

# ***Das moderne Leben mit alten Weisheitslehren verbinden***

## ***Interview mit Dr. Aviva Keller***

*Dr. Aviva Keller, Psychotherapeutin und Yogalehrerin aus Zürich, wirkt seit vielen Jahren als Referentin in den Ausbildungsgängen für YogalehrerInnen an der Yoga University Villeret und als Leiterin von Weiterbildungsseminaren des Schweizer Yogaverbandes.*

*Yoga Journal:* Welches war ihr Werdegang und wie sind sie zu Yoga gekommen?

*Aviva Keller:* Geboren bin ich in Wien und aufgewachsen in New York. Mit sechzehn Jahren bin ich in dort zu Yoga gekommen und zwar hatte der inzwischen verstorbene Swami Satchidananda in New York ein Zentrum, wo er „Integralen Yoga“ unterrichtete, d.h. eine Mischung aus verschiedenen spirituellen Wegen. Dort bin ich an einzelnen Abenden und gelegentlich an Wochenenden hingegangen, während ich weiter die Schulen besuchte und schliesslich das Studium im Bereich der freien Künste aufnahm. In dieser Zeit, es war die Zeit des Vietnam-Kriegs, war ich auch politisch interessiert und engagiert.

Nach dem Studium bin ich dann in verschiedenen Ländern gereist und habe in der Schweiz an einem Kindergarten der alternativen Schulbewegung unterrichtet. Es war dann auch in der Schweiz und durch meine Schweizer Arbeitgeberin, dass ich meinen wichtigsten Lehrer, den verstorbenen Swami Chinmayananda kennengelernt habe.

*Yoga Journal:* Wie hat sich die Beziehung zum Swami Chinmayananda entwickelt und was konnten Sie durch ihn lernen bzw. erfahren?

*Aviva Keller:* Zuerst war ich eher kritisch eingestellt, war dann aber durch seine Philosophie sehr beeindruckt. Am meisten berührt war ich jedoch von ihm als Persönlichkeit. Nie habe ich jemanden getroffen, den ich als so lebendig, integer und frei erlebt habe. Nach dem ersten Treffen ist er zu mir gekommen und hat mir gesagt: „Du hast sehr gut zugehört“. Einige Jahre war ich dann vor allem die ZuhörerIn und habe gemerkt, dass ich nach den Begegnungen mit ihm für einige Zeit auf einer höheren Ebene leben konnte, d.h. ich hatte mehr Klarheit, Übersicht, Mitgefühl etc. Nach einigen Monaten schwächte sich dies jeweils wieder ab.

Schliesslich bin ich für drei Jahre nach Indien gereist und habe an einer der Schulen des Swamis Sanskrit und den Vedanta studiert. Es handelte sich um einen Lehrgang für Mönche und Nonnen an dem nur zwei Laien aus dem Westen teilnahmen.

*Yoga Journal:* Wer hat dort unterrichtet und wie kann man sich den Tagesablauf vorstellen?

*Aviva Keller:* Swami Chinmayananda war ein Mönch, der entsprechend einer seiner Regeln nie mehr als zehn Tage am gleichen Ort blieb. Für die verschiedenen Fächer hatte

es entsprechende Lehrer, so einen Pandit für Sanskrit, die Gita und die Upanishaden, einen Pujari für das Chanting etc. Wir wurden jeden Morgen um 03.30 Uhr geweckt und verbrachten die meiste Zeit mit spirituellem Studium und Übungen. Auch mussten wir jeden Tag einen Aufsatz über das schreiben, was wir gehört und gelernt hatten und beim Oberhaupt der Mönche einreichen. Es hatte dort auch eine Frau, Shanta Raff, die mir jeden Tag Hatha Yoga Unterricht gab.

## **„Mit der Zeit habe ich dann gelernt, wie man, eingebunden in die Arbeit bei sich selbst bleiben kann.“**

Für mich war am Anfang vor allem fremd, während sieben Tage in der Woche immer „da zu sein“, nicht seinen eigenen Dingen nachgehen zu können etc. Mit der Zeit habe ich dann gelernt, wie man, eingebunden in die Arbeit und die übrigen Tätigkeiten bei sich selbst bleiben kann. Ich bin in Indien auch gereist und bin u.a. Ma Ananda Mai und J. Krishnamurti begegnet. Swami Chinmayananda war in Indien ein angesehener Mann und manchmal haben auch recht bekannte Leute wie z.B. der Dalai Lama an seiner Schule einen Vortrag gehalten.

*Yoga Journal:* Wieso sind Sie anschliessend wieder zurückgekommen.

