

Die Rolle des Nervensystems in der Yogapraxis und auf dem spirituellen Weg

- von Angelika Doerne

Im Yoga-Sutra von Patanjali heißt es, dass unsere wahre Natur erst dann zum Vorschein kommen kann, wenn unser Geist zur Ruhe gekommen ist. Die Unruhe unseres Geistes wird verursacht durch unsere Identifikationen, also unsere Glaubenssätze. Je stärker, einengender und unrealistischer unsere Glaubenssätze sind, desto höher (chronisch) erregter ist unser Nervensystem.

Und wenn wir innerlich nervös sind, dann sind auch unsere Gedanken nervös und kommen nicht zur Ruhe. Das heißt, wenn unser Nervensystem sich chronisch im sympathischen Modus befindet, dann führt das zu Nervosität, Gedankenkreisen, innerer Unruhe, Herzklopfen, Ängsten und vielem mehr. Und dann ist es nicht möglich zu meditieren, in die Stille zu kommen und Zugang zu unserer wahren Natur zu bekommen. Dann passiert es oft, dass Menschen direkt oder auch nur subtil versuchen gegen ihre Gedanken und somit gegen sich selbst anzukämpfen. Das macht die Situation aber nur noch schlimmer, die innere Unruhe steigt. Viele kommen für sich dann zu dem Schluss, unfähig zu sein und dass Meditation für sie nichts sei.

Sympathisches und parasympathisches Nervensystem

Wie funktioniert unser autonomes Nervensystem? Das autonome Nervensystem lässt sich einteilen in einen sympathischen und einen parasympathischen Modus. Der sympathische Modus wird aktiviert, wenn ‚Aktion‘ gefordert ist. Beispielsweise, wenn wir im Stress sind, wenn wir uns anstrengen und stark konzentrieren müssen, wenn wir körperlich aktiv sind, wenn wir in Gefahr sind oder auch wenn wir Lampenfieber haben. Der parasympathische Modus wird aktiviert, wenn wir uns entspannen, wenn wir uns sicher und wohl fühlen, wenn wir uns ausruhen, wenn wir schlafen gehen oder wenn wir einen angenehmen Kontakt mit einem Freund/ einer Freundin genießen.

Der sympathische Modus geht einher mit einer erhöhten inneren Anspannung im gesamten Körper, die Aufmerksamkeit ist fokussiert und konzentriert, der Herzschlag wird schneller, die Atmung wird flacher und schneller, der Verdauungsprozesses hält an, Hormone wie Cortison und Adrenalin werden ausgeschüttet, das Blut fließt in die Muskeln

(um schnell handeln zu können), es wird viel Energie mobilisiert, die als innere Nervosität und Erregung zu spüren ist.

Der parasympathische Modus dagegen ist gekennzeichnet durch eine vermehrte Entspannung im Körper, der Atem wird tiefer und langsamer, der Herzschlag ruhiger, die Verdauung setzt ein und das Immunsystem arbeitet wieder vollständig. Die im sympathischen Modus erzeugte hohe Erregung kann sich wieder im gesamten (physischen und energetischen) Körper verteilen, also regulieren und integrieren. Der Geist wird ruhiger und innerlich weiter, Spüren und Fühlen ist wieder möglich.

Ideal ist ein Rhythmus von Sympathikus und Parasympathikus

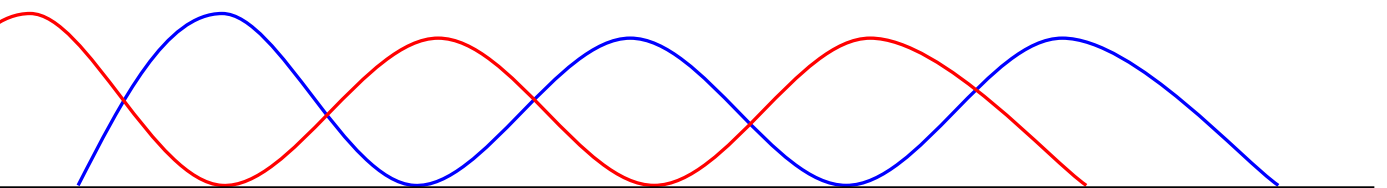
Idealerweise stehen Sympathikus und Parasympathikus in einem ausgewogenen Rhythmus zu einander. Außerdem sind sie je nach Bedarf und Situation gut und schnell zugänglich und können jeweils rasch aktiviert werden.

