

VOM SINN UND UNSINN DER ÜBUNG

A. Grundlagen

Der Weg ist die nie endende Übung
Graf Dürckheim

Ein Charakteristikum des Iyengar-Yoga ist zweifellos das hohe Übungsethos, das diese Yogarichtung trägt und in Schwung hält. Der regelmäßigen, sorgfältigen und vollen Einsatz fordernden Übung wird größtes Gewicht beigemessen. Eine philosophische Besinnung auf die Grundlagen der Yogapraxis nach Iyengar muß deshalb auch dem Phänomen der Übung nachfragen.

Um etwas über den Sinn und Unsinn des Übens von *âsanâ*, *prânâyâma* und *dhyâna*, Haltung, Atmung und Meditation ans Licht zu bringen, ist es zunächst notwendig das Üben als allgemeinschliche Verhaltensweise zu bedenken. Im Horizont des durch eine solche Vorüberlegung geklärten Übungsverständnisses kann dann die spezielle Bedeutung des Yogaübens herausgearbeitet werden. Wie Dürckheim in seinem Hara-Buch sagt: "Nur ein Wissen um Sinn und Grenzen der Übung bewahrt den Übenden vor falschen Wegen. Wenn ein Mensch sich auf den Weg der Übung begibt, muß er sich daher vor allem darüber klar sein, was er in der Übung eigentlich sucht, was also der Sinn des Übens sein soll." (Dürckheim, 104)

Ich frage also zunächst nicht nach einer bestimmten, sondern nach der Übung als solcher, nach dem Eigentümlichen des "Übung" genannten menschlichen Verhaltens.

Die Grundstruktur der Übung und ihr Gemeinschaftsbezug

Was wir kurz Übung nennen, ist ein Phänomen von einheitlicher, aber in sich vielgliedriger Struktur. Was gehört zu einer Übung, damit sie zustande kommen kann? Die Übung umfaßt die Übenden, ihr Üben und das, was im Üben geübt wird, kurz das Geübte. In der Übung richten die Übenden sich ühend auf ihr Geübtes aus. In der unzerstreuten, gesammelten Übung wird dieses Ausgerichtetsein zu einem Einssein, das die Übenden, ihr Üben und das Geübte in ein einziges Geschehen versammelt.

Ich spreche hier bewußt von den Übenden, also im Plural, weil die Übung eine Weise des Miteinanderseins ist. Der Bezug zu den Mitübenden gehört zur Übung wesentlich dazu, was aber nicht bedeutet, daß Üben immer gemeinsames Üben sein muß. Auch beim Alleinüben sind die Mitübenden als Abwesende gleichwohl anwesend, z.B. die korrigierende Hand des Lehrers, die die Weise, in der ich auch allein übe, bleibend mitgestaltet. Zudem ist die Haltung, die geübt wird immer auch Haltung zu den Mitmenschen.

Die Übung und was man auf ihrem Weg erreicht, ist nicht Privatbesitz des Übenden. Es ist keinem gegeben alle Aspekte der Übung zur Vollkommenheit zu führen. Die Gemeinschaft der Übenden ist dafür da, daß jeder Übende von den Anderen das erhält, was er nicht in sich selbst findet. Was einer tut, das gehört allen anderen und was alle tun, gehört jedem einzelnen. In der Mitteilung des im Üben Erreichten vollendet sich erst die Übung.

Der Lehrer fällt unter die Mitübenden, weil ein echter Lehrer immer auch Übender ist. Ein Lehrer, der vorgibt die Übung nicht mehr zu brauchen, z.B. weil er doch schon Meister sei, spielt mit falschen Karten. Wenn er nicht mehr übt, wird er nicht lange Meister bleiben.

Der echte Lehrer unterscheidet sich vom Schüler nur dadurch, daß er 1. entweder, wie Dürkheim einmal sagt, schon dort ist, wo der Schüler hingelangen will, nämlich auf dem Weg der nie endenden Übung oder 2. zum Wohle der Anderen, ob diese nun schon selber auf dem Weg der Übung sind oder nicht, zeitweilig die Rolle des Korrigierenden und Wegweisenden übernimmt. Es gibt keinen Lehrer, der nicht seinerseits Korrektur von Anderen nötig hätte, also nicht immer wieder zum Schüler wird. Im Licht der beiden gemeinsamen Übung wird also der Unterschied zwischen Lehrer und Schüler stark relativiert.

