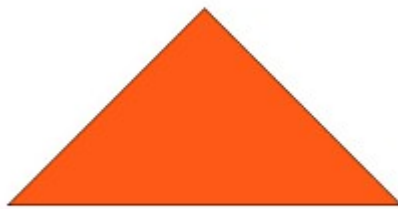


Horst Stern

Der moderne Bürger zwischen Überforderung und Unterforderung

Was ist heute eine angemessene Anforderung für die Entwicklung?

**Angemessene
Anforderung**



Überforderung

Unterforderung

Dieser Artikel beschreibt am Beispiel einer gestalteten Yoga-Praxis, was eine richtige oder angemessene Anforderung für die positive seelische Entwicklung bedeuten kann. Heute besteht die Gefahr, dass der moderne Bürger in ungünstigen Einflüssen von Über- oder Unterforderung vereinnahmt wird.

Überforderung

Die beständig wachsenden Arbeitsanforderungen im Berufsalltag führen sehr viele Menschen in einen negativen Stresszustand. Nach einer Studie der Techniker Krankenkasse sind 60 % der Deutschen immer wieder oder häufig gestresst.¹ Zählen Sie sich auch zu dieser Zahl?

Viele Menschen sind in einem inneren Konflikt, wie sie mit diesen Anforderungen umgehen sollen. Einerseits fällt es Betroffenen schwer, kürzer zu treten, und andererseits führt der negative Stress zu Erschöpfung, Schlaflosigkeit, größerem Risiko von Depressionen und weiteren gesundheitlichen Risiken.

Meine Erfahrungen in den Yoga-Kursen zeigen häufig die Schwierigkeit, dass es dem Einzelnen infolge dieser stressbedingten Überforderung kaum gelingt, sich einen

¹ <https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf>

regelmäßigen Freiraum für eine Yoga-Praxis oder mentale Auseinandersetzung mit Entwicklungsfragen einzuräumen. Das System mit seinen ständig steigenden Leistungsanforderungen nimmt den betroffenen Bürger gefangen. Dieser gibt einen großen Teil seiner Lebenszeit und Lebenskräfte hin und es zeigt sich die große Schwierigkeit, inmitten dieses starken Eingebundenseins das eigene Leben mit ausreichend Selbstbestimmung zu gestalten.

Unterforderung - welche Einflüsse können zum Fehlen einer richtigen oder angemessenen Anforderung führen?

In einer Weiterbildung im November 2018 prägte Heinz Grill die Aussage, dass der Mensch heute die falschen und nicht die richtigen Anforderungen hat und daher zu Krankheiten bis hin zum Burn-out neigt.

Was können heute Einflüsse sein, die den Einzelnen eher daran hindern, in eine seelisch aufbauende Aktivität zu kommen, wie es beispielsweise eine gut gestaltete Yoga-Praxis sein kann? Einflüsse, die den Einzelnen zu Bequemlichkeit, Konsum oder Passivität verleiten können. Von den zahlreichen denkbaren Faktoren möchte ich drei aus dem medialen Bereich erwähnen:

- **Der hohe Fernseh-Konsum:**

Nach einer repräsentativen Umfrage lag die durchschnittliche Fernseh-Sehdauer am 12. März 2019 bei 211 Minuten. Im Durchschnitt der Bevölkerung sieht der einzelne Bürger also heute 3 ½ Stunden fern.² Das heißt: **Einer von sieben Tagen Lebenszeit verbringt im Durchschnitt ein Bürger in Deutschland vor dem Fernseher!** Krimis, Serien, Fußball... Wer kennt nicht die Erfahrung, dass man sich am Abend noch etwas vorgenommen hat und dann doch vor dem Fernseher hängen bleibt?



Durchschnittlich 13,33 Millionen schauen in Deutschland regelmäßig den Tatort aus Münster.

² Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/2913/umfrage/fernsehkonsum-der-deutschen-in-minuten-nach-altersgruppen/>

- **Informationsüberflutung:**

Wir leben in einer Informationsgesellschaft. Jeden Tag strömen viele Informationen auf uns ein, die wir in der Regel gar nicht richtig verarbeiten können. Über das Internet können wir uns 24 Stunden die neuesten Nachrichten abrufen. Aktuell surft jeder Deutsche durchschnittlich eine Stunde und 37 Minuten im Internet. Also zusätzlich zum Fernsehen.