Bildlich gesprochen kann man den Sympathikus als das Gaspedal und den Parasympathikus als das Bremspedal bezeichnen.

Sympathikus und Parasympathikus sind Teil des pulsierenden Rhythmus, der in allem Lebenden enthalten ist: Aktivität/ Erregung/ Expansion und Passivität/

Entspannung/Kontraktion. Wir finden diesen Rhythmus im Atem, im Wechsel von Tag & Nacht, in der Natur in den Jahreszeiten und sogar in den einzelligen.

Bildlich stellt sich der ideale Rhythmus von Sympathikus und Parasympathikus folgendermaßen dar: Wenn der Sympathikus aktiv ist, ist der Parasympathikus heruntergefahren und umgekehrt, sie wechseln sich einander ab:



- Sympathische Funktion

- Parasympathische Funktion

Das Nervensystem in der Sackgasse

Nun kann es passieren, dass unser Nervensystem im wahrsten Sinne des Wortes in einer Sackgasse stecken bleibt: Wenn wir den sympathischen Modus, also unser Gaspedal über einen längeren Zeitraum stark hochgefahren haben, kann es passieren, dass er da ‚hängen‘ bleibt und nicht mehr herunterfährt. Er ist sozusagen überdreht und der Parasympathikus, also die Bremse hat keine Chance zu wirken.

Gerade in unserer westlichen Kultur mit dem Fokus auf Leistung passiert es häufig, dass der Sympathikus mehr und länger aktiv ist als uns gut tut. Der Sympathikus bleibt dann über einen längeren Zeitraum aktiv, quasi auf ‚ON‘ und kann ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr herunterfahren. Wie ein Auto, bei dem das Gas, obwohl wir das Gaspedal bereits gelöst haben, immer noch auf Hochtouren läuft. Wir spüren dann eine innere Nervosität und Unruhe, hin zu kommen Gedankenkreisen. Nach einiger Zeit können sich diverse psychosomatische Symptome zeigen, wie Herzrasen, Verdauungsstörungen, Muskelverspannungen, Übersäuerung aufgrund des Stresses, Tinnitus, Migräne, Schmerzsymptome oder Ängste. Hält dieser Zustand länger an, so kann der Körper dauerhaft geschädigt werden. Auch emotional gesehen ist dieser Zustand ständiger Nervosität sehr unangenehm: wir kommen nicht zur Ruhe, obwohl wir sehr erschöpft und müde sind.

Die Gründe dafür liegen oftmals einerseits im gegenwärtigen stressigen Lebensstil, wie ‚immer ‚in Action‘ zu sein‘, viel leisten zu wollen, um Bestätigung zu bekommen, perfekt sein zu wollen oder immer beschäftigt sein zu wollen, weil die Ruhe und damit oftmals verbundene innere Leere so unangenehm sind. Damit verbunden sind bestimmte gelernte Muster, Glaubenssätze und Identifikationen, wie zum Beispiel ‚nur wenn ich alles gebe, komme ich zum Ziel‘ mit denen wir uns am Ende selber schaden.

Nicht selten folgt darauf die zweite Sackgasse, in der wir stecken bleiben können: Wenn die Überaktivität des Sympathikus länger anhält, dann versucht der Parasympathikus mit aller Macht wieder die Oberhand zu gewinnen, also das ‚überhitzte‘ System herunter zu fahren. Das kann zu einer plötzlichen starken Erschöpfung oder gar einem Zusammenbruch führen; zu dissoziativen Symptomen, wie beispielsweise einem Entfremdungsgefühl sich selbst und der Welt gegenüber oder depressiven Symptomen. Das unangenehme an diesem Zustand ist, dass dabei beide Modi des Nervensystems, nämlich der Sympathikus *und* der Parasympathikus gleichzeitig aktiviert sind, also bildlich gesprochen Gas und Bremse gleichzeitig gedrückt sind – also zwei gegensätzliche Kräfte

sind aktiv. Dann fühlt man sich müde *und* unruhig, erschöpft *und* nervös gleichzeitig. Ein Zustand, in dem man weder zu einer erholsamen Ruhe kommt, noch freudig aktiv sein kann – also eine gewisse Pattsituation.

