coachings und Grundsätzliches

12.1 Phasen des Coachings und ihre Besonderheiten

13 Auswahl der Tools

14 Veränderungen und Entwicklungsbegleitung

14.1 Modell der Entwicklungsaufgaben

14.2 Modell der Phasenabläufe

15 Im Fall der Fälle - hilfreiche Interventionsmöglichkeiten

15.1 Der sichere Ort

15.2 Die 5-4-3-2-1-Übung

15.3 Hier-und-Jetzt-Fragen

16 Menschen mit ihren Besonderheiten und Anliegen

17 Das Dramadreiseck

18 Belastungen und Konflikte meistern

C Unser Inneres besser verstehen

19 Bedürfnisse und Emotionen

20 Konflikte

20.1 Innere (intrapsychische) Konflikte

20.2 Konflikte im Außen zwischen zwei Personen, Gruppen oder Staaten (interpersonaler Konflikt)

21 Verzeihen und Vergeben

22 Yin und Yang - Schattenanteile und das Entwicklungsquadrat

22.1 Ziel ist Ganzheit

22.2 Nun, was hat das alles mit Yin und Yang zu tun?

D Kommunikation

23 Die Macht der Sprache

24 Aktives Zuhören

25 Vier-Ohren-Modell

26 Umgang mit Kritik

26.1 Kränkungen und ihr Ablauf

27 Gewaltfreie Kommunikation

28 Die VW-Technik

E Hilfreiches aus der systemischen Beratung

29 Systemische Fragen als Intervention und ihr Nutzen im Einzelnen

- 29.1 Systemische Fragen für das Erstinterview
- 29.2 Problemkontexte mit systemischen Fragestellungen explorieren
- 29.3 Lösungssuche mit systemischen Fragestellungen
- 29.4 Fragen nach Ressourcen
- 29.5 Fragen zum Arbeitskontrakt und zur Definition von Zielen

30 Reframing

- 30.1 Ist das Glas halb voll oder halb leer?

31 Die Wunderfrage

32 Ressourcenarbeit

- 32.1 Der Ressourcenkuchen

33 Das Systembrett

- 33.1 Grundsätzliches
- 33.2 Das Brett
- 33.3 Was bietet mir das Brett?
- 33.4 Eine Anleitung
- 33.5 Aufstellungen mit zwei oder drei Brettern

F Kognitive Prozesse begleiten

34 Das ABC-Modell

- 34.1 Was sind Glaubenssätze/dysfunktionale Bewertungen?
- 34.2 Die einzelnen Schritte und deren Abfolge im ABC-Modell
- 34.3 Mögliche Struktur der Durchführung

35 Der Gedankenstopp

35.1 Umsetzung

36 Affirmationen und Afformationen

36.1 Affirmationen

36.2 Afformationen

37 The Work

37.1 Glaube nicht alles, was du denkst!

G Arbeit mit inneren Anteilen

38 Der innere Kritiker

38.1 Woher kommt der innere Kritiker und wie ist er entstanden?

38.2 Wie bringe ich ihn zum Schweigen?

38.3 Reziproke Hemmung

38.4 Imaginationen

38.5 Die Disney-Methode

38.6 Der Gedankenstopp

39 Mit inneren Anteilen arbeiten

H Ankertechniken

40 Ankertechniken

40.1 Kinästhetische Anker, um gewünschte Zustände abrufbar zu machen

40.2 Arbeit bei Konflikten und Entscheidungen mittels Timeline-Arbeit und mit Bodenankern

41 Die Disney-Methode oder auch Disney-Strategie

I EMDR

42 Die bilaterale Gehirnstimulation und EMDR

42.1 Möglicher Ablauf der einzelnen Phasen

43 Index der Interventionen und ihr Nutzen in Einzel- und Gruppensettings

Anhang

- 1 Danksagung
- 2 Literaturverzeichnis
- 3 Bildnachweis
- 4 Die Autoren



Wie dieses Buch entstanden ist und was dich erwartet.