Ein allein Übender aber, der sich nur an sich selbst oder an Lehrbücher hält, stellt eine problematische Ausnahme dar. Er steht in großer Gefahr sich zu verlaufen und günstigstenfalls, wenn größere Schäden ausbleiben, als Sonderling zu enden.

Ich lasse es bei diesen Andeutungen. In den folgenden Überlegungen bleibt das Üben als Weise des Miteinanderseins methodisch ausgeblendet, um den Artikel nicht zu überfrachten. Das Thema müßte in einer Didaktik der Übung weiter entfaltet werden.

Die philosophische Analyse kann an den verschiedenen Gliedern des Übungsgeschehens ansetzen. Wenn wir üben, halten wir uns vorwiegend beim Geübten und unserem Üben auf. Ich folge dieser Richtung der Aufmerksamkeit und gehe zunächst vom Üben und seinem Geübten aus. Danach komme ich auf das Üben als **Sichüben** des Übenden zu sprechen, das nicht nur ein Sichüben in einer bestimmten Fähigkeit ist, sondern ein Sichüben im Dasein beim Üben von etwas.

Üben ist Lernen, Behalten und Steigern des Geübten durch seinen Vollzug.

Jemand übt etwas, z.B. Radfahren, Klavierspielen, etc. Was macht er da? Er geht wiederholt daran etwas zu tun, das er noch nicht, oder noch nicht gut genug kann, bzw. bei dem die Gefahr besteht, es zu verlernen. Üben ist Lernen, Behalten und Besserlernen des Geübten durch das regelmäßige Praktizieren dessen, was gelernt, behalten und gesteigert werden soll. Üben geschieht um in die Geübtheit zu kommen, in ihr zu bleiben und sie zu vertiefen. Was das ist, die Geübtheit, darüber wird weiter unten noch zu sprechen sein.

Fürs Erste genügt es Eines zu sehen: Die Geübtheit bezieht sich auf das, was im Üben schon ausgeführt wird. Der Übende bereitet sich also beim Üben nicht auf etwas Anderes, jenseits des Übens Liegendes vor, sondern er vollzieht von Anfang an das was, was erübt werden soll und im Vollzug lernt er es. Es gibt beim Üben keine Trennung von Lernen und Vollzug des Gelernten, sondern im Versuchen dessen, was gelernt werden soll, wird es angeeignet. Schwimmen lernt man bekanntlich nicht auf dem Trockenen, sondern durch den Sprung ins Wasser. Ein solcher Sprung mitten in die zu lernende Sache gehört zu jedem Üben.

Voraussetzungen für das Einsteigen in die Übung

Um solcherart ins Üben der Sache hineinzukommen, ist schon allerhand vorausgesetzt. Wer nicht nur unverbindlich einmal ausprobiert, sondern sich ernsthaft zur Übung entschließt, sich für sie wirklich öffnet, dem muß schon in etwa aufgegangen sein, worum es dabei geht. Sie/Er muß überdies sich selbst verstehen als jemand, der das Üben und das Geübte im Grunde vollbringen kann, dh. sie/er muß sich die Übung zutrauen können. Und sie/er muß das Üben und d.h. immer zugleich das Geübte mögen. Um die Übung mögen zu können, muß man zuvor schon von ihr angesprochen worden sein. Nur wenn die Übung uns mag, weil sie unser Wesen anspricht, vermögen wir ihr die Zeit und Hingabe zu widmen, die sie braucht. Ob sie/er dann schließlich einsteigt und der Übung treu bleibt ist ihr/ihm überlassen. Die Übung ist von Anbeginn und immer eine Angelegenheit der Freiheit, wo sie zwanghafte Züge annimmt, verkehrt sie sich in ihr Unwesen.

Die Gefahr der Zwanghaftigkeit ist immer gegeben und umso größer je wichtiger die Übung genommen wird. Sigmund Freud hat einen auch heute noch interessanten Aufsatz geschrieben mit dem Titel "Zwangshandlungen und Religionsübungen", in dem er religiöse Praktiken mit zwangsneurotischen Verhaltensweisen vergleicht. Gerade Übungen von religiöser Bedeutsamkeit, sind, weil sie den Menschen in dem betreffen, was ihn zuinnerst angeht und bewegt, davon bedroht zwanghaft praktiziert zu werden. Ein Motiv dafür ist z.B. die Angst davor das Heil, das worum es im Leben eigentlich geht, zu versäumen. Diese Angst gebiert den Drang sich des Heils versichern zu müssen und daraus entspringt leicht eine überpenible, skrupulöse oder fanatische Praxis.

