

RESONANZ UND EMPATHIE

Mit der Welt und sich selbst im Einklang sein

Ein Beitrag von Dirk Glogau



*Resonanz-
erfahrungen
brauchen Zeit
und Zuwen-
dung.*

Foto: freepik

Saha nā vavatu, saha nau bhunaktu ...“ - Mit diesem gemeinsam rezi-
tierten Mantra eröffnen SchülerIn
und LehrerIn seit der Zeit der Upanisha-
den ihre Yoga- und Vedanta-Lektionen.
Frei übersetzt: „Mögen wir uns gegen-
seitig nähren, respektieren und schüt-
zen. Mögen wir unsere Kraft vereinen
zum Wohle der Menschheit. Mögen wir
die wahre Bedeutung der Schriften er-
kennen, und möge unser gemeinsamer
Weg klar und zielgerichtet sein. Mögen
wir nie miteinander streiten. OM - Frie-
den, Frieden, Frieden.“ (1)

SchülerIn und LehrerIn begegnen sich
hier in Freiheit und Verantwortung mit
gegenseitiger Achtung und gegensei-
tigem Respekt - getragen von Zuneig-
ung und Mitgefühl. Sie begegnen sich
auf der sprichwörtlichen Augenhöhe, sie
sind sich aber auch ihrer jeweiligen Rol-
le bewusst, die sie aus ihrer freien Ent-
scheidung heraus gewählt haben und
annehmen. Durch das gemeinsame Re-
zitieren stimmen sich SchülerIn und Leh-
rerIn auf den folgenden Unterricht ein.
Dabei gehen sie modern formuliert in
Resonanz miteinander - akustisch aber
auch mental.

Der Begriff Resonanz kommt von lateinisch *resonare* für Mitschwingen oder Widerhallen und ist ein gängiger Begriff in verschiedenen Disziplinen der Physik, besonders in der Akustik, und der Technik. Resonanz meint das Mitschwingen durch Wellen angeregter Körper. Dabei müssen die Frequenzen der anregenden Wellen mit den Frequenzen des jeweiligen Körpers übereinstimmen. Resonanz ist also ein Prozess oder eine Beziehung verschiedener Instanzen. Ein Beispiel für Resonanz ist eine Geige mit Saiten und Resonanzkörper. Die Saiten werden durch den Bogen in Schwingung versetzt, diese Schwingung überträgt sich durch die Luft und die mechanische Koppelung auf den hölzernen Resonanzkörper der Geige, die dann gleichfalls schwingt. Die hierdurch entstehenden Schallwellen breiten sich im umgebenden Raum aus und können als Töne oder Klänge von uns wahrgenommen werden. Dies geschieht, indem unsere Trommelfelle wiederum durch die Schallwellen in Resonanz versetzt werden. Die Schwingung wird dann durch die Gehörknöchelchen des Mittelohrs auf das Innenohr übertragen und dieses übersetzt die Schwingung in Erregungsmuster der Höhrnerven, die im Gehirn weiter verarbeitet werden.

Der Soziologe Hartmut Rosa verwendet den Resonanzbegriff analog zur Physik und Technik als Zustand unserer Beziehung zur Welt und zu uns selbst. Er begründet hiermit eine Soziologie des guten Lebens und der Weltbeziehung. Gelingt es uns, im Gleichklang mit uns, unseren Mitmenschen und unserer Um-

welt mitzuschwingen, führen wir ein glückliches und erfülltes Leben. Gelingt uns dies nicht, sind wir in Dissonanz. - In der Begriffswelt des Yoga-Sutra: Wir sind in *duḥkha*, die *kleśa* - Täuschung, Identifikation, Verlangen, Ablehnung und Angst beherrschen unser Denken und Handeln.

Für Hartmut Rosa ist die Ursache dafür, dass wir ein unglückliches Leben führen, der Problemzirkel: Beschleunigung - gestörte Weltbeziehung. Dabei unterscheidet er die Bereiche Mensch - Umwelt / Natur, Mensch - Sozialwelt / Menschen und subjektives Selbstverhältnis. Die technische Beschleunigung und die Beschleunigung des sozialen Wandels gehen mit der Beschleunigung unseres Lebenstempos einher. Hieraus resultiert eine Entfremdung dem sozialen Umfeld gegenüber, aber auch gegenüber Raum, Zeit, Dingen und eigenen Handlungen, die zuletzt zur Entfremdung uns selbst gegenüber führt.

Der Weg heraus aus der Dissonanz und dem daraus resultierenden Leid liegt in der emotionalen Klärung / Reinigung / Bewertung unserer Weltbeziehung. „Das Leben gelingt nicht ... *per se*, wenn wir reich an Ressourcen und Optionen sind, sondern ... wenn wir es lieben.“ ((3) S. 24) - Ein Weg, auf dem es uns gelingen kann, das Leben, alle Wesen und die Welt zu lieben, ist der Yoga-Weg. So schreibt Krishnamacharya in seiner *Yoga Makaranda*, dass alle Yoga-Praktizierenden die *yama* und *niyama* üben sollen. Es geht darum, Zuneigung und Mitgefühl nicht nur unseren Mit-

menschen gegenüber, sondern in Bezug auf alle Lebewesen zu entwickeln. Die Praxis der yama ist für Krishnamacharya dann auch essentiell für das Wohlergehen der Gesellschaft ((6) S. 9). Hier geht er also ganz klar über den individuellen Yoga-Lebensweg hinaus und betont die sozialen und wohl auch ökologischen Aspekte von Yoga.

