

DER WEG ZU
PSYCHISCHER
HARMONIE MIT
YOGA

Lara Kaiser

Lass das Handeln über deine Körperlichkeit der Samen sein, für die Pflanze der Liebe, die du über bewusstes geistiges Handeln pflegst und zu einem freudvollen Wesen gedeihen lässt.

- Lara

Gliederung

S. 5 - Vorwort

S. 6 - **1. Einleitung**

S. 8 - **2. Der Weg zu psychischer Harmonie mit Yoga**

S. 8 - **2.1 Die Psyche des Menschen**

S. 8 - 2.1.1 Definition „Psyche

S. 8 - 2.1.2 Die Funktionsweise der Psyche

S. 10 - 2.1.2.1 Die Abwehrmechanismen der Psyche

S. 11 - 2.1.2.2 Die Entstehung von Krankheiten über die Psyche

S. 13 - 2.1.3 Das „Drei-Instanzen-Modell“ nach Sigmund Freud

S. 15 - **2.2 Die Systeme des „Ich“ mit maßgebendem Einfluss auf die Psyche**

S. 15 - 2.2.1 Das Wirkungsmodell eines Individuums

S. 16 - 2.2.1.1 Die Seele – Das feinstoffliche „Selbst“ – *Suksham Sharira*

S. 17 - 2.2.1.2 Der Geist – Das geistige „Selbst“ – *Karana Sharira*

S. 18 - 2.2.1.3 Der Körper – Das grobstoffliche „Selbst“ – *Stuhla Sharira*

S. 19 - 2.2.2 Die körperliche Basis

S. 20 - 2.2.2.1 Die anatomischen Systeme im Überblick

S. 21 - 2.2.2.2 Das Nervensystem und die Psyche

S. 23 - 2.2.2.3 Das Hormonsystem und die Psyche

S. 25 - 2.1.3.2 Die Körperhüllen/ *Koshas*

S. 25 - 2.1.3.3 Die Energiekanäle/ *Nadis*

S. 28 - 2.1.3.4 Die Energiepunkte/ *Chakras*

S. 30 - 2.2.4 Die geistige Basis

S. 30 - 2.2.4.1 Handlungen/ *Karma*

S. 32 - 2.2.4.2 Eindrücke/ *Samskaras*

S. 33 - 2.2.4.3 Wünsche/ *Vasanas*

S. 34 - **2.3 Die Transformation des psychischen Befindens durch Yoga**

S. 34 - 2.3.1 Wege zu psychischer Harmonie über die körperliche Ausrichtung

S. 35 - 2.3.1.1 Die Körperhaltungen/ *Asanas*

S. 37 - 2.3.1.2 Die Reinigungstechniken/ *Kriyas*

S. 39 - 2.3.1.3 Die yogische Ernährung

S. 40 - 2.3.2 Wege zu psychischer Harmonie über die feinstoffliche Ausrichtung

S. 40 - 2.3.2.1 Die Atmung/ *Pranayama*

S. 42 - 2.3.2.2 Klänge & Mantras

S. 44 - 2.3.2.3 Energiesiegel & Energieverschlüsse / *Mudras & Bandhas*

S. 45 - 2.3.3 Wege zu psychischer Harmonie über die geistige Ausrichtung

S. 45 - 2.3.3.1 Die Meditation/ *Sadhana*

S. 46 - 2.3.3.2 Das reine Bewusstsein/ *Brahman*

S. 47 - 2.3.3.3 Die Göttlichkeit ist in allem/ *Samadhi*

S. 49 - **3. Resümee**

S. 45 - **4. Abbildungsverzeichnis**

Vorwort

Eines vorab: Yoga ist nicht das, für was ich es anfangs gehalten habe. Wenn ich noch vor einem Jahr an Yoga dachte, habe ich mich selbst gesehen, wie ich es nach langer harter Arbeit und Disziplin endlich schaffe, einen Spagat zu halten. Ich habe mir vorgestellt, wie ich ab dem Erhalt meines Yogalehrer-Zertifikats jeden Morgen um 5:00 Uhr mit einer zweistündigen Session für mein Wohlbefinden und einen guten Start in den Tag beginne, weil „man“ das eben genauso macht als Yogalehrer. Heute lache ich herzlich über diese damalige Vision, die ganz offensichtlich größtenteils von meinem Ego geprägt