*Aviva Keller:* Ich kehrte zurück, weil meine Mutter erkrankt war, fand es dann jedoch nicht ganz einfach, das spirituelle Leben, wie ich es in Indien kennengelernt und vertieft hatte, mit meinem Dasein im Westen zusammenzubringen, denn ich hatte eine ganz neue Sicht der Dinge.

Schliesslich fand ich, dass mein Weg darin bestehen sollte, mich beruflich mit dem Weg des Westens zu vertiefen. In Kalifornien habe ich dann an der Universität Psychologie studiert und mit dem Lizenziat abgeschlossen. In Kalifornien hatte ich auch Kontakt mit burmesischen Traditionen der Vipassana Meditation. Ich fand dies eine gute Art zu praktizieren, ohne einen bestimmten Glauben übernehmen zu müssen. Nach dem Studium habe ich zuerst in Kliniken gearbeitet und nach meiner Rückkehr in die Schweiz als freie Psychotherapeutin.

*Yoga Journal:* Haben Sie nach Ihrer Rückkehr den Kontakt mit dem Swami Chinmayananda beibehalten, wurden sie von ihm auch in spirituellen Übungen unterwiesen und können sie uns noch etwas mehr über seinen Hintergrund mitteilen?

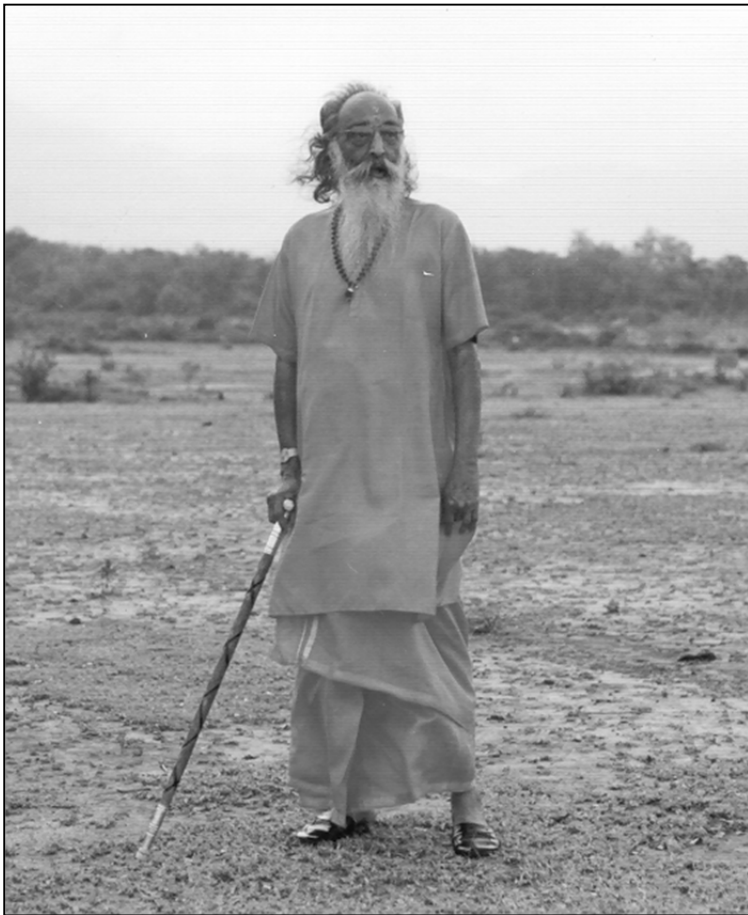
*Aviva Keller:* In seinen jungen Jahren war der spätere Swami im politischen Kampf engagiert. Zuerst studierte er politische Wissenschaften und arbeitete dann als Journalist im indischen Freiheitskampf bis er von den Engländern ins Gefängnis gesteckt wurde. Da er dann die Pocken bekam, wurde er entlassen und kam zum bekannten Swami Sivananda nach Rishikesh, wo er selbst zum Swami wurde. Zum weiteren Studium schickte ihn der Swami Sivananda zum Swami Tapovanam, bei dem er einige Jahre verbracht hat.

Ich selbst habe den Swami als sehr dynamisch erlebt und vor allem - wie bereits gesagt - als freien Menschen. Mir war vorher nie jemand begegnet, den ich als völlig frei wahrgenommen hätte. Der Swami war zu allen gleich, egal ob es sich um die Putzfrau handelte oder die angesehene Dame, die einen Anlass bezahlte. Er war auch nicht welt-

fremd, sondern hat alles gesehen und konnte die Menschen verstehen. Ein wichtiger Teil seines Unterrichts bestand darin, die heiligen Texte zu deuten.