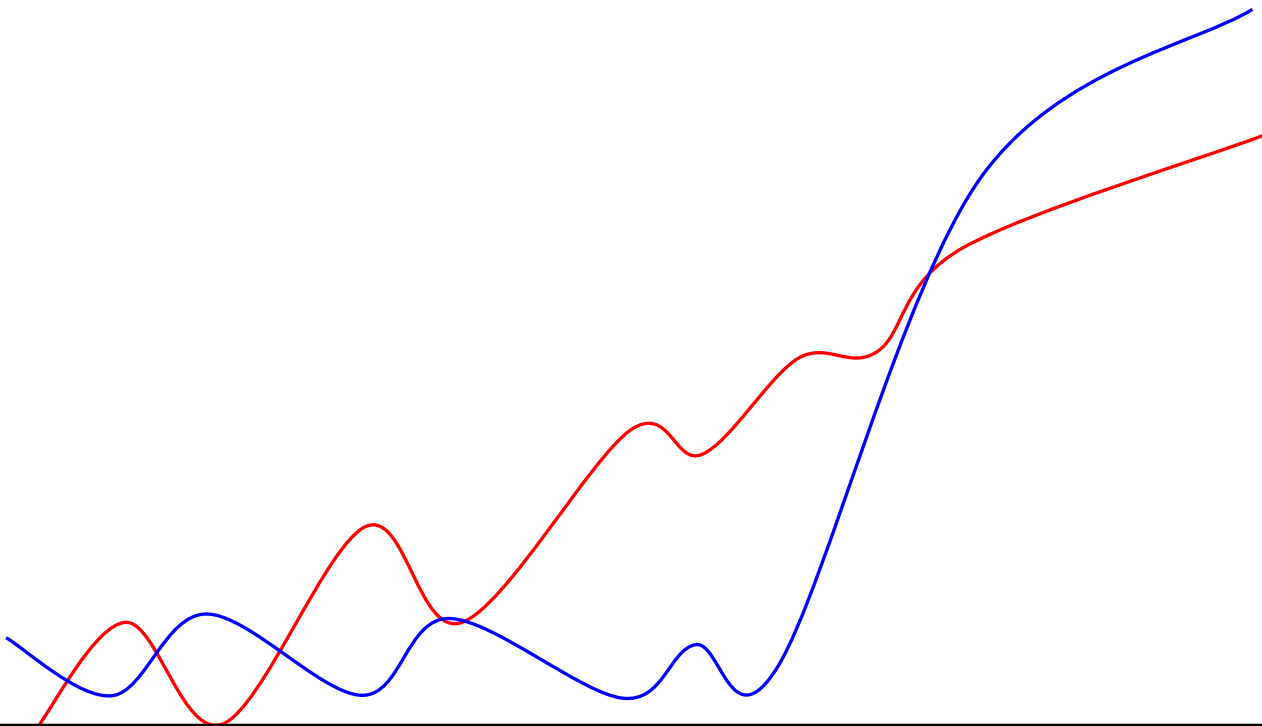
Diese Form der ‚Ruhe‘ ist dann eigentlich ein chronischer Erschöpfungszustand unter dem weiterhin ein hoch erregtes Nervensystem liegt.

Ein weiterer Grund für die zweite Sackgasse sind traumatische Erfahrungen: In einer traumatischen Situation, die als Gefahr erlebt wird, erfährt das Nervensystem, also der Sympathikus eine enorme Aktivierung; um, archaisch gesehen, entweder kämpfen oder flüchten zu können. Dabei ist der innere Stresslevel weit im roten Bereich. Wenn Kampf oder Flucht nicht möglich sind, dann kommt die dritte Möglichkeit ins Spiel: die Erstarrungsreaktion. Diese wird vom Parasympathikus hervorgerufen, quasi die Notbremse. Dabei fahren sämtliche Körperfunktionen herunter, sozusagen ein kompletter Shut-Down. Das Gehirn schüttet Opiate aus, um nicht mehr fühlen und spüren zu können, das Bewusstsein dissoziiert in einen inneren Nebel.

Diese Einfrierreaktion kann als Schutzreaktion des Körpers vor einer hohen sympathischen Aktivierung verstanden werden. Oberflächlich gesehen ist Ruhe, aber darunter ist eingekapselt und isoliert, die hohe Erregung.