Wir kommen beide aus dem sozialen Bereich. Michael arbeitet seit über 30 Jahren als Erzieher und Sandra seit mehr als 20 Jahren als Sozialpädagogin. Beide waren wir schon immer sehr psychologisch interessiert und hatten, spannenderweise, früher beide einmal die Idee, Psychologie zu studieren. Es kam zwar anders, aber das Interesse am Menschen und seinem Gehirn, bzw. wie wir werden, wer/wie wir sind, blieb uns beiden erhalten.

Michael begann dann 2009 sein Fernstudium zum psychologischen Berater und Coach und viele weitere therapeutische Ausbildungen auf unterschiedlichen Gebieten sollten folgen. Sandra hat schon immer unser

Gehirn fasziniert, weshalb sie sich hiermit sehr ausgiebig beschäftigt hat. Besonders zum Tragen kam diese Gemeinsamkeit wieder, als Sandra mit ihren Yogalehrerausbildungen 2009 begann. Mehr und mehr tauchte sie ein in die Yogaphilosophie, die sie die Jahre zuvor, als Yogapraktizierende, nicht so sehr gefesselt hatte.

Doch plötzlich kam immer mehr Tiefe in ihr Verständnis und auch immer mehr die Erkenntnis, dass sich die Yogaphilosophie und die moderne Psychologie unglaublich ähnlich, wenn nicht sogar einig sind. Es folgten spannende Gespräche und auch Diskussionen zwischen den beiden, da Michael ja quasi die moderne Psychologie lernte und Sandra die Psychologie mit der Yogaphilosophie verband. Schon da waren sie ungeheuer fasziniert, wie wunderbar diese beiden Fakultäten zueinander passen.

Als Sandra begann, Yogalehrer auszubilden, wurde noch deutlicher, was ihr schon vorher beim Unterrichten auffiel. Ein Grundlagenwissen an unterschiedlichen psychologischen Tools wäre sehr hilfreich, wenn man Yogalehrer ist. Denn auch das Yogaklientel hat sich verändert. Kamen vor einigen Jahren die Menschen hauptsächlich aufgrund körperlicher Problematiken zum Yoga („Ich habe Rücken, Knie, Schulter“ etc.), so wuchs in den letzten Jahren deutlich die Anzahl der Stresserkrankungen, wie Burn-out, Schlafstörungen etc.

Auch im Bereich der Kommunikation gibt es einige Tools, die wirklich hilfreich sind, jedoch nur in einige wenige Yogalehrerausbildungen Einzug gehalten haben. Da wir mit Menschen arbeiten, ist es von Vorteil, ein breites Wissen über den Menschen zu haben. Neben einem fundierten anatomischen Wissen gehören hier aber, unserer Meinung nach, auch Wissen über Entwicklung, unser Gehirn und einige psychologische Aspekte dazu. Neben dem Effekt, die

Schüler oder Klienten besser „abholen“ zu können, bereichert dieses Wissen auch den eigenen Entwicklungsweg.

Wenn ich mich selbst gut kenne und um meine Glaubenssätze, Schattenanteile, Trigger weiß, dann kann ich auch besser mit Menschen arbeiten, ohne z. B. meine Dinge auf sie zu projizieren. Trotz des pädagogischen Studiums, in dem Sandras Schwerpunkt auch auf der Psychologie lag, stellte sie doch, gerade in ihrer Rolle als Dozentin, fest, dass sie auch hier einiges aus dem Methodenkofferchen ihres Mannes äußerst gut gebrauchen konnte. In dieser Anfangszeit hat sie, dank einiger „Coachinggespräche“, hier noch einmal viel gelernt, was ihr unglaublich hilfreich war und ist.

So entstand nach und nach die Idee, das gemeinsame Wissen zusammenzuführen und ein neues Konzept in Form eines Buchs sowie einer Ausbildung zu entwickeln. Nach ausgiebiger Marktrecherche konnten wir feststellen, dass es eben diese Symbiose in der Form, wie wir sie nun entwickelt haben, noch nicht gab und so wurde das psychologische Yogacoaching geboren.

