

## **Das Dreieck (*trikoṇāsana*) und der Wunsch nach Beziehung**

Yoga mit dem sozialen Leben in Verbindung zu bringen, mag im ersten Moment vielleicht ungewohnt klingen. Hier im Westen ist Yoga vielfach als eine Entspannungs- und Körpermethode bekannt, um Energie zu gewinnen, beweglicher und gesünder zu werden oder zu bleiben. Er wendet sich meistens an das persönliche Wohlergehen des Einzelnen.

**Der Neue Yogwille** von Heinz Grill, Autor und Begründer eines geistigen Schulungsweges, geht über diese positiven Wirkungen hinaus und möchte in seinem ganzheitlichen Ansatz auch einen Beitrag für das soziale Leben geben. Wie dieses aussehen kann, beschreibt dieser Artikel am Beispiel der Yoga-Übung des Dreiecks, *trikoṇāsana*.

### **Der Mensch als individuelles und soziales Wesen**

Der Mensch ist eine Individualität und zugleich ein soziales Wesen. Der Psychologe und Psychoanalytiker Fritz Riemann beschreibt zu diesen beiden Wesensmerkmalen, dass wir einerseits „*ein einmaliges Individuum werden sollen, unser Eigensein bejahend und gegen andere abgrenzend, dass wir unverwechselbare Persönlichkeiten werden sollen, kein austauschbarer Massenmensch.*“ (1) Auf der anderen Seite steht dem wie widersprüchlich und doch gleichzeitig ergänzend gegenüber, „*daß wir uns der Welt, dem Leben und den Mitmenschen vertrauend öffnen, uns einlassen sollen mit dem Nicht-Ich, dem Fremden, in Austausch treten sollen mit dem Außer-uns-Seinenden.*“ (2)

Der Mensch ist mit seinem schöpferischen Potential in der Lage, diesen beiden Strebungen auf immer wieder neue Weise eine Antwort zu geben.

Für das soziale Zusammenleben in einer Gesellschaft sind die Beziehungsgestaltung und die Kommunikation zwei grundlegende Voraussetzungen. Der Soziologe und Zukunftsforscher Harald Welzer äußert: „*Was die menschliche Welt im Innersten zusammenhält, ist Kommunikation, genauer gesagt das unerschöpfliche und spezifisch menschliche Potential, Beziehungen direkter und indirekter, enger und loser, näher und ferner Art mit anderen Menschen herzustellen.*“ (3)

Beziehungen zu anderen Menschen, sich selbst, dem Tier- und Naturreich gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Müsste er auf sie verzichten, würde er sich körperlich, seelisch und geistig schwächen. Der Kontakt und der Austausch mit anderen trägt zu seinem Wohlbefinden, seiner Gesundheit und seiner Weiterentwicklung bei.

Die Yoga-Übung, das Dreieck (*trikoṇāsana*), bezieht sich mit ihrem seelisch-geistigen Sinnbild auf dieses Grundbedürfnis des Menschen. „*Das weite Hinausgreifen entspricht dem Wunsch nach Vorwärtkommen, nach Lernen, nach Wachstum und schließlich nach einem geordnetem In-Beziehung-Sein.*“ (4)

## Das Bild des Dreiecks

In der Ausführung des Dreiecks sehen wir eine weite Bewegung in den Raum. Die Flanken dehnen sich und öffnen sich nach außen. „Es ist das Bild der Weite und Ausdehnung.“ (5)

Wie können wir dieses Bild erleben? Dazu können folgende Gedanken für die Übungspraxis gewählt werden.

### Verschiedene Gedanken zum Erleben des Raumes

1. Mit der seitlichen Bewegung tasten wir weit in den Raum hinaus.
2. Wir erleben die seitliche Flanke, die sich zunehmend ausdehnt und für den Raum öffnet.
3. Zu Beginn der Ausführung können wir den äußeren Raum wahrnehmen, der uns mit einer unendlichen Weite umgibt. Dieses Empfinden der Weite überträgt sich auf die Ausdehnung des ganzen Brustkorbes.



### Die praktische Ausführung des Dreiecks

1. Wenn wir einen der drei Aspekte ausgewählt haben, stellen wir uns die Bewegung bildlich bis zur Endstellung vor.
2. Wir nehmen dann einen gleichseitigen Dreieckstand mit den Beinen ein und beobachten:
  - a) den ruhigen, stabilen Stand
  - b) die Mitte mit Sonnengeflecht im oberen Bauchraum, wo die seitliche Bewegung ansetzt
  - c) den entspannten Oberkörper mit gelösten Schultern und Nacken.
3. Der Atem fließt frei und ungehindert in seinem Rhythmus bis in die Flanken und in den Bauchraum. Er fließt während der ganzen Ausführung frei und natürlich, sodass er unabhängig von der Bewegung bleibt. Dadurch erhalten Atem und Bewegung die größte Möglichkeit, sich gemäß ihrer Kapazität und Weite zu entfalten.
4. Mit dem gewählten Inhalt gestalten wir das Dreieck aus. Dazu führen wir einen Arm zur Seite, den anderen gerade nach oben neben den Kopf. Die Bewegung setzt weit im Bereich des Sonnengeflechts an. Dabei hebt sich der Brustkorb leicht nach oben heraus und wird über den Beckenkamm zur Seite getragen.
5. Wir halten die Endstellung für ein paar freie Atemzüge, bei fortgeschrittener Praxis auch etwas länger. Das Bewusstsein bleibt in einer entspannten Übersicht zum Körper, zum Raum und zu dem gewählten Inhalt.



