



Ein kleiner Einblick in die Yogaphilosophie zum Thema „Unsicherheit/Angst“

Im Yogasutra des Patanjali werden fünf Energien beschrieben, die sogenannten Kleshas, die den menschlichen Geist trüben und Leid verursachen. Diese fünf Klesha sind: **Avidya** (subjektive Wahrnehmung), **Asmita** (Identifizierung, Ego), **Raga** (Gier), **Dvesha** (Abneigung), **Abhinivesha** (Angst).

Die Angst gilt als das stärkste Klesha, weil es unsere subjektiven Wahrnehmungen und Handlungsweisen am stärksten beeinflusst und immer wieder dazu führt, dass wir im Sinne des Yoga Sutra immer wieder von mehr oder weniger starken Ängsten geplagt werden, die sich in verschiedenen Facetten zeigen können: angefangen von leichten Unsicherheiten, bis hin zu schweren Panikattacken, Existenz-, Verlassens- und Versagensängsten oder Ängsten vor der Zukunft etc.

Es heißt, dass selbst erfahrene spirituelle Meister sich schwertun mit der vollkommenen Bewältigung dieses Klesha, weil es so mächtig ist.

„Tief sitzende Unsicherheit ist ein angeborenes Angstgefühl vor der Zukunft. Sie wohnt in jedem Menschen inne, selbst dem Weisen.“ (Yoga-Sutra 2.9)

Wenn wir nicht entsprechend mit unseren Unsicherheiten/Ängsten umgehen bzw. diese überhandnehmen, bestimmen diese maßgeblich unser Handeln / Leben. Das bedeutet, dass wir unbewusst so sehr von der Angst bestimmt werden und uns einengen lassen. Diese Enge nimmt uns den Raum, den wir brauchen um zu wachsen.