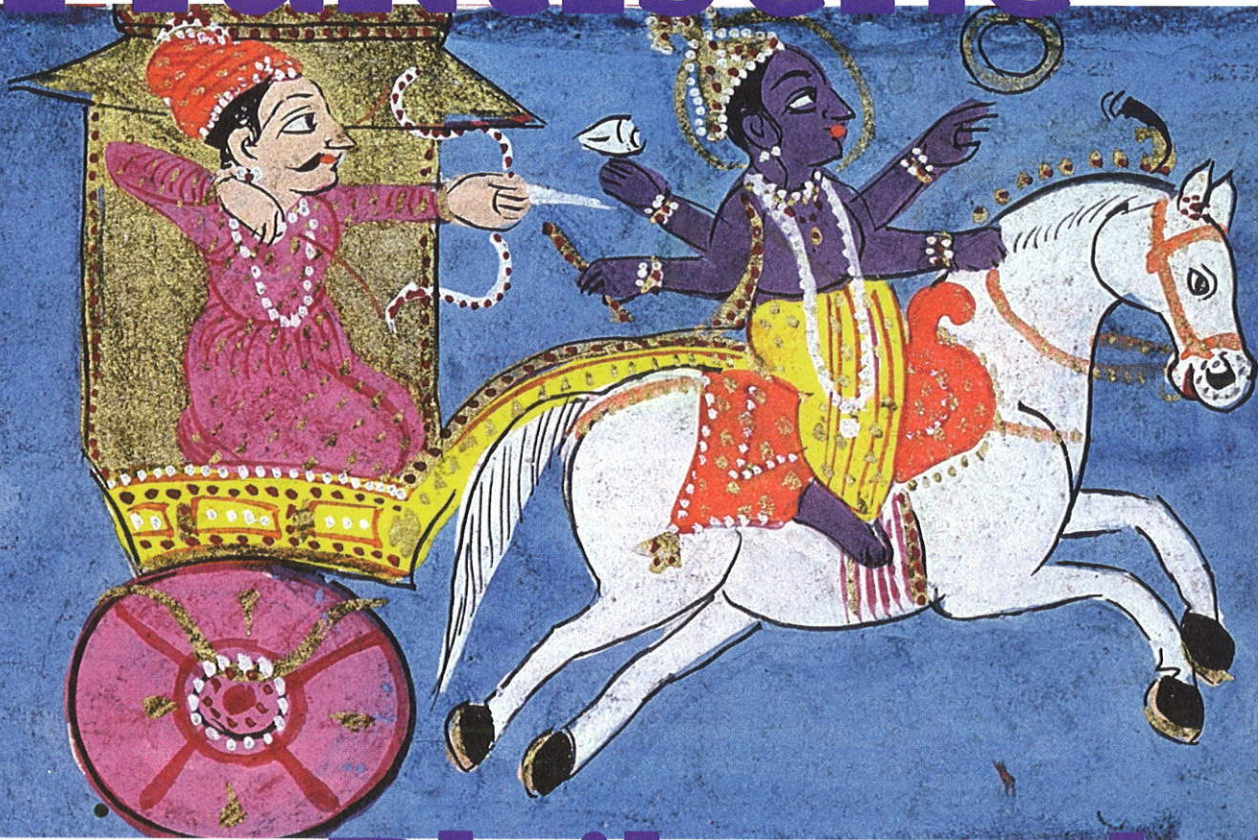




Praktische



Philosophie

Ralph Skuban hat einen ungewöhnlichen Lebensweg und verfasste einen nicht minder ungewöhnlichen Kommentar zum Yoga-Sutra.