DAS YOGA-SUTRA DES PATANJALI KENNT FÜNF YAMA:

- ahimsā, nicht verletzen (wollen),
- satya, die Wahrhaftigkeit, nicht lügen (wollen),
- asteya, nicht stehlen (wollen),
- brahmacharya, lebenslange Schülerschaft (Rollenklarheit), (sexuelle) Enthaltsamkeit und
- aparigraha, nicht nehmen oder horten.

Die acht Glieder des Yoga erläutert Patanjali im zweiten Kapitel mit Übergang zum dritten des Yoga-Sutra. Grundlegende Ideen zur Förderung von Resonanz und Empathie finden wir allerdings schon im ersten Kapitel. Das allererste Wort im Yoga-Sutra ist atha: Hier und jetzt. Hier und jetzt erfahren wir etwas über Yoga, hier und jetzt machen wir eine Yoga-Erfahrung. Yoga ist reines Achtsamkeitstraining. Dabei geht es darum, alles, was hier und jetzt ist - sinnliche Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle - bewusst wahrzunehmen, ohne diese Bewegungen des Geistes zu bewerten, zu kommentieren oder aus den kleśa heraus zu reagieren. Im Yoga-Sutra 1.33 verrät uns Patanjali dann, aus welchen inneren Haltungen heraus wir in

den jeweiligen Situationen unseren Geist klären und die yama zum inneren Bedürfnis werden lassen können. Es gilt, in allen Lebenslagen Empathie zu kultivieren und negative Emotionen nicht aufkommen zu lassen.

In Situationen, in denen Glück vorherrscht, es also Wesen gibt, die allem Anschein nach glücklich sind, sollen wir mairī kultivieren: Liebevolle Zuwendung, sich einfach mitfreuen. In Situationen, in denen Unglück, Unwohlsein, Leid vorherrscht, Wesen also duḥkha erfahren, sollen wir karuṇā üben, also Mitgefühl und Hilfsbereitschaft. Und das bedeutet auch, anderen Wesen zu helfen, wenn sie leiden, sofern wir dazu in der Lage sind. In Situationen, in denen nach unserer Einschätzung Gutes geschieht, empfiehlt Patanjali als innere Haltung mudita, also Frohsinn, Freude, bestärkende Zuwendung, die Fähigkeit sich für Gutes zu begeistern. In Situationen, in denen dagegen unserer Meinung nach Unrecht geschieht, sollen wir upekṣa üben. Also Gleichmut, Ignorieren, Abstandhalten, schlechte Seiten betrachten, ohne sie emotional zu verurteilen. Hierzu gehört auch die Fähigkeit, verzeihen zu können.

Heyam duḥkham anāgatam heißt es in Yoga-Sutra 2.16. Frei übersetzt: Zukünftiges Leid in vermeidbar. Als Ursachen für alles Leid - eigenes oder welches, das von uns ausgeht - verortet Patanjali die kleśa. Und als Mittel verschreibt er alle Disziplinen des Yoga. Zu diesen gehört das beständige Üben von Zuneigung und Mitgefühl. Der Yoga-

Übungsweg führt zur Erkenntnis des eigenen Selbst und diese Erkenntnis verstärkt wiederum Zuneigung und Mitgefühl. Denn ich kann da draußen kein fühlendes Wesen verletzen, ohne mich zugleich selbst zu verletzen. Tat tvam asi - das bist Du.

Quellen / Literatur:

(1) <https://www.yogaeasy.de/videos/lehrer-schueler-mantra-hinduismus-upanishaden> (abgerufen am 29.09.2021)

(2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz> (abgerufen am 29.09.2021)

(3) Hartmut Rosa: Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp. Wiss. Sonderausgabe 1. Aufl. Berlin 2018

(4) [https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz_\(Soziologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz_(Soziologie)) (abgerufen am 29.09.2021)

(5) https://de.wikipedia.org/wiki/Beschleunigung_und_Entfremdung (abgerufen am 29.09.2021)

(6) T. Krishnamacharya: Yoga Makaranda, Mysore 1934 (Ausgabe in Kannada, englische Übersetzung von Lakshmi Ranganathan und Nandini Ranganathan 2006)

(7) Patanjali: Das Yogasutra, Von der Erkenntnis zur Befreiung, Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, Theseus-Verlag, Berlin 2006



Dirk R. Glogau

Yogalehrer BDY/EYU, Dr. phil., leitet gemeinsam mit Laura Casu die Yogaschulen Oberösterreich und Erlangen, er ist Vorstandsmitglied von Yoga Austria - BYO. www.yogaschule-oberoesterreich.at, www.yogaschule-erlangen.de, www.yoga-bayerwald.de