

## **Das Prickeln des Yogi Die Bedeutung der Gänsehaut in der indischen Tradition**

**Von Floco Tausin**

Wir alle kennen dieses Prickeln auf der Haut, bei dem sich die Körperhärchen aufstellen. Oft geht dieses Gefühl einher oder wird gleichgesetzt mit Frösteln, Schauer sowie bestimmten positiven und negativen emotionalen Zuständen. Weil die Haut dabei so hügelig wie bei einer gerupften Gans aussieht, sprechen wir von „Gänsehaut“. Weniger bekannt ist dagegen, dass dieses Prickeln auf der Haut eine spirituelle Bedeutung hat, und zwar bei intensiven Erlebnissen, die Menschen in der Kommunikation mit einer göttlichen oder heiligen Macht oder Kraft erfahren. Das Prickeln ist somit ein Phänomen, das unsere Alltagswelt mit unseren spirituellen Bemühungen verbindet.

Mir selbst ist die tiefere Bedeutung dieses Prickelns durch die Vermittlung des im Schweizer Emmental lebenden Sehers Nestor, bei dem ich lerne, bewusst geworden. Für Nestor nimmt es eine Schlüsselstelle in der Bewusstseinsentwicklung ein. Er interpretiert dieses Gefühl als „reine Energie, die aus dem Körper in das Bild als ein Ganzes fließt“. Diese Energie ist umgewandelte sexuelle, emotionale und gedankliche Energie, die wir durch das Prickeln an alle und alles selbstlos verschenken. Spirituelle Fortschritte zeigen sich u.a. darin, dass wir dieses Prickeln länger und vermehrt erleben, bis hin zu einer bewusstseinsverändernden Ekstase. Inspiriert durch Nestors Lehre und eigenem Erleben habe ich der Bedeutung dieses Phänomens in unserer und anderen Kulturen nachgespürt. In diesem Artikel beschreibe ich, wie die Gänsehaut in der indischen Tradition aufgefasst wird.

Die indische Schrifttradition kennt verschiedene Sanskrit-Namen für dieses Phänomen, z.B. *hrsh*, *harshana*, *pulaka*, *romancita* etc. Diese sind sowohl in positiven wie negativen, in profanen wie religiösen Situationen anzutreffen. Es fällt auf, dass die Gänsehaut wie in der westlichen Tradition in seinem ganzen Spektrum wahrgenommen wird: Auslöser können bestimmte Krankheiten sein, physikalische Einwirkungen und Sinnesreize wie Kälte und Berührung, sowie Emotionen wie Freude, Ärger, Verwunderung, Angst und andere.

### **Ayurveda – das Prickeln in der indischen Heilkunde**

Wie in unserer westlichen Medizin haben die traditionellen Ärzte Indiens die Gänsehaut häufig im Zusammenhang mit Krankheiten beobachtet. Im Astangahrdayasutra von Vagbhata, einem der drei grossen Werke des Ayurveda, wird die Gänsehaut zusammen mit anderen physiologischen Erscheinungen als Vorzeichen und Symptom von verschiedenen Krankheiten, Vergiftungen, bestimmten Arten von Husten, Fieber, Durchfall und Erbrechen genannt; es gehört aber auch zu den körperlichen Reaktionen beim Genuss von sauren Speisen sowie bei Besessenheit durch bestimmte Arten von Geistern.

Nach der Aussage einer von mir angefragten deutschen Ayurveda-Ärztin wird die Gänsehaut durch die Erhöhung des Wind- und Ätherelements *vata* ausgelöst. *Vata* als Äther wird der geistigen Welt zugeordnet und seine Erhöhung im Körper bedeutet stets eine vermehrte Durchlässigkeit des Menschen für geistige Energien. Somit können wir das Prickeln als ein feinstoffliches energetisches Phänomen begreifen, dessen physiologischen Auswirkungen (das Sträuben der Härchen) sich am Körper beobachten lässt.

