

Die Bedeutung des Körpers auf dem spirituellen Weg

- von Angelika Doerne

Auf dem spirituellen Yogaweg geht es nach Patanjali, Raja-Yoga, sowie nach der Hatha-Yoga-Pradipika darum, Samadhi, die Vereinigung mit und Verankerung im höchsten Bewusstsein, Brahman zu erlangen.

Nach Patanjali kann die wahre Natur in uns zum Vorschein treten, wenn unser Geist zur Ruhe kommt. Die Tradition des Hatha-Yoga setzt für diesen Weg auf der Ebene des Körpers an.

Hier können wir uns die Frage stellen, warum der Körper dabei wichtig sein soll, wenn Erleuchtung doch im Geist statt findet?

Und weiterhin: Ist der Körper dabei bloß Mittel zum Zweck, um mit Körper- und Atemübungen bestimmte (und manchmal nur kurz andauernde) spirituelle Zustände im Geist hervorzurufen? Oder kann die Arbeit am Körper dem Geist dienen, dass er ruhiger und durchlässiger wird? Oder ist gar der Körper der Ort der Erleuchtung, weil der Geist sich *im* und *durch* den Körper verwirklicht? Und welche Rolle spielt dabei das Körperspüren?

Der spirituelle Weg – grob skizziert

Auf 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. Das gilt es in der Welt der Illusionen, in der wir leben zu erkennen. Im Buddhismus wird davon gesprochen, die Buddha-Natur in uns zu verwirklichen und in der christlichen Mystik geht es 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 dieser Traditionen grundsätzlich um zwei Dinge geht: Erstens geht es darum, den Geist durchlässiger werden zu lassen, also das Ego zu überwinden, das heißt, die inneren Blockaden, die Anspannungen, die Fixierungen und die Identifikationen zu lösen, so dass die wahre Natur zum Vorschein treten kann. Zweitens ist die innere Ausrichtung auf die wahre Natur, auf das reine Bewusstsein zentral, Anfänglich geht es mehr um die Ausrichtung auf die spezifischen die Qualitäten der wahren Natur, wie beispielsweise Freude, Weite, Verbundenheit, Dankbarkeit oder Liebe, wie sie in der Yogapraxis manchmal am Ende in der Tiefenentspannung erfahren können. Für diesen Weg gibt es darüber hinaus die unterschiedlichsten Praktiken, eine weitere ist die Praxis der Achtsamkeit bzw. des reinen Gewahrseins.

Identifikationen führen zu Unruhe im Geist

Genauer gesagt beschreibt Patanjali die Unruhe des Geistes als Wirbel, die es gilt zur Ruhe zu bringen, so dass sich unser innerer Seher, also unser wahrnehmendes Ich in der wahren Natur, also im reinen Bewusstsein niederlassen kann. Nach Patanjali sind die Wirbel des Geistes Ausdruck unserer illusionären und somit falschen Identifikation. Das heißt, jede geistig-psychische Fixierung bzw. Identifikation führt (energetisch) im Geist zu einem Wirbel, der sich jeweils um die Identifikation dreht. Der Ausdruck ‚Ein Egozentriker dreht sich nur um sich selbst‘ verdeutlicht diesen Mechanismus.

Patanjali führt weiter aus, dass der Grund für unsere falschen Identifikationen unser Nicht-Wissen über unsere wahre Identität ist, nämlich, dass wir letztendlich wahre Natur, reines Bewusstsein sind. Das Nicht-Wissen, avidya drückt sich in Anhaftungen an äußeren Objekten und inneren Identifikationen oder in Ablehnungen gegenüber äußeren Objekten oder inneren Anteilen aus. Schließlich ist auch die Angst vor dem Tod und somit die Identifikation mit dem Körper ein Hindernis, unsere wahre Identität zu realisieren.

Als konkrete Praxis empfiehlt Patanjali neben ethischem Verhalten, Reinigung, Pranayama und vor allem den Weg der Meditation.

Tantra und Hatha-Yoga

Erst einige Jahrhunderte nach Patanjalis Yoga-Sutra entwickelte sich die Praxis des Hatha-Yoga mit ihren vielfältigen Asanas. Die Praxis des Hatha-Yoga entstand aus dem Tantra-Yoga, das eine Gegenbewegung zu den bisherigen eher asketischen, weltabgewandten und körperfeindlichen dualistischen Ansätzen darstellt. In den tantrischen Traditionen geht es weniger darum, die Kontrolle über Körper und Geist zu erlangen, sondern Körper und Geist zu transformieren. Das heißt, dass dabei weniger mit Anstrengung und Disziplin *gegen* den Körper und die weltlichen und illusionären inneren Impulse gekämpft wird, sondern dass sie verwandelt werden. ‚Tantra‘ bedeutet soviel wie Kontinuum. Damit ist gemeint, dass es ein Kontinuum zwischen dem Absoluten/ Brahman und der Welt oder anders gesagt zwischen Shiva und Shakti oder Purusha und Prakriti gibt. Das heißt, dass diese Pole nicht völlig unterschiedlich und getrennt voneinander sind, sondern dass zwischen ihnen ein Kontinuum existiert, das jeweils durch subtilere und gröbere Ebenen von verschiedenen Energieformen, Körpern und Bewusstseinsmodi geprägt ist. Darüber hinaus durchdringen die subtileren Ebenen die gröberen Ebenen und Formen. Das heißt, dass die feinste Ebene, das reine Bewusstsein alle gröberen Ebenen, wie den physischen Körper, die feinstoffliche Energie und die kausale Ebene durchdringt.

Daraus folgt, dass Körper, Energie und Geist sich gegenseitig beeinflussen. Im Yoga, wie auch in anderen spirituellen Traditionen wird allerdings davon ausgegangen, dass die letztendliche Ursache im Geist bzw. im Bewusstsein liegt und die gröberen Formen Ausdruck von ihr sind: die Welt der Formen bzw. die Schöpfung ist Ausdruck vom höchsten Bewusstsein und der Geist, auch im Sinne von Psyche drückt sich im Körper aus.

Die moderne Körperpsychotherapie beschreibt zum Teil sehr differenziert wie innerpsychische Muster und Prägungen auf die Spannungsmuster und das Nervensystem des Körpers wirken. Das heißt, dass eine Vielzahl von Wechselwirkungen zwischen Geist, feinstofflicher Energie und physischem Körper existieren. Und dass unser Geist, sowie auch das höchste Bewusstsein sich *in* und *durch* unseren Körper ausdrücken und manifestieren. Wurde der Körper zunächst eher als Feind gesehen, so wurde nun angefangen der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist Rechnung zu tragen.

Heute wissen wir aus der Körperpsychotherapie, dass jede (einengende) Identifikation im Geist eine körperliche Entsprechung in Form von Kontraktion und Spannung aufweist.

Jeder kennt das: die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist

Körper und Geist stehen in Wechselwirkung zueinander. Jeder kennt das: Wenn der Körper angespannt ist, so wird auch der Geist innerlich eng. Und wenn der Geist angespannt ist, weil man im Stress ist und sich vielleicht bemüht noch schnell etwas zu erledigen, so wird der Körper eng und Spannungen treten auf.

Und genauso, wenn der Körper nervös ist, dann führt das zu vielen, manchmal kreisenden Gedanken (Gedankenkarussell) und umgekehrt.

Dagegen: Wenn 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. Und wenn der Geist sich entspannt und weit wird, dann können sich Identifikationen lösen, wie beispielsweise ‚ich muss viel leisten, um anerkannt zu sein‘.

Je 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 auf den Körper

Ist 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 gar zu Funktionsbeeinträchtigungen von Organen führen. Erschöpfung, Burn-Out und Depression können Folgen von übermäßiger innerer Anspannung sein. Innere Anspannung verhindert Durchlässigkeit, inneren Fluss, Selbstorganisation des Organismus und des Geistes und Erdung. Erdung bedeutet einerseits in uns selbst geerdet und zentriert zu sein und dabei einen inneren sicheren Boden zu spüren; und andererseits uns auf diese Erde und dieses Leben einzulassen und angemessen und freundlich mit der Realität umzugehen. Blockaden und Anspannungen im Geist und im Körper haben ihre Ursachen in unseren Erfahrungen, in unseren 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, Nervosität bis hin zu psychosomatischen Beschwerden.

Schließlich: Je stärker die innere Anspannung, desto schwieriger ist es zu entspannen und loszulassen und desto weniger können die spirituellen Qualitäten der wahren Natur ins Bewusstsein dringen.

Die Wechselwirkungen von Identifikationen und Spannungen

Unsere (falschen) Identifikationen sind also die Hindernisse für die Verwirklichung der wahren Natur bzw. des höchsten Bewusstseins. Unsere Identifikationen wirken direkt auf unseren Geist, unsere Gefühle, auf unser Energiefeld und auf unseren Körper, auf Muskeln, Bindegewebe und Nervensystem und bilden in ihnen bestimmte Muster und Blockaden ab. Außerdem wirken sie einschränkend auf unsere Fähigkeit zu Spüren und präsent zu sein.

Andererseits können wir durch die Veränderung unserer Beziehung zu unseren Gefühlen, sowie dem Aufarbeiten von ihnen, dem Arbeiten mit unserem Energiefeld, unserem Körper und mit unserer Spürfähigkeit auf unsere Identifikationen und geistig-psychischen Fixierungen lösend einwirken. Wenn sich wiederum unsere Identifikationen etwas gelöst haben und es uns leichter fällt im Hier und Jetzt zu sein, wird auch die Meditation müheloser und Entspannung und Konzentration werden gleichzeitig möglich.

Was sind Identifikationen und Hindernisse?

Nach Patanjali sind es die *kleshas*, die die Hindernisse auf dem spirituellen Weg darstellen. Das erste und gleichzeitig grundlegendste ist *avidya*. *Avidya* bedeutet Nicht-Wissen. Damit ist das Nicht-Wissen um unsere Identität gemeint, das, was wir wirklich sind und das, was sich nach gründlicher Prüfung aufrechterhalten lässt. In einer Welt, die vom Entstehen und Vergehen geprägt ist, sind die Formen nicht permanent und auch nicht aus sich selbst heraus existent. Sondern sie unterliegen einem ständigen Wandel. So verhält es sich auch mit unserer Identität: solange wir uns über Formen identifizieren, müssen wir eingestehen, dass auch diese nicht permanent sind und sie sich als Identität letztendlich nicht aufrechterhalten lassen. Das einzige, was sich aufrechterhalten lässt ist die Identität des höchsten, reinen Bewusstseins oder auch Gewährseins, Brahman, das alles Existierende durchdringt.

Identität ist immer mit der Frage verbunden ‚Wer bin ich‘. Und die Antworten, die wir für uns finden geben uns Orientierung für unser Selbstbild, für unser Denken, Fühlen und Handeln; wir bemühen unserer (selbst gestrickten und übernommenen) Identitäten und somit auch Identifikationen im Leben zu entsprechen. Das tun wir einerseits, um Sicherheit und Orientierung bezüglich unseres Handelns und Fühlen zu bekommen; andererseits kann von Seiten der Gehirnforschung gesagt werden, dass unser Gehirn (und somit auch unsere Psyche) sich so

organisiert, dass es möglichst wenig Arbeit und somit Energieverbrauch hat: das heißt, wenn unser Gehirn und unsere Psyche auf eine klar umrissene Identität als Kompass zurückgreifen können, so gibt das einerseits Sicherheit und andererseits erspart es Arbeit! Der Nachteil ist, dass wir in uns selbst, in unserer Identität gefangen bleiben. Identitäten sind beispielsweise ‚erfolgreich im Beruf zu sein‘, ‚ein guter Vater/ eine gute Mutter zu sein‘, ‚fleißig und intelligent zu sein‘, ‚immer verständnisvoll und mitfühlend zu sein‘, ‚fleißig und verlässlich zu sein‘, ‚Yogalehrer(in) zu sein‘, ‚spirituell zu sein‘ oder, oder, oder. Es kann sehr bereichernd sein, diese Frage ‚wer bin ich‘ für sich zu erforschen. Neben diesen offensichtlicheren Identitäten gib es noch den Bereich der unbewussten Identitäten oder besser gesagt Identifikationen. Sie basieren auf eigene vergangene Erfahrungen und Prägungen, zum 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 unbewusste Strategie viel zu leisten, führt also dazu, dass wir das in unser Gefühl der Wertlosigkeit nicht zu fühlen. Und die Verletzung und den Schmerz darüber, dass wir keine Anerkennung bekommen, wenn wir nichts leisten, verdrängen wir. Psychologisch wird diese Strategie Abwehr genannt. Das heißt, wir blockieren und verdrängen die unangenehmen Gefühle und Erfahrungen und strengen uns an, möglichst viel zu 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‘. In diesem Fall ist das die Brille, durch die wir uns selbst und meist aber auch andere sehen und beurteilen.

Oder wenn wir beispielsweise schon früh gelernt haben, für andere da zu sein, zum Beispiel für einen kranken Elternteil. Dann kann sich folgende (unbewusste) Identität entwickeln: ‚ich bin für andere da‘. Das bedeutet, wenn ich nicht für andere da bin, fühle ich mich entweder wertlos oder bin verunsichert und weiß nicht, wer ich denn *dann* bin.

Abwehr ist nicht an sich etwas Schlechtes. Meistens war es das Beste, was uns in der damaligen Situation an Bewältigungsstrategien zur Verfügung stand. Es wird dann zum Problem bzw. zu einer Einschränkung, wenn wir die Abwehr und die damit verbundene Strategie mit in unser Erwachsenenleben hinein nehmen, weil wir uns von unserer Lebenskraft und den tieferen und erfüllenderen Erfahrungsqualitäten abschneiden.

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, dass sie unbewusst aus dem familiären und kulturellen Umfeld übernommen werden; beispielsweise: ‚Wenn ich mich zeige, wie ich wirklich bin, werden die Nachbarn über mich schlecht reden‘ (übernommen aus einer dörflichen Kultur). Dann entwickelt sich die innere Orientierung: Wenn ich mich (in Kontakten) zurückhalte, dann bin ich sicher‘ und die Identität könnte dann sein: Das, was wirklich in mir ist, ist falsch‘. Gerade bei den aus unserer Familie übernommenen Gewohnheiten und Identitäten könnte man vermuten, dass es recht leicht wäre, diese abzustreifen, weil in der Regel keine schwieriges oder schmerzhaftes eigene Erfahrung damit verbunden ist. Das ist aber meist nicht der Fall, da wir über die übernommenen Gewohnheiten und Identitäten Bindung und Zugehörigkeit zu unseren Eltern und unserer Familie erfahren. Oftmals taucht dann ein Gefühl von Einsamkeit und innerer Leere auf, wenn wir diese Bindungen lösen.