In YOGA AKTUELL spricht er über den Facettenreichtum des Yoga-Sutra und seine tägliche Lieblingspraxis Yoga-Nidra

INTERVIEW ■ EVA HAKES
FOTOS ■ VOLKMAR MÜLLER

Interview

Ralph Skuban ist wohl ein Yogi der etwas anderen Art. Hauptberuflich widmet er sich seit fast 25 Jahren der Leitung eines Heims für Demenzkranke, was ihn nicht davon abhielt, nebenbei ein Studium der Politikwissenschaften mit Promotion

abzuschließen. Im letzten Jahr hat er eine kommentierte Neuübertragung des Yoga-Sutra veröffentlicht, im September diesen Jahres erscheint ein Buch über Yoga-Nidra. Zur Zeit arbeitet er an einer Übertragung der Bhagavad-Gita. Der Weg vom Politikwissenschaftler zum Autor spiritueller Bücher gestaltete sich allerdings recht kurvenreich.



»Im Gegensatz zur westlichen Wissenschaft, die ja oft mehr Fragen aufwirft, als sie beantwortet, gibt uns das Yoga-Sutra einen Leitfaden zum klugen Umgang mit unserem Leben und unserem Leid an die Hand und zeigt uns einen Weg zu Befreiung auf.«

Zwar profitieren seine Bücher heute von der klaren Strukturierung und fundierten Argumentation, die sie wohl auch seiner wissenschaftlichen Ausbildung verdanken, zu Beginn der spirituellen Suche erwies sich die Selbstwahrnehmung als „wissenschaftlicher Typus“ jedoch eher als hemmend. Skuban berichtet augenzwinkernd, dass er sein erstes „spirituelles Buch“, die „Die drei Pfeiler des Zen“ von Philip Kapleau, nicht ohne Grund in einer fremden Stadt erwarb, wo niemand ihn kannte.

Der Impuls, der Skuban zur spirituellen Suche antrieb, war die leidvolle Erfahrung, dass das Leben sich durchaus nicht so gestalten wollte, wie er sich das einmal vorgestellt hatte. Nach Abschluss der Schule schien der Lebensweg noch klar vorgezeichnet. Das Wichtigste im Leben war die Musik, auch ein Studienplatz für Musikpädagogik bereits sicher. Doch dann kam alles anders. Aufgrund einer Kette von Ereignissen und Entscheidungen, deren Tragweite zum damaligen Zeitpunkt für ihn nicht abzusehen war, fand sich Skuban plötzlich in der Position des Leiters eines Heims für schwer demenzkranke Menschen wieder, was konkret heißt: 24 Stunden am Tag Verantwortung für Schwerstkranke, und permanente Konfrontation mit dem Leben, Leiden und Sterben dieser Menschen. Zur Konfrontation mit menschlichem Leid gesellte sich der Kampf mit einem voll durchbürokratisierten und sinnentleerten Pflegesystem, das seine Mitarbeiter auf direktem Weg in die Fremdbestimmung führt – eine Top-Voraussetzung für Burn-out und Depression. Ein „Entkommen“ aus dieser Situation schien unmöglich, mit Übernahme der Leitung des Heimes hatte er sich für 15 Jahre vertraglich verpflichtet.

„Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin Arjuna“, eröffnet Skuban unser Gespräch. „Arjuna ist so etwas wie der Archetyp des Menschen, der existenzielle Probleme damit hat, die Dinge, die das Leben an ihn heranträgt, zu bewältigen. Wenn die äußeren Umstände dir allem Anschein nach keine Möglichkeit bieten, etwas an ihnen zu ändern, besteht die Freiheit, die du hast, darin, etwas an deiner Sicht auf die Dinge, etwas im eigenen Inneren, zu verändern.“ So lautet eine der Kernaussagen der Bhagavad-Gita, die für Ralph Skuban von besonderer persönlicher Bedeutung ist. Sein Kommentar zum Yoga-Sutra entstand sozusagen als „notwendiger gedanklicher Zwischenschritt“ zur Übertragung der Gita, an der er gerade arbeitet.