6. Nach Beendigung können wir auf gleiche Weise die andere Seite ausführen. Eine dreimalige Wiederholung auf jeder Seite ist empfehlenswert.

## **Der Erleben des Raumes**

Der Begriff „Raum“ beinhaltet vielerlei Vorstellungen. In diesem Zusammenhang bezieht sich der Begriff vorwiegend auf einen Raum für Begegnung, Wahrnehmung und Kommunikation. Dieser Raum ist sowohl physisch als auch seelisch und geistig.

Die Dreidimensionalität mit Länge, Breite, Höhe, der kosmische, universale Raum und der Luft- und Atemraum finden ebenfalls eine Berücksichtigung.

### Der Atemraum

Das Dreieck steht unmittelbar mit dem Luft- und Atemraum in Beziehung. Die weite seitliche Flexion wirkt auf den größten Atemmuskel, das Zwerchfell. Dieser Bereich wird gedehnt, sodass sich Spannungen lösen können. Die Atmung beginnt weiter und freier zu fließen. Dadurch können die Organe besser entspannen und in der Folge ihre Tätigkeit leichter ausführen.

Ist die Atmung dagegen eng oder behindert, belastet dieses die körperlichen Funktionen. Es kann bei längeren Einschränkungen zu einem disharmonischen Körpergefühl kommen. Der Mensch fühlt sich physisch und psychisch nicht so ganz wohl. Fühlt sich der Mensch nicht wohl, kann sein Interesse am Anderen abnehmen.

Eine weite und ungehinderte Atmung bedeutet *„auf das Leben bezogen ein natürliches, geordnetes wie auch empfindsames In-Beziehung-Stehen mit Anderen.“* (6)

### Der Begegnungsraum

Im Bild des Dreiecks sehen wir die weite seitliche Bewegung in den Raum hinaus. Die Flanken öffnen sich für das Raumerleben und die Wahrnehmung für die Umgebung. Dieser umgebende Raum ist nicht leer. In ihm bewegen sich die Menschen mit ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Die Tiere, die Natur und die Gegenstände existieren ebenfalls in diesem Raum. Eine sichtbare und unsichtbare Kommunikation ist möglich.

Mit der seitlichen Bewegung nähern wir uns dem Anderen an. *„Das weite Hinausgreifen entspricht dem Wunsch nach Vorwärtskommen, nach Lernen, nach Wachstum und schließlich nach einem geordnetem In-Beziehung-Sein.“* (4)

## **Die Ausführung des Dreiecks mit einem Gedanken zum Sinnbild**

Die Ausführung kann mit dem oben genannten Sinnbild erweitert und intensiviert werden. Dazu können wir einen Aspekt auswählen:

1. „Das weite Hinausgreifen entspricht dem Wunsch nach Vorwärtskommen, nach Lernen, nach Wachstum...“ (4)
2. „Das weite Hinausgreifen entspricht dem Wunsch ... nach einem geordnetem In-Beziehung-Sein.“ (4)

Anschließend schauen wir auf die Ausführung zurück. Hat sich die Bewegung und das Erleben durch diesen Inhalt geändert? Wie hat es sich gezeigt? Ist die Bewegung leichter und weiter gewesen? Wie war der Ausdruck der Stellung?

Der Ausdruck kann sich auch ändern, wenn wir erst einmal nur den Inhalt denken, im Leben beobachten und umsetzen. Die Erfahrungen, die wir machen, spiegeln sich in der nächsten Ausführung des Dreiecks wieder.

### **Das Dreieck und das Beziehungsleben**

Blicken wir auf die Haltung und Bewegung des Dreiecks, sehen wir eine Gliederung in drei Bereiche:

1. Der Oberkörper und die Schulterregion sind leicht und entspannt.
2. Die Körpermitte mit dem Sonnengeflecht gibt den aktiven Bewegungsimpuls.
3. Der Stand bildet eine ruhige, stabile Basis.

Die Körpermitte ist sehr aktiv. Sie motiviert zum einen die Bewegung, zum anderen gibt sie ihr gleichzeitig einen Halt.

Wenn wir in Beziehung gehen, dehnen sich unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung zum Gegenüber aus. Gleichzeitig möchten wir in uns einen eigenständigen Halt bewahren. „Halt und sensible Ausdehnung zeigen eine Art Beziehungsordnung.“ (7)

Zu einer Beziehungsordnung gehört auch eine harmonische Gliederung des Denkens, Fühlens und Wollens:

1. Das Denken ist beobachtend und bildet sich ausgehend vom Gegenüber reale Vorstellungen. So können Projektionen und schnellfertige Urteile vermieden werden.
2. Empfindungen entstehen, die die Eindrücke vertiefen.
3. Der Wille hält die Wahrnehmung zum Gegenüber und zum Thema aufrecht. Er hält einen freien Raum für andere, sich selbst und den Inhalt der Kommunikation offen.