Es kann sein, dass durch den hohen Konsum an Informationen die eigenständige Verarbeitung oder Reflexion viel zu kurz kommt. Es ist ein Unterschied, ob ich Informationen aufnehme oder ob ich Informationen durchdenke, reflektiere und mir eigenständige Urteile bilde. Dies erfordert seelische Aktivität. Nach meiner Beobachtung führt die Informationsüberflutung tendenziell zu einer Passivität in der eigenen Urteilsbildung.

- **Social Media:**

Eine Studie hat kürzlich gezeigt, dass unter den 12- bis 17-Jährigen in Deutschland 100.000 **süchtig** nach Social Media, also WhatsApp, Instagram usw. sind.³ Das sind 2,6 % dieser Altersgruppe.

Wer viel auf Facebook und in anderen sozialen Medien unterwegs ist: Es kann leicht passieren, dass dies von positiven Entwicklungsaktivitäten abhält, beispielsweise vom Aufbau einer eigenen Yoga-Praxis.



³ <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co--1968568.html>

Sich selbst eine richtige und angemessene Anforderung stellen

„Eine unzeitgemäße oder ungewohnte Anforderung bedeutet noch nicht eine Überforderung. Es bräuchte hier einen ziemlich großen Aufbruch, indem sich der Einzelne richtigen und angemessenen und durchaus auch ungewohnten Anforderungen stellt. Eine angemessene Anforderung wäre beispielsweise eine ordentliche Yoga-Übungsweise, die mit dem nötigen Ehrgeiz praktiziert wird.“⁴

Heinz Grill

Begibt sich ein Mensch mit Interesse an Entwicklung auf einen Schulungsweg wie den des Yoga, so beinhaltet dieser den Lernschritt, sich von alten Gewohnheiten lösen zu können, beispielsweise Alltagshandlungen nicht unbewusst, sondern mit klaren Vorstellungen auszuführen. Ein weiterer Lernschritt eines solchen Schulungsweges liegt darin, unabhängiger von manchen Einflüssen der Wohlstandsgesellschaft zu werden, wie etwa dem stundenlangen passiven Fernsehkonsum. Darüberhinaus kann der Interessent, wie das obige Zitat andeutet, angemessene Anforderungen aufbauen.



Das Erlernen des Handstand ist eine gewagte Anforderung. Am Beginn erfordert er den Mut, die Beine weit nach oben in die ungewohnte Umkehrhaltung zu führen.

Warum ist eine gut gestaltete Yoga-Praxis eine richtige oder angemessene Anforderung für den modernen Bürger?

Diese grundsätzliche Frage lässt sich wohl mit unterschiedlichen Argumenten beantworten. Ausgehend von meiner eigenen Erfahrung und meinen Beobachtungen aus den Kursen möchte ich diese Frage mit vier Punkten beantworten.

⁴ [Quelle: http://www.forschungskreis-heilkunde.de/Zusammenfassung%20Nov.%202018%20Website.pdf](http://www.forschungskreis-heilkunde.de/Zusammenfassung%20Nov.%202018%20Website.pdf)

1. Die Weiterentwicklung von Übungen führt zu größerer Freiheit.

Ein grundsätzliches Prinzip einer guten Praxis ist die Weiterentwicklung von Übungen. Der Yogaübende lernt immer wieder etwas hinzuentwickeln, was über das bisherige Stadium hinausführt.



Gespreizter Pflug

Wenn jemand beispielsweise den gespreizten Pflug lernt und diese Übung zunehmend mit der Form eines geometrischen Dreiecks ästhetisch ausgestalten lernt, so entwickelt der Einzelne etwas, was über das bisherige Stadium hinausführt. Die sehr weit gestreckten Beine stellen die Schenkel des Dreiecks dar, das weit nach oben gehobene Becken die Spitze. Das Bild zeigt, wie die Übende hier die Fähigkeit zu größerer Spannweite in der Brustwirbelsäule ausprägt und oben ganz entspannt bleibt. Im gespreizten Pflug lernt der Übende, sich nicht von angenehmen Gemütsstimmungen leiten zu lassen, sondern manche unangenehme Körpergefühle zu überwinden. Neigt jemand beispielsweise zu einem gewissen Mangel an Einsatzbereitschaft, so lernt er im gespreizten Pflug mehr Einsatzkraft zu leisten.