Wer in der Übung den bevorzugten oder gar alleinigen Ort des Lebensinnes zu finden glaubt, wird der Zwanghaftigkeit kaum entgehen. Die entscheidenden Dinge des Lebens liegen jedoch allemal außerhalb der Reichweite der Übung. Sie sind nicht erübbar, doch kann das Üben uns helfen für sie bereit zu sein.

Das freie einander Entsprechen von Übendem und Übung, das den Übenden erst wirklich in die Übung finden läßt, ist keineswegs immer eine Liebe auf den ersten Blick. So müssen Eltern ihr Kind oft mit mehr oder minder sanftem Zwang z.B. zum Klavierüben bringen, weil das Kind die Disziplin methodischen Übens nur ungern auf sich nimmt. Wenn alles gut geht, dann bringen sie ihm aber dadurch schließlich bei, selbständig auf das Ansprechende der Übung zu achten und diesem Anspruch aus freien Stücken zu entsprechen, also die Übung zu mögen.

Vehement ausbrechender Übungs-Enthusiasmus ist oft ein ungünstiges Vorzeichen. Das Strohfeuer der ersten Begeisterung reicht nämlich noch nicht aus um die Tiefe und Not-Wendigkeit der Übung zu erfahren, die sich nur in einer durch Bewährungsproben hindurchgegangenen Treue zur Übung eröffnen kann.

Zunächst hat man oft nur schlicht Spaß an der Sache, spürt, daß sie einem gefällt und wohltut, dann fängt man richtig Feuer, ist begeistert und setzt alle Kräfte für sie ein. Man hält die Übung, zu der man gerade gefunden hat, für das Beste, das es überhaupt gibt, den schnellsten Weg zum Glück etc. Das heißt der Anfänger idealisiert die Übung, oft auch den Lehrer, und begeistert sich an seinem Ideal, wobei auch etwas für ihn selber abfällt, denn der Glanz des Ideals läßt auch den Übenden selber in einem großartigen Licht erscheinen. Viele der begeisterten Neubekehrten stabilisieren ihre

wackelige Identität dadurch, daß sie sich nun zugehörig fühlen zur großen Gemeinschaft der Übenden.

Ich betreibe Iyengar-Yoga, den besten Yoga der Welt ! Ich, ein Mitglied der internationalen Schülersgemeinde Iyengars, des größten Yogis des 20. Jahrhunderts!

Nach einiger Zeit aber sinkt die Spannkraft dieses ersten, im Grunde bodenlosen Enthusiasmus und Ernüchterung tritt ein. Die Verliebtheit in die Übung geht in den Ehealltag über und oft umso rascher, je heftiger der erste Anlauf war. Es entsteht zunächst eine kaum spürbare Wurstigkeit gegenüber der Übung. Die Zeit des Widerwillens, der Langeweile und der Ausreden beginnt. Man findet immer mehr an der Praxis auszusetzen und nimmt auch allzumenschliche Züge am Lehrer wahr, was dazu führt, daß man sich anderswo umsieht und schließlich fällt, was so verheißungsvoll begann, in sich zusammen.

Erst wenn die Übung auch ihre schweren Seiten und ihre Grenzen zeigt und die/der Übende sie so sehr mag, daß sie/er sie in ihrer Schwere und ihren Grenzen würdigen kann, wird sie zu etwas Gewichtigem und schenkt dann freilich auch eine tiefe Freude, von der der Enthusiasmus der ersten Stunde nicht einmal träumen kann.

Die zwei Weisen des Übens: spontan und methodisch

Wenn man von den einfachen Grundzügen der Übung ausgeht, die ich bisher herausgearbeitet habe, und sich überlegt welche alltäglichen Betätigungen alle Übungen darstellen, so kommt man darauf, daß wir eigentlich sehr oft am Üben sind. Nicht nur Klavierspielen, Yogaüben, der Besuch im Fitnessstudio etc. fallen darunter. Auch das Kochen z.B. und vieles andere mehr kann als ein Können verstanden werden, das man durch Praxis einübt, behält und steigert. Es gibt kaum eine erworbene Fertigkeit des Menschen, die nicht durch Übung angeeignet und am Leben erhalten wird.