Natürlich ist jeder Mensch einzigartig und es gibt kein allgemeingültiges Geheimrezept. Damit können wir tatsächlich nicht dienen. Aber wir können dir Wissen und Tools an die Hand geben, um dich selbst und die Menschen um dich herum vielleicht ein bisschen besser zu verstehen.

Wir sind der Überzeugung, dass Wissen und Verständnis sehr machtvoll sind, denn dann lässt sich manches vielleicht ein wenig besser nachvollziehen oder zumindest erklären. Uns liegt es am Herzen, dir ein eklektisches, also schulenübergreifendes, und breit gefächertes Wissen an die

Hand zu geben. Es liegt uns fern, Dogmen aufzustellen. Wir geben unsere Erfahrung und unser individuelles Wissen wieder. Aufgrund dessen übernehmen wir auch keine Verantwortung für die Umsetzung hiervon.

Sicherlich wird nicht alles für dich passen. Das ist okay und menschlich. Man muss nicht alles mögen und es ist ebenfalls eine große Kompetenz, herauszufinden, was man nicht braucht! Nimm dir, was du brauchst! Wir hoffen, du findest Inspiration. Deshalb nun viel Freude mit unserem Buch, das dir hoffentlich auch Spaß macht und vielleicht beginnt hier eine neue Entdeckungsreise oder es bestätigt dich in der einen oder anderen Sache.



2

Über dieses Buch

Ein Buch gemeinsam zu schreiben, birgt einige Herausforderungen (und das nicht nur, weil wir schon ein Vierteljahrhundert ein Paar sind). Wir sind zwar im Grunde her von der gleichen Profession, doch haben wir natürlich unterschiedliche Ansätze und auch andere Ausbildungen.

Michaels Fokus liegt eindeutig auf der modernen Psychologie und therapeutischen Ansätzen, die er sehr weiträumig gelernt und erprobt hat und auch als Dozent lehrt. Sandra hingegen ist Yogalehrerin aus vollstem Herzen, auch mit Interesse an Psychologie und Hirnphysiologie. Und doch sehen wir die Dinge bisweilen ganz unterschiedlich. Das macht natürlich das Ganze auch spannend und bietet viel Raum für Diskussionen.

Was aber tatsächlich in der Regel passiert, ist, dass wir zu einem Konsens kommen. Wir haben manchmal nur unterschiedliche Wege zum Ziel: Wir starten also beide in Griesheim (unserem Wohnort), nur fährt einer über die A 5 und einer über die A 67, um nach Heidelberg zu kommen. Wichtig ist aber: Wir treffen uns wieder in Heidelberg. Das ist sicher mit ein Grund, warum wir dieses Buch schreiben, wir möchten zeigen, dass es nicht den *einen* Weg, die eine Wahrheit gibt, sondern jeder das ganz individuell für sich herausfinden muss.

Gleichwohl wir Menschen im Grunde ähnlich gestrickt sind und es einiges gibt, was uns eint. Das bedeutet, dass keiner dir sagen kann, wie es geht (auch wir nicht, sorry). Aber du kannst dir Ideen holen, Wegbegleiter, Menschen, die vielleicht auch mal unbequeme Fragen stellen, um dich zum Nachdenken zu bewegen. Es braucht also auch andere Menschen auf dem Weg. Nicht im Sinne von: „Ich mache dich erfolgreich.“ Oder: „Ich weiß, wie es geht, so und so musst du es machen.“ Sondern als Begleiter, der dich inspiriert, sieht und vielleicht auch mal herausfordert. So, dass du **deinen** Weg gehen kannst.

Schon Albert Einstein sagte, dass man Probleme nicht mit derselben Denkweise lösen kann, durch die sie entstanden sind. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen einander. Wir wollen gesehen und geliebt sein und dazugehören. Deshalb wünschen wir uns, dass dich unser Buch inspiriert, deinen Weg zu gehen.