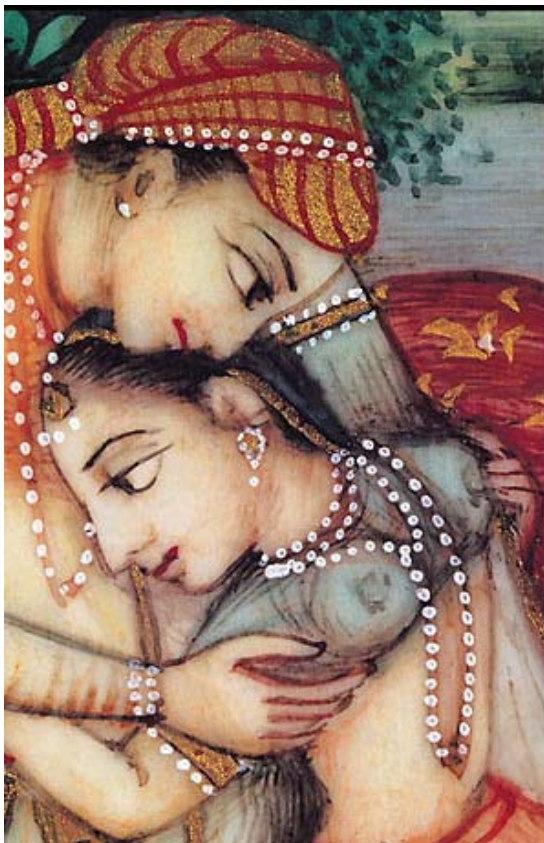
## **Kamashastra – Das Prickeln in der Wissenschaft der körperlichen Liebe**

Das Prickeln kann auch durch bewusste Sinnesreize und Emotionen ausgelöst werden. Sehr offensichtlich wird dies auf dem Gebiet der Liebe und der Sexualität. Die indischen Geschichten von der Liebe zwischen dem Gott Krishna und dem Hirtenmädchen Radha sind Beispiele dafür. In der Gitagovinda, einem Singspiel von Jayadeva lesen wir:

*„Mächtig vom Schauer der Wonne geschüttert, vom Pulse der Liebe durchzittert,  
Rings von dem Strahlengewebe juwelenen Schmuckes die Glieder umflittert,  
Hari (= Krishna), den einzigholden, der lang' ersehnt die Vereinung,  
Sah sie nun, ihn mit den lustaussprechenden Mienen, Ananga's Erscheinung.“*

Im berühmten indischen Lehrbuch der Erotik, dem Kamasutra, sollen die Partner durch eine bestimmte Art, die Haut mit ihren Nägeln zu streicheln, das Prickeln erzeugen:

*Wenn mit diesen gut zusammengesetzten (Nägeln) in der Gegend des Kinnes, an den Brüsten oder der Unterlippe eine leichte Bewegung ausgeführt wird, ohne dass dabei eine Spur entsteht, und nur am Ende infolge der blossen Berührung ein Sträuben der Härchen stattfindet und aus dem Zusammenprallen ein Ton erwächst, so ist das das klingende Mal.  
(Kamasutra, 4.10)*



*Bild 1: Prickelnde Berührung nach dem Kamasutra*

Jahrhunderte später (16.Jh.) doppelt der Dichter Kalyan Mall in seinem Ananga Ranga nach: Er wiederholt die im Kamasutra genannte Praxis des Streichelns mit den Nägeln, bei der sich die Härchen sträuben sollten. Die Gänsehaut der Frau sei neben dem Ton, der durch das Einziehen von Luft durch die Zähne erzeugt wird, zudem ein Anzeichen der vollkommenen Befriedigung der Frau durch die Liebkosungen des Mannes.

## Prickeln als Phänomen des Bhakti-Yoga

Von der Liebe und der Sexualität ist es ein kleiner Schritt zur spirituellen Liebe gegenüber einer Gottheit und der mystischen Vereinigung mit ihr. Kein Wunder also, dass das Prickeln auch in den religiösen Schriften zu finden ist. Und hier unterscheidet sich die indische Tradition von der christlichen: Zwar ist in den Schriften einzelner christlicher Mystiker, noch öfter aber in Gedichten und Theaterstücken, manchmal die Rede von einem „heiligen Schauer“, den jemanden in kontemplativen und meditativen Zuständen überkommen kann. In unserer Kultur wird das Phänomen aber nicht ausdrücklich auf religiöse Erlebnisse bezogen, noch wird tiefer darüber nachgedacht. Bei den Indern kommt dies deutlicher zum Ausdruck: In verschiedenen hinduistischen Schriften sowie im buddhistischen Abhidharma treffen wir die Ansicht an, dass ein intensives Prickeln auf der Haut einen Fortschritt im Bemühen um spirituelle Einsichten bedeutet.