YOGA AKTUELL: Viele von uns finden auf der Suche nach Sinn oder Lebenshilfe ihren Weg zum Yoga oder zur östlichen Philosophie. Allerdings beginnt deshalb nicht jeder von uns, so tief zu schürfen und sich gleich an eine Neuübertragung und Kommentierung der alten Schriften zu machen. Wie ist es bei dir dazu gekommen?

Ralph Skuban: Die Suche nach praktischen Wegen zum Umgang mit Leid ist nur einer von zwei wesentlichen Gründen, die mich zur Beschäftigung mit den Philosophien des Ostens gebracht haben. Der zweite Grund war eher intellektueller Natur. Als ich meine Promotion in Politikwissenschaften abschloss, war Philosophie Teil meiner Abschlussprüfungen. Bei der Suche nach einem Thema an der Schnittstelle von Politikwissenschaft und Philosophie drängte sich mir vor dem Hintergrund meines Berufes die Beschäftigung mit

der klassischen Frage auf: „Was ist der Mensch?“ Ich recherchierte die westliche Philosophiegeschichte und kam zu dem für mich erschreckenden Ergebnis, dass diese im Kern nicht mehr als zwei Antworten auf diese Frage gab. Erstens: „Im Unterschied zum Rest der Schöpfung ist der Mensch vernunftbegabt und deshalb inhärent wertvoller“, und zweitens, im Falle der religiösen Ansätze: „Der Mensch hat einen Bund mit Gott, was ihn ebenfalls über andere Wesen erhebt.“ Ich war erschrocken über das, was ich da vorfand. Unter dem ersten Kriterium waren die Menschen, die in meinem Pflegeheim betreut werden, gar nicht erfasst: Demenzkranke sind nicht vernunftbegabt und wären in der vorgetragenen Logik eigentlich nicht „wertvoller“ als nicht-menschliche Wesen. Innerhalb dieser Argumentationslinie rettet der Bund mit Gott, der allen Menschen zugebilligt wird, die Theorie vom Menschen als Krone der Schöpfung. Dieses Argument hat einen entscheidenden Vorteil: Es spricht auch den schwächsten Mitgliedern unserer Gesellschaft, z.B. den Demenzkranken, einen unhinterfragbaren Wert und damit das Recht auf besonderen Schutz zu. Und wenn wir mit Gott nichts am Hut haben? Dann bleibt noch das „Argument“, dass Menschen deshalb „wertvoller“ sind als alle anderen Wesen, weil sie eben Menschen sind. Das kann man ja alles behaupten, bloß: Eine philosophisch tragfähige Begründung ist das nicht. Und eine solche gibt es bis heute nicht. Dafür verleitet uns dieses Denken dazu, zu glauben, wir könnten frei über alles Nicht-Menschliche verfügen. Unser Menschenbild liefert die Grundlage einer Ethik, die uns als Rechtfertigung für die Ausbeutung von Natur und Mitgeschöpfen dient. Vor diesem Hintergrund schien es mir naheliegend, zu schauen, was andere



philosophische Systeme sagen. Dass ich dabei etwas „tiefer schürfe“, mag an meiner „wissenschaftlichen Ader“ liegen, vor allem aber an meiner Neugier, der Weisheit alter Texte nachzuspüren, die ja eigentlich nicht Philosophie im Sinne von Theorie sind, sondern praktische Philosophie, der es um das gute Leben geht.

Was ist für dich der wesentliche Unterschied zwischen dem westlichen und dem östlichen philosophischen Ansatz?