Falls du tiefer in einzelne Themen eintauchen möchtest, findest du im Anhang Bücher, Internetseiten und auch Filme als Inspiration. Ebenso findest du hier alle benannten Theorien, Bücher und Autoren wieder. Da einige Informationen aus unseren eigenen Ausbildungen und dem

Studium, sowie Fort- und Weiterbildungen stammen, haben wir auch hierzu jeweils Bücher oder Internetseiten im Anhang aufgeführt. Dieses Buch ersetzt weder eine Ausbildung im psychologischen Bereich, noch eine Therapie.

Du wirst erleben, dass die einzelnen Kapitel sich unterschiedlich lesen, da wir natürlicherweise einen unterschiedlichen Stil haben. Du kannst dir auch einzelne Kapitel herausnehmen, um damit zu arbeiten. Es ist deine Reise und wir freuen uns, wenn wir dich ein Stück begleiten dürfen. Du wirst in diesem Buch sowohl den Begriff des *Schülers* als auch des *Klienten* finden. Dies liegt daran, dass wir im Yoga häufig von Lehrer und Schüler, im Coaching jedoch vom Coach/Berater und Klienten sprechen. Wir haben beschlossen, dies in den jeweiligen Kapiteln, gemäß unserer Profession, so zu belassen, so hast du selbst die Möglichkeit zu entscheiden, welchen Terminus du für dich, im jeweiligen Kontext, wählen möchtest.

Dieses Buch ist in unterschiedliche Kapitel unterteilt, mit der Idee, dass du dir so auch einzelne Tools heraussuchen kannst. Manches gehört zur eigenen Innenschau, lässt sich aber auch vortrefflich in den Yogaunterricht einbauen, bei den meisten Tools findest du Ideen und Beispiele hierzu. Manchmal lassen sich die Tools jedoch nicht ganz sauber vom Wissen über uns selbst trennen, wir haben uns bemüht, das möglichst deutlich herauszuarbeiten.

Der Einfachheit halber haben wir uns für die männliche Form entschieden, natürlich sind, im Sinne der Inklusion, alle damit angesprochen, es spielt keine Rolle, ob er, sie oder divers. Da wir in unserer Arbeit meist sehr nah miteinander sind, hat sich das Du als Ansprache bewährt, weshalb wir es auch in diesem Buch verwenden. Wir hoffen, das passt so für dich!

Viel Freude am Tun und bleibt neugierig!

Sandra & Michael Walkenhorst

Im Frühjahr 2020

3



(D)Eine Heldenreise





Herzlich willkommen. Vielleicht ist dieses Buch deine persönliche Heldenreise. Wir alle sind (Super-)Helden, Helden unseres Lebens, und haben sicher schon die eine oder andere Herausforderung erfolgreich gemeistert. Jeder von uns kennt diese Momente. Momente, in denen etwas Neues entsteht, Momente der Entscheidung, Momente des Loslassens, Momente der Entwicklung.

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904-1987) hat die Heldenreise als ein Grundmuster weltweiter Mythologien erforscht. So finden wir die Heldenreise in

vielen Geschichten, Filmen und Erzählungen. Und hierin auch die sogenannten *Archetypen*, wie z. B. den Weisen (bei *Harry Potter* ist das Dumbledore, im *Herrn-der-Ringe*-Epos heißt er Gandalf).

Auch in unserem Leben gibt es diese Heldenreise, oftmals sogar mehrere davon. Vielleicht beginnt hier wieder eine für dich. Wir hätten die Heldenreise auch zu den Tools packen können, denn auch da passt sie hin. Aber in diesem Buch geht es auch um dich, deshalb beginnt es hier. Mit dir als Held!

