

# DIE BEDEUTUNG des Körpers auf dem SPIRITUELLEN WEG

Wenn unser Geist zur Ruhe kommt, kann unsere wahre Natur zum Vorschein kommen. **Dabei spielt der Körper eine wichtige Rolle. Doch wenn Erleuchtung im Geist stattfindet – warum ist der Körper dabei wichtig?**

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE





**A**uf dem spirituellen Weg geht es darum, die wahre Natur – bei Patanjali Purusha – zu verwirklichen. Im Vedanta wird von Brahman als dem Absoluten, dem einzig wahrhaft existierenden Bewusstsein gesprochen. Dieses gilt es in der Welt der Illusionen, in der wir leben, zu erkennen. Im Buddhismus geht es darum, die Buddhanatur in uns zu verwirklichen, und in der christlichen Mystik um die mystische Vereinigung mit Gott.

Auch wenn jede dieser Traditionen aus unterschiedlichsten Systemen und kulturellen Hintergründen besteht, so kann man sagen, dass es in jeder grundsätzlich um zwei Dinge geht: Erstens geht es darum, den Geist durchlässiger werden zu lassen, also die inneren Blockaden, Anspannungen, Fixierungen und Identifikationen zu lösen, so dass die wahre Natur zum Vorschein kommen kann. Zweitens ist die innere Ausrichtung auf die Qualitäten der wahren Natur zentral. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Praktiken. Eine davon ist die Praxis der Achtsamkeit bzw. des reinen Gewahrseins.

**N**ach Patanjali sind die Kleshas die Hindernisse auf dem spirituellen Weg: die Anhaftung an etwas, also die Gier nach, die Fixierung auf oder die Identifikation mit etwas, die Abneigung gegen etwas und die Unwissenheit, d.h. die Wirklichkeit nicht so zu sehen, wie sie wirklich ist. Also geht es darum, die Anhaftungen loszulassen, die Abneigungen fallen zu lassen und stattdessen anzunehmen, was ist, und die Unwissenheit in Weisheit umzuwandeln.

### Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig

**K**örper und Geist stehen in Wechselwirkung zueinander. Jeder kennt das: Wenn der Körper angespannt ist, wird auch der Geist innerlich eng. Nervosität im Körper führt zu vielen kreisenden Gedanken (Gedankenkarussell) – und umgekehrt. Und wenn der Geist angespannt ist – weil man im Stress ist und sich vielleicht bemüht, noch schnell etwas zu erledigen – wird der Körper eng, und Spannungen treten auf.

Wenn dagegen der Geist weit und entspannt ist, wie manchmal im Urlaub in der Hängematte oder in der Tiefenentspannung in der Yogastunde, dann entspannt sich auch der Körper, und umgekehrt. Dann können sich auch Identifikationen lösen, wie z.B. „Ich muss viel leisten, um anerkannt zu sein“.



»Innere Anspannung verhindert Durchlässigkeit, inneren Fluss, Selbstorganisation des Organismus und des Geistes sowie Erdung.«



**J**e angespannter und je weniger durchlässig Geist und Körper sind, desto weniger kann die wahre Natur, die in jedem Menschen vorhanden ist, zum Vorschein kommen. Ihre Qualitäten zeigen sich als tiefe Ruhe und Frieden, Liebe, Verbundenheit, Dankbarkeit oder auch Klarheit und Zentrierung.

### Folgen innerer Anspannung

**I**st man innerlich angespannt und gestresst – aufgrund von übermäßiger Anstrengung, Angst oder weil man die eigenen Grenzen nicht respektiert – so kann sich das im Körper als Anspannungen in den Muskeln, im Bindegewebe und bis in die Zellen hinein auswirken. Meist geht damit eine innere Unruhe und Nervosität einher. Chronische Anspannungen können zu Schmerzen, zu psychosomatischen Symptomen und sogar zu Funktionsbeeinträchtigungen von Organen führen. Erschöpfung, Burn-out und Depression können Folgen von übermäßiger innerer Anspannung sein.

**I**nnere Anspannung verhindert Durchlässigkeit, inneren Fluss, Selbstorganisation des Organismus und des Geistes sowie Erdung. Erdung bedeutet, einerseits in uns selbst zentriert zu sein und dabei einen inneren sicheren Boden zu spüren und uns andererseits auf diese Erde und dieses Leben einzulassen, angemessen und freundlich mit der Realität umzugehen. Je stärker die innere Anspannung, desto schwieriger ist es, sich zu entspannen und loszulassen, und desto weniger können die spirituellen Qualitäten der wahren Natur ins Bewusstsein dringen.