Im Abhidharma (Pali: Abhidhamma), dem jüngsten Teil des Pali-Kanons, begegnet uns das Prickeln im Wort *priti* (Pali: *piti*). *Priti* ist eines von fünf Stufen oder Gliedern, die den ersten Schritt der Meditation (konzentrierte Meditation) konstituieren. Es gehört zusammen mit *sukha* (Glücksgefühl) zur zweiten Zweiergruppe, die sich nicht mehr auf kognitive Aspekte im Prozess der Konzentration bezieht (tiefes Nachdenken, Reflektieren), sondern auf emotionale Aspekte. *Priti* folgt also auf das Stillwerden der Gedanken; es ist eine überwältigende Emotion, die von einer angenehmen Senation begleitet wird. In der Intensität reicht es von einem leichten Schauer bzw. Prickeln bis zur völligen Entzückung. *Priti* hat zudem den Charakter einer Verschmelzung verschiedener Gefühle – wie wir es in Bezug auf das Prickeln aus Erfahrung kennen. Die Verfasser des Abhidharma werten diese Empfindung sehr positiv: durch *priti* wird man fähig, herzlich zu lachen, wird fröhlich, glücklich. Dies bewirkt einen klaren Geist und einen entspannten Körper. *Priti* stelle sich immer zusammen mit *sukha* ein und sei ein gefühlswarmes Gegenstück zu dem sonst eher trockenen, abstrakten und intellektuellen Charakter der buddhistischen Philosophie.



Bild 2: Buddha – vergnügt durch Gänsehaut?

Was lehren die klassischen Schriften des Yoga diesbezüglich? In den Yoga-Sutras des Patanjali wird zwar nichts von einem Prickeln erwähnt, doch in einem Kommentar zum Vers 4.25 („Von dem Unterscheidenden wird die Denksubstanz nicht länger als Atman wahrgenommen“) steht: „Durch das Spriessen des jungen Grases in der Regenzeit können wir

auf den Keim im Boden schlussfolgern. Von einem Menschen, bei dem wir Tränen und das Sträuben der Härchen sehen, wenn er vom Weg zur Erlösung hört, können wir in gleicher Weise sagen: 'Da gibt es den Keim des Sehens der Unterscheidung, der sich zum Zweck des letzten Ziels zur Tat entwickeln wird.'

Im Yoga-Lehrbuch Gheranda-Samhita wird die Gänsehaut systematisch einem bestimmten Typ von Yoga zugeteilt: Im 7. Kapitel werden verschiedene Arten von *samadhi* (Ekstasen) unterschieden. Gänsehaut ist hier ausdrücklich Teil des Bhakti-Yoga-Weges. So steht geschrieben: „Im eigenen Herzen beschaut man die Gestalt einer besonders verehrten Gottheit. Man meditiert mit einer verehrenden Hingabe (*bhakti*) und erfährt höchste Beglückung. Mit Tränen und dem Sträuben der Härchen vor Glückseligkeit kommt es zur Ekstase. Damit ist der *samadhi* [...] verwirklicht.“ (7.14-15)

In der hinduistischen Spiritualität ist das Phänomen der Gänsehaut also vorwiegend eine Begleiterscheinung des Bhakti-Yoga, einem Weg, der vom Yogin eine bedingungslose Hingabe an eine Gottheit und deren liebende Verehrung verlangt. In der späteren Literatur, vor allem in den Epen und den Puranas (Mythen, Legenden), kommt die Gänsehaut entsprechend oft bei grossen Helden, Yogis und sogar Göttern vor, sobald sie Gott erkennen oder von edlen Wahrheiten und Taten hören. So z.B. in der berühmten Bhagavadgita, wo der Bhakti-Weg als mindestens gleichwertig wenn nicht besser als die Askese und den Weg des tiefen Philosophierens empfohlen wird: Hier sträuben sich die Haare des grossen Kriegers und Helden Arjuna, als sein Wagenlenker, Gott Krishna, ihm seine wahre Natur zeigt. Und in der Bhagavata Purana lehrt Krishna:

*„Wie kann das Herz von Befleckungen gereinigt werden ohne dass man Hingabe übt? Und wie kann man von intensiver Hingabe sprechen, wenn sich die Haare nicht emporsträuben, das Herz nicht von tiefster Zuneigung erfüllt ist und die Freudentränen nicht über die Wangen rinnen?“* (Bhagavata Purana, 11.14.23)



Bild 3: Arjunas Haare sträuben sich bei der Betrachtung der wahren Natur Krishnas

Diese Tradition, und mit ihr die Bedeutung des Prickelns, haben sich über die Jahrhunderte bis in unsere Zeit erhalten. Im 15. Jahrhundert dichtete der bengalische Vaishnava-Mönch Shri Krishna Chaitanya Mahaprabhu (1486-1534), der von seinen Anhängern als Inkarnation Krishnas verehrt wurde:

*„O mein Herr, wann werden meine Augen mit den Tränen der Liebe geschmückt sein, die unaufhaltsam fließen, wenn ich Deinen heiligen Namen chante? Wann wird mir die Stimme ersticken, und wann werden sich beim aussprechen Deines Namens alle Härchen auf meinem Körper sträuben?“*

Und so ist es auch verständlich, dass Bhaktisiddhartha Dasanudas, ein Schüler des Hare-Krishna-Gründers Bhaktivedanta Prabhupada, in seinem 2001 erschienen „Book of Gethsemane“ die neutestamentlichen Geschehnisse im Garten Gethsemane in eben diesem Licht interpretiert: Gemäss der Überlieferung hatte sich Jesus kurz vor seiner Festnahme mit einigen Jüngern zum Gebet in den Garten Gethsemane zurückgezogen. Dasanudas ist nun der Ansicht, dass Jesus in seinem tiefen Gebet zu Gott einen ekstatischen Zustand erfahren habe, der in ihm unter anderem dieses Prickeln ausgelöst hat – das Prickeln, das eben auf auf die tiefe Hingabe zu einer Gottheit hinweist.

