



DIE ROLLE des Nervensystems

Welchen Einfluss hat das Nervensystem auf unsere Erfahrungen beim Yoga und auf unseren spirituellen Weg? Warum ein harmonisches Zusammenwirken von Sympathikus und Parasympathikus so wichtig ist, und wie man es fördern kann

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE

Im Yogasutra 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. Sie steht aber auch in Verbindung mit unserem Nervensystem: Wenn wir innerlich nervös sind, dann werden unsere Gedanken auch nervös. Das heißt, wenn unser Nervensystem sich chronisch im sympathischen Modus befindet, dann führt das zu Nervosität, Gedankenkreisen, innerer Unruhe, Herzklopfen und vielem mehr. Und dann ist es nicht möglich, zu meditieren, in die Stille zu kommen und Zugang zu unserer wahren Natur zu bekommen. Viele Menschen, die Yoga praktizieren, sind an genau diesem Punkt frustriert.

Sympathisches und parasympathisches Nervensystem

Das autonome Nervensystem lässt sich in einen sympathischen und einen parasympathischen Modus einteilen. Der sympathische Modus wird aktiviert, wenn „Action“ 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 wohlfühlen, wenn wir uns ausruhen, wenn wir schlafen gehen oder wenn wir einen angenehmen Kontakt mit einem Freund oder einer Freundin genießen.

Der sympathische Modus geht mit einer erhöhten inneren Anspannung im gesamten Körper einher, die Aufmerksamkeit ist fokussiert und konzentriert, der Herzschlag wird schneller, die Atmung wird flacher und schneller, der Verdauungsprozess 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 durch eine vermehrte Entspannung im Körper gekennzeichnet, 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.

Idealerweise stehen Sympathikus und Parasympathikus in einem ausgewogenen Rhythmus zueinander. 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 und Nacht, in der Natur in den Jahreszeiten und sogar in den einzelligen.

Das Nervensystem in der Sackgasse

Nun kann es passieren, dass unser Nervensystem im wahrsten Sinne des Wortes in einer Sackgasse steckenbleibt: Wenn wir den sympathischen Modus, also unser Gaspedal, über einen

in der Yogapraxis

längeren Zeitraum stark hochgefahren haben, kann es passieren, dass er da „hängenbleibt“ 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 guttut. 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, bis hin zum 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 die damit oftmals verbundene innere Leere so unangenehm sind. Damit verknüpft 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 selbst schaden.

»Je mehr wir uns spirituell entwickeln, desto mehr erlangen wir die Fähigkeit, Sympathikus und Parasympathikus gleichzeitig zu aktivieren, so dass sie sich ergänzen und sich nicht gegenseitig im Wege stehen: Wir erreichen eine Gleichzeitigkeit von Wachheit, also Aktivität, und Entspannung.«



Nicht selten folgt darauf die zweite Sackgasse, in der wir steckenbleiben können: Wenn die Überaktivität des Sympathikus länger anhält, dann versucht der Parasympathikus mit aller Macht wieder die Oberhand zu gewinnen, also das „überhitzte“ System herunterzufahren. 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 – das heißt: 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 hochoerregtes 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 – entwe-

der 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



Zum neuen Beruf mit

Ayurveda

Ausbildungen

- Ernährungs- und Gesundheitsberater
Das Original mit *Kerstin Rosenberg*
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
IHK-Zertifikat für die Gesundheitsförderung
mit Ayurveda
- Ayurveda-Massage-Praktiker/-Therapeut
Heilende Berührung mit Herz und Hand
- Meditationsleiter
- Psychologischer Ayurveda-Berater
- Ayurveda Studium Generale
Universeller Einstieg in die ayurvedische Heil-
kunde, Massage, Ernährung und Psychologie

Medizin

- Heilpraktiker – Fachrichtung Ayurveda
- Master of Science in Ayurveda-Medizin
Hochschulstudium für Ärzte, Heilpraktiker
& MedBerufe

Seminare

- Ayurveda-Psychologie
- Ayurveda-Ernährung und Massage
- Pulsdiagnose & Konstitution
- Gesundheitsmanagement, Beratung &
Coaching



Fordern Sie unseren Katalog 2017
jetzt kostenlos an!

Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-9131-0
info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org

ein kompletter Shutdown. 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 einhergeht, löst sich in der Tiefenentspannung, und die darunter eingekapselte hohe energetische Ladung und damit verbundene traumatische Erfahrung gelangen ins Bewusstsein.

Auswirkungen auf die psychospirituelle Entwicklung

Wenn das Nervensystem im Ungleichgewicht ist oder gar in der Sackgasse, dann 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 herunterfahren zu lassen. Dies kann nicht mit dem bewussten Willen geschehen, da Sympathikus und Parasympathikus Teil des autonomen Nervensystems sind, aber wir können Bedingungen schaffen, in denen das passieren kann. Konkret heißt das, dafür bestimmte Übungen zu lernen und unser Leben so

zu gestalten, dass wir bewusst Phasen der Entspannung und der wachen Passivität in unseren Alltag einbauen und dass wir gegebenenfalls erkunden, warum Entspannung und Ruhe für uns unangenehm sind.

Im zweiten Schritt geht es dann darum, eine hohe Flexibilität zwischen den beiden Modi zu entwickeln. Das heißt, uns tiefenentspannen, 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, während 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 auch von unserer vitalen Lebenskraft, und dass 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,

Spirituelle Entwicklung führt zur konstruktiven 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 sich nicht gegenseitig im Wege stehen: Wir erreichen 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 einander, so dass eine neue Qualität entstehen kann.

Dasselbe 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, Prakrti, Shakti usw., letztlich von drei verschiedenen Qualitäten geprägt ist, die dynamisch ineinanderwirken: Tamas (Trägheit, Passivität), Rajas (Rastlosigkeit, Aktivität) und 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 Rajas, wobei Tamas und Rajas eher den jeweils destruktiven Seiten entsprechen, und Sattva als konstruktive Gleichzeitigkeit von Sympathikus und Parasympathikus zu sehen ist.

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 voranzugehen, ist es also unabdingbar, dass wir ein einigermaßen ausgeglichenes Nervensystem haben. Durch bestimmte Übungen, wie beispielsweise den Body-Scan, können wir das 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 (Zen, Tibetischer Buddhismus, Vipassana, Yoga, Diamond Approach). Seit 10 Jahren arbeitet sie zum Thema spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin und Autorin tätig.

www.lebensentfaltung.com

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 verringern sich innerlich nochmals der Raum und die Kapazitäten, diese Ladung zu halten. Wie eine kochende Milch, die überkocht. Wenn der innerpsychische und somit auch der innerkörperliche Raum in solch einer Situation aber größer werden können, sie 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: tiefe Entspannung. Psychologisch gesehen, kann ich mich nur entspannen, wenn ich loslassen kann und „nichts tun muss“. Gerade das konfrontiert uns una aber mit den Fragen: „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 uns wirken.