### Ursachen von Blockaden und Anspannungen

**B**lockaden und Anspannungen im Geist und im Körper haben ihre Ursachen in unseren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen – schlichtweg in unserer Identität. Unsere Identität ist Ausdruck unserer Prägung. Diese wirkt sich direkt auf unseren Körper aus und zeigt sich als Spannungsmuster und als Nervosität bis hin zu psychosomatischen Beschwerden.

**E**in Beispiel: Wenn unsere Eltern sehr leistungsorientiert und perfektionistisch sind, dann lernen wir oft schon als Kind, dass wir nur dann Anerkennung und Bestätigung bekommen und etwas wert sind, wenn wir viel leisten. Die Verletzung und den Schmerz darüber, dass wir keine Anerkennung bekommen, wenn wir nichts leisten, verdrängen wir. Das heißt, wir blockieren und verdrängen die unangenehmen Gefühle und Erfahrungen und strengen uns an, um möglichst viel zu

# 8.-10. APR 16

# ROSENHEIM



Richard Hackenberg · Christiane Wolff  
Young-Ho Kim · Patricia Thielemann · Florian Palzinski  
Eva Hager-Forstenlechner · Meret Hackenberg  
Dr. Ralph Skuban · Dr. E.P. Jeevan · Anandini  
Annette Lengersdorf · Maya Farnar  
The Love Keys · Sophia + Winni Ruhs · Inga Mayer

## 3 TAGE YOGA IN ROSENHEIM (BAYERN)

YOGA WORKSHOPS  
VORTRÄGE  
AYURVEDA  
PHILOSOPHIE

und noch vieles Schönes mehr ...

TICKETS UNTER  
[WWW.YOGA-THERAPIE-KONFERENZ.DE](http://WWW.YOGA-THERAPIE-KONFERENZ.DE)

**BIS  
31.12.15  
EARLY  
BIRD**



Yogapraxis → Die Bedeutung des Körpers

leisten. Unser innerer Glaubenssatz lautet: „Ich muss viel leisten, um Anerkennung zu bekommen.“ Unsere Identität lautet: „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.“ Das ist die Brille, durch die wir uns selbst und andere sehen.

**M**it unserer Identität und den damit verbundenen Glaubenssätzen ist jeweils eine Anhaftung bzw. Fixierung verbunden, z.B. erfolgreich oder hilfsbereit sein zu wollen, sowie eine Abneigung, z.B. gegenüber dem Gefühl der Wertlosigkeit. Die unbewusste Strategie, viel zu leisten, dient also dazu, Gefühle der Wertlosigkeit nicht aufkommen zu lassen.

### Die Wirkung unserer Identität auf den Körper

**U**nserer Gefühle sind immer auch mit einer körperlichen Reaktion verbunden: Angst spüren wir oft als Nervosität im Brust- oder Bauchraum, Wut als Erregung im Bauch, Liebe als Wärme im Herzen, tiefe Ruhe als Weite im Brustraum, Hass als einen kalten Stein im Solarplexus, Wertlosigkeit als Leere im Bauch- oder Brustraum, Ohnmacht als In-ein-Loch-Fallen oder Freude als angenehme Erregung ebenfalls im Bauch- oder Brustraum.

**W**enn unsere Identität bestimmte Gefühle nicht zulässt, dann verdrängen wir sie nicht nur mit unserem Geist, sondern auch (unbewusst) mit unserem Körper. Statt z.B. Angst zu spüren, wird unser Brustraum eng, wir ziehen ihn zusammen, um das Gefühl und die Nervosität im wahrsten Sinne des Wortes „in den Griff zu bekommen“, es zu kontrollieren und nicht zu spüren. Das Zusammenziehen führt zu Blockaden, Anspannungen und nervöser Unruhe im Körper.

### Lösen der Blockaden – zwei Wege

**E**s gibt zwei Wege, die Blockaden zu lösen. Idealerweise nutzt man beide: Man beginnt im Geist und löst die fixierten Identitäten und Glaubenssätze, lernt die verdrängten Erfahrungen und Gefühle anzunehmen. Oder man fängt im Körper an und löst die Blockaden im Körper – so wie es im Yoga praktiziert wird. Hier besteht allerdings die Gefahr, dass man die Identitätsmuster allzu leicht außer Acht lässt. Das kann dazu führen, dass der Körper in der Tiefenentspannung während der Yogastunde für kurze Zeit eine Entspannung und somit Lockerung erfährt – dann aber kurz darauf wieder in sein altes Spannungsmuster zurückkehrt.

Eine weitere Gefahr besteht darin, dass, wenn der Körper sich stark öffnet, unangenehme, traumatische Erfahrungen

ins Bewusstsein kommen können, was manchmal einfach zu viel sein kann. Wenn man dem spirituellen Weg ernsthaft folgen will, sollte man also mit dem Körper und dem Geist arbeiten.