Campells Idee der Heldenreise wurde von vielen anderen fortgeführt und weiterentwickelt. Unter anderem auch von Paul Rebillot, der mit Teilen aus der Gestalttherapie und dem Psychodrama die Heldenreise als Selbsterfahrungsprozess für Coaching und Therapie entwickelte. Seine Etappen sind „Ruf und Herausforderung“, „Angst und Schwelle des Aufbruchs“, „Begleiter“, dem folgt eine (Fantasie-)Reise an einen imaginativen Ort, an dem „innere Aufgaben“ zu bestehen sind, nämlich die Auseinandersetzung mit der eigenen „Heldenreise“ vs. der „Dämonenseite“.

Es folgt die Belohnung, nämlich die Erkenntnis der eigenen Kräfte und damit die Rückkehr zurück in die reale Welt. Aus der gemachten Erfahrung soll der Klient an Sicherheit, Klarheit und Offenheit hinzugewonnen haben. Wir werden dir hier das Beispiel einer Heldenreise darstellen, vielleicht kommt dir das eine oder andere bekannt vor.

1. Die eigene, gewohnte Welt

Sandra lebt in einer kleinen Stadt glücklich mit Mann und Sohn und arbeitet als Lehrerin in einer Schule. Sie übt gerne Yoga.

- 2.** Das Abenteuer ruft
Schon lange schwelt der Wunsch in ihr, Yoga auch zu den Kindern zu bringen. Sie interessiert sich für die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin und sucht eine Ausbildungsstätte.
- 3.** Widerstand
Sie stellt sich die Frage, ob sie gut genug ist, um Kinderyogalehrerin zu werden. Schließlich hat sie noch keine Yogalehrerausbildung. Was, wenn da nur Yogalehrer sind und sie als Einzige keine ist?
- 4.** Dem Guru/Mentor begegnen
Sie begegnet Thomas, ihrem Lehrer und Mentor und späteren Freund und Kollegen, und wird inspiriert.
- 5.** Aufbruch/Veränderung
Sie startet nach der Ausbildung mutig in eine nebenberufliche Selbstständigkeit.
- 6.** Begegnung mit neuen Menschen (Begleiter und Kontrahenten)
Es gibt starke Unterstützer des neuen Weges, aber auch einige, die das Ganze belächeln.
- 7.** Erkunden und Ausprobieren
Die ersten Anfragen kommen und Sandra darf sich ausprobieren und feststellen, dass sie gefunden hat, wofür sie brennt und dies möchte sie nun weiter ausbauen.
- 8.** Auseinandersetzung
Die größte Auseinandersetzung ist die mit dem inneren Kritiker: Kann ich das? Schaffe ich das? Bin ich gut genug?

9. Herausforderung

Kinderyoga darf als ein neuer Arbeitsbereich entstehen.

10. Erneuerung und Essenz

Neben dem Beruf der Sozialpädagogin gibt es nun auch die Kinderyogalehrerin, die auch Aus- und Weiterbildungen anbietet. Dem Herzen zu folgen, lässt sie glücklich und zufrieden sein.

Das Beispiel ist nur eine Idee, um dir das Prinzip der Heldenreise zu verdeutlichen. Es gibt etliche andere Kategorisierungen. Vielleicht entsteht daraus auch eine ganz individuell eigene für dich!?

Es gibt auch Heldenreisen, die nicht abgeschlossen werden. Das ist auch überhaupt nicht schlimm. Oftmals erleben wir viele solcher Reisen in unserem Leben. Welche hast du schon erlebt?

Tipp

Selbsterfahrung: Schreibe deine Heldenreise auf. Welches war deine letzte Heldenreise und was hast du durch sie gelernt? Welchen Gewinn hattest du durch sie?

Die Heldenreise kann auch ein wunderbares Thema für deinen Yogaunterricht sein, diese kannst du mit Asanas verstärken, meditieren und auch Entspannungsgeschichten hierzu erzählen. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt!

Notwendige Materialien: Papier, Stifte

Zeitaufwand: Je nach Thema und Tiefe 1-2 Stunden. Gegebenenfalls Hausaufgaben für den Klienten, um die einzelnen Stationen zu erarbeiten.