Zur Orientierung in diesem weiten Feld des Übens ist es sinnvoll zwei Grundformen des Übens vorläufig einander gegenüberzustellen: das spontane und das methodische.

Die spontane Übung ist eine Übung, die sich im Zug einer Tätigkeit von selbst ergibt. Das beste Beispiel hierfür geben uns die Kinder, die sich in ihrem Spielen beständig in verschiedensten Fertigkeiten üben, ohne daß das Moment des Übens als solches dabei von Bedeutung wäre. Beim spontanen Üben ist der Einstieg in die Übung noch nicht problematisch. Man kommt wie von selbst hinein und braucht auch auf den Vorgang des Übens nicht weiter zu achten. Auch wird das Geübte gar nicht als Geübtes gewußt.

Von diesem spielerischen Üben unterscheidet sich das als Übung eigens vorgenommene und mehr oder weniger systematisch ausgestaltete Üben, das man auch methodisches Üben nennen kann. Das Methodische dieses Übens besteht darin, daß der Übung als solcher nun eine bestimmte regelmäßig wiederkehrende Übungszeit gegeben wird, in der das, was geübt wird, in einer der Sache entsprechenden Weise gegliedert und Schritt für Schritt auf einem bestimmten Weg angeeignet wird. Dabei kommt es immer wieder zu einer Unterbrechung des geübten Handlungszusammenhangs, um sich einer mißlungenen Einzelleistung zuzuwenden und sie isoliert für sich einzuüben. Die methodische Übung ist von Ernsthaftigkeit und Genauigkeit geprägt. Sie ist nicht zufrieden mit dem

Unbestimmten und Ungefährten, sondern sie möchte das Geübte auf den Punkt bringen. Sie geht auf möglichst vollkommenes, fehlerfreies Gelingen des Ganzen.

Das methodische Üben birgt eine Gefahr in sich, die darin liegt, daß das Gekonnte an einer Leistung als Selbstzweck genommen und genossen wird. Artistik, hohle Virtuosität und eine vom Dasein des Übenden abgelöste Technik machen sich dann breit. "Aus dem einfachen an die Aufgabe hingeebenen Können entwickelt sich so die Virtuosität, die souveräne Beherrschung aller technischen Mittel, die bei allem ihrem bewundernswerten Können doch zugleich als kalt und seelenlos empfunden wird."(Bollnow, 47)

Methode ohne Spontaneität trocknet die Übung aus. Besonders wenn detaillierte Übungstechniken vorliegen, besteht die Gefahr, daß man das Üben vergegenständlicht, von sich abtrennt. Das Geübte wird zur Fassade. Als Yogalehrer kann man das manchmal sehen: Das *âsanâ* ist da, korrekt und brav ausgeführt, aber wo ist der Übende? Er ist verschwunden, vor dir steht ein leeres Haus, das scheinbar kein Seelenfunke von innen erleuchtet.

Beim spontanen Üben, das dem inneren Ruf folgt und Neues durchspielt bleibt der Übende leichter sich selbst nahe. Doch Spontaneität ganz ohne Methode bleibt richtungslos und kann sich deshalb nicht zum Gang auf einem Weg entfalten.

Beide Übungsformen gehören also zusammen. Der Kindergeist des spielerischen, absichtslosen Übens, Humor und Gebet haben noch immer geholfen das Gespenst einer gehaltlosen Technikverfallenheit zu bannen. Jeder methodisch Übende sollte sich deshalb in seiner Übung etwas Lächelndes, Spielerisches und Betendes bewahren.

Das Üben als schöpferische Einheit von Einüben und Ausüben

Dieser Punkt ergänzt den bereits anfangs erwähnten Grundzug der Übung: daß es nämlich ein Lernen im Vollzug des Zulernenden ist.

Einüben meint die Aneignung des noch nicht Gekonnten durch ein sich übersteigendes Vollziehen des Schongekonnten. Ausüben ist das Übergehen des Könnens in den Vollzug dessen, was es beherrscht.

Einüben und Ausüben gehen in der gelingenden Übung so auseinander hervor, daß das Einüben zugleich Ausüben und das Ausüben zugleich ein Einüben ist. In ihrer Verklammerung steigern sie sich wechselseitig.