Patanjali spricht von fünf Hindernissen, kleshas auf dem spirituellen Weg, die alle eng miteinander zusammen hängen: avidya (Nicht-Wissen), asmita (Ichhaftigkeit, Identifikation), raga (Anhaftung), dvesha (Abneigung), abhinivesha (Anhaften am Leben/ am Körper, Todesfurcht).

Die Ursachen für die Hindernisse liegen nach Patanjali in smrti (Erinnerung, Gewohnheit) und den samskaras (Eindrücke, Prägungen), also (übernommene) Gewohnheiten und vergangene Erfahrungen, die Eindrücke in unserem Geist hinterlassen haben und auf die unser Geist (unbewusst) reagiert hat und entsprechende Strategien entwickelt hat.

Wenn ich mir meiner wahren, spirituellen Identität nicht bewusst bin, dann kreierte ich mir unbewusst eine andere Identität, um Sicherheit und Orientierung im Leben zu bekommen. Für die Verwirklichung der wahren Identität reicht es allerdings nicht, dieses wie ein Mantra intellektuell im Geist zu wiederholen, wie ‚ich bin reines Bewusstsein‘, wie es leider manchmal von so genannten spirituellen Lehrern vermittelt wird. Im Gegenteil: Auf diesem Weg handelt sich es um

einen tiefen und meist auch erschütternden inneren Umwälzungs- und Transformationsprozess mit diversen Fallstricken.

Sobald wir uns eine unwahre Identität geschaffen haben (was im Übrigen Teil unseres kindlichen Entwicklungsweges ist), geht damit automatisch einher, dass ich an bestimmten Dingen festhalte, beispielsweise an meinem Selbstbild und mir selbst und meiner Umgebung beispielsweise zeigen will, dass ich ein ‚guter und mitfühlender Mensch‘ oder eine ‚spirituelle Yogalehrerin‘ bin. Oder dass ich bestrebt bin und mich anstrengt, viel zu leisten, um mir selbst und anderen gegenüber als wertvoll zu erscheinen. Mit jeder Anhaftung, man könnte auch sagen Fixierung geht automatisch auch eine Ablehnung einher: ‚ich will bloß kein schlechter Mensch sein und den Anschein erwecken, mich nicht genügend um andere zu kümmern‘ oder ‚als Yogalehrerin will ich mich auf keinen Fall menschlich schwach und emotional zeigen‘ oder ‚ich will bloß nicht den Anschein erwecken, ich könnte faul sein oder eine Aufgabe nicht lösen können‘. Mit diesen Ablehnungen gehen meistens auch bestimmte unangenehm Erfahrungen und Gefühle einher, wie Trauer, Schmerz, Verletzung oder Ohnmacht. Nicht selten führen die unangenehmen Gefühle zu bestimmten Abwehrstrategien und somit Identifikationen.

Das letzte Hindernis ist die Identifikation mit unserem Körper und damit verbunden die Angst vor dem Tod.

Diese, meist unbewussten Identifikationen bestimmen unser Leben und stehen nicht nur im Weg, unser wahres Sein zu erkennen, sondern können darüber hinaus auch zu Anspannungen, Nervosität, Stress, Gedankenkreisen sowie psychischen und psychosomatischen Symptomen führen.

Die psychodynamische (psychoanalytisch, tiefenpsychologisch geprägte) Psychotherapie spricht ebenfalls davon, dass ein psychisches Krankheitsbild immer mit einem inner-psychischen Konflikt in Verbindung steht und darüber hinaus der Ablehnung eines bestimmten inneren Erlebens.

Es sind also die Identifikationen, die nach Patanjali zu den Wirbeln im Geist führen. Der Geist versucht unablässig, den Identifikationen zu entsprechen und ihre gegenteiligen Aspekte abzuwehren.

Lösen der Identifikationen – zwei Wege

Nun gibt es grundsätzlich zwei Wege, die Identifikationen und Blockaden zu lösen, idealerweise nutzt man beide: Entweder man setzt im Geist an und löst die fixierten Identitäten und Glaubenssätze und integriert die verdrängten Erfahrungen und Gefühle. Oder man fängt im Körper an, löst dort die Blockaden und entwickelt zusätzlich eine regelmäßige und fundierte Meditationspraxis, in der Hoffnung, dass sich die Identifikationen dadurch lösen; so wie wir es heutzutage im Yoga kennen.

Hier besteht allerdings die Gefahr, dass man die Identitätsmuster allzu leicht außer Acht lässt. Das kann zum Beispiel dazu führen, dass unser Körper während der Yogastunde in der Tiefenentspannung für kurze Zeit eine Entspannung und Lockerung erfährt, dann aber kurz darauf wieder in sein altes Spannungsmuster zurückkehrt.

Eine weitere Gefahr besteht darin, dass wenn der Körper sich zu stark öffnet, unangenehme bis hin zu traumatischen Erfahrungen ins Bewusstsein gelangen können. Das kann manchmal zuviel sein kann, so dass der Körper sich als Reaktion darauf, umso mehr wieder zusammenzieht und anspannt. Wenn man dem spirituellen Weg also ernsthaft folgen will, sollte man also mit dem Körper *und* dem Geist/ der Psyche arbeiten.

Nun zum Körper im Einzelnen:

Die Muskeln

Der menschliche Körper besteht aus über 650 Muskeln. Die Muskeln sind für sämtliche Bewegungen zuständig: für die willkürlichen Bewegungen, wie Laufen, Sprechen oder Schreiben,

sowie auch für die unwillkürlichen Bewegungen, wie Herzschlag, Atmung Lachen oder Gähnen. Oftmals sind in diesen Bewegungen viele verschiedene Muskeln involviert.

Idealzustand der Muskeln

Idealerweise sind die Muskeln im Ruhezustand entspannt mit einer gewissen leichten Spannung, einem Grundtonus, sie sind also nicht schlaff. Sobald sie aktiviert werden, können sie sich zusammenziehen oder sie können loslassen um dann passiv gedehnt zu werden. Es geht bei den Muskeln nicht nur um die Fähigkeiten von Entspannung und Zusammenziehen bzw. Aktivität, sondern vor allem um den flexiblen und leichten Wechsel zwischen diesen beiden Fähigkeiten. Emotional führt dieser leichte Wechsel zu einem inneren Gefühl von Leichtigkeit und Im-Fluss-Sein. Die Fähigkeit Muskeln zu aktivieren und somit die eigene Kraft zu spüren, kann zu einem Gefühl von Selbstwirksamkeit und Souveränität führen, also die Aufgaben und Herausforderungen im Leben bewältigen zu können. Die Fähigkeit zur Entspannung führt zu einem Gefühl von Loslassen und Getragen werden.

Muskeln im Ungleichgewicht

Oftmals sind unsere Muskeln allerdings nicht in diesem Idealzustand: Sie sind entweder (chronisch) angespannt oder schlaff und kraftlos. Beides kann entweder durch ungesunde, zuviel oder zu wenig Belastung entstehen, oder aufgrund von emotionalen und psychosomatischen Mustern entstehen. Spätestens seit dem Aufkommen der Körper- und Körperpsychotherapien wissen wir, dass unser Gefühlsleben direkten Einfluss auf unseren Körper hat. Alexander Lowen, der Begründer der Bioenergetik hat gezeigt, wie bestimmte emotionale Muster zu spezifischen körperlichen Spannungsmustern führen. Wenn innerlich beispielsweise ein geringes oder unsicheres Selbstwertgefühl vorhanden ist, weil wir in unserem Leben vielleicht nicht die Bestätigung und den Respekt bekommen haben, den wir brauchten, dann kann es passieren, dass wir uns im wahrsten Sinne des Wortes ‚aufplustern‘, also verstärkt die Brust heraus strecken, den Bauch einziehen und den Kopf anheben und wir in ständiger (angespannter) Hab-Acht-Stellung vor möglichen Kränkungen sind. Das kann u. a. zu chronischen Spannungen im Bauch- und Brustraum führen. Oder wenn wir die Erfahrung gemacht haben, nicht genügend versorgt und wahrgenommen worden zu sein, also jemand fehlte, der oder die sich in unsere Bedürfnisse einstimmen konnte als wir klein waren, dann kann es passieren, dass wir innerlich resignieren und uns zurückziehen, was sich körperlich zu einem zusammen gefallenem Brustraum und nach vorne hängenden Schultern ausdrücken kann. Das muskuläre Spannungsmuster ist also einerseits eine Kompensationsreaktion auf die gemachte Erfahrung (‚wenn ich nichts wert sein soll, dann plustere ich mich eben auf!‘) und andererseits eine Abwehrreaktion auf die unangenehme, meist schmerzliche Erfahrung, die durch die Muskelspannung quasi weggedrückt wird. Das heißt, wenn nun durch körperliche Anwendungen oder Yoga diese Spannungsmuster gelockert werden, können dadurch auch die damit verbundenen emotionalen Erfahrungen ins Bewusstsein treten und wir haben die Möglichkeit, diese zu fühlen und in unser Selbstbild zu integrieren. Mit den Spannungsmustern sind aber nicht nur verdrängte emotionale Erfahrungen verbunden, sondern auch Identitäten, die wir daraufhin (unbewusst) entwickelt haben, wie zum Beispiel ‚eigentlich habe ich kein Recht auf meine Bedürfnisse‘ oder ‚tief im innersten bin ich nichts wert‘. Damit sind wir wieder bei Patanjali, nämlich dass unsere unwahren Identifikationen ein Hindernis sind, um die wahre Natur in uns zu erfahren. Die Identifikationen sind geistig und körperlich Kontraktionen, die sich um unsere wahre Natur herum schließen, so dass diese für uns nicht mehr zugänglich ist.

Die muskulären Spannungsmuster sind aber nicht nur Ausdruck der vergangenen Erfahrungen, sondern sie wirken auch im Hier und Jetzt auf unseren emotionalen und körperlichen Zustand ein. Sie sind vergleichbar mit einem Gefängnis und halten uns in unseren emotionalen und körperlichen Mustern gefangen, was wiederum zu psychischer und körperlicher Stagnation und entsprechenden Folgeschäden führen kann.

Yogapraxis in Bezug zu den Muskeln

Durch die Praxis des Hatha-Yoga können wir diese Muster lockern:

- Durch kraftaufbauende bzw. kräftigende Asanas können wir die Muskeln stärken, unsere eigene physische Kraft erfahren, uns dadurch auch psychisch kräftiger fühlen und unser Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken. Außerdem regen wir die abgeschlafften und resignierten Muskeln wieder an, aktiv zu werden, was auch einer psychischen Resignation entgegenwirkt.
- Durch kurze Zwischenentspannungen zwischen den Asanas (in denen die Muskeln bezüglich Dehnung oder Kraft gefordert wurden) können die Muskeln sich kurz regenerieren, was der Gefahr der Überforderung und entsprechender Muskelkater verringert.
- Durch die spürende und somit gefühlvolle Dehnung können Spannungen und Blockaden gelockert werden und die in ihnen gebundene Energie wieder frei gesetzt werden und diese dem Organismus wieder zur Verfügung stehen.
- Durch eher sanfte Bewegungen im Rhythmus des Atems werden chronisch angespannte Muskeln wieder animiert loszulassen, um die Bewegung ausführen zu können. Dabei ist es wichtig, gleichzeitig den Körper zu spüren.
- Durch Pranayama und durch das bewusste und tiefe Ein- und Ausatmen während der Asanas werden komplexe Muskelpartien bewusst aktiviert, gedehnt und losgelassen, die durch die reine Asanapraxis nicht erreicht werden können.
- Durch das Körperspüren während der Asanas wird ein Gespür für die eigenen Grenzen und Möglichkeiten des eigenen Körpers entwickelt, so dass ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper möglich wird.
- Durch das Körperspüren werden die Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte angeregt, so dass chronische Spannungen und Schläffheit reduziert werden können.
- Durch die Tiefenentspannung werden die chronisch angespannten Muskeln angeregt sich zu entspannen. Bereits entspannte Muskeln können noch tiefere Qualitäten der Entspannung erfahren. Weiterhin können in der Tiefenentspannung spirituelle Erfahrungsqualitäten auftauchen.
- Durch die Meditation, in der Entspannung und Wachheit gleichzeitig geübt wird, lernen auch die Muskeln, sich zu entspannen und gleichzeitig einen gewissen Grundtonus aufrecht zu erhalten.

Die Faszien (Bindegewebe)

Die Faszien sind das Organ, welches in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erfahren hat. Bis vor kurzem wurde ihnen in der Medizin kaum Bedeutung zugeschrieben.

Die Faszien, eine teils dickere, teils dünne Gewebeschicht durchziehen den gesamten Körper und bestehen zum einen aus den festen Kollagenfasern und zum anderen aus elastischem Gewebe, das von einer gelhaltigen Substanz durchdrungen wird. Sie erfüllen verschiedenste wichtige Funktionen im Körper. In unterschiedlichen Körperregionen weisen sie unterschiedliche Konsistenzen auf, mal fester, mal weicher. Sie umhüllen sämtliche Organe und Muskeln und durchziehen auch das Innere der Muskeln, in der Weise, dass sie die dickeren, sowie die dünneren Muskelbündel umfassen. Sie sind ein komplexes, mitunter chaotisch strukturiertes Gewebe, bestehend aus Proteinen und Wasser mit unterschiedlicher Dichte. Sie reicht von lockerem, weichem, durchlässigen Gewebe, wie im Bauchraum bis hin zu sehr dichtem und sehr fest strukturiertem Gewebe, wie die Sehnen. Die innere Struktur, vergleichbar mit einem flexiblen dreidimensionalen Baugerüst ist umgeben und durchdrungen von Flüssigkeit. Die weichen, durchlässigeren Gewebe haben mehr die Funktion der Polsterung, der Stoffwechselfersorgung und der Kommunikation; die festeren Gewebe haben mehr die Funktion der Kraftübertragung.