Das bedeutet: **Die Freiheit des Menschen wächst, wenn in bisherige Gewohnheitsprozesse eingegriffen und eine Weiterentwicklung gestaltet werden kann.** Eine solche gut gestaltete Yoga-Praxis stärkt die Freiheit des Menschen von alten Gewohnheitsprozessen. Auf das Leben bezogen stärkt der Mensch damit seine Fähigkeit, alte Gewohnheiten und Muster loszulassen und mit einer neuen Idee eine Weiterentwicklung umzusetzen.

Wer das alltägliche Leben beobachtet, der wird bemerken, dass heute viele Abläufe aus Gewohnheit oder eher automatisch ablaufen: das tägliche Essen ohne bewusste Wahrnehmung, die täglichen gedankenlosen Verrichtungen im Haushalt, das Anschauen der Natur ohne neue Wahrnehmung, das befangene Urteilen über Menschen aufgrund vergangener Erfahrungen.

Eine gute Yoga-Praxis kann im Individuum die Kraft stärken, unabhängiger von alten Gewohnheiten zu werden, und somit die seelische Freiheit fördern.

2. Der Mensch lernt sein Seelenleben zu ordnen.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag fühlen sich viele heute öfter erschöpft, vielleicht nervlich etwas gereizt oder unruhig. Die Fahrt mit dem Auto nach Hause und Stau erleben viele als zusätzliche Belastung. Der Einzelne fühlt sich in seinem Bewusstsein oder Seelenleben etwas ungeordnet.

In einer gut gestalteten Yoga-Praxis kann der Einzelne lernen, sein Seelenleben wieder in eine harmonische Ordnung führen. Bei allen Yoga-Asana trainiert der Übende von einer Idee aus zu gestalten und dabei seine drei Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen neu zu ordnen. Am Beispiel des liegenden Dreiecks kann dies verdeutlicht werden.



Das liegende Dreieck - anantasana

Im liegenden Dreieck gestaltet der Übende die Idee der Dreigliederung, welche zu einer Empfindung von Weite führt.

In der Region von Haupt, Nacken und Schultern besteht Entspannung bei freier Atmung. Das **Denken** ist klar und entspannt.

Aus der Hüftregion wird das richtige Maß an Ausdehnung in beide Beine geformt. Der **Wille** wird damit geordnet und zentriert eingesetzt.

Indem der Übende als Drittes auf die Region des dritten Zentrums (Höhe oberer Bauchraum) achtet und sich auch mit dem Inhalt der Übung beschäftigt, kann ein Empfinden von Weite in dieser Region erfahren werden. Das **Empfinden** wird neu bereichert.

In einer gut gestalteten Yoga-Praxis lernt der Mensch sein Seelenleben bei allen Übungen **selbständig** zu ordnen. Am Ende der Praxis fühlt er eine Ruhe nach Innen sowie eine angenehme Offenheit zur Außenwelt und den Mitmenschen.

3. Die Persönlichkeit gewinnt an Dynamik und die aktive Lebensgestaltung wächst.

Wem es schon gelungen ist, über einige Wochen eine gut gestaltete Yoga-Praxis umzusetzen, indem beispielsweise fünf Mal pro Woche 30–45 Minuten praktiziert wird, der wird wissen, dass dies eine starke Wirkung auf den Menschen entfalten kann.

Die Regelmäßigkeit einer inhaltlichen Yoga-Praxis im Alltagsleben aufzubauen erfordert einiges an Vorstellungstätigkeit und vor allem ein **Grenzüberschreiten im Willen**. Jetzt muss die Seelenkraft des Willens aus eigenem Wollen eingesetzt werden.