Einüben ist die Bewegung der Übung auf ein Können hin, das noch nicht verfügbar ist, sondern erst gelernt werden soll. Der Übende läßt sich gleichsam mit einer Möglichkeit auf, die ihm aus dem Unmöglichen zukommt. Diese Bewegung geschieht aber durch Ausübung. Nur einer der ausgeübt hat, kann eingeübt sein.

Das Ausüben wiederum ist nur dann ganz anwesend, wenn es zugleich in einem gewissen Maß ein sich nach dem bislang Nichtgekonnten ausspannendes Einüben bleibt. Wo das Ausführen von Eingeeübtem nicht dieses sich übersteigende Moment hat, wird es zur bloßen Routine und das Können verblaßt. Wo Ausübung bloße Ausübung wird und nicht Einübung bleibt, verliert sie die Berührung mit der unverbrauchbaren Neuheit des Auszuübenden, wird zur Routine, verliert die Spannung. Auch die Ausübung lebt also aus dem Bezug zum noch nicht Gekonnten, das das Können gewährt.

Nur simple, mechanisierbare Tätigkeiten sind auf reine Ausübung von Eingebütem zu reduzieren. Die Aus-Übung ist dann aber eigentlich keine Übung mehr, sondern bloße Anwendung von Gelerntem. Bei schöpferischen Tätigkeiten ist Ausüben immer auch Einüben. "Nur im Bangen um das Gelingen ist das Können echt. Es erstarrt, wo es zur Sicherheit des »Gekonnten« wird." (Bollnow, 53) Das heißt die Möglichkeit des Nichtvollbringenskönnens, die das Üben zum Wagnis macht, wird beim behaglichen Aufenthalt im sicher Gekonnten gemieden, was aber auf Dauer nicht nur das Einüben zum Stillstand bringt, sondern auch die Ausübung langweilig werden läßt.

Die erregende Grenzlinie zwischen Können und Nichtkönnen ist, im Bild gesprochen, das Seil auf dem der schöpferisch Übende tanzt, immer in der Gefahr entweder in die fade Routine oder in das Mißglücken durch Überforderung seiner selbst abzustürzen. Iyengar spricht diesen Zusammenhang an, wenn er sagt, der Übende habe den beschränkten Umkreis des Bekannten (schon Eingebütem) auszumessen, um in das Offene des Unbekannten (das das bislang nicht Gekonnte ermöglicht) hineinzugehen, aus dem ihm neue Möglichkeiten zuwachsen. Wie alles Erkennen aus dem je immer größeren Unerkannten gespeist wird, so alles Können aus dem Nichtkönnen.

Oben war schon von der Gefahr die Rede, daß das methodische Üben zur kalten Virtuosität führen kann. Solange das Gekonnte der Übung als Gabe aus dem nicht Machbaren, Unverfügbaren, das alles Können gewährt, erfahren und geübt wird, ist diese Gefahr nicht gegeben. Sie entsteht, wenn man die Berührung mit der Quelle allen Übens verliert und nur mehr sich selber im Gekonnten spiegelt. Das Einüben des Nichtgekonnten ist recht verstanden kein sich aus eigener Kraft übersteigen, keine Expansion des kleinen Ich, sondern die Teilhabe an neuen, aus der verborgenen Fülle des Seins gewährten Möglichkeiten. Die Übung wird schöpferisch und bleibt lebendig, wo sie sich auf der Grenze zwischen Können und Nichtkönnen öffnet für das Einströmen der göttlichen *shakti*, der alles ermöglichenden Möglichkeit. Das meinte ich, als ich oben davon sprach, die Übung sollte vom Geist des Gebets beflügelt sein.

Nach der Erörterung des Übens in seinem spontanen und methodischen Aspekt, sowie als Einheit von Ein- und Ausüben, wende ich mich nun dem Geübten zu. Einiges davon kam bereits zur Sprache, weil man ja das Strukturgefüge der Übung nicht wirklich in einzelne Momente auseinandertrennen kann, die ohne Bezug aufeinander darstellbar wären.

Das Geübte: In-Bereitschaft-Halten eines Könnens.