Faszien geben Halt

Die Faszien haben verschiedenste, wichtige Aufgaben: Erstens halten sie den Körper an sich in Form, sowie sämtliche Bestandteile, wie Muskeln, Organe, Adern, Nerven etc. an ihren jeweiligen Plätzen. Sie sind wie ein flexibles, dehnbares Baugerüst oder wie das weiße, Halt gebende Gewebe in einer Orange. Im Körper ist dieses Bindegewebe erstaunlich flexibel, durchlässig und dehnbar. Ohne die Faszien würde unser Körper auseinander fallen. Die Faszien müssen daher also gleichzeitig stabil *und* flexibel sein.

Faszien ermöglichen Bewegung

Neben der Formgebung ermöglichen die Faszien als zweite wichtige Funktion *auch* Bewegung: Sie sind mit den Muskeln, Organen, Blutbahnen usw. durch dünne Fasern und der darum liegenden gleitenden gelhaltigen Trennschicht verbunden. Aufgrund ihrer flexiblen Struktur ermöglichen die Faszien den Muskeln und Organen die nötige Bewegung, auch zueinander und durchaus gegensätzlich und wirken darüber hinaus bei der Kraftübertragung mit: bei der Bewegung des gesamten Körpers sowie bei der Bewegung und somit dem Funktionieren der Organe, wie Herz, Lunge, Niere etc. Deshalb ist es wichtig, dass die Faszien durchlässig und flexibel sind.

Faszien versorgen und entsorgen den Körper

Weiterhin sind die Faszien zuständig für die Versorgung des gesamten Körpers. Sie sind ein wichtiger Wasserspeicher und versorgen unter anderem die Muskeln und Organe mit Nährstoffen. Sie sind ein wichtiger Teil des Immunsystems, da die in ihnen enthaltenen so genannten Fresszellen Mikroorganismen und Gewebetrümmer enzymatisch auflösen und für den Abtransport von Abfallprodukten zuständig sind, die im Rahmen des Stoffwechsels anfallen. Schließlich verlaufen Blutgefäße und Lymphgefäße durch die Faszien.

In einigen körperorientierten Therapieansätzen, wie beispielsweise im Rolfing oder der (Biodynamischen) Osteopathie wird das Bindegewebe als Schlüsselorgan im Hinblick auf die Gesundheit verstanden. Dabei wird die Wiederherstellung des optimalen Flüssigkeitsaustausches im Gewebe, inklusive der Zellflüssigkeit als zentrales Behandlungsziel angesehen. Manche Menschen empfinden diese Wiederherstellung als sehr wohltuendes, genussvolles und erfüllendes inneres Fließen. Diese Wiederherstellung reicht bis in die feinstoffliche Ebene hinein und kann energetisch zu einer verstärkten inneren Zentrierung führen.

Faszien sind für die Kommunikation zuständig

Schließlich sind die Faszien für die Kommunikation und das Spüren zuständig. In den Faszien befinden sich eine Vielzahl von freien Nervenenden, die auf Berührung, Bewegung und Stoffwechselveränderung reagieren, außerdem sind in ihnen viele potentielle Schmerzrezeptoren enthalten. Die Nervenenden senden unablässig Informationen an das Nervensystem, das aufgrund dieser Informationen weitere ‚Anweisungen‘ an die verschiedensten Körpersysteme gibt. Deshalb werden die Faszien manchmal auch als *das* Spürorgan in unserem Körper bezeichnet.

Wenn Faszien verkleben oder chronisch angespannt sind

Nun kann es passieren, dass die Faszien verkleben oder chronisch angespannt sind. Das kann weit reichende Folgen für Körper und Geist haben.

Die Ursachen für Verklebungen und Anspannung sind vielfältig: Neben Verletzungen sind zunächst Bewegungs- und Dehnungsmangel zu nennen. Diese können wiederum psychische Ursachen haben: ein stressiger Lebensstil, eine ängstliche oder depressive Grundhaltung, in der die inneren lebendigen (Bewegungs-)Impulse und eigenen Bedürfnisse tendenziell zurückgehalten werden oder in einer inneren Unverbundenheit gegenüber sich selbst und dem eigenen Körper. Prägungen, Glaubenssätze und einengende Identifikationen spielen auch hier eine Rolle.

Weiterhin führen Stress im Allgemeinen und besonders frühe Traumatisierungen zu einem Zusammenziehen der Faszien als Schutzfunktion bzw. als Immobilitätsreaktion und ‚Shut Down‘ des parasympathischen Nervensystems. Stress wiederum bewirkt eine Übersäuerung im Körper.

Diese reizt auch das Bindegewebe und die Nervenenden und macht es dadurch anfälliger für chronische Entzündungen und chronische Schmerzen. Und Entzündungen verstärken wiederum die Verklebung der Faszien.

Wenn Faszien verkleben oder chronisch angespannt sind, so führt das zu einer Bewegungseinschränkung in den Muskeln, sowie in den sie umgebenden Organen, was deren gesunde Funktion teilweise massiv einschränken kann.

Weitere Folgen sind die Einschränkung des Stoffwechsels und des Immunsystems: Diese verhindert die optimale Versorgung der Muskeln, Organe usw. mit lebensnotwendigen Nährstoffen und blockiert den Abtransport von Abfallprodukten, die durch Stress, Verletzungen oder schlechte Ernährung entstanden sind. Dann können die damit verbundenen Körperfunktionen nicht mehr optimal ausgeführt werden können, was wiederum Folgeschäden mit sich bringen. Außerdem führt der eingeschränkte Abtransport von Abfallprodukten wiederum zu einer erhöhten Übersäuerung. Schließlich führen eine schlechte Ernährung, Rauschmittel, die Einnahme bestimmter Medikamente, wie Cortison, zuwenig Trinken sowie zuwenig Schlaf ebenfalls zu einer Verklebung und Degenerierung der Faszien.

Weitere Folgen von verklebten Faszien

Durch die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit können sich auch einengende psychische und emotionale Muster und Identifikationen verstärken. Der innere Zugang zur eigenen Lebenskraft, sowie zu spirituellen Erfahrungsdimensionen wird dadurch erschwert. Weiterhin verliert die feinstoffliche Energie ihre Fähigkeit frei zu fließen. Es kommt zu Energieblockaden, die sich wiederum negativ auf verschiedene Körperfunktionen sowie auf die psychische und spirituelle Entwicklung auswirken.

Die Verklebung und die vermehrten Abfallprodukte im Faszienewebe können zu einem körperlichen Gefühl von Schwere und Steifheit führen. Die Leichtigkeit ist verloren gegangen. Das ist nicht selten der Beginn eines Teufelskreises von zu wenig Bewegung, depressiver Stimmung, Bequemlichkeit und Süchten.

Außerdem können diese auch zu einem dumpfen, fahrigen und nebligen Gefühl im Geist führen, in der die eigene Klarheit und das Körperspüren eingeschränkt sind. Vom Fasten beispielsweise kennen wir den Effekt körperlicher Reinigung auf den Geist.

Darüber hinaus wirken angespannte und verklebte Faszien auch auf das Nervensystem: Muskeln und Faszien spannen sich aufgrund von Stress, wenn ‚Gefahr im Verzug‘ ist an, eine Funktion des sympathischen Nervensystems. Sind die Muskeln und Faszien jedoch chronisch angespannt, so ist das ein Signal vom Körper an das Nervensystem und das Gehirn, welches besagt ‚die Gefahr ist noch nicht vorbei‘. Das heißt, dass der Sympathikus (der für Gefahren, Stress und Aktivität zuständig ist) noch aktiv bleiben soll. Ein ständig, wenn auch nur leicht aktivierter Sympathikus führt aber wiederum zu einer permanenten inneren Unruhe und Nervosität. Das bedeutet dann, dass Körper und Geist sich nie vollständig entspannen und regenerieren können, wie ich weiter unten noch genauer ausführe. Im Umkehrschluss heißt das, wenn die Faszien sich entspannen können, so wird dadurch auch der Parasympathikus, der für Entspannung zuständig ist angeregt.

Weiterhin schränkt die Verklebung der Faszien die Funktion der Nervenenden ein und somit auch unseren Tastsinn und die Fähigkeit unseren Körper zu spüren. Ist diese eingeschränkt, wird es in der Regel auch nicht mehr so oft benutzt, was höchstwahrscheinlich zur weiteren Verkümmern der Nervenfunktionen führt. Auch hier entsteht ein Teufelskreis. Mit der Degeneration der Spürfähigkeit ist auch eine verringerte körperliche Koordinationsfähigkeit verbunden, die sich wiederum negativ auf unsere innerpsychische Flexibilität auswirkt. Die Verklebung und die damit verbundene geringe Spürfähigkeit werden mittlerweile als ein Faktor für chronische Schmerzsymptomatiken angesehen: Die Bereiche, die das Gehirn nicht spüren kann, werden mit (Schmerz-)Fantasien aufgefüllt, ähnlich wie bei sog. Phantomschmerzen.

Und, wie ich weiter unten noch ausführen werde ist ein gut entwickeltes Körperspürbewusstsein unabdingbar für die psychospirituelle Entwicklung. Das heißt, ein eingeschränktes Spürbewusstsein ist ein Hindernis auf dem eigenen spirituellen Weg.

Die Yogapraxis in Bezug zum Bindegewebe

- Durch einen anfänglichen (kurzen) Body-Scan ein Gespür für den gegenwärtigen Zustand des Körpers entwickeln, sowie dadurch die Spürfähigkeit im Allgemeinen stärken.
- Durch anfängliche bewegende Lockerungsübungen die Elastizität der Faszien stärken, sowie die Gelenke zu lockern.
- Durch dynamische und zum Teil kraftvolle Asanas, in Verbindung mit dem Atemrhythmus die Bewegungsfähigkeit, sowie die Elastizität der Faszien stärken.
- Durch haltende, dehnende Asanas:
 - die Faszien gefühl- und genussvoll, schmelzend dehnen, während der Körper dabei von *innen* her gespürt wird.
 - in denen gleichzeitig tief ein- und ausgeatmet wird: Dadurch kann die Dehnung und Bewegung der Muskelpartien und Faszien noch komplexer und umfassender werden. Außerdem kann sich durch das tiefe Einatmen körperlich, wie auch psychisch mehr innerer Raum geschaffen werden, durch die tiefe Ausatmung wird eine natürliche Entspannungsreaktion im Körper hervorgerufen, sowie eine kurze Regeneration.
 - in denen die Dehnung durch kleine Mikrobewegungen noch ausgeweitet wird
 - in denen die Dehnung möglichst im gesamten Körper hervorgerufen und gespürt wird, lange Dehnungsketten!
 - in denen gleichzeitig tief ein- und ausgeatmet wird, werden die Faszien wie ein Schwamm ausgedrückt, so dass sie in der rhythmischen Gegenbewegung ihren Wasserspeicher wieder neu auffüllen und somit auch die Stoffwechsel in ihnen angeregt wird.
- Bei der Dehnung ist wichtig zu beachten, dass man nicht über die eigene Grenze geht, damit sich der Körper im Anschluss als Schutzreaktion nicht wieder zusammen zieht und man am Ende angespannter ist als vor der Übung. Auch dafür ist es hilfreich die Dehnung nicht nur mit reiner willentlicher Muskelkraft zu vollziehen, sondern auch mithilfe des tiefen Ein- und Ausatmens zu dehnen; dabei kann sich die Dehnung besser den organischen Gegebenheiten anpassen.
- Durch kurze Zwischenentspannungen können die Faszien wieder regenerieren und sich entspannen.
- Durch Pranayama werden Faszien gedehnt.
- Durch Tiefenentspannung können sich auch die Faszien tiefer entspannen und Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Das Nervensystem

Das Nervensystem durchzieht unseren gesamten Körper, vom Gehirn bis zum kleinen Zeh. Es ist die Informations- und Schaltzentrale. Zum einen empfängt das Nervensystem permanent unzählige Informationen über den Spürsinn, über die Sinnesorgane, die Muskeln, die Organe, die Blutbahnen, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt, die Psyche und so weiter. Zum anderen sendet es aufgrund dieser empfangenen Informationen Befehle an die diversen ‚Abteilungen‘. Die meisten Befehle geschehen, ohne dass unser bewusster Wille dabei involviert ist. Dadurch kann das Nervensystem auf verschiedenste innere und äußere Situationen adäquat und mitunter sehr schnell reagieren. Das sichert unser Überleben und sorgt dafür, dass unsere Bedürfnisse und Wünsche, wie Nahrung, Schlaf, Kontakt usw. erfüllt werden.

Willkürliches und autonomes Nervensystem

Zunächst lässt sich das Nervensystem einteilen in das willkürliche und das autonome Nervensystem. Ersteres ist mit dem freien bewussten Willen verbunden, beispielsweise, wenn ich mich entscheide von meinem Stuhl aufzustehen. Letzteres, das autonome Nervensystem ist mit dem zentralen Nervensystem verbunden und es umfasst alle Interaktionen, die jenseits unseres bewussten Willen stattfinden, wie Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel, aber auch Angst- und Fluchreaktionen und vieles mehr.