Setting: Einzelsetting, Personal Training. Auch im Gruppensetting möglich, dann in vereinfachter, abgewandelter Form (tolles Tool auch für Retreats, Selbsterfahrungsworkshops, Aus- und Weiterbildungen).

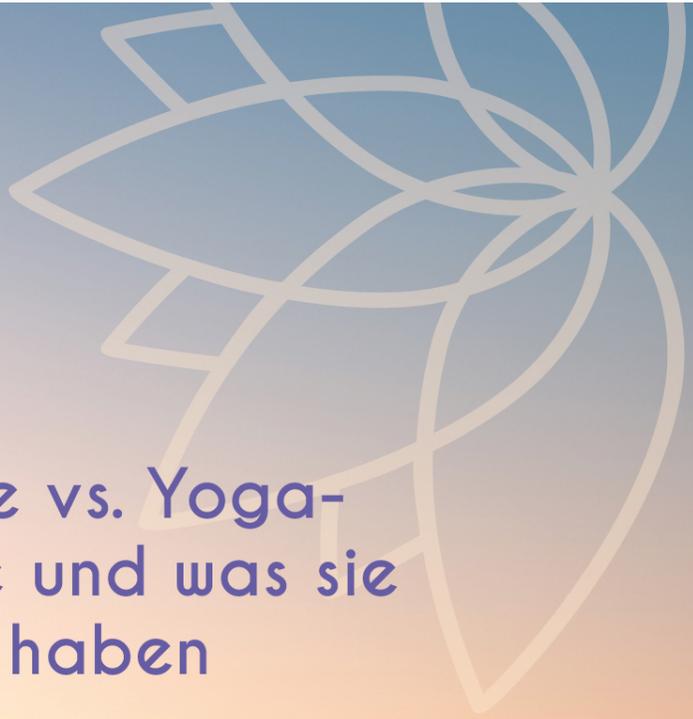
Teil A

Yogaphilosophie - Grundlagen und der Transfer ins Heute



4

Psychologie vs. Yoga-
philosophie und was sie
gemeinsam haben





- Was ist Yoga?
- Wie übe ich Yoga?
- Was kann ich erreichen durch Yoga?
- Wie kann ich mich weiterentwickeln durch Yoga?

Fragen, auf die man in der Philosophie des Yoga Antworten finden kann und die sich sicher auch immer wieder, auch nach vielen Jahren des Übens, stellen. Da mich dieses

Thema schon viele Jahre begleitet, schrieb ich auch meine Abschlussarbeit zu meiner Yogalehrerprüfung darüber. Einiges davon findet sich nun hier wieder. Ich möchte mit einem kleinen Überblick der sogenannten *Weisheitstexte* beginnen:

Es gibt vier große Schriften, die in den meisten Yogalehrerausbildungen, zumindest im Ansatz, gelehrt werden:

- die Upanishaden,
- die Bhagavad Gita,
- das Yoga Sutra und
- die Hatha Yoga Pradipika.

Diese Aufzählung entspricht auch der Reihenfolge ihrer Entstehung. Um einen Einblick zu bekommen, werden wir uns die vier Schriften kurz anschauen und sie in Bezug zueinander setzen.

Die **Upanishaden** sind Teile der *Veden*. Die vier Veden sind die wohl ersten indischen Weisheitstexte, die mit Yoga in Verbindung gebracht werden und sind der Grundstock der indischen Kultur. Datiert werden sie auf etwa 1.500 vor Christus, somit entstanden sie vor ca. 3.500 Jahren. Die *Upanishaden* entstanden etwa ab dem sechsten Jahrhundert vor Christus und werden bis heute als Grundlagentexte des Yoga angesehen. Wörtlich übersetzt heißt upa-ni-sad *nahe sitzen* oder *bei den Füßen sitzen* oder auch *das, was mir am nächsten ist*.

