

## YOGA IN COVID-19-ZEITEN

# Die emotionale Krise bewältigen

Die für uns Mitteleuropäer nun seit März andauernde Covid-19-Pandemie hat nicht nur FachwissenschaftlerInnen und PolitikerInnen, sondern alle Menschen in Situationen gebracht, die die wenigsten von uns zuvor wirklich für möglich gehalten hätten.

Text: Dr. Dirk Glogau

Dies gilt auch für viele Yogalehrende und Yoga-Übende. Dabei hat Covid-19 wie ein Brennglas oder – weniger spektakulär formuliert – wie eine Sammellinse gewirkt. Latent vorhandene Probleme wurden fokussiert sichtbar und neue kamen hinzu. Viele von uns befanden sich somit in einer psychologischen und soziologischen Ausnahmesituation. So galt es – auch im Yoga – teils Masken zu tragen, Abstandsregeln einzuhalten, eine Reihe von Hygieneregeln zu beachten und somit gewohntes zwischenmenschliches Verhalten zu verändern. Für Yogalehrende gab es ab Mitte März nur zwei Alternativen: Kursstopp oder Online-Unterricht (siehe Glogau, Heft 4/2020) – wobei die meisten sich für Kursstopp entschieden haben. Das bedeutete für hauptberufliche Yogalehrende eine existentielle Krise, für die Mehrheit der nebenberuflich Yogalehrenden einen Einschnitt finanzieller, aber auch den Alltag betreffender Art.

Insgesamt also eine Situation, die auch an vielen Yogalehrenden nicht spurlos vorbei gegangen ist. Sie reagierten und reagieren mit Ängsten und negativen Emotionen, wie wir sie hinlänglich aus dem Yoga-Sūtra kennen, den klesha, oft ohne sich dessen in Zeiten von ungewohnten Ausnahmesituationen bewusst zu sein. Ego/Identifikation – asmitā –, Verlustängste – abhinivesha – und Ablehnung – dvesha – manifestierten sich als negative Emotionen und teils depressive Reaktionen, oft verbunden mit entsprechenden psychischen

und psychosomatischen Folgereaktionen. Dies führte dann zu den unterschiedlichsten emotional begründeten Bewertungen und Einschätzungen der Situation und des komplexen Geschehens. – Hinzu kam und kommt natürlich auch die ganz praktische Seite der Krise für viele Yogalehrende. Kurse mussten abgebrochen oder abgesagt werden, weil es nicht möglich war, beispielsweise vorgeschriebene Abstandsregeln und andere Hygieneregeln umzusetzen.

Das Vorgehen der verantwortlichen und zuständigen PolitikerInnen basierte auf den aktuellen Erkenntnissen und sich natürlich ständig weiterentwickelnden Ergebnissen des wissenschaftlichen Diskurses der führenden VirologInnen, Fachärztinnen und -ärzten. Dabei war die zugrunde liegende ethische Entscheidung, die Idee, menschliches Leid und vermeidbare Todesfälle möglichst gering zu halten und eine Überlastung der Krankenhäuser zu vermeiden. – Klar, dass das nicht ohne Kollateralschäden auf allen Ebenen und in allen Bereichen unserer Gesellschaft und Wirtschaft gehen kann.

Die emotionale Befindlichkeit mancher Yogalehrender – angetrieben durch Ängste, Ego und Ablehnung – führte nun dazu, dass alternative Einschätzungen und Bewertungen der Situation und daraus resultierende Problemlösungen zuweilen hoch im Kurs standen. Das ging bis hin zu mehr oder weniger krausen Verschwörungstheorien, die vielfach via Internet

Verbreitung fanden. Bill Gates und Angela Merkel streben nach der Weltherrschaft und wollen die Menschheit nachhaltig dezimieren, das Corona-Virus wird über die 5G-Mobilfunknetze verteilt, eine vermeintliche Schutzimpfung soll alle Menschen chippen, die Welt ist eine Scheibe und den Mond schiebt der Nachtwächter



an einer langen Stange über den Horizont ... Die bestehenden Probleme wurden gelehrt, Schuldige ausgemacht oder einfache Erklärungen und Lösungen propagiert. Die sich weiter entwickelnden Ängste wurden dann auf den Verlust der Meinungsfreiheit, der demokratischen Bürgerrechte oder eine drohende Diktatur übertragen. Und manche schürten Ängste mit dem Vorwurf, dass Ängste geschürt werden. Eine interessante Frage ist ja auch, welche Kernkompetenzen einen individuell befähigen, die Situation wirklich einschätzen zu können. Sind da medizinische und biologische Laien wirklich kompetenter als die führenden FachwissenschaftlerInnen oder entscheide ich mich gleich für eine globale Verschwörungstheorie?