Salopp gesagt, besteht ein für mich wesentlicher Unterschied darin, dass die östliche Philosophie, insbesondere die Yoga-Philosophie, sich überhaupt nicht mit der Frage aufhält, ob der Mensch nun mehr wert sei als eine Kuh. Hier geht es ganz praktisch um ein gutes Leben für alle Wesen. Denn nur in Harmonie mit allem, was ist, können wir auch zu innerem Frieden finden. Deshalb sind die Yamas und Niyamas – die Regeln zum Umgang mit sich selbst und anderen, wie wir sie im Yoga-Sutra finden – auch weniger als moralische Vorschriften zu verstehen. Sie sind schlicht die Voraussetzung für inneres Wachstum. Deshalb ist Ahimsa, das Prinzip des Nicht-Verletzens, für die Yoga-Philosophie so wichtig. Damit beginnt der spirituelle Weg für mich.

Ein Text wie das Yoga-Sutra spricht dich also sowohl auf intellektueller als auch auf spiritueller Ebene an?

Absolut. Ich bin immer wieder erstaunt über den Facettenreichtum dieser auf knapp 200 Verse komprimierten Philosophie. Wenn Patanjali unsere Denk- und Verhaltensmuster offenlegt, zeigt er sich als aufgeklärter Psychologe, wenn er das Problem von subjektiver Wahrnehmung und objektiver Existenz thematisiert, spricht er als moderner Erkenntnistheoretiker. Und wenn er sagt, dass auf der fundamentalen Ebene materieller Existenz alle Dinge eins sind, ist er sich einig mit der Avantgarde heutiger Physiker. Im Gegensatz zur westlichen Wissenschaft, die ja oft mehr Fragen aufwirft, als sie beantwortet, gibt uns das Yoga-Sutra einen Leitfaden zum klugen Umgang mit unserem Leben und unserem Leid an die Hand und zeigt uns einen Weg zu Befreiung auf. Die Beschäftigung mit diesem Text war für mich in diesem Sinne persönlich ganz wichtig. In gewisser Weise habe ich versucht, das Yoga-Sutra mir selbst zu erklären, und zwar so, dass es Freude bereitet und zu mir spricht.

Es fällt auf, dass deine Erläuterungen des Yoga-Sutra häufig an die Schriften der Mystiker anderer Traditionen anschließen. Die Spannweite der Quellen, mit deren Hilfe du die Botschaft der Sutras neu entschlüsselt hast, reicht vom Tao Te King über die Weisheitslehren des Zen-Buddhismus bis hin zu den Zeugnissen christlicher und sufistischer Mystik. Du beziehst dich auch immer wieder auf Aussagen von Jesus von Nazareth, wie sie durch das apokryphe Thomas-Evangelium überliefert sind. Welche Bedeutung haben all diese Querverweise für dich persönlich?

Für mich waren diese interkulturellen Vergleiche hilfreich, um das entwickeln zu können, was man im Sanskrit „shrad-dha“ nennt: ein tiefes Vertrauen darauf, einer universellen Wahrheit auf der Spur zu sein. Im Grunde sagen die Mystiker aller Traditionen das Gleiche. Ihr gemeinsames Ziel ist die Vereinigung mit der „Quelle“, welchen Namen man ihr auch geben mag, und der praktische Weg, der dorthin führt, ist die innere Stille. Und so beschreibt Patanjali nicht eigentlich einen spezifisch indischen Weg, sondern einen allgemein menschlichen.

Der Weg zur inneren Stille ist auch Thema deines Buches zur Yoga-Nidra, das im September 2012 erscheint. Was war die Motivation beim Schreiben dieses Buches?

Yoga-Nidra ist für mich zu meiner liebsten täglichen Praxis geworden. Letztlich will Yoga-Nidra, wie alle anderen Yoga-Techniken auch, jenen „turiya“ genannten „vierten Zustand“ erreichen, der über unsere alltäglichen Bewusstseinsereignisse von Wachzustand, Traum und Tiefschlaf hinausgeht. Auf einer ganz alltagspraktischen Ebene führt Yoga-Nidra zu einer tiefen inneren Entspannung, die es ermöglicht, den Herausforderungen des Lebens ausgeglichener und angstfreier entgegenzutreten. Das Yoga-Nidra-Buch entstand aus dem Wunsch heraus, diese einfache und effiziente Technik, die für mein eigenes Leben so wichtig geworden ist, mit möglichst vielen Menschen zu teilen.