Was wird geübt? Bei dem Geübten handelt es sich zunächst jeweils um eine Fertigkeit, ein Können, etwa das Klavierspielen- oder Radfahrenkönnen. Übt der Mensch, weil er etwas kann, oder weil er etwas nicht kann? Wäre er unfähig zum Klavierspielen, so wäre der Versuch es zu üben von vorneherein zum Scheitern verurteilt. Andererseits, wenn er schon Klavierspielen kann, was hat es dann noch für einen Sinn zu üben?

Einmal abgesehen davon, daß auch zum Erhalten einer Fertigkeit Übung nottut, so ist hier ein zweifacher Sinn von Können zu unterscheiden. Jeder kann Klavierspielen lernen, aber deshalb ist nicht jeder schon ein Könnler am Klavier. Es besteht ein Unterschied zwischen der Möglichkeit Klavier

zu spielen bei dem, der er es noch nicht gelernt hat, aber lernen kann, und bei dem, der sich diese Möglichkeit angeeignet hat, aber vielleicht gerade nicht vollzieht.

Das Können im ersten Sinn, in der mittelalterlichen Philosophie *dispositio* genannt, ist das Erwerbenkönnen einer Fertigkeit. Nur wenn das Erwerbenkönnen einer Fertigkeit, die Disposition zu einem Können schon vorliegt, kann das Erwerben selbst, seine Einübung stattfinden.

Das Können im zweiten Sinn meint dagegen das Vollbringenkönnen der Fertigkeit, das erst durch Übung erlernt wird. Im Mittelalter wurde dieses Können als *habitus* bezeichnet. Etwas habituell können meint in voller Bereitschaft dazu stehen, das Können selbst in Bereitschaft halten. Das Gehaltensein in der Bereitschaft ist die Weise wie das Können wirklich anwesend ist. So ist z.B. das Können eines *âsanâ* nicht nur anwesend, solange man diese bestimmte Yogahaltung ausführt. Denn das habituelle Können besteht nicht primär im Ausführen; es entsteht und bewährt sich nur darin. Das Können der *âsanâs* ist anwesend als das Bereitsein für die Haltungen, ob diese nun gerade praktiziert werden, oder nicht. Die Frage nach dem Sinn der Übung von *âsanâs* ist nur zu beantworten, wenn man sagen kann, was das Sichhalten in der Bereitschaft zu diesen Haltungen für den Menschen bedeutet. In welcher Verfassung hält sich der Mensch, wenn er sich durch die Übung bereithält für das Vollbringen der *âsanâs*?

Die erneuernde Wiederholung als Zeitgestalt der Übung

Ein zentraler Wesenszug des Übens wurde bisher noch nicht besprochen. Wenn jemand etwas nur einmal probiert und es dann kann oder auch nicht, so ist das jedenfalls noch keine Übung. Das mehrfache, regelmäßige Durchgehen der Sache, das Wiederholen macht die Übung erst zur Übung.

Am Erfassen des Sinns der Wiederholung hängt das ganze Verständnis der Übung. Sehr viel von der Geringschätzung der Übung in unserer Gesellschaft, aber auch viel von unserem eigenen Mißmut beim Üben ist darauf zurückzuführen, daß uns das rechte Verständnis für das Wiederholen fehlt, oder immer wieder abhanden kommt. Man empfindet die Übung dann bestenfalls als "ein notwendiges Übel, das Lehrer wie Schüler freudlos auf sich nehmen. Man leidet unter der »Geistlosigkeit« der Übungen, bei denen man immer dasselbe wiederholt und oft kaum merkbaren Fortschritt empfindet."(Bollnow, 13)

Wir wissen, daß sich unser Können nur im immer wiederholten Üben erhält und vertieft. Es rostet ein, wenn es der Mensch nicht durch beständiges Üben wiederholt. So nehmen wir zähneknirschend die Last der Wiederholung auf uns, die uns an sich öde und sinnlos vorkommt. Wiederholung erscheint dabei mehr oder weniger als monotones Abspulen des immer Gleichen. Aber ist sie das? Oder geht es beim Wiederholen nicht im Grund um etwas ganz anderes?

Ein erster Wesenszug der Wiederholung in Bezug auf die Übung besteht darin, daß sie gewohnheitsbildend ist. Das Üben und das Geübte werden durch sie zur Gewohnheit. Die Gewohnheit im guten Sinn ist zu unterscheiden von ihren Verfallsformen, der bloßen Routine und der Verhaltensstereotypie. In dem Wort Gewohnheit steckt das Wort "wohnen". Gewohnheit besagt demnach zunächst das Einwohnenkönnen, die Fähigkeit in etwas zu wohnen, ganz drin zu sein, so vertraut zu sein mit ihm, daß man sich in ihm gerne aufhält, sich selbst in ihm entfalten kann.