Sympathisches und parasympathisches Nervensystem

Das autonome Nervensystem lässt sich wiederum grob einteilen in das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Dabei handelt es mehr um einen Modus, mit dem das Nervensystem auf die empfangenen Informationen reagiert. Vereinfacht gesagt wird der sympathische Modus aktiviert, wenn ‚Action‘ gefordert ist. Das heißt, wenn wir eine herausfordernde Aufgabe erledigen, wenn wir uns anstrengen und uns stark konzentrieren müssen, wenn wir körperlich aktiv sind, wenn es sich um eine für uns stressige Situation handelt, wenn wir in Gefahr sind oder auch wenn wir Lampenfieber haben oder uns in einer neuen, aufregenden Situation orientieren. Der parasympathische Modus wird aktiviert, wenn wir uns entspannen können, wenn wir uns sicher und wohl fühlen und nicht unter Druck stehen, wenn wir eine schwierige Aufgabe erledigt haben, wenn wir schlafen gehen oder wenn wir uns in einen angenehmen Kontakt mit einem Freund hinein entspannen. Der sympathische Modus geht einher mit einer erhöhten inneren Anspannung im gesamten Körper, mit einer erhöhten und fokussierten Aufmerksamkeit, mit einem erhöhtem Herzschlag, einer schnelleren und flacheren Atmung, einem Anhalten des Verdauungsprozesses, mit bestimmten Hormonausschüttungen, wie Cortison und Adrenalin, das Blut fließt in die Muskeln (um schnell handeln zu können), mit dem Mobilisieren von viel Energie und einer starken inneren Nervosität und Erregung. 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, das Immunsystem arbeitet wieder vollständig, die im sympathischen Modus bereitgestellte hohe Erregung kann sich wieder regulieren und in den Körper integrieren, es ist mehr Raum für Spüren und Fühlen und der Geist wird innerlich weit. Manchmal passiert es, dass der Parasympathikus, salopp gesagt, über das Ziel hinausschießt: dann wird aus der Entspannung und Passivität eine Einfrier- und Immobilitätsreaktion. Sämtliche Körperfunktionen fahren herunter, quasi ein kompletter Shut Down, das Gehirn schüttet Opiate aus, um nichts mehr zu fühlen und zu spüren der Geist dissoziiert in einen inneren Nebel. Das geschieht, wenn die erlebte Gefahr so groß ist, beispielsweise bei einem Trauma, dass das Gehirn diesen Totstellreflex als die einzige noch verbleibende Handlungsmöglichkeit sieht.

Rhythmus von Sympathikus und Parasympathikus

Sympathikus und Parasympathikus sind Teil des pulsierenden Rhythmus, der in allem Lebenden enthalten ist: Aktivität & 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 Einzellern.

Idealerweise agieren Sympathikus und Parasympathikus in einem ausgewogenen Rhythmus. Sie haben eine hohe Flexibilität, das heißt je nach Bedarf und Situation kann der Sympathikus oder der Parasympathikus aktiviert werden, das heißt, beide Modi sind gut und schnell zugänglich. Bildlich gesprochen kann man den Sympathikus als das Gaspedal und den Parasympathikus als das Bremspedal bezeichnen.

Das Nervensystem im Ungleichgewicht

Nicht selten ist das Nervensystem allerdings im Ungleichgewicht. 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 dann irgendwann nicht mehr herunterfahren. Wie ein Auto, das obwohl wir es abgestellt

haben, das Gas immer noch im Leerlauf auf Hochtouren läuft. Wir spüren dann eine innere Nervosität und Unruhe, hinzu kommen Gedankenkreisen und nach einiger Zeit können sich diverse psychosomatische Symptome, wie Herzrasen, Verdauungsstörungen, Muskelverspannungen, Übersäuerung aufgrund des Stresses, Tinnitus, Migräne, Schmerzsymptome, Ängste uvm entwickeln. 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 und fangen oftmals an, an uns selbst zu zweifeln.

Die Gründe liegen oftmals zunächst im gegenwärtigen Lebensstil, wie ‚immer ‚in Action‘ zu sein‘, viel leisten zu wollen, um Bestätigung zu bekommen oder perfekt sein zu wollen. Damit verbunden sind in der Regel aber auch bestimmte gelernte Muster, Prägungen und Identifikationen, mit denen wir uns selber schaden.

Auch traumatische Erfahrungen können zu einer Daueraktivierung des Sympathikus führen: In einer traumatischen Situation, die als Gefahr erlebt wird, wird der Sympathikus hoch aktiviert und die innere Erregung steigt stark an. Ein Trauma zeichnet sich durch eine darauf folgende Einfrierreaktion (Immobilität) aus. Sie kann unter anderem als Schutzreaktion des Körpers vor einer hohen sympathischen Aktivierung verstanden werden. Damit einher geht oftmals eine gewisse Gefühls- und Spürlosigkeit sowie Dissoziation. Oberflächlich gesehen ist Ruhe, aber darunter ist, wie eingekapselt und nun isoliert, die hohe Erregung. Das ist ein 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 und die darunter eingekapselten Erinnerungen schießen nach oben ins Bewusstsein.

Wenn der Sympathikus dauerhaft aktiviert ist, also auf ‚ON‘ ist, versucht der Parasympathikus durchaus, ‚einen Fuß in die Tür zu bekommen‘, das heißt die Oberhand zu gewinnen. Wenn der Sympathikus aber nicht herunterfährt, so sind sie beide gleichzeitig aktiviert und der Parasympathikus versucht mit immer größerer Anstrengung Einfluss zu gewinnen. Das kann zu der inneren Situation führen, dass das Gas und die Bremse gleichzeitig aktiv sind. Das heißt, man fühlt sich gleichzeitig müde, erschöpft *und* nervös und unruhig. Ein Zustand, in dem man weder zu einer erholsamen Ruhe kommt, noch freudig aktiv sein kann – quasi eine Pattsituation. Wenn der Parasympathikus, also die Bremse noch stärker wird kann das zu einem Burn-Out (Erschöpfungssyndrom) oder einer Depressionen führen.

Aus medizinischer Perspektive ist ein gesundes und ausgewogenes rhythmisches Pendeln zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus wichtig, sowie eine Möglichst große Bandbreite zwischen Erregungs- und Entspannungsreaktion. Im Zuge der Polyvagal-Theorie konnte nachgewiesen werden, dass Menschen mit einer hohen Herzfrequenzvariabilität, das heißt, dass das Herz in einer relativ entspannten Situation innerhalb von 1-2 Minuten von sich aus mal schneller und mal langsamer schlägt; auch eine hohe körperliche und emotionale Resilienz aufweisen, das heißt, die Fähigkeit mit Stress und Krisen umzugehen. Diese kleinen Rhythmusveränderungen in der Herzfrequenz stehen bei gesunden Menschen in direkter Verbindung mit dem Atemrhythmus.

Auswirkungen auf die psycho-spirituelle Entwicklung

Ist das Nervensystem im Ungleichgewicht, sei es dass man unter Nervosität oder (dissoziativer) Erschöpfung leidet, ist es kaum möglich Zugang zu tieferen spirituellen Ebenen des Seins zu bekommen. Nervosität macht den Geist unruhig, Erschöpfung vernebelt ihn. Auch ist die eigene Motivation eher gering, sich selbst und die eigenen Muster zu erforschen, dafür bräuchte es echtes Interesse und Offenheit.

Flexibilität und Variabilität entwickeln

Es wird nun deutlich, dass es bei der Perspektive auf das Nervensystem nicht in erster Linie darum geht, sich zu entspannen und womöglich noch halb dissoziiert herunter zu fahren, was leider oft auch in Namen von Meditation passiert. Sondern dass es darum geht, die Variabilität und Flexibilität von sympathischen und parasympathischen Modus zu erhöhen. Im Idealfall heißt das

dass ich in einem Moment tief entspannt sein kann, im nächsten Moment schnell und klar auf eine Anforderung/ einen Reiz reagieren kann und dann in den darauf folgenden Momenten wieder in eine Tiefenentspannung sinken kann. Beispielsweise haben Katzen oftmals diese eindrückliche Fähigkeit.

Fähigkeit entwickeln, eine hohe Ladung zu halten

Schließlich geht es neben der Flexibilität zwischen Sympathikus und Parasympathikus und der konstruktiven Gleichzeitigkeit auch darum, die Fähigkeit zu erweitern, eine hohe Ladung in sich zu halten. Eine hohe Erregung des Sympathikus geht zum einen einher mit körperlichen Anzeichen, wie Herzklopfen oder vermehrtem Blutfluß in die Arm- und Beinmuskulatur, sondern auch mit einer hohen energetischen (feinstofflichen) Ladung, die als starke innere Unruhe oder körperlich als Durcheinander, erlebt wird. Eine hohe Erregung kann durch Stress, inneren Druck oder traumatischen Erfahrungen ausgelöst werden, aber auch durch bestimmte intensive Gefühle, wie Wut, Ohnmacht, Trauer, aber auch durch eine hohe positive Ladung, wie Freude oder Begeisterung. Meistens reagiert unser Körper darauf automatisch mit Zusammenziehen, unser Körper will diese Gefühle und die damit verbundene hohe Ladung im wahrsten Sinne des Wortes ‚in den Griff bekommen‘. Das führt dann dazu, dass er sich noch mehr zusammen zieht und dass innerlich *noch weniger* Raum und Kapazitäten da sind, diese Ladung zu halten. Wie eine kochende Milch, die überkocht. Wenn der psychische und körperliche innere Raum größer werden kann, sich also entspannen kann, so ist da mehr Platz für die Ladung und dann verliert sie etwas von ihrer Intensität, man kann sie besser halten und 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.

Die spirituelle Perspektive

Die spirituelle Perspektive strebt nicht nur einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Sympathikus und Parasympathikus an, sondern quasi eine Gleichzeitigkeit von Wachheit bzw. Aktivität und Entspannung. In der Meditation brauchen wir eine wache Entspanntheit, 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 für das aktive Handeln im Alltag: Es ist ein Handeln, in dem wir gleichzeitig entspannt sind, also nicht mit aller Kraft versuchen etwas zu erreichen, sondern während des aktiven Handelns entspannt, innerlich weit und wenn möglich gewissermaßen heiter sind. Von der Perspektive der feinstofflichen Energie, die ich unten ausführlicher erläutere, bedeutet es, dass die Energie überwiegend im Zentralkanal, der Sushumna ist und ich bzw. mein Körper bei Bedarf jeweils schnell auf die Funktionen von Ida und Pingala, entsprechend Parasympathikus und Sympathikus zurückgreifen kann.

Parallele zu den drei Gunas

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; auf die feinstoffliche Ebene bezogen wäre das der Zentralkanal, die Sushumna.

Ein spirituelles Missverständnis

Spirituelle Praxis und spirituelle Lebensführung werden oft mit Entspannung und Weite assoziiert; also ‚ganz entspannt im Hier & Jetzt‘. Da ist auch viel dran, allerdings wird dabei manchmal der Sympathikus vernachlässigt....

Gerade auf dem Hintergrund, dass heutzutage viel Menschen unter der chronischen Dominanz des Sympathikus leiden ist das auch durchaus verständlich.

In einigen spirituellen Ansätzen passiert es manchmal, dass nur einseitig die Entspannung angestrebt wird. Das heißt, dass in der spirituellen Praxis vor allen Dingen Wert auf den Parasympathikus gelegt wird. Was dann einer reinen Entspannungstechnik entspräche.

Das kann beispielsweise dazu führen, dass in der Yogapraxis vor allem Wert auf die Ausatmung gelegt wird, dass die Asanas so ausgeführt werden, dass sie keinerlei Anstrengung kosten und die Atmung auch in den Asanas vor allem sanft geschehen soll. Tieferes Einatmen, sowie kraftbenötigende Asanas werden vermieden, da diese den Sympathikus anregen könnten. Es wird dann auch nicht an die eigene Grenze gegangen (damit meine ich nicht Schmerzgrenze!), so dass körperliche Spannungsmuster, die ja in Verbindung mit unseren Identifikationen stehen auch nicht herausgefordert werden können. Dieses kann in der Yogapraxis zu einer gewissen Seichtheit führen.

Beispielsweise geht es in der chinesischen Praxis des Qi Gong und Tai Chi Chuan genau darum, nämlich den Atem sanft fließen zu lassen und sich *nicht* anzustrengen. Allerdings sind die dahinter liegenden Prinzipien ganz anderer Art: In diesen Traditionen geht es darum, komplexe Bewegungsabläufe so auszuführen, dass im Körper kaum Dehnungen und keine Anstrengungen statt finden, sondern die Energie und somit auch die Bewegung bewusst aus ihrem Ursprung, dem Körperzentrum, dem so genannten Unteren Dantien im Unterbauch sanft heraus fließen kann und Energie und Bewegung dabei, im Idealfall nur durch die innere Aufmerksamkeit gelenkt werden. In der fortgeschrittenen Praxis geht es darum, das Prinzip des Nicht-Tuns, Wu Wei in diese Praxis zu integrieren. Diese Traditionen setzen also auf einer subtileren Ebene an als die Asanapraxis.

In der Asanapraxis geht es in erster Linie darum, über willentliche Dehnung und Kraftentwicklung Blockaden zu lösen.

Es ist natürlich durchaus möglich, beides zu praktizieren, aber wenn man diese unterschiedlichen Wirkprinzipien miteinander vermengt, dann wird man keinem dieser tiefgründigen Traditionen gerecht.

Verstärkt wird dieses Missverständnis manchmal noch durch eine Misinterpretation von Patanjalis Yogasutra, in dem er davon spricht, dass der Atem in der Asana sanft und still sein soll. Damit sind nicht die vielfältigen Asanas gemeint, die wir heute im Yoga kennen, sondern Asana im Sinne der Sitzhaltung während der (fortgeschrittenen) Meditationspraxis. Die vielfältigen Asanas haben sich einige Jahrhunderte nach Patanjali entwickelt.

Auch in Bezug zur Meditationspraxis ist diese Missverständnis mitunter zu finden: Meditation wird dann als im Halbschlaf statt findendes, entspanntes und benebeltes inneres ‚Wegdriften‘ verstanden, vielleicht noch untermalt von einer süßlich, säuselnden Musik.

Weiterhin kann die Qualität des Innehaltens in der Meditation missverstanden werden als ein inneres Anhalten, als ein Zurückhalten lebendiger Impulse und schließlich zu einem leichten Einfrieren und zu leichter Dissoziation führen. Wachheit, Präsenz und Gegenwärtigkeit, die zentrale Qualitäten spiritueller Praxis sind, sind dann nicht mehr zu finden.

Mein Eindruck ist, dass bei diesen Missverständnissen, die Zurückhaltung der eigenen Kraft, Wachheit und Präsenz eher eine Angst vor der eigenen wahren Präsenz und Kraft dahinter stehen.

Diese inneren Muster werden dann auf die spirituelle Praxis übertragen. Dabei ist gerade die Entwicklung der eigenen wahren Kraft, das damit verbundene gesunde Selbstvertrauen und die eigene kraftvolle Präsenz der Schlüssel, um unsere Prägungen, Identifikationen und Verstrickungen zu lösen.

