

Die harmonische Entwicklung der Seelenkräfte

Lässt sich unser Verhalten durch das Zusammenspiel von Gefühl und Verstand erklären?

von Bernd Klane

Wer sich Gedanken um das Zusammenleben der Menschen, um die Gestaltung der privaten oder gesellschaftlichen Zukunft oder auch um den eigenen Fortschritt macht, stößt seit einiger Zeit auf ein verbreitetes Phänomen. Das Verhalten der Menschen wird zunehmend so aufgefasst, als würden wir Menschen die eigenen Ansichten und die Entscheidungen auf einem persönlichen „Spielfeld“ entfalten, das durch die Koordinatenachsen Gefühl (auch Emotionen) und Verstand (Intellekt) aufgespannt wird. Für das eigene Selbstverständnis betrachtet der Mensch sich häufig im Wechselspiel zwischen diesen beiden Kräften.

In diesem Essay soll gezeigt werden, wie uns dieses Menschenbild grundlegend in die Irre führt und der Einzelne erheblich an Gestaltungsspielraum für die Zukunft einbüßt, sei es im Privaten oder im gesellschaftlichen Zusammenhang. Auch nur ein wenig Auseinandersetzung mit einem erweiterten Menschenbild des Yoga schenkt demjenigen, der sich Freiheit im Inneren und Äußeren sowie Verantwortung gegenüber dem Leben wünscht, anregende Möglichkeiten.

Dominiert uns der Verstand oder das Gefühl ?

Doch zunächst soll die Eingangsthese anhand aktueller Äußerungen und Diskussionen verdeutlicht werden.

Beispiel Yogakurs:

Ein Teilnehmer mittleren Alters interessiert sich für einen Yogakurs und äußert das Anliegen: *„Ich habe das Gefühl, ich lebe zu kopflastig. Ich möchte lernen, meine Gefühle mehr zur Geltung kommen zu lassen.“* Eine Teilnehmerin beschreibt ihr Anliegen so: *„Ich muss mich den ganzen Tag im Büro rational verhalten, abends brauche ich etwas fürs Gefühl.“*

Überschrift eines ganzseitigen Artikels¹⁾ zum Thema Klimawandel und menschlichem Verhalten:

„Mehr Gefühl bitte. Mit Argumenten allein lässt sich der Kampf gegen den Klimawandel nicht gewinnen. Man muss die Menschen erreichen und ihnen zugestehen, dem Zeitalter fossiler Energien nachzutruern“

Zeitungskommentar²⁾ zum Thema rechter Populismus:

„Die rechte Revolution schöpft ihre Kraft aus einer Welle des Gefühls. Die Linken werden weggespült, wenn sie nur zusehen. Setzt dem rechten Populismus endlich einen linken entgegen!“

Eine humorvoll satirische Kolumne³⁾ zum Verhältnis von Gefühl und Verstand:

„...Das Gefühl hat ja inzwischen den Verstand dermaßen in den Stiefel gestellt, dass der Verstand selbst gar nicht mehr in stolzer alter Verstandesmanier sein „Das ist richtig“ in die Welt donnern darf. Nein, der Verstand muss jetzt, die entsicherte Pistole im Nacken, flüstern: „Es fühlt sich richtig an. ...“

Oftmals spricht man ja Frauen mehr eine Gefühlsorientierung, dem Mann eher die Rationalität zu und verbindet dies mit der Tätigkeit der zwei Gehirnhälften. Relativ neu ist die Behauptung, dass Frauen als Führungskräfte über mehr „emotionale Intelligenz“ verfügen.

Der Leser kann selber im Alltagsgeschehen nach Beispielen suchen, bei denen Menschen das Geschehen in dieser Polarität verstehen wollen. Man kann den Eindruck gewinnen, es spielt eigentlich keine Rolle,

wie vielfältig und differenziert der Mensch in Fachgebieten wie der Psychologie oder der Soziologie mit ihren unterschiedlichen Schulen und Theorien schon lange gesehen wird. Wenn es um das alltägliche Miteinander (oder auch Gegeneinander) geht, wenn Zukunftsvisionen erdacht oder verworfen werden, lässt sich mit den Polaritäten Gefühl und Intellekt pragmatisch umgehen und erfolgreich argumentieren. Dass dieses Bild zwar offensichtlich nutzbringend angewandt werden kann, hat zu einer weiten Verbreitung geführt wie auch allgemeinen, wenn auch unreflektierten Akzeptanz.