Die Gewohnheit ermöglicht durch das Vertrautsein, das sich durch sie einstellt, Entfaltung. Damit sind wir bei einem zweiten Wesenszug des Wiederholens. Ursprünglich verstanden ist das Wiederholen ein Holen, Einbringen, Versammeln dessen, was sich im bereits Geübten an Zukunftsmöglichkeiten verbirgt. Das Zurückkommen auf bereits Aus- und Eingeübtes nimmt es von Neuem auf und gibt der Bereitschaft zu ihm Zukunft.

Nur durch die Wiederholung und in ihr ist Verwandlung möglich.

Wenn ich heute die Hundstellung übe, dann sind darin alle Hundstellungen, die ich je geübt habe, anwesend; und ich gebe ihnen durch mein jetziges Üben Zukunft. Die wahre Wiederholung repetiert also niemals einfach, sondern entdeckt Neues am Gewohnten und zwar indem sie der Sache auf den Grund geht und sie aus ihm neu werden läßt.

In der Wiederholung wird das Geübte einfacher. Es verliert die Kompliziertheit und gewinnt an Komplexität, wird schlichter, damit aber ursprünglicher und deshalb auch schwerer. Da alles zu seiner Ruhe einzig im Aufrufen auf dem Grund findet, kommt die Übung durch die auf den Grund gehende Wiederholung zur Ruhe, sie verliert die Unrast.

Das Sichüben im Dasein beim Üben von etwas.

Bisher war vom Üben eines bestimmten Könnens die Rede. Dieses Üben ist immer ein **Sichüben**. Wir üben, wenn wir eine besondere Fertigkeit üben, immer uns selbst. Es geht um dein Klavierspielenkönnen oder *âsanâ*-Können. Die im Ausüben eingeübte Fertigkeit ist je meine, deine. Aber das Sichüben ist noch weitreichender. Es umfaßt mehr als nur das in Bereitschaft Halten einer besonderen Möglichkeit des Daseins.

Das kann man sich klar machen, wenn man bedenkt, daß jede Übung in etwas eine bestimmte Grundhaltung zur Übung selbst verlangt. Bollnow hat diese für das Üben zuträgliche Haltung so beschrieben: "Wo der Mensch zerstreut oder unaufmerksam ist, wo er seine Übungen nachlässig betreibt, wo er von schwerem Kummer belastet ist, von dem er sich in seinen Gedanken nicht losreißen kann, aber auch wo er vor freudiger Erwartung auf ein kommendes Ereignis zittert, erst recht aber wo er in der Schule durch äußeren Zwang zu ihm langweiligen Übungen angehalten wird, gegen deren Zumutung er sich innerlich auflehnt, überall da ist das Üben sinnlos, weil es nicht zum Erfolg führen kann. Die Übung verlangt vielmehr die selbstvergessene Hingabe an das zu übende Tun, den nicht nachlassenden Willen, das Tun so gut wie möglich und bei jeder Wiederholung besser als das vorige Mal zu machen. Die Übung fordert die Anspannung des ganzen Menschen.

Aber umgekehrt würde auch eine zu große, krampfhaft Anstrengung den Erfolg des Übens gefährden. Wo um jeden Preis ein Ergebnis erzwungen werden soll, bleibt dieses grade aus, und zwar um so mehr, je verzweifelter sich der Mensch darum bemüht. Die im Üben erstrebte Leistung gelingt auf der andern Seite nur in einer gelösten Seelenverfassung. Diese beiden Seiten, Anspannung und Gelöstheit, müssen sich verbinden, wenn das Üben zum richtigen Ergebnis führen soll. Es ist ein Zustand stiller gesammelter Heiterkeit, in der keine Sorge den Menschen beunruhigt und keine übermäßige Eile ihn vorantreibt."(Bollnow, 55)

Das gelassen-gespannte Üben geschieht in langsamer Eile, mit einer Sorgfalt, die ohne Säumnis das Notwendige tut, keine unnütze Zeit verliert, aber auch nichts erzwingen will, sich die nötige Zeit

läßt. Dazu ist es notwendig auf Eigenwillen zu verzichten, von Emotionen nicht überschwemmt zu werden, Ängstlichkeiten ebenso wie übertriebenen Ehrgeiz und die Neigung zum Hasten loszulassen und auf das hier und heute Mögliche zu achten, das der Verfassung, in der sich der Übende befindet, entspricht.