### Emotionale Widerstände gegen Hygieneregeln

Die bestehenden Hygieneregeln in Mitteleuropa bedeuten im Wesentlichen zwischenmenschlichen Abstand zu halten und

einen Mund-Nasen-Schutz – eine Maske – zu tragen. Das Waschen oder Desinfizieren der Hände, Niesen in die Ellenbeuge et cetera sind wohl sekundäre Themen, die wir alle im Prinzip schon seit Langem gelernt haben. Naturwissenschaftlich betrachtet machen die Hygieneregeln schlicht und einfach Sinn. Psychologisch stellen diese Regeln – insbesondere Abstand und Maske – aber eine Belastung dar. Wir sind als Menschen soziale Wesen und wir sind es in Mitteleuropa gewohnt, soziale, menschliche Nähe durch körperliche Nähe wie Umarmungen, Küsschen auf die Wange et cetera auszudrücken. Hinzu kommt, dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes die zwischenmenschliche Kommunikation deutlich behindert. Schlicht formuliert: Man kann sich damit beispielsweise nicht zulächeln, was ein wichtiger Aspekt menschlicher Begegnung und Beziehung ist. Die nonverbale Kommunikation ist also deutlich eingeschränkt. Daraus resultiert Verunsicherung

und Unwohlsein. – Eines ist klar: Hinterher ist man immer schlauer. Welche Maßnahmen nun wirklich »richtig« waren und sind, werden wir erst in einigen Monaten wissen.

Resultat der Krise – auch – bei vielen Yogalehrenden war eine Art »energetischer Lockdown«. Aus der Systematik des sãnkhya heraus kann man hier von einer Tamas-Störung sprechen. Die erste Reaktion war zunächst, dass man ja jetzt mehr Zeit hat und diese nutzen kann, um all die Dinge zu erledigen, die mehr oder weniger liegen geblieben sind. Also die Bücher und Artikel zu lesen, die sich stapeln, das Büro aufzuräumen, Kurse und Seminare vorzubereiten, im Haushalt und Garten zu erledigen, was überfällig ist, und so weiter. Neben einem deutlich vermehrten Kommunikationsaufwand kam dann für viele aber bald eine zunächst diffuse Antriebslosigkeit auf. Der Alltag verliert an Struktur, weil beispielsweise die regelmäßigen Kurstermine entfallen. Psychologische Belohnungsmechanismen sorgen in vielen Fällen für ein Zuviel an Essen, Süßigkeiten oder Alkohol. Das Bedürfnis an Schlaf wächst. Die Tendenz geht Richtung Lethargie, Strukturverlust im Alltag und Fatigue. Viele Betroffene auch in Yoga-Kreisen berichten, dass sie auch keine Energie mehr haben, regelmäßig ihre Yoga-Praxis zu üben oder anderweitig über das absolut Notwendige hinaus aktiv oder gar kreativ zu werden. Es kommt aber auch zu anderen Symptomen wie Schlafstörungen oder »kreisenden Gedanken«.

### Wie Yoga helfen kann

Eines wissen wir aus den Lehren des Yoga-Sũtra: Aus den klesha – hier insbesondere Ego/Identifikation, Angst und Ablehnung – heraus entsteht duhkha. – Mein eigenes Leid ebenso wie die Bereitschaft, das Leid anderer Wesen in Kauf zu nehmen. Deshalb sollten wir gemäß den Verschreibungen des Yoga-Sũtra zunächst für einen klaren Geist sorgen und uns eben nicht bewegt durch die klesha ins Leid stürzen und durch negative Emotionen getrieben reagieren. Geht die Wirksamkeit der klesha zurück entsteht viveka, die klare



Foto: © Da Antipina / shutterstock

Unterscheidungsfähigkeit, die aus einem emotional geklärten Geist – citta – hervorgeht. Nur dann ist pramānani, die angemessene Wahrnehmung und Einschätzung von Situationen, möglich. Diese basiert nach Yoga-Sūtra 1.7 auf pratyaksha, der eigenen klaren Wahrnehmung, anumāna, logischen Schlussfolgerungen, und āgama, der Hinzuziehung von wohlgeordnet zuverlässigen und glaubwürdigen Quellen.

Yoga bedeutet eine emotionale Klärung und Reinigung eben von den genannten klesha hin zu einem klaren Geist, der Zuneigung und Mitgefühl allen Wesen gegenüber empfinden kann. Hierzu können wir das gesamte Instrumentarium der Yoga-Praxis einsetzen – insbesondere natürlich auch āsana, prānāyāma, Rezitation und Meditation aber auch die yama und niyama – wenn wir merken, dass es uns emotional nicht gut geht und dukkha uns beherrscht. Ist der Geist citta dann erst mal wieder geklärt, kann ich alle Themen, die mir wichtig sind, aus eben diesem klaren Geist heraus bewerten. Und dann bin ich frei, aus diesem klaren Geist heraus meine Meinung zu vertreten und so zu handeln, wie ich es für notwendig und wichtig halte. – Denn Yoga ist beides: Freiheit und Verantwortung – und wir haben alle unsere Aufgaben im Leben. Yoga bedeutet wie gesagt liebevolle Zuneigung und Mitgefühl allen Wesen gegenüber zu kultivieren. Das ist die Basis von Yoga überhaupt. Darüber hinaus gibt es aber noch weitere Ansätze.