Meinem Eindruck nach gibt es noch ein weiteres, gegenteiliges Missverständnis, gerade in der Yogapraxis: Manche Yogarichtungen betonen vor allen Dingen die Kraftanstrengung und die schnelle Bewegungsfolgen. Die erlebte Entspannung resultiert dann eher aus einer körperlichen also sportlichen Erschöpfung und die im Körper inne wohnende Spannung ist eher ausagiert als gelockert und integriert worden. Weiterhin ist die Wahrscheinlichkeit dabei eher gering, dass ein klarerer Rhythmus, vermehrte Flexibilität, sowie eine höhere Variabilität in Bezug zum Nervensystem entsteht. Auch ist es kaum möglich, bei schnellen und körperlich fordernden Bewegungsabläufen innerlich noch weit und entspannt zu sein und sich und seinen Körper dabei wirklich von innen her zu spüren. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich der Körper als Schutzreaktion wieder zusammenzieht oder Verletzungen entstehen, wenn die Dehnung nicht schmelzend und nicht spürend geschieht.

Yogapraxis in Bezug auf das Nervensystem – im Allgemeinen

Wie wir gesehen haben, geht es in der Yogapraxis darum den Sympathikus, sowie den Parasympathikus zu stärken und zwar so, dass sie sich nicht gegenseitig behindern (Gas und Bremse gleichzeitig), sondern dass sie sich konstruktiv ergänzen.

Viele Menschen, die zum Yoga kommen leiden eher unter einer gegenseitigen Blockade, von Sympathikus und Parasympathikus. Bildlich sind sie wie die Fäden von zwei miteinander verknoteten Wollknäulen. Hier ist es nun wichtig, dass diese beiden Fäden, also Qualitäten des Nervensystems ganz bewusst und in einem für den Körper erkenntlichen und nachvollziehbaren Rhythmus angesteuert werden und stattfinden können. Es hilft nicht, nur den Parasympathikus anzusteuern, da solche Menschen sich dann meist sehr unwohl fühlen: Sie denken, sie müssten sich jetzt entspannen (können) und gleichzeitig sind die innere Nervosität und das Gedankenkreisen auf Hochtouren, was für die Betroffenen frustrierend ist. Oder wenn Menschen bereits einen depressiven Grundzustand mitbringen, dann wird die Entspannung eher als depressive Melancholie erlebt und die bereits vorhandene innere Abspaltung ihrer Kraft und gesunden Aggression wird spirituell noch untermauert.

Deshalb ist es wichtig, von Anfang an zwischen beiden Qualitäten zu pendeln.

Weiterhin ist es wichtig, die Fähigkeit zu stärken eine hohe Ladung in sich halten zu können. Das kann durch ein starkes Körperspüribewusstsein, eine gute Erdung und innere Flexibilität geschehen.

Yogapraxis in Bezug zum Nervensystem – im Konkreten

- Durch einen klaren Wechsel von Anstrengung aufgrund von Kraft oder Dehnung in den Asanas und kurze Zwischenentspannungen können Körper und Geist, sowie das Nervensystem wieder einen klaren Rhythmus erfahren.
- Durch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen während der haltenden Asanas kann dieser Rhythmus auch in einer fordernden Situation erfahren werden. Weiterhin kann durch das tiefe Ausatmen Entspannung und Loslassen *in* einer fordernden Situation erfahren werden. Schließlich kann der Erfahrung der Anstrengung mit einem leisen inneren Lächeln begegnet werden, so dass Spannung und Entspannung gleichzeitig erfahren werden können. Diese Erfahrungen eignen sich wunderbar dafür, sie in den Alltag auf herausfordernde Situationen zu übertragen. Und dadurch kann die Fähigkeit gestärkt werden, eine hohe Ladung (hier durch die Anstrengung verursacht) innerlich besser und entspannter zu halten
- Dehnungen verbunden mit Körperspüren lösen Spannungen in den Muskeln, im Bindegewebe und in der feinstofflichen Energie. Das signalisiert dem Gehirn, dass ,die

Gefahr/ der Stress vorbei ist' und somit der Sympathikus heruntergefahren und der Parasympathikus aktiviert werden kann.

- Das Nervensystem kann durch bestimmte einzelne Reize beeinflusst werden: Wenn das Kinn im Schulterstand in den Hals gedrückt wird, so wird es auch in der Halsschlagader etwas enger und lokal erhöht sich dort der Blutdruck. Um das Gehirn nicht zu schädigen, befiehlt das Gehirn dem Parasympathikus dafür zu sorgen, dass der Blutdruck sinkt, eine typische parasympathische Funktion, die sich dann auf den gesamten Organismus in Form einer von Entspannungsreaktion auswirkt.
- Durch die Tiefenentspannung kann eine tiefe Entspannung verbunden mit einer klaren Wachheit erfahren werden. Die Basis für die Meditation.

Die feinstoffliche Energie

Die feinstoffliche Energie, im Yoga Prana, im chinesischen Chi durchdringt den Körper und auch den Geist. Sie ist gleichzeitig Mittlerin und Medium zwischen Körper und Geist. Auch auf der Ebene der feinstofflichen Energie lässt sich ein Kontinuum finden: von gröberer bis subtilerer feinstofflicher Energie, das sich in der Existenz der verschiedenen Koshas, Hüllen ausdrückt. Da die feinstoffliche Energie den Geist und den Körper durchdringt, wie gesagt als Medium fungiert, lassen sich Geist, Energie und Körper auch jeweils gegenseitig beeinflussen, willentlich und unwillentlich sowie unbewusst.

Bestimmt psychische und emotionale Muster im Geist drücken sich als bestimmte Energiemuster und Blockaden im feinstofflichen Energiefeld aus und als spezifische Spannungsmuster im Körper. Gleichzeitig haben bestimmte Spannungsmuster im Körper eine Wirkung auf den Bereich der feinstofflichen Energie, sowie auf den Geist. Das bedeutet, dass Körper und Geist sich unter anderem über das Energiefeld gegenseitig beeinflussen. Eine Blockade oder eine Enge im Körper oder im Geist führt gleichzeitig zu einer Energieblockade. Eine Schläffheit in Körper oder Geist führt auch zu einer energetischen Schwäche.

Wenn ich beispielsweise gelernt habe, mich anzustrengen, um Anerkennung zu bekommen und dabei gelernt habe, ‚die Zähne zusammen zu beißen‘, dann führt dieses Muster zum einen zu einer psychischen Enge, zum anderen zu einer konkreten Anspannung in der Nacken- und Kiefermuskulatur und darüber hinaus zu einer Energieblockade im Hals- und Kopfbereich. Das hat wiederum zur Folge, dass die Energie zwischen Kopf und dem restlichen Körper blockiert ist und nicht frei fließen kann. Die Energie bleibt überwiegend im Kopf, was wiederum zu vermehrtem Grübeln und Gedankenkreisen führen kann. Weiterhin ist die innere Spürverbindung zwischen Kopf und restlichem Körper beeinträchtigt. Das birgt die Gefahr, dass man vom Kopf her einer Idee folgt, die nicht unbedingt mit der Realität und den Bedürfnissen des Körpers übereinstimmt, wie zum Beispiel, ‚ich hatte mir vorgenommen, die Aufgabe xy heute noch fertig zu stellen, egal, ob ich erschöpft bin oder nicht.‘ Solch eine innere Haltung und entsprechender körperlichem und energetischem Zustand führt nicht selten zu einem Ausgebranntsein. An diesem Beispiel wird deutlich, wie eng Körper, Geist und feinstoffliche Energie miteinander zusammenhängen und wie sie sich negativ und aber natürlich auch positiv verstärken können.

Der feinstoffliche Körper und die Kanäle

Nach der Yogatradition besteht der feinstoffliche Körper aus der feinstofflichen Energie, Prana und den 72.000 Energiekanälen, nadis wobei diese Zahl durchaus symbolisch gemeint sein kann. Es gibt drei Hauptkanäle: die Sushumna, die sich senkrecht vom Beckenboden bis nach oben zum Scheitelpunkt zieht. Es existieren unterschiedliche Auffassungen darüber, ob sie genau durch die Körpermitte, also durch die Mitte der feinstofflichen Körper oder direkt durch die Wirbelsäule fließt. Daneben gibt es noch Ida und Pingala, diese befinden sich jeweils neben der Sushumna. Ida ist verbunden mit der rechten Gehirnhälfte, mit der parasympathischen Funktion des Nervensystems und mit dem linken Nasenflügel. Pingala ist mit der linken Gehirnhälfte, mit der sympathischen

Seite des Nervensystems und mit dem rechten Nasenflügel verbunden. Ida, Pingala und Sushumna haben alle drei ihren Ursprung im Kanda, was soviel wie Knolle oder Birne bedeutet. Es gibt unterschiedliche Auffassungen darüber, ob der Kanda im Wurzelchakra oder mehr in Richtung Nabelchakra lokalisiert ist. Während die Sushumna senkrecht nach oben verläuft, ziehen Ida und Pingala sich in Kurven, wie eine Helix nach oben bis zum Ajna Chakra, Drittes Auge. Dabei kreuzen sie sich jeweils in jedem Chakra. Ziel ist es, die im Wurzelchakra schlafende Kundalini-Kraft zu erwecken, so dass sie durch den Zentralkanal der Sushumna nach oben bis zum Shahashrara Chakra steigen kann und sich dadurch das individuelle Bewusstsein mit dem kosmischen Bewusstsein, Brahman vereinigen kann. Oder anders ausgedrückt, dass sich die schöpferische Lebenskraft, Shakti mit dem höchsten Bewusstsein, Shiva vereint. Damit das passieren kann, sind einige Bedingungen nötig: Zunächst muss die feinstoffliche Energie gleichmäßig und ausgeglichen durch die beiden Kanäle Ida und Pingala fließen können. Da sie mit den sympathischen und den parasympathischen Funktionen des Nervensystems verbunden sind, bedeutet das, dass auch der Sympathikus und der Parasympathikus im Gleichgewicht sein müssen. Neben den Asanas kann Pranayama helfen. Pranayama wird oft mit Atemübungen übersetzt, meint aber die Kontrolle bzw. Lenkung der feinstofflichen Energie. Prana und der Atem stehen in enger Wechselwirkung miteinander. Mithilfe des bewussten Atmens kann ich Prana lenken. Wenn ich beispielsweise bewusst meinen Atem in mein Becken lenke, so lenke ich gleichzeitig Prana in mein Becken.

Durch die Wechselatmung, Anuloma Viloma oder auch Nadi Shodana genannt werden beispielsweise abwechselnd Ida und Pingala aktiviert und heruntergefahren: Wenn ich durch den linken Nasenflügel einatme, aktiviere ich Ida, also die sog. Mondqualitäten und den Parasympathikus; atme ich durch den rechten Nasenflügel aus, so schwäche ich Pingala, also die Sonnenqualität bzw. den Sympathikus. Atme ich rechts wieder ein, so stärke ich Pingala und somit auch den Sympathikus usw. In dieser Weise kann sich eine rhythmische Balance auf der Ebene des Nervensystems zwischen Sympathikus und Parasympathikus entfalten, sowie auf der energetischen Ebene zwischen Ida und Pingala. Die Wechselatmung hat darüber hinaus auch eine ausgleichende Wirkung auf unsere Konstitution, die die geistig-psychische Ebene einschließt. Bei einer Vata-Konstitution (Ayurveda) (viel Luft- und Ätherqualitäten) kann die Wechselatmung ausgleichend wirken. Bei einer Pitta-Konstitution (Feuerqualität) ist es ratsam, den Kanal Ida zu stärken, also die Mondqualität bzw. den Parasympathikus und bei einer Kapha-Konstitution (Erd- und Wasserqualität) sollte Pingala, also die Sonnenqualität und somit der Sympathikus gestärkt werden.

Auf dem spirituellen Entwicklungsweg bedarf es aber nicht nur eines Gleichgewichtes zwischen Ida und Pingala, sondern auch einer aktiven Zentrierung im Zentralkanal, in der Sushumna.

Die feinstoffliche Energie Prana und unser Geist stehen in enger Wechselwirkung miteinander. Deshalb stärkt die geistige Konzentration auf ein Meditationsobjekt gleichzeitig die Zentrierung in der Sushumna. Eine weitere wichtige Praxis der Zentrierung besteht darin, die energetische Atembewegung im Zentralkanal wahrzunehmen bzw. sie mit der eigenen Aufmerksamkeit dahin zu lenken. Diese findet entgegengesetzt der Luftbewegung statt: Beim Einatmen bewegt sich die Energie durch den Zentralkanal nach oben, beim Ausatmen nach unten.

Die energetische und innere Zentrierung in der Sushumna wirkt beruhigend und friedlich auf unseren Geist. Das ermöglicht uns einerseits, unsere (unbewussten) Identifikationen besser zu erkennen und ggf. zu lockern und andererseits tiefere Ebenen in der Meditation zu erfahren.

Schließlich wird die Kundalini dadurch aktiviert, indem die feinstoffliche Energie aus der Peripherie, nämlich Ida und Pingala abgezogen wird und hauptsächlich durch den Zentralkanal, die Sushumna fließt. Außerdem ist etwas überschüssiges Prana möglich, welches durch Pranayama generiert werden kann und quasi als Zündfunke für die Kundalini dienen kann.

Die fünf Körper

Eine weitere energetische Dimension, die bereits grob in den Upanishaden beschrieben werden und im Vedanta weiter ausdifferenziert werden sind die fünf verschiedenen Körper oder auch Hüllen oder Gefäße genannt, die Koshas: Der Mensch besteht aus verschiedenen grob und feinstofflichen Hüllen, die sich gegenseitig durchdringen, ähnlich wie die russischen, ineinander verschachtelten Holzpuppen. Das größte Gefäß ist der physische Körper, Annamayakosha. Dann kommen die drei astralen Hüllen: Pranamayakosha (feinstoffliche Energie), Manomayakosha (Geist, Psyche) und Vijnanamayakosha (Erkenntnis, Weisheit). Man kann diese verschiedenen Körper auch jeweils als Medium für unterschiedlich subtiles Prana verstehen: Der Pranamayakosha, in dem die nadis, chakren usw. enthalten sind empfängt kosmisches Prana leitet es in die Energiekanäle und versorgt darüber hinaus den physischen Körper mit Prana. Der Manomayakosha empfängt wiederum noch subtileres kosmisches Prana und versorgt den Geist und die Psyche mit Prana. Der Vijnanamayakosha ist der Ort tiefen Wissens und Erkenntnis und wird ebenfalls durch ein noch subtileres Prana versorgt.