**D**ie feinstoffliche Energie – im Yoga Prana genannt – ist die Mittlerin zwischen Körper und Geist. Die jeweiligen Muster im Körper und im Geist führen zu entsprechenden Mustern im eigenen Energiefeld und im Energiefluss. Auch sie wirken jeweils wechselseitig aufeinander ein: Blockaden im Körper oder im Geist führen zu Energieblockaden. Schläffheit und Unverbundenheit in Körper oder Geist führen zu energetischer Schwäche. Wenn ich beispielsweise gelernt habe, mich anzustrengen, um erfolgreich zu sein, und dabei „die Zähne zusammenzubeißen“, dann führt dieses psychologische Muster oftmals nicht nur zu einer Verspannung im Nacken und im Kiefer, sondern auch zu einer Energieblockade im Nacken – was bedeutet, dass die Energie vom Kopf nicht frei in den restlichen Körper fließen kann und umgekehrt.

### Lösen der körperlichen Anspannung im Yoga

**I**m Yoga werden auf vielfältige Weise die Anspannungen gelockert:

- Durch die sanften Bewegungen in den Asanas, die mit einer entspannten inneren Haltung vollzogen werden, sind die angespannten Körperpartien gefordert, loszulassen, um die Bewegung ausführen zu können.
- In den Asanas werden die Muskeln und das Bindegewebe gedehnt. Dabei ist ganz wichtig, dass man in der Dehnung nicht über die eigene Grenze geht, d.h. dass man innerlich entspannt bleibt – sonst zieht sich der Körper im Anschluss als Schutzreaktion wieder zusammen, und die Anspannung ist wieder genauso da wie vorher. Das heißt des Weiteren: Anstatt die Dehnung ausschließlich mit willentlicher Kraft auszuführen, ist es wichtig, den Atem hinzuzunehmen und in der Dehnung bewusst tief ein- und auszuatmen. Durch das tiefe Einatmen werden viele Muskelpartien sowie das Bindegewebe zusätzlich leicht gedehnt. Durch das vollständige Ausatmen wird eine natürliche Entspannungsreaktion im Körper hervorgerufen.
- Durch kräftigende Asanas werden schwache, abgeschlafte Muskeln wieder aktiviert und gestärkt.
- Pranayama kann energetische Blockaden lösen, so dass Körper und Geist durchlässiger werden, und die feinstoff-

lichen Energiemuster harmonisieren und stärken.

- In der Tiefenentspannung können die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte im Körper ideal wirken. Darüber hinaus kann eine Ahnung unserer tiefsten spirituellen Identität auftauchen.

### Der Körper spiegelt auch „spirituelle“ Muster

**A**uch spirituelle Muster, im Sinne von spirituellen Fixierungen, die zu einem Hindernis auf dem eigenen Weg werden können, spiegeln sich im Körper wider. Eine spirituelle Fixierung, die immer wieder vorkommt, ist z.B. die (philosophische) Auffassung: „Alles ist eins“. Aus der „absoluten“ Perspektive ist sie wahr; aus der „relativen“ Perspektive gibt es Unterschiede. Wenn also „Alles ist eins“ als (simplifizierende) Antwort auf sämtliche Fragen des Lebens gilt, so entspricht das nicht der Vielschichtigkeit und Komplexität des Lebens und muss zwangsläufig zu Verdrängung und Verleugnung führen. Gleichzeitig halten sich gerade Menschen mit dieser Auffassung oftmals für überaus spirituell und anderen überlegen. Körperlich kann sich diese Fixierung so auswirken, dass der Großteil der eigenen Energie in den oberen Chakras und im Kopf sitzt. Der untere Teil des Körpers, wie Füße, Beine und Becken, wirkt eher energielos und leer. Es fehlt das Feuer, die Kraft im Körper. Der Körper wirkt eher, als würde er über dem Boden schweben – also im wahrsten Sinne des Wortes abgehoben. So als wäre die Seele nicht vollständig im Körper und in der Welt angekommen. Oftmals geht damit eine subtile Ablehnung der Welt und der „niederen Bereiche“ einher.

**E**in weiteres, gerade unter Yogis verbreitetes spirituelles Muster lautet: „Wenn ich mich nur genügend anstrengte, intensiv und diszipliniert übe, dann erlange ich Erleuchtung.“ Dahinter steckt die Auffassung, dass Erleuchtung allein mit der eigenen (Ego-)Willenskraft zu erlangen sei. Nicht selten werden dabei kurzfristig tiefe spirituelle Erfahrungen hervorgerufen, die aber nur selten wirklich integriert werden können. Körperlich können sich die Anstrengung und die Willensorientierung in einer starken Ausprägung der Armmuskulatur und in einer allgemeinen Anspannung in Nacken, Kiefer und Kopf zeigen. Der Körper wirkt kräftig und gleichzeitig permanent angespannt. Spirituelle Erfahrungen werden „gemacht“, sie offenbaren sich nicht in Hingabe und Entspannung.