Das ist der Grund, warum bei manchen Menschen in der Tiefenentspannung in der Yogastunde unangenehme traumatische Erinnerungen hochkommen: Die Starre, die mit der Einfrierreaktion einher geht löst sich in der Tiefenentspannung und die darunter eingekapselte hohe energetische Ladung und damit verbundene traumatische Erfahrung gelangen ins Bewusstsein.

Chronischer Stress und anschließende Erschöpfungsreaktion: Der Sympathikus ist so stark aktiviert, dass er es nicht mehr schafft herunter zu fahren, der Parasympathikus bekommt ‚keinen Fuß in die Tür‘ und reagiert schließlich mit aller Kraft mit einer Notfallreaktion, um den Sympathikus zu übertrumpfen; starke Erschöpfung und starke Erregung sind gleichzeitig vorhanden – eine innere Sackgasse!



- Sympathische Funktion
 - Parasympathische Funktion
-

Auswirkungen auf die psycho-spirituelle Entwicklung

Ist das Nervensystem im Ungleichgewicht oder gar in der Sackgasse, ist es kaum möglich Zugang zu tieferen spirituellen Ebenen des Seins zu bekommen. Nervosität macht den Geist unruhig und Erschöpfung vernebelt ihn, wobei darunter meist Unruhe liegt. In diesem Zustand ist es außerdem schwierig, den eigenen Geist mit seinen feinen und subtilen Qualitäten wahrzunehmen und sich der eigenen Muster und Identifikationen bewusst zu werden.

Das heißt, für unsere psychologische und spirituelle Entwicklung brauchen wir zunächst ein einigermaßen ausgeglichenes und flexibles Nervensystem.

Entspannung, Flexibilität und ein stabiles Gefäß entwickeln

Zunächst geht es also darum zu lernen uns zu entspannen, das heißt, den Sympathikus herunter fahren zu lassen. Dieses kann nicht mit dem bewussten Willen geschehen, da der Sympathikus und Parasympathikus Teil des autonomen Nervensystems sind; aber wir können Bedingungen schaffen, in denen das passieren *kann*. Konkret heißt das, dass wir dafür bestimmte Übungen lernen können, dass wir unser Leben so gestalten, dass wir bewusst Phasen der Entspannung und wachen Passivität in unseren Alltag einbauen und dass wir gegebenenfalls erkunden, warum Entspannung und Ruhe für uns unangenehm sind.

Im zweiten Schritt geht dann darum, eine hohe Flexibilität zwischen den beiden Modi zu entwickeln. Das heißt, uns tiefen zu entspannen, wenn uns danach ist und eine hohe Erregung und Aktivität in uns halten zu können, wenn diese gebraucht wird. Im Idealfall heißt das, dass ich in einem Moment tief entspannt sein kann, im nächsten Moment schnell und klar auf eine Anforderung oder einen Reiz reagieren kann und dann kurz darauf wieder in eine Tiefenentspannung sinken kann.

Manchmal wird in der spirituellen Entwicklung irrtümlicherweise nur auf die Fähigkeit zur Entspannung Wert gelegt und Erregung und Aktivität als nicht-spirituell angesehen werden. Das führt leider manchmal dazu, dass wir uns dann nicht nur von unserer Fähigkeit, Aktivität und Erregung in uns halten zu können abschneiden, sondern wir uns auch von unserer vitalen Lebenskraft abschneiden und unser Leben sich dann seicht und monoton anfühlt.

Schließlich geht es neben Entspannung und Flexibilität darum, die Fähigkeit zu entwickeln, eine hohe Ladung in uns zu halten (und keine Angst vor ihr zu haben). Dafür braucht es ein gut entwickeltes Körperbewusstsein und genügend Erdung.

Eine hohe Erregung kann durch Stress, inneren Druck oder traumatische Erfahrungen ausgelöst werden; aber auch durch intensive angenehme *und* unangenehme Gefühle und Erfahrungen, wie Wut, Ohnmacht, Trauer, sowie Freude oder Begeisterung, aber auch durch intensive spirituelle Erfahrungen.