Im letzten und umfassendsten kausalen Körper, Anandamayakosha sind die tiefsten karmischen und biografischen Eindrücke gespeichert, die die jeweils anderen gröberen Körper durchdringen. Das heißt, die Samskaras, die Ursachen unserer Handlungen, psychologische Prägungen existieren auf den verschiedenen subtilen Ebenen bis hin zum physischen Körper. Die Seele wirkt also bis in den physischen Körper hinein. Außerdem kann im Anandamaykosha durch Meditation Glückseligkeit erfahren werden. Der Anandamaykosha ist aber nicht zu verwechseln mit der Erfahrung reinen Bewusstseins; es ist immer noch ein Körper mit einer bestimmten Form. Erst dahinter liegt Atman, reines formloses Bewusstsein, das durch die verschiedenen Körper wie ein Licht oder Bewusstsein hindurch scheint. Wenn wir den spirituellen Weg konsequent gehen wollen, so müssen wir irgendwann also auch die Erfahrung von Glückseligkeit, Ananda loslassen.

Beispielsweise beschreiben Ayya Khema wie auch Tenzin Wangyal Rinpoche den Prozess der verschiedenen Bewusstseinsstufen in verständlicher Weise aus der buddhistischen Perspektive.

Auch der Zentralkanal, die Sushumna besteht aus verschiedenen äußeren und inneren Kanälen. Erst wenn die Energie oder auch Shakti in Form der Kundalini durch den innersten und subtilsten Kanal, Brahma Nadi fließt, kann die Vereinigung mit dem höchsten und umfassendsten Bewusstsein Brahman bzw. Shiva stattfinden.

Bei diesen Erläuterungen wird also deutlich, dass es auf dem psycho-spirituellen Weg zum einen darum geht, die Fixierungen und Blockaden auf allen Ebenen zu lösen, so dass es dann aufgrund der Durchlässigkeit *und* Zentrierung möglich wird zu immer subtileren Ebenen vorzudringen bzw. diese dann zum Vorschein, sprich ins Bewusstsein kommen können. Für diesen Prozess sind Durchlässigkeit, Offenheit, Zentrierung und bewusste Ausrichtung auf diese subtilen, spirituellen Erfahrungsqualitäten notwendig.

Die Chakren

Die Chakren auf der feinstofflichen Ebene sind Energiezentren, die jeweils entlang der Sushumna sitzen. Chakra bedeutet Rad, es sind die Kreuzungspunkte der Energiekanäle, Nadis. Auch sie stehen jeweils mit dem physischen Körper und dem Geist in Verbindung. Jedem Chakra lassen sich bestimmte körperliche und inner-psychische Themen zuordnen. In ihnen kreuzen sich jeweils auch Ida, Pingala und Sushumna. Wenn die Kundalini aktiv wird, so fließt sie durch die entsprechenden Chakren hindurch und aktiviert gegebenenfalls das entsprechende Thema. Wenn die Chakren nicht rein und durchlässig sind, und es noch unbearbeitete Themen gibt, kann das mitunter zu massiven körperlichen und psychischen Problemen führen.

Unsere inneren Fixierungen, also psychischen Identifikationen wirken sich auch auf die Konstitution der Chakren aus. Wenn Ida und Pingala, die ebenfalls durch die Chakren fließen, nicht im Gleichgewicht sind bzw. das entsprechende innerpsychische Thema noch nicht bearbeitet wurde, so ist das entsprechende Chakra entweder im überaktiven *oder* passiven Modus.

Wenn beispielsweise das Manipurachakra, Nabelchakra, welches mit dem Thema Macht verbunden ist überaktiv ist, führt das dazu, dass diese Person dazu tendiert, andere zu kontrollieren und alles dafür tut, seine Macht, auch auf subtile Weise zu erhalten. Im passiven Modus würde die Person sich tendenziell in ihrem Leben machtlos und ohnmächtig fühlen. Wie wir vom Nervensystem her gesehen haben, können durchaus beide Modi gleichzeitig vorhanden sein: sich ohnmächtig fühlen und aufgrund dessen seine Umwelt kontrollieren wollen. Diese inneren Muster übertragen wir unbewusst nicht selten auf sämtliche Lebensbereiche.

Schließlich kann man eine Parallele von den Themen her ziehen, wie sie den einzelnen Chakren zugeordnet werden und den menschlichen Entwicklungsphasen, wie sie in der psychodynamischen Entwicklungspsychologie.

Prana, Nerven und Bindegewebe

Differenziert betrachtet gibt es verschiedene Arten von Prana, beispielsweise das Prana des feinstofflichen Körpers und das Prana, das durch die Nerven unseres Nervensystems fließt. Diese beiden Pranas unterscheiden sich *und* sind eng miteinander verbunden, so dass dadurch deutlich wird, dass der Zustand unseres Nervensystems sich direkt auf den Zustand unseres energetischen Musters auswirkt. Wenn wir beispielsweise Angst haben und damit einher der Sympathikus in Aktion tritt, so spüren wir diese oft als erhöhte Erregung und Ladung im Brustraum. Das heißt, es sammelt sich viel Prana im Brustraum an, die Ladung ist hoch und wird meist als sehr unangenehm wahrgenommen. Der Körper versucht nun diese hohe Ladung, dieses Zuviel an Prana im wahrsten Sinne des Wortes ‚in den Griff‘ zu bekommen, indem er sich dort, also im Brustraum zusammenzieht. Das führt dann aber dazu, dass die Energie dort noch dichter wird (die gleiche Quantität an Energie auf weniger Raum) und im Gehirn die Meldung ankommt, dass die Gefahr noch größer wird und somit die Angst mehr ansteigt. Ein Teufelskreis, der bis hin zu einer Panikattacke gehen kann.

Wahrscheinlich gibt es auch einen Zusammenhang zwischen dem Fluid in unserem Bindegewebe, sowie der Zellflüssigkeit mit der feinstofflichen Energie. Wenn Blockaden oder Verklebungen im Bindegewebe gelöst werden, so kann auch die feinstoffliche Energie wieder freier fließen.

Prana und Körperspüren

Im tibetischen Buddhismus wird Prana als Lung, Windenergie bezeichnet. Es wird als Treibstoff für die verschiedensten körperlichen und geistigen Prozesse verstanden. So feuert Lung, im Laufe der eigenen spirituellen Entwicklung auch verschiedene grobe und subtile Erfahrungsebenen an. Hier wird immer wieder die Bedeutung des Körperspürens betont: Durch das Spüren des eigenen Körpers kann Lung, also die feinstoffliche Energie ‚eingefangen‘ und gelenkt werden, so dass sie nicht unkontrolliert und unbewusst ungesunde oder einengende Muster befeuert. Das heißt, dass ich durch das Spüren des Körpers im Hier und Jetzt gleichzeitig, mehr oder weniger mit der feinstofflichen Energie verbunden bin.

In der chinesischen Tradition wird davon gesprochen, dass das Chi, also Prana der Aufmerksamkeit folgt. Das heißt, dorthin, wo ich meine Aufmerksamkeit richte, fließt auch das Chi hin. Wenn ich also meine Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf meinen Körper richte, indem ich ihn spüre, ‚befeue‘ ich also meinen Körper mit Energie und stärke die innewohnende Präsenz und geben die Energie beispielsweise nicht in destruktive Gedankenmuster.

Dadurch wird auch deutlich, dass die Achtsamkeitsmeditation eine sehr kraftvolle Praxis sein kann. Und wenn Achtsamkeit sich zu einem umfassenden (spürenden) Gewahrsein hin entwickelt, sie sich von dort schließlich mit dem allumfassenden Bewusstsein verbinden kann.

Yogapraxis in Bezug zur feinstofflichen Energie

- Dehnungen, Bewegungen, sowie kraftbenötigende Asanas, inklusiv des bewussten Spürens und des tiefen Ein- und Ausatmens, die sich lösend auf den physischen Körper auswirken, wirken sich ebenfalls lösend auf die feinstoffliche Energie aus.
- Diverse Pranayamaübungen können Energieblockaden lösen und die feinstofflichen Energiemuster harmonisieren. Außerdem wirken sie ausgleichend auf Ida und Pingala und somit auch ausgleichend auf die Chakren; sie wirken energetisch und geistig zentrierend und generieren Prana, das uns nun mehr für unser Leben zur Verfügung steht und das als Zündfunke für die Erweckung der Kundalini dienen kann.
- Durch verschiedene Asanas und durch das Körperspüren wird Prana im gesamten Körper generiert und gleichmäßig verteilt, was zu einer körperlichen und psychischen Balance führt und die Erdung stärkt.
- Durch die Tiefenentspannung kann die feinstoffliche Energie noch besser durch den Körper fließen, Integrations- und Selbstorganisationsprozesse, die die Selbstheilungskräfte anregen können stattfinden. Das hilft, sich der eigenen einengenden Identifikationen bewusst zu werden und den Geist für tiefere Erfahrungsdimensionen zu öffnen.
- Durch die entspannte Wachheit während der Meditationspraxis fließt die feinstoffliche Energie vermehrt in den Zentralkanal.
- Es gibt eine Vielzahl von spirituellen Techniken, die direkt auf die feinstoffliche Ebene einwirken. Solange dabei aber nicht die kausale Ebene getroffen wird, wie, meinem Verständnis nach nur sehr hoch entwickelte Meister und Meisterinnen in der Lage sind, halten solche Wirkungen nur kurzweilig an, da die damit verbundenen Identifikationen noch nicht gelöst wurde und sich somit das vorherige energetische Muster schnell wieder einstellt.
- Und last but not least: Wenn wir unsere inneren Identifikationen und einengenden Glaubenssätze erforschen und diese etwas lockern können, so lösen wir damit auch Blockaden auf der feinstofflichen Ebene.

Körper und Gefühle

In der Regel haben wir als Menschen ein polarisiertes Verhältnis zu unseren Gefühlen: Die angenehmen Gefühle wollen wir haben, die unangenehmen lehnen wir ab: Freude, Begeisterung und Liebe wollen wir haben, Trauer, Ohnmacht und Schmerz lehnen wir ab.

Je mehr wir auf dem spirituellen Weg in Kontakt kommen mit uns selbst, fühlen wir auch unsere Gefühle klarer und meist intensiver. Und wenn wir unsere Identifikationen und die damit verbundenen unangenehmen Erfahrungen erforschen, so können Gefühle ins Bewusstsein gelangen, von denen wir bis dahin nicht wussten, dass sie in uns existieren. Wenn wir unsere Gefühle verdrängen, so schaffen wir noch mehr Blockaden und wenn sie kathartisch, also explosionsartig ausleben, so bleiben wir Gefangene unserer eigenen Muster. Im Umgang mit Gefühle geht es darum, sie voll und ganz, also mit unserem ganzen Körper zu fühlen und uns gleichzeitig nicht von ihnen mitreißen zu lassen, sondern sie, so wie sie sind da sein zu lassen. Der Körper spielt dabei eine wichtige Rolle, weil er als Gefäß für die Gefühle und die oftmals hohe Ladung, die mit ihnen einher geht dienen kann.

Unsere Gefühle sind immer auch mit bestimmten Körperempfindungen und körperlichen Reaktion verbunden: Angst fühlen 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.

Wenn unsere Identität bestimmte Gefühle nicht zulässt, dann verdrängen wir sie nicht nur mit unserem Geist, sondern auch (unbewusst) mit unserem Körper. Statt beispielsweise die 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 somit zu kontrollieren und nicht zu spüren. Das Zusammenziehen führt zu Blockaden, Anspannungen und nervöser Unruhe im Körper. Es geht also darum, unseren Gefühlen mit fühlendem(!) Gleichmut zu begegnen und zu lernen die damit einhergehenden Empfindungen und die hohe energetische Ladung in unserem Körper zu halten. Dafür brauchen wir einen Körper, der als weites und stabiles Gefäß dafür dienen kann. Körperspürbewusstsein und Erdung sind dafür zentrale Fähigkeiten. Dabei werden wir bemerken, dass sie immer in Bewegung sind und kommen und gehen. Und wenn wir uns wirklich auf sie einlassen, können ihre innewohnenden essentiellen, spirituellen Qualitäten zum Vorschein kommen.

Körper und Meditation

Sie wurde bereits erwähnt...

Von Patanjali wissen wir, dass die wahre Natur dann zum Vorschein kommen kann und das wahrnehmende Ich sich mit dem reinen Bewusstsein vereinen und darin verweilen kann, wenn die Wirbel des Geistes zur Ruhe gekommen sind. Der Geist kann zur Ruhe kommen, wenn die Identifikationen gelöst sind und die physischen und energetischen Körper durchlässig, zentriert und geerdet sind. Asanas, Pranayama, wie auch ethisches Verhalten, yama und niyama unterstützen diesen Prozess.

Für die Praxis der Meditation sind zwei Qualitäten unabdingbar: Entspannung und Konzentration im Sinne von Wachheit, und zwar gleichzeitig. Vom Nervensystem wissen wir, dass entweder der Sympathikus (Konzentration) *oder* der Parasympathikus (Entspannung) aktiv sein können. Für die Meditation brauchen wir beide! Körperlich bedeutet das, Durchlässigkeit/ Offenheit/ Entspannung und Zentrierung/ Erdung gleichzeitig.

Weiterhin bedarf es für die Praxis der Meditation eine bestimmte Körperhaltung, die aufrecht und entspannt zugleich ist. So dass einerseits die Energie gut fließen kann und andererseits der Geist wach, aufmerksam und konzentriert sein kann. Eine weitere wichtige Qualität in der Praxis der Meditation ist Erdung: Damit ist zum einen eine körperliche Erdung gemeint, das heißt, körperlich guten Kontakt zum Boden und sich auch innerlich auf den Boden, auf die Erde niederlassen. Für manche Menschen stellt das eine durchaus große Herausforderung dar, wenn sie in ihrem bisherigen Leben Welt eher als feindlich und gefährlich erlebt haben und die Erde für sie bisher kein sicherer Ort war, auf dem es sich lohnt sich niederlassen. Erdung bedeutet auch, sich in sich selbst niederzulassen. Körperlich ist das vor allem das Becken, und damit verbunden die Beine und Füße. Damit ist dann zum anderen die geistig-psychische Erdung verbunden. Das heißt, ich bin bereit mich auf meine eigene innere Realität einzulassen, mit meinen vielfältigen Körperempfindungen und Gefühlen. Dadurch kann ich schließlich Erdung, Stabilität, Kraft und Sicherheit in mir selbst finden.