Bhakti-Yoga gilt zusammen mit Karma-Yoga (Weg der selbstlosen Handlung) als Weg, der für die meisten Menschen naheliegt. Es ist ein Weg, der keine elitäre Bildung verlangt, kein hochstehendes Philosophieren, keine asketische Weltentsagung; sondern pflichtgemässes, selbstloses und rechtes Handeln und die glühende Liebe zu Gott. Vielleicht ist es kein Zufall, dass das Prickeln auf der Haut gerade für die Bhaktas, die Anhänger des Bhakti-Yoga, von Bedeutung ist: Bhakti besteht darin, die Begehrlichkeiten des Alltags und der Liebe zu einem Menschen auf die spirituelle Ebene zu verlagern: Handeln und Lieben nicht um eines Menschen willen oder um sich selbst willen, sondern um Gottes willen. Genau so wandelt ein Yogi die Gänsehaut um von einem alltäglichen Phänomen, das mit Angst und Wut, mit Krankheit und Lust verbunden sein kann, zu einer beglückenden spirituellen Erscheinung in tief hingebungsvollen Situationen.

Diese Umwandlung oder die Tatsache, dass das Prickeln mit verschiedenen Emotionen und Sinnesreizen einhergehen kann, wird m.W. in den indischen Schriften nicht erklärt. Dies passt zwar ins Bild: Das Prickeln muss erlebt und gefühlt, nicht erklärt werden. Für uns westlich gebildete Menschen ist es aber häufig ein Bedürfnis, spirituelle Phänomene so gut als möglich auch intellektuell zu begreifen. Zum Schluss greife ich daher für die Interpretation auf die Lehre Nestors zurück: Wenn wir den Menschen ganzheitlich-energetisch begreifen, können wir dieses Prickeln als umgewandelte sexuelle, emotionale und gedankliche Energien verstehen, die aus dem Körper fließen. Durch spirituelle Übungen (körperliche und geistige) wird sich das Prickeln vermehren und bis zu Ekstasen hin intensivieren. Diese Art der Energieabgabe hat für unser spirituelles Leben eine grosse Bedeutung. Denn sind wir energetisch bewusst, müssen wir beispielsweise in Angst- oder Wutsituationen nicht emotional mit Angst und Wut reagieren, sondern können die Emotionen als Sensationen, als Prickeln konstruktiv und nicht destruktiv abgeben. Dadurch vermögen wir ruhig und gefasst zu bleiben, ohne uns an die Umstände auszuliefern. Indisch gesprochen heisst dies: Wir verbrennen Karma und verhindern die Ansammlung von neuem Leid bringendem Karma. Das Prickeln ist somit ein Energiefluss, der uns entspannt und befreit, der uns das Leben bejahen und geniessen lässt.

**Floco Tausin**

floco.tausin@mouches-volantes.com

Quellen und Literatur (Auswahl)

Anandasrama Sanskrit Series 47, 1978 (Patanjalis Yogasutra mit Kommentaren)

Bhaktisiddharta Dasanudas: The Book of Gethsemane, Bd. 1: Introduction to the Esoteric Teaching, Harinam Arts Press, 2001

Burton, Richard F.: The Ananga Ranga, (Cosmopoli) 1885

Gitagovinda: Das indische Hohelied des bengalischen Dichters Jayadeva. Hrsg. von Herman Kreyenborg, Leipzig 1920

Guenther, Herbert V.: Philosophy and Psychology in the Abhidharma, Delhi 1974

Kamasutram des Vatsyayana. Übers. von Richard Schmidt, Berlin 1922

McDaniel, June: The Madness of the Saints. Ecstatic Religion in Bengal, Chicago 1989

Sinha, Jadunath: Indian Psychology: Cognition; Emotion and Will; Epistemology of Perception (3 Bde.), Kalkutta 1969

Tausin, Floco: Mouches Volantes. Die Leuchtstruktur des Bewusstseins, Bern 2004

Vagbhata: Astangahrdayasamhita (Übers. von Luise Hilgenberg und Willibald Kirfel), Lieden 1937-41