## **„Ich spürte, dass es eine Ebene des Daseins gibt, wo die Person eine Einheit sein kann.“**

Bei diesen Deutungen stieg mein Geist über das Alltägliche hinaus und ich spürte, dass es eine Ebene des Daseins gibt, wo die Person eine Einheit sein kann. Später in der Meditation machte ich ähnliche Erfahrungen. Der Swami selbst unterrichtete Meditation in der Tradition des Advaita, d.h. ohne Bilder, ohne Licht etc. Bei dieser Meditation geht es darum, die Ebene des Nicht-Absoluten zu verlassen und sich dem Absoluten zuzuwenden. Schliesslich war er auch zu persönlichen Beratungen bereit und beantwortete briefliche Anfragen. So habe ich selbst auch noch etliche Briefe von ihm.



*Swami Chinmayananda*

Um ihn herum hatte das Leben etwas Feierliches. Trotzdem sah er bei den Menschen die Begrenzungen des Ego und er konnte einem auch treffen. Er wollte von seinen Schülerinnen und Schülern keine Unterwürfigkeit. Wenn er sah, dass sich jemand zu stark auf ihn als Person fixierte, schickte er ihn bzw. sie weg. Auf einer Reise durch die USA habe ich ihn begleitet. Er besuchte dort indische Gemeinden und wurde auch von Uni-

versitäten, einmal sogar von der UNO für Vorträge eingeladen. Auch die Schweiz hat er regelmässig besucht, obwohl hier nur eine ganz kleine Gruppe um ihn herum war im Gegensatz zu den Tausenden, die in Indien zu seinen Vorträgen erschienen. Im Jahr 1993 ist der Swami in Kalifornien gestorben.

Kurz vorher hatte ihm eine Studentin gesagt: Hoffentlich kommen sie nach dem Tod bald wieder, um die Studenten weiter zu belehren. Darauf hat er nur geantwortet, er würde nicht wiederkommen, und die Studenten sollten weitergehen wie bisher. Es würden andere kommen, die wiederum lehren.

*Yoga Journal:* Nach einer längeren Pause haben sie ja vor einigen Jahren ihre universitäre Laufbahn nochmals aufgenommen und ihre Dissertation zum Thema „The Psychology of Yoga - the Yoga of Psychology“ verfasst. Worum ging es bei diesem Projekt genau?

**„Es ist interessant festzustellen, dass viele alte Weisheitslehren wie z.B. Yoga, obwohl sie auf philosophische Ziele hin orientiert sind, bedeutende psychosomatische Beobachtungen machen.“**

*Aviva Keller:* Seit längerer Zeit ist es mein Ziel, das moderne aktive Leben mit alten Wahrheitslehren zu verbinden. In diese Richtung geht auch mein Dissertationsprojekt. Als spezielle Foci dienten die Themen „Stress“ und „Burn out“ welche gemäss der Weltgesundheitsorganisation als die grössten Schädiger der Gesundheit in der westlichen Welt gelten.

Es ist interessant festzustellen, dass viele alte Weisheitslehren wie z.B. Yoga, obwohl sie auf philosophische Ziele hin orientiert sind, bedeutende psychosomatische Beobachtungen machen. Für die Schöpfer des Yoga, die Yoga Rishis, sind Geist und Körper im Prinzip eine Einheit und ihre Lösungen zielen sowohl auf die geistige als auch auf die körperliche Ebene. Der Approach des Westens, speziell in bezug auf das erwähnte Thema Stress ist entweder neurologisch, kognitiv oder emotional. Die interessante Frage für mich ist diejenige, herauszufinden, was Yoga der Psychologie geben kann und umgekehrt, was die Psychologie dem modernen Yogalehrer geben kann.

Nun, Yoga bleibt eine mystische Lehre, eine Samadhi-Lehre, das heisst etwas sehr Elitäres, während die Psychologie im Prinzip alle Individuen im Auge hat. Ihr geht es nicht darum, einen Weg vorzugeben, sondern dem Menschen dabei zu helfen, den selbst gewählten Weg zu gehen. Jedoch treffen sich die beiden Lehren in den Mitteln, die sie gefunden haben, um den menschlichen Geist neu zu orientieren und zu beruhigen.