Im Yoga, wie auch in anderen spirituellen und esoterischen Traditionen besteht immer wieder die Gefahr Meditation als Flucht vor sich selbst und der Welt zu missbrauchen. Dabei geht es dann darum, möglichst schnell den eigenen Körper, die Gefühle und letztlich auch die Welt innerlich zu verlassen, sie also abzuspalten und zu dissoziieren, quasi ‚nach oben abzuheben‘ und sich eine esoterisch-seichte Scheinwelt zu kreieren. Für Menschen mit starken Traumatisierungen kann das auf ihrem Entwicklungsweg eine bestimmte und begrenzte Zeit lang eine hilfreiche und auch legitime Ressource sein, mit Meditation im eigentlichen Sinne hat das aber nichts zu tun. Achtsamkeit, Gewahrsein und Bewusstsein können nur in der Gegenwart, im Hier & Jetzt stattfinden und da Bewusstsein die Welt der Formen, also die Realität durchdringt, komme ich letztendlich an der Wirklichkeit nicht vorbei.

Praxis der Meditation

- Asanas, Pranayama usw. dienen der Vorbereitung für die Meditation

- Durch die Tiefenentspannung kann der Körper entspannen und der Geist wach bleiben. Dabei können anfängliche spirituelle Erfahrungsqualitäten, wie Frieden, Freude, Entzücken, Dankbarkeit, Verbundenheit, Liebe, Klarheit, Ruhe uvm. auftauchen; auch eine leise Ahnung unserer tiefsten, spirituellen Identität kann bereits erfahrbar werden.
- Praxis der Meditation (Achtsamkeits- oder Gewahrseinspraxis): Der Körper ist einer aufrechten und entspannten Position; die spürende Aufmerksamkeit wird auf den Atem gerichtet, vorzugsweise auf den Unterbauch (u. a. zur besseren Erdung); die Ausatemzüge werden innerlich jeweils von 1 – 10 gezählt, wenn der Geist abschweift, wird das wahrgenommen und einfach wieder zum Atem zurück gekehrt (ohne inneres Drama zu veranstalten), möglich ist, in der etwas fortgeschrittenen Praxis den Ausatmen auch mit ‚OM‘ zu verbinden. Der Atem wird nicht manipuliert, sondern in seinem ganz eigenen Rhythmus gelassen. Auch das ist anfangs durchaus eine Herausforderung, unseren Atem nicht zu kontrollieren oder zu halten, sondern ihm uns hinzugeben. Dabei kann eine Ahnung von dem Urrhythmus entstehen, dessen Pulsation sämtliches Leben durchdringt. Mit weiterer fortgeschrittener Praxis kann die Aufmerksamkeit zusätzlich ausgeweitet werden und dabei der gesamte Körper und schließlich der ihn umgebende Raum einbezogen werden.

Auch ‚spirituelle‘ Muster spiegeln sich im Körper

Auch spirituelle Muster, im Sinne von spirituellen Fixierungen, die zu einem Hindernis auf dem eigenen Weg werden können, spiegeln sich im Körper wieder. Eine spirituelle Fixierung, die immer wieder vorkommt ist beispielsweise die (philosophische) Auffassung ‚Alles ist eins‘ als Antwort auf sämtliche Fragen des Lebens. Aus der ‚absoluten‘ Perspektive ist sie wahr; aus der ‚relativen‘ Perspektive gibt es definitiv Unterschiede. Wenn also die Auffassung ‚Alles ist eins‘ als (simplifizierende) Antwort auf diverse 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 solche Menschen oftmals für überaus spirituell und anderen gegenüber für überlegen. Körperlich kann sich diese Fixierung darin auswirken, dass der Großteil der eigenen Energie in den oberen Chakren und im Kopf sitzt. Der untere Teil des Körpers, wie Füße, Beine und Becken wirken eher energielos und leer. Es fehlt das Feuer, die Kraft im Körper. Der Körper wirkt wie ein Anhängsel und eher als würde er über dem Boden schweben und im wahrsten Sinne des Wortes abgehoben sein. 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.

Ein weiteres, gerade unter Yogis verbreitete spirituelles Muster lautet: ‚Wenn ich mich nur genügend anstrengende und 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 im Nacken, Kiefer und Kopf zeigen. Der Körper wirkt kräftig und gleichzeitig permanent angespannt. Spirituelle Erfahrungen werden ‚gemacht‘, sie offenbaren sich nicht in der Hingabe und Entspannung.

Mögliche Gefahren hinsichtlich der Bedeutung des Körpers

Bereits mit dem Aufkommen des Tantra- und Hatha-Yoga wurde erkannt, dass die starke Einbeziehung des Körpers in den spirituellen Weg auch die Gefahr illusionärer und falscher Identifikationen in sich birgt: Nämlich dann, wenn der Körper zum eigenen Kult-Objekt wird mit

dem man sich identifiziert und deren Verrenkungsfähigkeiten öffentlich zur Schau gestellt werden. Das hat dann weniger etwas mit einem spirituellen Weg zu tun als mit Zirkuskunststückchen, für die man Bewunderung erntet.

Gerade in unserer heutigen materialistisch orientierten Kultur, die auch massiv in die Yogaszene hineinwirkt besteht die Gefahr, dass die Bedeutung des Körpers in narzisstischer Weise überbewertet wird: Es wird sich voll und ganz mit dem äußeren Erscheinungsbild des Körpers identifiziert und er wird als Spiegel und somit als Bestätigung für den eigenen Wert gesehen. Oftmals wird ein tief liegendes Gefühl der Wertlosigkeit damit kompensiert. Es wird alles dafür getan, um einen ‚schönen und perfekten Körper‘ zu produzieren und ihn entsprechend zur Schau zu stellen. Der Körper wird vergöttert und narzisstisch missbraucht.

Ein weiterer Irrtum besteht darin, durch bestimmte intensive körperliche Yoga-Techniken im Geist spirituell-ekstatische Zustände hervorzurufen, die meist allerdings nur von kurzer Dauer sind, da sie nicht dem organischen Entwicklungsprozess des einzelnen entsprechen und meistens wichtige Themen und Fixierungen erst gar nicht einbezogen werden. Das regelmäßige willentliche Hervorrufen solcher spirituell-ekstatischen Zustände kann durchaus einen Suchtcharakter annehmen, der mit echter aufrichtiger spiritueller Entwicklung gar nichts mehr zu tun hat. Schließlich gibt es noch die Gefahr, den Körper in erster Linie als technisches Anhängsel von mir selbst zu sehen, der mir und meinem Willen zu dienen hat und gut genug dafür ist, spirituell angenehme Erfahrungen zu produzieren, wenn die Wirklichkeit (meine eigene oder die meiner Umwelt) gerade mal nicht angenehm ist. Und wenn der Körper dann mal nicht nach dem eigenen Willen funktioniert, führt das zu 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 in der Regel das Verhältnis zu einem selbst wider, das dann meist ebenso technisch-funktional geprägt ist. Eine annehmende, respektvolle und liebevolle Haltung zu sich selbst fehlt dabei.

Die Bedeutung des Körperspürens

Wie wir bisher gesehen haben ist der spirituelle Weg gewissermaßen ein Auflösungsprozess der bisherigen Identität. Dieses habe ich von den verschiedenen körperlichen Ebenen her beleuchtet. Auf dem spirituellen Weg geht es aber gleichzeitig auch darum, ‚voll und ganz *da* zu sein‘, ‚vollständig im Hier & Jetzt präsent zu sein‘. Dabei spielen der innere Kontakt zum Körper und das Körperspüren eine zentrale Rolle. Es geht also nicht nur darum, den Körper und die eigene Identität mithilfe bestimmter Übungen zu verändern, sondern es geht um das ureigene Verhältnis zum eigenen Körper und somit auch zu sich selbst.

Ich beobachte immer wieder, dass es Menschen auf den diversen spirituellen Wegen mehr darum geht, bestimmte spirituelle Erfahrungen zu machen, die nicht selten zu einer Flucht von sich selbst und der Welt werden als wirklich mehr mit sich selbst und der Welt in Kontakt zu kommen, insbesondere das Spüren des Körpers und das Fühlen der Gefühle bleiben oft auf der Strecke oder werden subtil abgelehnt.

In den bisherigen Erläuterungen wurde deutlich, dass es auf dem spirituellen Weg vor allem um Integration geht, das heißt, durchlässiger zu werden, Blockaden und Fixierungen zu lösen, Verdrängtes anzunehmen, Abspaltungen wieder anzukoppeln, sich der (eigenen) Wirklichkeit zu stellen und Zentrierung zu stärken. Integration braucht eine gute Erdung und eine Verankerung im Hier & Jetzt.

Die Entwicklung des Körperspürebewusstseins unterstützt den Integrationsprozess.

Unser Verhältnis zu unserem Körper

Unser Verhältnis zu unserem eigenen Körper ist oftmals dadurch geprägt, dass wir wollen und auch fordern, dass er funktioniert und dass er das tut, was wir uns im wahrsten Sinne des Wortes in den Kopf gesetzt haben. Wenn unser Körper uns nicht gehorcht, dann ärgern wir uns über ihn oder

peitschen ihn so lange, bis er das tut, was wir von ihm wollen. Wir wollen, dass er gut aussieht und keinen Makel hat. Wir zerren und ziehen an ihm und manipulieren ihn als wäre er eine Puppe, die man in unendlich vielen Variationen modellieren kann und die schließlich unser ‚Aushängeschild‘ dafür ist, wer wir sind, unsere Visitenkarte. Dafür sind wir bereit viel Mühen auf uns zu nehmen. Uns selbst, wenn wir uns entscheiden haben, etwas Gutes in Form von Körperübungen, Sport oder Yoga für unseren Körper zu tun, dann sind wir währenddessen oftmals mit unserer Aufmerksamkeit bei allen möglichen Dingen, aber selten bei oder gar in unserem Körper.

Alternativ dazu könnten wir unseren Körper mit uns selbst, mit unserer Seele, mit unserer inneren Schönheit anfüllen und unser Wesen durch unseren Körper durchscheinen zu lassen. Dafür müssten wir uns nur voll und ganz in unserem Körper niederlassen und ihn voll und ganz mit uns selbst, mit unserem Wesen bewohnen.

Unser Körper ist Anker für unseren Geist und Tempel für unsere Seele

Unser Körper ist Anker für unseren Geist. Ist unser Geist nicht genügend an unseren Körper angebunden, so schwirrt er, mitunter orientierungslos und unruhig durch Zeit und Raum. Dann haben wir das Gefühl, nirgends wirklich zu Hause zu sein, uns ständig zwischen den Welten zu bewegen, nicht wirklich auf der Erde, aber auch nicht wirklich im Himmel zu sein. Wir sehnen uns danach endlich anzukommen, endlich einen eigenen Platz zu finden. Vielleicht verbringen wir unser Leben damit, in der Welt herumzureisen, nur um endlich einen Ort zu finden, an dem wir uns zu Hause fühlen. Unser Geist kommt nicht zur Ruhe, es gelingt uns einfach nicht im Hier & Jetzt zu sein. Solange unser Geist und unsere Seele sich zwischen den Welten befinden und nicht vollständig im Körper angekommen sind, werden sie unruhig und rastlos bleiben, immer auf der Suche nach einem Anker.

Viele spirituelle Traditionen sprechen vom Körper als dem Tempel der Seele. Auch hier geht es darum, dass der Körper der heilige Ort für die Seele ist und sie sich in ihn niederlässt.

Und nur dann können wir, unserer Geist, unsere Seele, unsere wahre Natur ‚ganz *da*‘ sein, voll und ganz präsent sein, vollständig im Hier & Jetzt sein; das was in vielen spirituellen Traditionen angestrebt wird.

Körperspüren, was ist das?

Was heißt das also, in Kontakt mit dem eigenen Körper zu sein, im Körper zu sein? Es bedeutet unseren Körper wirklich zu spüren. Ihn nicht nur außen, also Körpergrenzen wahrzunehmen, sondern ihn von *innen* her zu spüren, in jeder Zelle. Das heißt, uns in ihm zu Hause zu fühlen, voll und ganz in unserem Körper anzukommen, ihn anzunehmen und ihn ganz mit unserer Energie, unserem innersten Wesen auszufüllen. Das bedeutet nicht, nur mal kurz zu unserem Körper hinzuspüren und festzustellen, dass gerade nichts Unangenehmes da ist oder zu kontrollieren, ob noch genügend Energie für die nächste Aufgabe da ist. Nein, es bedeutet, voll und ganz *in* ihm zu sein, ihn von *innen* her zu spüren, in jedem Winkel.

Damit verbunden ist, alle Empfindungen so wahrzunehmen und da sein zu lassen, wie sie jetzt gerade sind: die angenehmen, die unangenehmen und die unspektakulären, ‚langweiligen‘ Empfindungen. Und sie nicht sofort zu kontrollieren, zu manipulieren oder zu interpretieren. Das bedeutet auch, offen zu sein, für die damit verbundenen Gefühle. Letztendlich heißt das, mich auf mich selbst und auf das Hier & Jetzt einzulassen, so wie es gerade ist.

Für Patanjali, wie auch Buddha sind Ablehnung und Anhaftung die Ursachen von Leid. In der Reaktion auf unseren Körper können wir üben aus dem Leid und damit unseren gewohnten Mustern von Anhaftungen und Ablehnungen gegenüber unseren Körper auszusteigen und in jedem Moment so anzunehmen, wie er gerade ist, ihm ein leises Lächeln zu schenken.

Über den Körper in Kontakt mit uns selbst kommen

Nur, wenn wir unseren Körper mit einbeziehen, können wir wirklich in Kontakt mit uns selbst kommen. Körperspüren heißt, offen für das zu sein, was sich zeigt, nicht, was unser Wille und unser Ego gerne produzieren möchten.