Gerade der Umgang mit dem Willen erscheint mir in Beziehungen etwas Wesentliches zu sein. Wie oft kommt es vor, dass sich Menschen mit einer bestimmten Erwartungshaltung begegnen. Oder sie wollen den anderen zugunsten der eigenen Bedürfnisse und Überzeugungen gewinnen. Oder sie laden bei dem anderen etwas ab, das sie loswerden wollen. Je aufdringlicher Willensimpulse in Begegnungen gesetzt werden, umso mehr wird sich wahrscheinlich der andere zurückziehen oder in die Konfrontation gehen. Ein weiterer Dialog ist dadurch erschwert.

Für einen erbauenden Dialog ist die Wahrung eines freien Raumes für alle Beteiligten eine Voraussetzung. Hier hat jeder die Möglichkeit seine Ideen, Vorstellungen und Wünsche zu äußern. Sie können gegenseitig wahrgenommen werden. Die Darlegung des Einen ist

gleichwertig mit der Darstellung des Anderen. Es sind jeweilige Äußerungen der eigenen Willensabsichten. Diese können manchmal gegenteilig wirken. Beide Seiten anzuschauen kann interessant sein und den Blickwinkel erweitern.

Eine Kunst in der Kommunikation besteht darin, sich nicht auf polarisierende Positionen zurückzuziehen, sondern den Mut zu haben, auf ein gemeinsames Interesse zu blicken und ein gemeinsames Ziel zu finden. Diese Möglichkeit kann Inhalte und Ebenen eröffnen, die vorher noch gar nicht gesehen wurden. Der Blickwinkel weitet sich und dehnt sich aus. Die entstehende Weite ist eine seelische Empfindung. Mit dieser neuen Sichtweise erweitert sich unser Bewusstsein und damit unsere Persönlichkeit.

## **Zur Beziehungsfähigkeit**

Beziehungsfähigkeit hat verschiedene Merkmale, aus denen sich vielfältige Vorstellungen entwickeln lassen. Abschließend möchte ich ein Bild skizzieren, ausgehend von einem Gedanken von Heinz Grill. Einige der oben genannten Aspekte finden sich darin wieder. *"Beziehungsfähigkeit würde auch einschließen, mit Menschen befreiend und harmonisierend umgehen zu können."* (8)

Mit Menschen befreiend umgehen zu können, zeigt sich darin, dass Ängste, Depressionen und aufgenommene Suggestionen zurückweichen und ein neuer Raum für ein Thema oder eine Klärung eröffnet wird.

Die Beziehungsfähigkeit im Sinne eines harmonischen Umgangs miteinander entsteht, indem die polarisierende Ebene verlassen wird. Die Wahrnehmung wendet sich an einen geeigneten Inhalt und die Möglichkeiten. Ein Gedanke lenkt den Sinnesprozess, sodass die Freiheit und Würde des Menschen bewahrt bleibt bzw. sich anhebt.

## **Ausblick**

Yoga-Übungen mit einem seelisch-geistigen Inhalt geben Anregungen und Perspektiven. Das Dreieck zeigt mit der weiten seitlichen Bewegung eine Beziehungsaufnahme nach außen in den Raum. In der Bewegung drückt sich das Bedürfnis nach Beziehung aus.

Der Mensch kann sich selbst Vorstellungen bilden, wie eine geordneten, harmonische und gesunde Beziehung aussehen könnte. Er hat die Fähigkeit, diese mit seinen Gestaltungskräften umzusetzen.

Manuela Maria Walbrühl  
(Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Erzieherin, Gesangspädagogin)

## Literaturnachweis

- (1) Riemann, Fritz: Grundformen der Angst, Eine tiefenpsychologische Studie, Ernst Reinhardt, GmbH & Co. Verlag, München, 1961, 1995, Seite 13
- (2) Ebenda, Seite 13
- (3) Welzer, Harald: Alles könnte anders sein, Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen, Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2. Auflage Februar 2019, Seite 157
- (4) Grill, Heinz: Der freie Atem und der Lichtseelenprozess, Heinrich Schwab Verlag GmbH Co. KG., Argenbühl, 2017, Seite 84
- (5) Grill, Heinz: Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen, Synthesia-Verlag, Vaihingen/Enz, 2010, Seite 61
- (6) Grill, Heinz: Der freie Atem und der Lichtseelenprozess, Heinrich Schwab Verlag GmbH & Co. KG., Argenbühl, 2017, Seite 81
- (7) Grill, Heinz: Kosmos und Mensch, Stephan Wunderlich Verlag, Sigmaringen, 4. vollkommen neu überarbeitete und erweiterte Auflage 2015, Seite 102
- (8) Grill, Heinz: Initiatorische Schulung in Arco, Gemeinschaftsbildung und Kosmos, Lammers-Koll Verlag e. K., Niedern-Öschelbronn, 2003, Seite 127