Um ihre Ziele zu erreichen müssen beide, d.h. sowohl Yoga als auch Psychologie, untersuchen, was physisches und mentales Leiden verursacht und wie man den Geist läutern kann, damit man nicht von ihm getrieben wird, sondern damit er einem folgt. In der alten Yoga Lehre arbeitete man bereits mit Belief Systems und auch die moderne Psychologie weiss, dass die Ideale, die man bewusst oder unbewusst hat, das Leben leiten, das man führt. Die vom Yoga geforderte hohe ethische Disziplin läutert nicht nur den Geist, sondern übt auch einen harmonisierenden Effekt auf die Gesell-

schaft aus. darin schwingt die Idee mit, dass der Mensch seinen Geist nicht läutern kann, ohne dass sich dies in seinen Handlungen ausdrückt. Weiter besteht das Yoga System bekanntlich aus geistigen Disziplinen, Körper- und Atemtechniken sowie Konzentrations- und Meditationstechniken.

## **„Yoga und Psychologie treffen sich in den Mitteln, die sie gefunden haben, um den menschlichen Geist neu zu orientieren und zu beruhigen.“**

Ähnlich hat man in gewissen Richtungen der Psychologie, bzw. Psychiatrie, der Schmerztherapie und an indischen Yogaschulen, an denen therapeutisch behandelt wird, herausgefunden, dass man genau mit diesen Elementen (persönlichen Werten, Selbsterkennung, Zielsetzung, Asana, Atmung, Konzentration und Meditation) arbeiten muss. In der Dissertation gebe ich viele Hinweise auf entsprechende klinische Studien.

*Yoga Journal:* Gibt es auch grundlegende Unterschiede zwischen den Ansätzen des Yoga und der Psychologie?

*Aviva Keller:* Ja, Yoga hält das Ego-Bewusstsein für das grösste Hindernis, während die Psychologie dieses als die Grundlage des Heilens ansieht. Dieser Unterschied darf jedoch insofern nicht überzeichnet werden, als es immer um die Frage geht, was jemand will. Die Praktiken des Yoga lassen sich für die Erfahrung der Stille anwenden. Fast jeder hat gelegentlich die Sehnsucht, sich aus der Gefangenschaft der Gedanken zu befreien. Einige haben diese Sehnsucht jedoch sehr oft und sehr stark. Yoga kann dem Menschen den kontemplativen Raum zurückgeben.

In der humanistischen Psychologie ist man der Meinung, dass die Grenzen des Ichs wachsen können. Ausgehend vom Körpergefühl im engsten Sinne kann es sich bis ins soziale und sogar ökologische Bewusstsein entwickeln. Im Osten sagt man nun, dass die Öffnung der Ich-Grenzen bis zur alles einschliessenden Grenzenlosigkeit führen kann. Dies ist allerdings für die meisten Menschen nicht das aktuelle Bewusstsein und wird auch ausser von denjenigen, die ihr Leben einem mystischen Weg weihen, nicht angestrebt. Hingegen können bereits erste Schritte im Yoga die Erfahrung vermitteln, dass es etwas Weiteres gibt, als all das, mit dem man sich normalerweise identifiziert.

## **„Die Psychologie fördert nicht das „Ich-Gefühl“ sondern die Persönlichkeit, also die Talente und Einzigartigkeiten des Menschen.“**

Das Schöne am Yoga ist das, was man auf Englisch den „witnessing mind“ nennt, das heisst, all dessen gewahr zu werden, was geistig in uns vorgeht. Dadurch löst man sich nicht nur ab, sondern man expandiert auch in neue Weiten des Bewusstseins.

Wenn wir über dieses Thema sprechen ist es auch wichtig zu betonen, dass die Psychologie nicht das Ich-Gefühl fördert, sondern die Persönlichkeit, also die Talente und die Einzigartigkeit des Menschen. Auf der anderen Seite geht es im Yoga nicht darum, unsere Person zu zerstören, sondern ein bestimmtes Bild und Konzept von uns selbst, das unser mentales Gleichgewicht stört, uns leiden macht und schliesslich die Einsicht in die letzte Realität der Dinge verhindert.

*Yoga Journal:* Was sehen Sie als zentrale Fragestellung für denjenigen an, der den mystischen Weg gehen will?

*Aviva Keller:* Die Grundfrage, die immer wiederkehrt ist diejenige: „Was soll ich tun und was soll ich lassen?“ Natürlich will man das aufgeben, was Stagnation und Leiden verursacht, nur ist dies für alle Menschen etwas anderes. Man kann deshalb nicht einfach den Weg eines anderen kopieren. Diese Tatsache wird z.B. in der Bhagavad Gita sehr deutlich ausgedrückt. Der Mensch wird nicht darum herumkommen seine persönlichen Ideale zu hinterfragen und auf der anderen Seite sein alltägliches Leben unvoreingenommen zu betrachten. Man wird dann versuchen, eine Brücke zwischen den Idealen und den Gewohnheiten zu bauen, so dass die schmerzliche Lücke überbrückt werden kann.