Wenn ich mich darauf einlasse, meinen Körper zu spüren, kann ich in Kontakt kommen mit meinen grundlegenden Bedürfnissen nach Ruhe, Nahrung, Aktivität, Berührung, Kontakt zu anderen usw. Dann kann ich auch mehr mit meinen Gefühlen in Kontakt kommen und tiefer verstehen, was gerade in mir passiert. Schließlich kann ich über das Spüren meines Körpers auch meinem eigenen inneren Wesen näher kommen.

Spüren ist wie ein Muskel, der entwickelt werden kann und der mich für meine eigene innere Wirklichkeit öffnet und der mir einen Zugang zu tieferen spirituellen Erfahrungen ermöglicht. Manchmal passiert es allerdings, dass Menschen genau beschreiben können, was gerade in ihrem Körper passiert, sie mit ihm aber kaum in einem Spürkontakt sind und auch die Gefühle eher abgespalten sind.

Wirkliches Spüren ist in diesem Sinne ein ganzheitlicher Prozess, in dem die Gefühle einbezogen sind.

Achtsamkeit als ganzheitliches Spürbewusstsein

Achtsamkeit ist heutzutage in aller Munde. Dabei wird Achtsamkeit oftmals als ein eher analytisch-distanziertes Wahrnehmen, ohne innere Beteiligung verstanden – vielleicht ein Ausdruck unserer technisch-modernen Welt. Das ist damit aber nicht gemeint.

Schon Buddha beschreibt Achtsamkeit als ein ganzheitliches Spürbewusstsein, indem er im Sattipatthana-Sutra darauf hingewiesen hat, dass Achtsamkeit keine distanzierte, abgespaltene Haltung ist, sondern „eine Beobachtung des Körpers im Körper“ und „eine Beobachtung der Gefühle in den Gefühlen“. Das heißt, man ist gleichzeitig *im* Körper und *in* den Gefühlen.

Achtsamkeit schließt also Spüren und Fühlen ein – sie ist also eher ein ganzheitliches Spürbewusstsein oder ein spürendes Präsentsein.

Erdung durch den Körper

Um in der Welt und mit uns selbst zurecht zu kommen, brauchen wir Erdung. Erdung heißt, ‚mit beiden Füßen auf der Erde zu stehen‘, das heißt, in der Lage zu sein, die Wirklichkeit so zu sehen wie sie ist, nicht wegzuschauen, nicht zu verleugnen, aber auch nicht zu verteufeln. Erdung bedeutet auch, einen stimmigen Platz in der Welt zu finden, an den wir gehören. Erdung heißt, uns innerlich auf die Erde niederzulassen, ihr zu vertrauen, dass sie uns trägt und uns ihr zuzumuten. Erdung bedeutet, die Kraft, die aus der Erde kommt, in uns hineinfließen zu lassen, uns von ihr tragen zu lassen. Erdung meint, uns in uns selbst, in unseren Körper niederzulassen, in unserem Körper zu wohnen. Erdung heißt auch, in der Gegenwart präsent zu sein. Erdung bedeutet, uns den Widersprüchen und Herausforderungen im Leben und auf der Erde zu stellen und nicht (in eine spirituelle Scheinwelt) zu flüchten. Erdung bedeutet, mit der relativen Wirklichkeit, mit unseren Begrenzungen und mit Grenzen an sich gesund und reif umgehen zu können.

Erdung können wir in und durch unseren Körper entwickeln, indem wir unsere Körperbasis, nämlich unser Becken, unsere Beine und Füße mit unserer Aufmerksamkeit, mit unserem Spürbewusstsein, mit unserer eigenen Präsenz anfüllen, uns in uns selbst in sie niederlassen und immer wieder die Erde unter unseren Füßen spüren. Nur wenn eine gute Erdung und Verankerung im Becken vorhanden ist, kann sich der Bauch als Machtzentrum entspannen und sich das Herz emotional und spirituell öffnen. Ansonsten sind Bauch und Herz permanent in Hab-Acht-Stellung und angespannt, wenn sie keinen sicheren Ort haben, der innere Stabilität und Sicherheit gibt und in sie sich niederlassen und entspannen können.

Gerade, wenn wir einem spirituellen Weg folgen, ist die Gefahr groß, dass die Erdung verloren geht und dann wundern wir uns, dass wir in dieser Welt nicht mehr zurecht kommen.

Der Körper als Gefäß

Wenn wir uns auf einen spirituellen Wachstumsprozess einlassen, dann vollzieht sich ein Loslösungsprozess von unseren bis dahin gelebten Identitäten und Gewohnheiten. Dabei kommen verdrängte Erfahrungen, wie Schmerz oder Wut aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein. Das ist nicht immer angenehm und kann mitunter recht turbulent sein. Um diesen inneren Stürmen begegnen zu können, brauchen wir eine gute Verankerung und Erdung in unserem Körper. Der Körper wird dabei zu einem stabilen Gefäß, in dem die inneren, manchmal aufwühlenden Prozesse stattfinden können. Er wird zu einem Gefäß, das diese Prozesse tragen und halten kann, so dass wir von ihnen nicht überschwemmt werden und in ihnen nicht untergehen.

Je mehr wir unseren Körper von innen her spüren können und je mehr Erdung wir entwickelt haben, desto stabiler ist unser ‚Körpergefäß‘ und desto besser können wir die inneren (Transformations-)Prozesse innerlich halten und tolerieren.

Körperspüren als Genuss

Je mehr und je tiefer wir unseren Körper spüren können, desto genussvoller können wir unseren Körper erfahren. Das liegt daran, dass wir dabei ja nicht nur das Gewebe, die Muskeln und die Knochen spüren, sondern wir auch mehr und mehr die verschiedenen Flüssigkeiten und die feinstofflichen Energien, die unseren Körper durchdringen spüren, sowie die feinen Schwingungen und Rhythmen. Diese zu spüren können Genuss, innere Freude und das Gefühl, ganz bei sich zu sein hervorbringen.

In den buddhistischen Vertiefungen, pali: jhanas, sanskrit: dhyana (Meditation), die verschiedene Stufen der Meditation beschreiben, wird die Erfahrung der ersten Stufe, die mit Konzentration und körperlicher Entspannung einhergeht mit einer körperlichen Empfindung von Verzückung beschrieben. Die Glückseligkeit, die der Erfahrung bezüglich des Anandamayakosha, der fünften Hülle zugeordnet wird, scheint aus der beginnenden Vereinigung mit dem reinen Bewusstseins zu entstehen.

Körperspüren stärkt (Regulierung und) Selbstheilungskräfte

Wenn ich meinen Körper wirklich spüre, dann gebe ich meinem Körper meine Aufmerksamkeit und bin in ihm präsent. Wenn ich einem lebenden Wesen meine zugewandte, entspannte Aufmerksamkeit schenke, wirkt sich das in der Regel positiv aus. Wir alle kennen das, wenn uns ein anderer, vertrauter Mensch seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt und er in diesem Moment nichts Bestimmtes von uns erwartet, sondern uns so annimmt, wie wir gerade sind, ist das sehr angenehm. Dann fühlen wir uns gestärkt, verstanden, entspannt usw. So ist es auch mit unserem Körper: wenn wir ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, dann kann er etwas entspannen, etwas loslassen, sich etwas besser selbstorganisieren und regulieren. Dann können die in uns wohnenden Selbstheilungskräfte etwas mehr wirken. Das selbe gilt auch für unsere Gefühle: Wenn wir ihnen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit geben, ohne sie direkt oder subtil zu manipulieren oder zu kontrollieren, können sie ihrer eigenen innewohnenden Bewegung nachgehen und die in uns wohnende Lebenskraft kann auch durch die Gefühle in Richtung Ganzwerdung und Integration wirken.

Körperspüren stärkt Präsenz

In vielen spirituellen Traditionen geht es darum, Präsenz zu entwickeln, voll und ganz *da* zu sein, im Hier & Jetzt zu sein. Wenn wir eine gewisse Präsenz entwickelt haben, stärkt diese uns auch. Sie

legt sich wie ein Energiefeld um uns herum und durchdringt uns, das uns in unserem Sosein, in unserer Wahrnehmung und in unserer Wahrhaftigkeit stärkt. Wir sind dann weniger auf die Bestätigung von anderen Menschen angewiesen, sondern können in reifer und erwachsener Weise eigenständig sein. Unsere Präsenz ist von unserem innersten Wesen durchdrungen, das uns letztendlich trägt.

Präsenz befähigt uns mehr im Hier & Jetzt zu sein, die Wirklichkeit, in uns und um uns herum so zu sehen, wie sie ist und unsere Projektionen und Übertragungen etwas loszulassen. Das macht uns freier und gleichzeitig offener.

Präsenz steht, wie auch Achtsamkeit eng mit der Qualität von Gewahrsein in Verbindung. In der Erfahrung von Gewahrsein können sich Grenzen zwischen Subjekt und Objekt auflösen und ein leise Ahnung auftauchen, wie Gewahrsein im Sinne von Bewusstsein alles Existierende durchdringt, während die Formen gleichzeitig ihre Individualität behalten.

Körperspüren in der Yogapraxis

Auch in der Yogapraxis ist es möglich, diese Art des Körperspürens einzubringen. In meinem meditativ-kraftvollen Yogastil ist das Körperspüren eine zentrale Qualität:

- am Anfang der Stunde genügend Zeit geben, um wahrzunehmen, wie sich mein *von innen her* Körper anfühlt
- in den haltenden Asanas bewusst und kraftvoll tief ein- und ausatmen; um sich mit dem einatmen innerlich noch etwas mehr Raum zu verschaffen und diesen inneren Raum zu spüren und sich mit dem Ausatmen in die Position hinein zu entspannen. Durch das kraftvolle Einatmen spüre ich darüber hinaus meine eigene Kraft und nehme mir bewusst das, was mich nährt (wirkt selbstloser und selbstverletzender Askese entgegen).
- während der haltenden Asanas spüren, wie sich der Körper von innen her anfühlt
- nach der Pranayamapraxis spüren, wie sich der Körper von innen her anfühlt und welche inneren Räume sich geöffnet haben
- nach jeder Übung Nachspüren, wie es sich nun im Körper anfühlt
- eine ausführliche und tiefe Endentspannung, um die subtileren und feineren Ebenen im Körper zu spüren und somit Zugang zum eigenen inneren Wesen zu bekommen

Die Praxis des Body-Scan

Besonders die regelmäßige Praxis des Body-Scan kann das Körperspürebewusstsein enorm stärken. Dabei ist einiges zu beachten: Dass man den Körper wirklich von innen her spürt, so als würde man in ihm spazieren gehen und dass man lernt gleichzeitig den eigenen Atem zu spüren, den man in seinem jeweiligen ganz eigenen Rhythmus frei fließen lässt, so dass Atem, Aufmerksamkeit und Spürebewusstsein sich verbinden können.

(Auf meiner Webseite www.lebensentfaltung.com habe ich einen von mir aufgenommenen Body-Scan mit Klangschalen als kostenlosen Download)

Fazit

Körper und Geist stehen in engster Wechselwirkung miteinander. Dabei können wir unseren Körper als Spiegel und Seismograf für unsere seelischen Prozesse verstehen. Darüber hinaus können wir den Körper im wahrsten Sinne des Wortes als Basis für unseren psycho-spirituellen Weg mit seinen Prozessen der Disidentifikation, Auflösung und Zentrierung begreifen. Schließlich können wir uns in der Praxis der Präsenz und Gegenwärtigkeit voll und ganz in ihm niederlassen und über das ganzheitliche Körperspürebewusstsein in Kontakt kommen mit dem umfassenden, reinen Gewahrsein, das alles Existierende durchdringt und doch unabhängig von es ist.

Literaturhinweise:

- Almaas, Ali Hameed: Essenz, der diamantene Weg der Verwirklichung. Freiamt, 1997.
- Arbeitskreis OPD: Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Bern, 2009.
- Bretz, Sukadev Volker: Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute. Petersberg, 2001.
- Broad, William J.: The Science of Yoga. Freiburg, 2013.
- Doerne, Angelika: Ein Leitfaden zur kritischen Auseinandersetzung mit psycho-spirituellen Gruppen am Beispiel der Bhagwan-Bewegung, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2009. Via Nova Verlag, Petersberg.
- Feuerstein, Georg: The Yoga Tradition. Prescott, 1998.
- Frawley, David: Tantric Yoga and the wisdom Goddesses. Delhi, 1996.
- Heller, Laurence und Lapierre, Aline: Entwicklungstrauma heilen. München, 2013.
- Khema, Ayya: Die Kunst des Loslassens, der Weg der meditativen Vertiefungen. Uttenbühl, 2007.
- Lad, Vasant: Ayurveda, the Science of Self-Healing. Delhi, 1994.
- Levine, Peter: Sprache ohne Worte. München, 2011.
- Lowen, Alexander: Bioenergetik. Hamburg, 1988.
- Marcher, Lisbeth & Fich, Sonja: Body Encyclopedia, a guide to the Psychological Functions of the Muscular System. Berkeley, California, 2010.
- Porges, Steven: Die Polyvagal-Theorie, Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Paderborn, 2010
- Robin, Mel: A Handbook for Yogasana Teachers. Tucson, Arizona, 2009.
- Satyananda Saraswati, Swami: Kundalini Tantra. Munger, India, 1996.
- Schleip, Robert: Faszien Fitness. München, 2014.
- Schmidt, Lucia, Nirmala: Faszien Yoga. München, 2015.
- Schwind, Peter: Faszien – Gewebe des Lebens. München, 2014.
- Sivananda, Swami: Kundalini Yoga. Shivanandanagar, India, 1994.
- Sriram, R.: Patanjali - das Yogasutra. Bielefeld, 2006
- Swami Kriyananda: Demystifying Patanjali - The Yoga Sutras. Nevada City, 2013
- Tigunait, Rajmani: The secret of the Yoga Sutra. Honesdale, 2014.
- Trökes, Anna & Knothe, Bettina: Neuro-Yoga. München, 2014.
- Vishnu-devananda, Swami: Hatha Yoga Pradipika. Delhi, 1987.
- Wangyal Rinpoche, Tenzin: Den feinstofflichen Körper aktivieren. München, 2011.
- Wangyal Rinpoche, Tenzin: Awakening the Luminous Mind. Carlsbad, California, 2012.
- Wilber, Ken: Eros, Kosmos, Logos. Frankfurt/ Main, 1996
- Wilber, Ken: Integrale Spiritualität. München, 2007