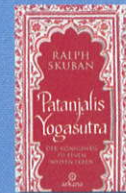
Welches sind deine eigenen Erfahrungen mit Yoga-Nidra?

Zunächst einmal fühle ich mich nach der Praxis immer besser und bin weniger besorgt. Das gilt sogar dann, wenn ich den Eindruck habe, die Praxis ist unruhig, ich schweife öfter ab und komme nicht so zur

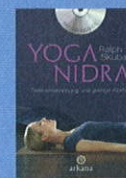
Ruhe, wie ich mir das wünsche. Durch das sensibilisierte Körperbewusstsein, das eine regelmäßige Yoga-Nidra-Praxis mit sich bringt, verfeinert sich auch die Wahrnehmung des Energiekörpers und der Chakras. Darüber hinaus kann die regelmäßige Induktion einer so tiefen Entspannung auch zu Bewusstseinszuständen führen, die wir im normalen Leben nicht ohne Weiteres erreichen. Dazu gehören Phänomene wie das luzide Träumen oder außerkörperliche Erfahrungen, die in der tibetischen Tradition des Buddhismus eine wichtige Rolle spielen. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass unser Bewusstsein eine potenziell sehr große Bandbreite hat. Allerdings erfahren wir in unserer Gesellschaft von Kindheit an eine Konditionierung, die uns die Wahrnehmung vieler, eigentlich natürlicher Facetten des Bewusstseins abtrainiert. Für mich ist Yoga-Nidra ein Weg, die engen Grenzen unseres Bewusstseins auf sanfte Art wieder aufzuweiten. ■

Infos

Literaturtipps:



Ralph Skuban: Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben, Arkana 2011



Ralph Skuban: Yoga Nidra. Tiefenentspannung und geistige Klarheit, Arkana 2012 (erscheint im September)

Internet: www.skuban.de



Eva Hakes studierte Romanistik und Medienwissenschaft und arbeitet heute als freie Journalistin und ausgebildete Yogalehrerin in Düsseldorf. Ihr besonderes Interesse gilt der Forschung zu Geist und

Bewusstsein an der Schnittstelle von Natur- und kontemplativen Wissenschaften. Weitere Themen-schwerpunkte sind Gesundheit, Nachhaltigkeit sowie Beruf & Bildung.

yoga

aktuell

INTERVIEW

COLLEEN SAIDMAN UND RODNEY YEE

UNWIDERSTEHLICH: CAPPUCCINO,
SCHOKOLADE UND YOGA

SRI DHARMA MITTRA

KOPFSTAND & NIYAMAS

ASANA-WORKSHOP

OHNE VERLETZUNGSRISIKO
IN DEN SCHULTERSTAND

SHIVA UND SEINE SADHUS

KIFFEND ZUR ERLEUCHTUNG?

LOTUS-FLOW-YOGA

YOGA KANN DIE PARTY
DEINES LEBENS SEIN

RICHTIG ESSEN IM SOMMER

AYURVEDISCHE TIPPS UND KÖSTLICHE
REZEPTE FÜR SOMMERLICHEN GENUSS

DALAI LAMA

BEGEGNUNG MIT EINER SYMBOLFIGUR
DER MENSCHLICHKEIT

Yoga psychoaktiv

Bewusstsein, Pflanzendrogen und Yoga –
ein Thema zwischen Rausch und Tabus

DOSSIER

Deutschland - 6,50 • Österreich - 7,50 • Schweiz SFR 12,70



Frankreich - 7,50 • Belgien/Luxemburg - 7,50 • Italien - 7,50 • Niederlande - 7,50 • Spanien - 7,50 • Dänemark - DKK 65,00 • Portugal - 7,50 (cont.) • Schweden - SEK 72,00