Denn zur damaligen Zeit wurde das Wissen nur in der direkten Schüler-Lehrer-Beziehung weitergegeben, somit

erklärt sich auch der Name. Sie umfassen 108 Texte und ihr Begründer soll Brahman selbst, das Unzerstörbare und Zeitlose, sein. In den *Upanishaden* spricht kein Gott, sondern es wird vom Göttlichen gesprochen. Sie gelten als „Gehörtes“ und damit als Teil der Offenbarung (die Veden wurden von sogenannten *Rishis* (Sehern) empfangen).

In den Texten wird der Begriff *Atman* benutzt, um das Selbst zu beschreiben, denn genau darum geht es hier: das Selbst erkennen. „Während das Ego sich den Bedingungen der äußeren Welt unterwirft und sich von Triebkräften regieren lässt, die ihm mehr oder (meist) weniger bewusst sind, ist der Atman der ‚innere Herrscher‘, der keinen Bedingungen der äußeren Welt und keinen inneren Triebkräften – auch nicht denen der Gefühle oder des Verstandes – gehorcht. ... Im Kontakt mit unserer innersten Essenz wissen wir: ‚Ich bin‘“ (Trökes, 2013, S. 73).

Brahman hingegen ist gleichbedeutend mit der Weltseele, dem Absoluten. Atman = Brahman, so beschrieben auch als Sat - Chit - Ananda = Sein - Bewusstsein - Glückseligkeit, heißt: sich seiner selbst bewusst zu sein, führt zur Glückseligkeit!

Als besonders bedeutsam für die Yogapraxis in den *Upanishaden* gilt die Zügelung der Sinne und die Beruhigung des Geistes, dies findet sich auch in den späteren Yogaschriften (Bhagavad Gita, Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradipika) wieder.

Die **Bhagavad Gita** bedeutet der *Gesang des Erhabenen* und besteht aus 700 Versen, die in 18 Kapitel unterteilt sind. Sie ist eingebettet in die Mahabharata, einem 100.000 Doppelverse umfassenden indischen Epos. Sie zählt zu den Smriti-Texten, den erinnerten Texten. Datiert wird sie meist

auf 400 vor Christus bis 200 nach Christus. Sie entstand auf der Grundlage des Wissens der Veden und Upanishaden und baut in ihrer Begrifflichkeit in weiten Teilen auf diesen auf. Sie zählt zur Vedanta (Ende der Veden).

Lord Krishna unterweist hier als Lehrer und Manifestation Gottes in einem Zwiegespräch seinen Freund Arjuna, wie er ein spirituelles Leben führen soll. Dies soll durch die Erfüllung seiner Pflichten im Leben geschehen, sodass er zu Gott und dem Höchsten findet und Befreiung erlangen kann.

„Sein Ewigkeitswert besteht darin, dass er den Menschen nicht mehr wie in den Upanishaden in der Waldeseinsamkeit, sondern vielmehr auf dem Schlachtfeld des Lebens mit all seinen Problemen abholt und ihm Erkenntnismittel und Handlungsoptionen anbietet, die echte Lösungen darstellen“ (Trökes, 2013, S. 105).

Durch das Innehalten und das Zurückziehen seiner Sinne kann Arjuna sich wieder mit seinem innersten Wesen (Atman) und der höchsten Weisheit (Brahman) verbinden. Wichtig in der *Gita* ist die Übernahme von Verantwortung in unserem Tun! So heißt es auch in einem berühmten Vers: „Es ist besser, die eigene Pflicht unvollkommen, als die Pflicht eines anderen gut zu erfüllen“ (III.35).

Das **Yoga Sutra** gilt als einer der bedeutendsten Grundlagentexte der Yogalehre. Über seinen Autor Patanjali ist so gut wie nichts bekannt, er soll es vor ca. 2.000 Jahren verfasst haben.

Allerdings gibt es auch andere Meinungen, die vermuten, dass das *Yoga Sutra* von mehreren Gelehrten verfasst wurde und Patanjali nur der Führer der Gelehrten war. Andere