### Mögliche Gefahren

**S**chließlich möchte ich hinsichtlich der Bedeutung des Körpers für den spirituellen Weg noch auf zwei Gefahren eingehen. Eine Gefahr besteht darin, dass die Bedeutung des Körpers in narzisstischer Weise überbewertet wird: Man identifiziert sich voll und ganz mit dem äußeren Erscheinungsbild des Körpers; es dient als Bestätigung für den eigenen Wert. Ein tief liegendes Gefühl der Wertlosigkeit wird oftmals damit kompensiert. Es wird alles dafür getan, einen „schönen Körper“ zu produzieren und ihn entsprechend zur Schau zu stellen. Er wird vergöttert und narzisstisch missbraucht.

**D**ie andere Gefahr besteht darin, den Körper in erster Linie als technisches Anhängsel zu sehen, der mir und meinem Willen zu dienen hat und gut genug dafür ist, spirituelle Erfahrungen zu produzieren. Wenn der Körper dann mal nicht nach dem eigenen Willen funktioniert, ist das ein Grund für Frust und Ärger. Ein innerer, liebevoller Spürkontakt zum eigenen Körper ist dabei meist unterentwickelt bis gar nicht vorhanden. Dabei spiegelt das Verhältnis zum eigenen Körper gleichzeitig das Verhältnis zu einem selbst wider, das dann meist ebenso technisch-funktional geprägt ist. Eine annehmende, respektvolle und liebevolle Haltung fehlt.

### Fazit

**K**örper und Geist stehen in enger Wechselwirkung miteinander. Dabei geht es auf dem spirituellen Weg nicht darum, den Körper zu kontrollieren oder gar einen „schönen“ Körper zu produzieren, sondern den eigenen Körper als Spiegel und Seismograf für unsere seelischen Prozesse zu verstehen und unsere inneren Wachstumsprozesse durch achtsame und respektvolle Körperarbeit zu unterstützen. ■



**Angelika Doerne** ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung in München.

In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung, mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie selbst auf dem spirituellen Weg und hat dabei verschiedene spirituelle Traditionen praktisch wie theoretisch erfahren. Seit 10 Jahren arbeitet sie zum Thema spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin tätig und Autorin diverser Artikel.

[www.lebensentfaltung.com](http://www.lebensentfaltung.com)

# BE YOGA

## AUSBILDUNG WORKSHOPS

### BE UNIQUE BE UNIT



UNIT BLOG! [unit-yoga-blog.de](http://unit-yoga-blog.de)

[www.unit-yoga.de](http://www.unit-yoga.de)

### Yogalehrer Ausbildung 200h AYA

**HAMBURG** Start Mai 2016 - **GIESSEN** Start Feb 2016 - **MAINZ** Start April 2016 - **WIESBADEN** Start Sept 2016 - **LEIPZIG/DRESDEN** in Planung Herbst 2016

### Ashtanga Yogalehrer (AYI® Inspired)

nach Ashtanga Yoga Innovation®  
Methode von Dr. Ronald Steiner

**WIESBADEN** Start Mai 2016  
**HAMBURG** Start Nov 2016



### Yogalehrer Ausbildung +300h AYA

**HAMBURG** Start November 2015 & 2016  
**WIESBADEN** Start April 2016 & 2017

### Spezialisierung

**Kinder & Teens** Yogalehrer AYA - **Pre-/Postnatal** Yogalehrer AYA - **Meditationsleiter** Ausbildung - **Yoga Personal Trainer** - **50Plus** Yogalehrer

### Weiterbildung

**MTC Arm & Hand** mit Dr. Ronald Steiner - **Alignment & Anatomie** mit Holger Zapf - **Yoga Therapie Assists** mit Romana Lorenz-Zapf - **Power Yoga & Long Slow Deep** mit Bryan Kest - **Yoga Nidra** mit Romana Lorenz-Zapf - **Teachertraining & Workshop** mit Max Strom - **Atemtherapie** mit Holger Zapf - **Das Leben im Jetzt** mit Loten Dahortsang - **Einführung in die Yoga Therapie** mit Holger Zapf

Yoga Ausbildung & Weiterbildung

Wiesbaden. Hamburg. Mainz. Leipzig. Dresden. Giessen