Diesem Menschenbild fehlt etwas Zentrales und dieser Mangel grenzt den Rahmen für das Selbstverständnis des Menschen, für seinen Umgang mit sich selbst und anderen, erheblich ein. Der Mensch wird dadurch genau genommen reduziert. Dies bleibt für die individuelle Freiheit und die Entfaltung von Lebensperspektiven langfristig nicht ohne gravierende Folgen.

Es ist ein Konsens in den heutigen Wissenschaften über den Menschen (Psychologie, Anthropologie, Soziologie usw.), beim Menschen drei wesentliche Kräfte der Seele zu unterscheiden: das Denken, das Fühlen und das Wollen. Bereits diese ganz grundsätzliche Aussage⁴⁾ aus dem Schulunterricht sprengt die oben so einfach dargestellte Polarität. Erfahrungsgemäß macht es Menschen keine Schwierigkeiten, Verstand und Gefühl zu verorten. Sowie man jedoch den Willen dazu eingliedern soll, verlieren die Beschreibungen von Verstand und Gefühl oftmals an Klarheit und Treffsicherheit.

Die richtige Zuordnung von Denken, Fühlen und Wollen in das eigene Lebensgefüge birgt einige Komplikationen in sich. Das erleben wir im Alltag mittlerweile schon daran, dass die Seelenkraft „Wille“ uns im öffentlichen Umgang bereits abhanden gekommen ist. Wie kann der einzelne heute seinen ureigenen Willen kennenlernen und diesen von dem Willen eines anderen unterscheiden?

Ohne eine eigene Vorstellung, welche Bedeutung der Wille hat, ist das „Dilemma“ zwischen Intellekt und Gefühl nicht lösbar.



Den eigenen Willen finden - das Leben nicht verpassen

Es würde die Möglichkeit dieses Essays übersteigen, dem Leser ein umfassendes Bild der Seelenkräfte zu vermitteln. Sowohl für das praktische Leben als auch für die eigenaktive Entwicklung der Persönlichkeit sind schon einfache Überlegungen wertvoll. Drei unterschiedliche Erscheinungen des Willenslebens sollen hier zumindest ansatzweise unterscheidbar werden:

- der eigene Wille (wie er mir bewusst ist)
- der Wille eines anderen, der auf mich wirkt
- der ureigene Lebenswille, einer ganz anderen Dimension entsprechend .

Seinen eigenen Willen (wie er einem bewusst ist) lernt der Mensch in der Regel mit dem Erwachsenwerden kennen, indem er immer wieder vor Entscheidungen gestellt wird, zu einer Handlung kommen und mit den Konsequenzen selbstverantwortlich leben muss. Seien es kleine Entscheidungen, wie die Auswahl eines neuen Kleidungsstückes oder einer Speise im Restaurant, oder seien es weitreichende Entscheidungen wie die Wahl eines Partners, einer Arbeitsstelle oder eines Wohnortes.

Der Umgang mit seinen Mitmenschen bringt dabei immer wieder die Notwendigkeit mit sich, den eigenen Willen mit dem Willen eines anderen in einen Kompromiss zu führen, wodurch das Individuum sozialfähig wird. In anderen Fällen muss der eigene Willen an objektive Gegebenheiten des Lebens angepasst werden, z.B. wenn der Wille, ein fernes Land kennen zu lernen an ein begrenztes Urlaubsbudget stößt. Ein starker Wille kann den Menschen dann aber auch dazu bringen, mit Kreativität die Gegebenheiten zu überschreiten und neue Möglichkeiten zu kreieren. Zum Beispiel fällt es jungen Menschen mit der entsprechenden Entschlossenheit leicht, sich Grundkenntnisse einer Fremdsprache anzueignen und statt eines Urlaubs eine einfache Arbeit in dem Land der Wünsche aufzunehmen.