Täglich stellt sich dann der Übende der Anforderung, dass er manche Gefühle von Unlust, Körperschwere oder mentaler Trägheit zurücklässt und sich ordentlich aktiviert – sowohl vom Körperlichen als auch besonders in seinen Seelenkräften. Gelingt diese Art Yoga-Praxis einer Person für einige Monate, so lassen sich für die Persönlichkeit positive Veränderungen beobachten. Ich bemerke dies bei manchen Kursteilnehmern, obwohl dieses intensive Üben heute eher selten ist.



Seitliches Dreieck in Rückenlage

- Der Übende lernt manche unangenehme Körperspannung oder Trägheit des Gemütes zu überwinden.

Eine Kursteilnehmerin, der dies über ein halbes Jahr gelang, wirkte von ihrer ganzen Ausstrahlung viel dynamischer. Es war leicht zu sehen, dass ein Verwandlungsprozess eingetreten war. Ein halbes Jahr zuvor wirkte die Person eher etwas träge oder gedrückt, nun war sie wirklich schön aufgerichtet und man sah sofort, dass man es mit einer dynamischen und wachen Persönlichkeit zu tun hatte. In der Folge kommt es zu einer aktiveren Lebensgestaltung. Aufgaben oder Erledigungen im Alltag werden klar und selbstverständlich umgesetzt.

Eine gut gestaltete Yoga-Praxis hilft dem Individuum, freier von Trägheit im Gemüt und begrenzenden Körpergefühlen zu werden. In der Folge gewinnt die Persönlichkeit eine dynamische Ausstrahlung und stärkt die aktive Lebensgestaltung.

4. Eine gestaltete und regelmäßige Yoga-Praxis hilft dem Individuum, neue Entwicklungsperspektiven aufzunehmen.

Praktiziert jemand beispielsweise ein Jahr Yoga und gelingt es der Person auch eigenständig öfter in der Woche gut und mit angemessenen Inhalten zu praktizieren, so kann dies für die weitere Persönlichkeitsentwicklung wertvoll sein.

In einer solchen Praxis lernt der Übende viele neue Zusammenhänge kennen: wie Entspannung durch das Ordnen der Gedanken entsteht oder dass der Yoga Möglichkeiten aufzeigt, um die schöpferische Kraft des Menschen zu entfalten. Das Yogatraining und die Auseinandersetzung hilft dem Menschen sich bisher unbekanntem Begriffen wie Ätherkräfte anzunähern oder erste Aspekte der Philosophie des Yoga kennenzulernen.

Dieses Training ist wie eine Vorbereitung, aus dem Interesse für neue Entwicklungsperspektiven entstehen kann. Es kann sein, dass man durch diese Auseinandersetzung mehr darüber erfahren möchte, wie man sich mit Hilfe von Seelenübungen entwickeln kann oder was Anthroposophie eigentlich bedeutet. Oder der Einzelne möchte sich über die Hintergründe von Yoga weiterbilden und ein Seminar mit Heinz Grill besuchen. Vielleicht entsteht auch der Wunsch nach einer inhaltlichen Vertiefung durch weiterführende Literatur.



Drei schöne und interessante Bücher, um sich weiterführend mit geistigen Inhalten auseinanderzusetzen.

Eine gestaltete Yoga-Praxis und eine Auseinandersetzung mit Inhalten stärkt den Menschen und steigert seine Kraft, weiterführende Entwicklungsideen im Leben aufzunehmen. Ohne diese Vorbereitung ist es für die meisten Menschen heute deutlich schwieriger, neue, geistige Perspektiven für sein Leben in Betracht zu ziehen.

Fazit

Wir modernen Bürger stehen heute in dem Spannungsfeld zwischen Überforderung – meist durch Stress – und Unterforderung, vor allem durch die Einflüsse der Wohlstandsgesellschaft wie Fernsehen.

Durch eine gut gestaltete Yoga-Praxis bewegt sich der Einzelne in eine richtige und angemessene Anforderung für seine Entwicklung. Das Individuum lernt sein Seelenleben zu ordnen und freier von alten Gewohnheiten zu werden. Die Praxis fördert mehr Dynamik und aktive Lebensgestaltung und steigert die Fähigkeit, sich für neue geistige Entwicklungsperspektiven zu interessieren oder diese aufzunehmen.