Diese Haltung wird nicht nur vorausgesetzt zum erfolgreichen Üben. Vielmehr bringt das Üben, wie ebenfalls Bollnow herausstreicht, wenn man es mit einem Minimum an gutem Willen einmal begonnen hat, Schritt für Schritt die Haltung auch selbst hervor, die zu seinem Vollzug erforderlich ist. Wer sich übt, sammelt sich und ist in der Übung und durch sie als ganzer Mensch gesammelt da.

Es ist leicht einzusehen, daß die Tugend der gelassenen Entschlossenheit, nicht nur für die Übung in etwas Bestimmtem, sondern für unser Dasein überhaupt von Bedeutung ist. Die sich beim rechten Üben ausbreitende Gesammeltheit bedeutet eine Umstimmung des gesamten Weltbezugs.

Umgekehrt sind die Nachlässigkeit und Zerstreuung, die überspannte Hast ebenso wie die Mutlosigkeit, die uns beim Üben in die Quere kommen können, keine isolierten Schwächen, die nichts mit unserem Leben außerhalb der Übungsstunde zu tun hätten. Es zeigt sich auch in diesen Einstellungen zur Übung etwas von unserer Grundhaltung zum Dasein überhaupt.

Die Sammlung des Übenden kann zum eigentlichen Zweck der Übung werden. Dann wird die Übung in etwas, die auf den Erwerb, die Bewahrung und Steigerung einer bestimmten Fertigkeit gerichtet ist, zum *exercitium ad integrum*, zur Übung im Ganzsein, die einen Weg bildet, der zur Verwandlung des ganzen Menschen führt.

Iyengar-Yoga ist, wie jede seriöse Form des Yoga, ein solches *exercitium ad integrum*. Ausgegangen wird von der Übung in der Fertigkeit bestimmte leibliche Haltungen auszuführen, die Variationen von elementaren Grundmöglichkeiten des Sichhaltens im Stehen, Sitzen, Liegen, Strecken, Beugen und Drehen darstellen. Die Übung zielt scheinbar auf das möglichst perfekte Ausführen dieser Haltungen. Wäre Asanaüben nur dies, so liefe es auf eine an Höchstleistungen orientierte Sportart hinaus. Doch die Verwandlung, um die es in Wahrheit geht, geschieht nicht in der Richtung des intendierten Ziels, sondern quasi im Rücken des Tuns. Die Feinkorrekturen der Haltung, die große Achtsamkeit erfordern, die Genauigkeit im Ausrichten, Anspannen und Loslassen, sind notwendig, aber kein Selbstzweck. Sie dienen der Einstimmung der Leiblichkeit des Übenden auf ein gesammeltes, in wohlgespannter Gelassenheit freies Verhältnis zur Welt und auf ein Zulassen der verborgenen Anwesenheit ihres tragenden Grundes.

Zum Abschluß sei noch einmal Dürckheim zu zitiert. Was er über die Übung der rechten Haltung sagt, läßt sich ohne Abstriche auf den Iyengar-Yoga übertragen: "Es bedarf langer Übung. Der Erfolg dieser Übung tritt aber umso schneller ein, als man sie nicht nur als eine Körperbewegung, also wie einen Körpertrick, durchführt, sondern im vollen Bewußtsein der einhergehenden Veränderung des Ich-Weltgefühls. Dieses Gefühl ... leitet, wenn die Übung sich richtig fortsetzt, eine ganze Entwicklung ein, die mehr bedeutet als eine neue Haltung des alten Menschen. Bald steht der Mensch nicht nur anders, sondern als ein anderer da. ... Dieses wird dann immer mehr an der veränderten Weise die Welt zu sehen und zu nehmen, ihre Nöte zu ertragen und in ihr zu bestehen, offenbar." (Dürckheim, 118-119).

Literatur

Karlfried Graf Dürckheim: Hara. Die Erdmitte des Menschen, Weilheim(5.Aufl.) 1972.

Otto Friedrich Bollnow: Vom Geist des Übens. Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrungen, Stäfa (3. durchges. und erw. Auflage) 1991.