Den Willen kennen zu lernen und zu erproben gibt Selbstsicherheit, gleichgültig ob man seinen Willen durchsetzen kann oder ihn zurückstellt. Diese Selbstsicherheit kommt jedoch ins Wanken, wenn der Erwachsene reift, seelische Entwicklungsschritte anstehen und in Krisen die Vielschichtigkeit des Lebens tiefer erkannt wird. Was hat eigentlich diesen Willen - „meinen Willen“- geprägt? Welchen Einfluss hatten die Eltern in der Jugend oder haben sie heute noch? Welcher Einfluss ging von der Gesellschaft und der Kultur, meinen Lehrern und Vorbildern aus? In wie weit lebe ich möglicherweise einen fremden Willen, der z.B. von unserer ausgefeilter Leistungs- und Konsumgesellschaft beinahe ständig über Werbung und Medien in mich eindringt?

Man mache sich an dieser Stelle einmal klar, welcher Aufwand⁵⁾ in der Werbebranche, in der Personalführung von Firmen und in den politischen Parteien betrieben wird, damit der Mensch glaubt, er will dieses oder jenes Produkt haben, diese oder jene Partei wählen oder diesem und jenem Arbeitsziel dienen. Es gibt nun in der Psychologie, die sich insbesondere in den letzten 150 Jahren in der westlichen Kultur entwickelt hat, viele Sichtweisen und Verständnisansätze die diesen Fragen nachgehen und es bieten sich heutzutage in Ratgebern vielerlei Strategien für die so genannte Persönlichkeitsentwicklung.

Aus gutem Grund wollen wir aber hier dem Phänomen des eigenen Willens und der eigenen Identität anhand der Yoga-Wissenschaft nachgehen. Diese Wissenschaft über den Menschen, seinen Ursprung und seinen Entwicklungsweg hat seine Quellen im Indien vorchristlicher Zeit, sie ist nicht nur gut überliefert, sondern hat sich bis heute immer wieder aktualisiert und bietet einen Blick auf Aspekte des Menschenlebens, die uns heute fremd sind. Die westliche Kultur hat ihr Menschenbild auf eigene Weise entwickelt und ist über markante Schritte wie Kirchenkonstituierung, Mittelalter und neuzeitliche Wissenschaft heute an ganz andere Stelle gelangt als andere Kulturen. Was in diesen Schritten an Wissen und Möglichkeiten verworfen und eliminiert wurde, finden wir bei uns schlichtweg nicht mehr vor. Es fällt uns daher zunächst nicht leicht, anhand der Yoga-Wissenschaft etwas über uns zu lernen, oder anders ausgedrückt in uns etwas als authentisch zu erkennen, für das es seit über 1000 Jahren in der abendländischen, christlichen Kultur keine Worte mehr gibt.

Aus dem Yoga betrachtet scheint es gar nicht so ergiebig, nur über den eigenen Willen, einen fremden Willen und über Manipulation nachzudenken. Sofort zeigt Yoga auf einen weiteres Element im Willensleben hin und dieses wollen wir hier den ureigenen Lebenswillen (im Sanskrit *svadharma*) nennen. Dessen Tragweite erfasst man nur, wenn man ihn als Äußerung einer individuellen, ewigen Seele (im Sanskrit *jiva*) versteht. Nach diesem ganzheitlichen Menschenbild ist jeder Mensch eine aktuelle Verkörperung (*Inkarnation*) einer einzigartigen, ewigen Seele, die sich über viele Leben hinweg weiterentwickelt. Aus dieser Sicht heraus liegt in jedem einzelnen Menschenleben ein ganz konkreter Lern- oder Entwicklungswunsch, der im Laufe des Lebens zunächst gespürt, dann klarer erkannt und

schließlich entschlossen verwirklicht werden will. Dieser Wunsch führt den Menschen in seinen aktuellen Verhältnissen zu einer Gestaltung eines Lebens, das sowohl für ihn selbst wie auch für seine Umwelt einen Beitrag zur Weiterentwicklung darstellt.