## **„Yoga bedeutet Freiheit von mentalen Bedrängnissen“**

Yoga bedeutet Freiheit und zwar Freiheit von mentalen Bedrängnissen. Der Yogapfad will menschliches Wachstum fördern und das Leiden überwinden.

*Yoga Journal:* Sowohl YogalehrerInnen als auch PsychologInnen wollen Wachstum fördern. Wie unterscheiden sich ihre Interventionen?

*Aviva Keller:* Der Yogalehrer hilft, indem er die Leidenschaft für den spirituellen Weg nährt. Dadurch wird es einfacher, Dinge aufzugeben. Er macht auch bewusst, was im Weg steht.

Der Psychologe wird entweder pragmatisch vorgehen, also versuchen ein bestimmtes Problem wie z.B. eine Phobie zu beseitigen oder er wird auf den Grundkonflikt des Klienten zusteuern. Er will der Person in ihrem wirklichen Wunsch helfen, auf welcher Ebene dieser sich auch bewegt. Das heisst er gibt kein Ideal vor und im Prinzip bewegt er sich auf der gleichen Ebene wie der Klient, auch wenn er ihm fachlich voraus ist.

## **„Der Yogalehrer arbeitet nur mit denjenigen, die den Weg wirklich gehen wollen, während der Psychologe eigentlich für alle da ist, die ihn aufsuchen.“**

Der Yogalehrer sollte eigentlich eine Person sein, bei der Spiritualität nicht mehr eine Sehnsucht, sondern eine inspirierende Wirklichkeit ist. Er arbeitet nur mit denjenigen, die den Weg wirklich gehen wollen, während der Psychologe eigentlich für alle da ist, die ihn aufsuchen.

*Yoga Journal:* Sie selbst sind ja sowohl Yogalehrerin als auch Psychotherapeutin. Wie verbinden Sie die beiden Ansätze in ihrer Arbeit?

*Aviva Keller:* In die Psychotherapie bringe ich Yoga kaum hinein. In der Achtung, die ich gegenüber der Person empfinde, schwingt jedoch immer das aus dem spirituellen Weg gewonnene Wissen mit, dass die Person viel mehr ist als die Konflikte, die Herkunft etc. Bei Panik, Stress usw. helfen gelegentlich einfache Praktiken des Yoga.

Im Yogaunterricht hilft die Psychologie beim Erkennen der Komplexität des Menschen. Auch körperliche und seelische Blockaden kann ich besser verstehen. Mir selbst helfen Yoga und Meditation, mich geistig zu erfrischen, so dass ich die Menschen besser und mit weniger Vorurteilen wahrnehmen kann.

*Yoga Journal:* Wie gehen sie bei den Weiterbildungsseminaren für YogalehrerInnen, die sie für den Schweizer Yogaverband abhalten, vor?

*Aviva Keller:* Wie oben erwähnt, habe ich in meiner Arbeit mit Yogapraktizierenden und Yogalehrenden herausgefunden, dass es oftmals um die Frage geht, wie wir in unsere hohen Ideale hineinwachsen können, ohne unsere Wünsche zu verdrängen und ohne an unserem eigentlichen Lebenssinn vorbeizuleben. Bei dieser Frage setzen meine Seminare ein, wobei ich sowohl meine Erfahrungen aus der psychologischen Tätigkeit als auch diejenige aus dem spirituellen Weg einbringe. Neben explorativer Selbsterfahrung werde ich mit einfachen Übungen des Hatha Yoga sowie mit weiteren spirituellen Praktiken arbeiten.



## Yoga und Psychologie

Unter dem Titel „The Psychology of Yoga, the Yoga of Psychology - A Comparative Study of Stress, Anxiety and Panic Theories in Classical Yoga and Clinical Psychology“ ist die Dissertation von Dr. Aviva Keller (auf englisch) erschienen.

In den ersten Kapiteln setzt sich die Autorin mit den Yoga Grundlagen nach den Yoga Sutras des Patanjali auseinander. Besonders widmet sie sich dabei Patanjalis Analyse des menschlichen Leidens auf die das Yoga-System menschlicher Transformation aufgebaut ist und führt den Leser in die dafür vorgesehenen Methoden ein. Danach folgt eine breite Darlegung psychologischer Theorien und psychotherapeutischer Ansätze. Schliesslich zeigt sie auf, wie sinnvollerweise Elemente der Yoga Praxis in psychotherapeutische Behandlungspläne bei verschiedenen Leiden eingebaut werden können. Das Werk wird vervollständigt durch ein umfangreiches Literaturverzeichnis.



*Aviva Keller*