Unser Körper reagiert darauf in der Regel automatisch mit Zusammenziehen. Unser Körper will diese Gefühle und die damit verbundene hohe Ladung im wahrsten Sinne des Wortes ‚in den Griff bekommen‘. Das heißt, er zieht sich zusammen und dadurch entsteht innerlich *noch weniger* Raum und Kapazitäten diese Ladung zu halten. Wie eine kochende Milch, die überkocht. Wenn der innerpsychische und somit auch innerkörperliche Raum in solch einer Situation aber größer werden können, sich also entspannen können, so ist da mehr Platz für die Ladung und dann verliert sie etwas von ihrer Intensität. Man kann sie besser halten und somit in stressigen Situationen und bei intensiven Gefühlen mehr Ruhe und Besonnenheit bewahren und den Kontakt zu sich selbst behalten.

Nun kann aber nicht nur eine hohe sympathische Ladung eine Herausforderung darstellen, sondern auch ein starker Parasympathikus, sprich eine tiefe Entspannung. Psychologisch gesehen, kann ich mich nur entspannen, wenn ich loslassen kann und ‚nichts tun muss‘. Gerade das konfrontiert uns und aber mit der Frage, ‚wer bin, wenn ich nichts tue?‘, ‚bin ich dann noch etwas wert?‘, ‚habe ich dann noch eine Existenzberechtigung?‘, ‚wie ist es, einfach nichts zu tun und leer zu sein?‘. Manchmal geraten Menschen gerade bei einer tiefen Entspannung, die sich viele so sehnlichst wünschen in inneren Stress. Auch das gilt es auszuhalten und im Weiteren zu erforschen, welche Prägungen und Glaubenssätze dabei unbewusst in einem wirken.

Spirituelle Entwicklung führt zur konstruktive Gleichzeitigkeit

Je mehr wir uns spirituell entwickeln, desto mehr erlangen wir die Fähigkeit Sympathikus und Parasympathikus gleichzeitig zu aktivieren, so dass sie sich *ergänzen* und nicht gegenseitig im Wege stehen: eine Gleichzeitigkeit von Wachheit, also Aktivität und Entspannung. In der Meditation brauchen wir eine wache Entspantheit oder ein entspannte Wachheit, um tiefere Dimensionen zu erfahren. Das heißt, einerseits sind Körper und Geist im parasympathischen Sinne weit und entspannt und andererseits sind sie im sympathischen Sinne wach, klar und konzentriert, ohne dabei eng zu werden. Hier blockieren sich Sympathikus und Parasympathikus nicht gegenseitig, sondern ergänzen oder besser gesagt durchdringen sich, so dass eine neue Qualität entstehen kann. Das selbe gilt es dann für das aktive Handeln im Alltag zu entwickeln: Es ist ein Handeln, in dem wir entspannt sind, also nicht mit aller Kraft versuchen etwas zu erreichen, sondern während des aktiven Handelns entspannt, innerlich weit und vielleicht sogar heiter sind.

Parallele zu den drei Gunas und den Nadis

In der Yoga-Philosophie wird davon ausgegangen, dass unsere Schöpfung, die Welt der Formen, Prakriti, Shakti usw. letztlich von drei verschiedenen Qualitäten geprägt ist, die dynamisch ineinander wirken: Tamas, Trägheit, Passivität; Rajas, Rastlosigkeit, Aktivität; Sattva, Ruhe, Frieden, Klarheit. Für den spirituellen Weg brauchen wir die Qualität von Sattva. In Bezug zum Nervensystem könnten wir die Qualität des Parasympathikus Tamas zuordnen, die Qualität des Sympathikus Raja, wobei Tamas und Rajas eher den jeweils destruktiven Seiten entsprechen und Sattva als konstruktive Gleichzeitigkeit von Sympathikus und Parasympathikus.

Bezogen auf die feinstoffliche Ebene bedeutet das, dass die Energie dann überwiegend im Zentralkanal, der Sushumna ist und weniger in den beiden Seitenkanälen Ida und Pingala, die jeweils mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus in Verbindung stehen.

Fazit

Um auf dem persönlichen und spirituellen Weg weiter voran zu gehen, ist es also unabdingbar, dass wir ein einigermaßen ausgeglichenes Nervensystem haben. Durch bestimmte Übungen können wir das unterstützen. Auf meiner Webseite ([www-lebensentfaltung.com](http://www.lebensentfaltung.com)) habe ich Übungen in Form von Audio-Aufnahmen zum kostenlosen downloaden, die das Nervensystem regulieren können, wie z. B. den Body-Scan, die Klangentspannungen, wie auch das innere Gefäß zu stärken.