Wer in diesem Sinne mehr Klarheit über sich selbst sucht, nimmt die Frage nach den eigenen Vorlieben und Abneigungen und die Frage nach den Fremdeinflüssen nicht so ernst, sondern befasst sich vor allem damit, den Zugang zu diesem ureigenen Willen, *svadharma*, zu entwickeln und zu pflegen. Dafür findet man in einem soliden, tiefer gegründeten Yoga, der über ein momentanes Bedürfnis nach Entspannung, Fitness oder Verbesserung von energetischen Niveaus hinausgeht, vielerlei Anregung und Anleitung. Die Ordnung der eigenen Seelenkräfte (Denken, Fühlen und Wollen) anhand der mittlerweile oft kopierten Körperübungen, der *āsana*, steht dabei am Anfang und bereichert das Innenleben, unabhängig davon ob man das beschriebene Menschenbild⁶⁾ des Yoga sogleich ernsthaft erwägt oder dies erst einmal dahingestellt sein lässt.

Sich auf das eigene *svadharma* zu besinnen ist nicht ein Luxus, dem „Wohlhabende“ oder „Auserwählte“ nachgehen können, sondern für Individuum und Gesellschaft eigentlich ein innerstes Bedürfnis im Sinne von Verantwortung gegenüber einer höchsten, transzendenten Instanz. Die ewige Seele, der *jīva*, ist Ausgangspunkt von jedem Leben.

Anregungen, das eigene Leben oder das Leben anderer vor diesem tiefen Hintergrund zu betrachten, bieten zum Beispiel auch die Buch- und Filmempfehlungen aus dem östlichen wie aus dem westlichen Kulturkreis auf unserer Seite *Lesetipps*. Aus der dort empfohlenen *Bhagavadgītā* ein Zitat zum Abschluss:

Alle Wesen folgen dem Gesetz ihrer Natur. Welchen Nutzen soll es haben, dass man Zwang auf sie ausübt? Auch der Mensch der Erkenntnis besitzt, handelt in Einklang mit seiner Natur.

Zuneigung und Abneigung liegen im Gegenstand dieses und jenes Sinnes auf der Lauer. Gerade nicht in deren Gewalt, denn sie sind heimtückische Feinde der Seele auf ihrem Weg!

Besser ist es das eigene Gesetz des Wirkens, svadharma, zu erfüllen, auch wenn es noch fehlerhaft ist, als das Gesetz eines anderen, selbst wenn es vollkommener ist. . . . Gefährlich ist es, einem fremden Wesensgesetz zu folgen.

(Kapitel 3, Verse 33 bis 35)

Ankündigung : Der Essay wird im Frühjahr 2017 fortgesetzt. Praktische Beispiele aus der Yoga-Übungsweise und aus dem alltäglichen Berufsleben werden das Gesagte in der Anwendung zeigen.

Quellen

- 1) Süddeutsche Zeitung Nr. 127/2016, S. 37 WISSEN; von Christopher Schrader
- 2) Kolumne von Jakob Augstein S.P.O.N. am 2. Juni 2016
<http://www.spiegel.de/politik/deutschland/populismus-die-linke-muss-mehr-gefuehl-wagen-kolumne-a-1095478.html>
- 3) Süddeutsche Zeitung 13./14.02.2016, Titelseite DAS STREIFLICHT
- 4) vgl. Otto Schmeil: Der Mensch, Schulbuch für den Biologieunterricht, 1954, S. 109
- 5) Naom Chomsky hat in vielen Werken die Vielfalt der Willensbeeinflussung in unserer Zeit beschrieben.
- 6) Interessanterweise hat Platon mit seinem Werk dem Westen ein vergleichbares Menschenbild vermittelt. Trotz der hohen Beachtung Platons ist diese Basis seiner Philosophie heute kaum kommunizierbar. Vergl. *Menon* 81.