Yoga bedeutet auch, annehmen zu können, was ist. Also auch, nicht aus den klesha heraus zu reagieren und die Mittel des Yoga, wie wir sie im Yoga-Sūtra systematisch erläutert finden, einzusetzen. Über die vorangegangenen Erläuterungen hinaus waren in der Arbeit mit Yoga-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern aber auch mit Yogalehrenden in den letzten Monaten eine ganze Reihe von emotionalen Reaktionen zu bemerken. Die persönlichen Situationen waren natürlich sehr individuell. Je nach Beruf oder Hauptberuf schwankte das zwischen »Lock-down« und Überbeschäftigung sehr stark.

Home-Office, Home-Schooling, dicht gedrängtes Familienleben mit der entsprechenden Dynamik – oder soziale Isolation – die Facetten waren zahlreich.

Auf der praktischen Handlungsebene bedeutet Yoga, das, was nicht veränderbar ist, neu zu bewerten. Begrüßungsrituale sind kulturell geregelt. In Indien sind unsere Begrüßungsformen traditionell unbekannt. Auch die herzliche und persönliche Begrüßung erfolgt traditionell ohne Körperkontakt. Man legt die Handflächen in der Nähe des Herzraumes zusammen und verneigt sich vor dem anderen. – Namasté – Ich verneige mich vor dem Innersten in Dir und mir. – Brahman. Vielleicht ist das auch für uns eine Alternative, Nähe auszudrücken. Das Händeschütteln oder -drücken ist ja in den letzten Jahren auch immer mehr in den westlichen Ländern aus der Mode gekommen.

Was den Mund-Nasen-Schutz angeht, also die sogenannten Masken: Welche persönliche Meinung wir dazu haben, spielt eine untergeordnete Rolle, ohne dass hierdurch die Meinungsfreiheit beeinträchtigt wäre. Wir werden vermutlich mit der Maskenpflicht auf derzeit nicht absehbare Zeit genauso leben müssen wie mit der Geschwindigkeitsbeschränkung für Autos innerorts auf 50 km/h. Also warum nicht die Maske als Design-Objekt und modisches Zubehör betrachten? Auch hier gibt es vielfältige Ausdrucksweisen der Individualität und Gestaltungsweisen. Und inzwischen gibt es ja recht modische und auch originelle Alltagsmasken. – Auch passend beispielsweise zum T-Shirt und sonstigen Outfit.

Im ersten Kapitel des Yoga-Sūtra finden wir darüber hinaus Hinweise, was helfen kann. Zunächst einmal Achtsamkeit – atha in YS 1.1: Einfach schauen, was da ist, ohne emotional zu reagieren. Der nächste Hinweis ist beharrliches Üben ohne anzuhaften: abhyāsa und vairāgya (YS 1.12). Und dann natürlich Zuneigung und Mitgefühl zu allen Wesen zu kultivieren (YS 1.33), also auch aus dem Kreisen um das eigene Ego heraus zu kommen.

Das bedeutet auch gerade jetzt Struktur in den wie auch immer gearteten Alltag zu bringen, regelmäßig Yoga auf der Matte und beständig im Alltag zu praktizieren und sich in der absoluten Wirklichkeit, die unsere Natur ist, zu verankern. Dafür sollten wir versuchen, die notwendige Energie zu entwickeln.

Hieraus können wir dann Kraft gewinnen, unsere Aufgaben in der relativen Wirklichkeit dieser Welt wahrzunehmen. Als Yogalehrende ist es gerade jetzt unsere Aufgabe, uns um unsere Schülerinnen und Schüler zu kümmern und diese zu begleiten. Dabei ist zuweilen auch viel Kreativität und Flexibilität von beiden Seiten erforderlich. Im Umgang mit unseren Kurs- und AusbildungsteilnehmerInnen haben wir dabei nur die besten Erfahrungen gemacht und viel Zustimmung und Unterstützung erfahren. Wir müssen natürlich auch die möglichen Rahmenbedingungen berücksichtigen, entsprechende Hygienekonzepte erstellen und am besten auch mit den zuständigen Behörden abstimmen – unabhängig von unserer persönlichen Sicht der Dinge sind wir dazu behördlicherseits verpflichtet, die notwendigen Hygieneregeln einzuhalten und durchzusetzen. Das gehört zu unseren ganz praktischen Aufgaben als Yogalehrende.



DR. DIRK R. GLOGAU  
Yogalehrer BDY/EYU, leitet gemeinsam mit Laura Casu die Yogaschulen Erlangen und Oberösterreich, er ist kooptiertes Vorstandsmitglied des BYO.  
[www.yogaschule-erlangen.de](http://www.yogaschule-erlangen.de), [www.yogaschule-oberoesterreich.at](http://www.yogaschule-oberoesterreich.at), [www.yoga-bayerwald.de](http://www.yoga-bayerwald.de)