war. Etwas überrascht musste ich früh feststellen, dass mir Yoga viel mehr gibt als nur diese oberflächlichen Bilder, die sich mein Verstand ausgemalt hatte. Yoga – Eine Praxis, die mir Tore auf allen Ebenen geöffnet hat. Eine Praxis, die ich praktizieren kann, ohne dass man es mir in diesem Moment zwangsweise ansehen muss! Eine Praxis, die mir gezeigt hat, dass ich genug bin. Ich habe ein neues Universum entdeckt, aus dem ich jederzeit schöpfen darf, um heute die Welt zu einem leichteren und bewussteren Ort zu machen. Ich habe die Ehre, nun mit diesem Universum jederzeit in Verbindung zu stehen. Ich darf - wie in meiner frühen Kindheit - wieder dieses verbundene Gefühl, diese Gewissheit in meinem Inneren spüren und das Leben als eine Einheit erfahren. Mit liebevoller Begeisterung gehe ich heute in die Welt hinaus. Yoga ist mein Guru und Begleiter.

In voller Dankbarkeit und Demut.

1. Einleitung

Yoga – Ein Thema, über das sich unglaublich vieles lernen, wissen und philosophieren lässt. Für mich ist Yoga aber vor allem eines: DER Lebensbegleiter. Ob es sich um psychische Beschwerden, die persönliche Sinnsuche oder auch – ganz klassisch – um Rückenschmerzen handelt – Über die vielen unterschiedlichen Yogawege lässt sich für jedes Anliegen eine individuelle Bewältigungsstrategie finden. Dabei muss man sich nicht zwangsläufig nur auf die Yogahaltungen aus dem *Hatha-Yoga* konzentrieren und diese als eine disziplinierte Pflicht in der täglichen Routine anerkennen. Yoga ist viel mehr als das und auch ein Yogi ist schon jemand, der sich schlicht kontinuierlich auf dem Weg zu sich selbst befindet. Einer, der mit jeder seiner Handlungen, das Ziel verfolgt einen bewussten Samen für seine persönliche Weiterentwicklung zu setzen. Einer, der aus seinem Leben den Druck herausnimmt und das ausprobier, was sich im Hier und Jetzt gut anfühlt. Ganz gleich, ob er die yogische Ernährung, regelmäßige Atemübungen oder auch einfach die geistige Suche nach mehr Lebensessenz in der Yoga-Philosophie ausübt. Die ganzheitliche Mischung ist das, was den Yogi erst langfristig zu sich selbst führen wird. Zunächst ist mir aber vor allem noch eines ganz wichtig: Bitte versuche deine Berechtigung als Yoga-Ausübender nicht anhand der körperlichen Fortschritte festzulegen, die du während deiner Praxis festgestellt hast. Wenn es eines ist, was ich mit diesem Buch ganz besonders gezielt anstrebe, dann ist es, dir zu vermitteln, dass Yoga nicht das ist, für was du es bisher hältst. Jeder gesunde Körper besitzt von Natur aus dieselben Grundlagen und trotzdem ist deine persönliche Anatomie auf ihre Art individuell. Manch einer kann nach der exakt gleichen Praxis viel schneller eine Steigerung der körperlichen Dehnbarkeit wahrnehmen als ein anderer. Gleichzeitig kann es sein, dass sich ein Dritter viel leichter damit tut, seine Muskulatur zu stärken und diese sichtbar aufzubauen. Du bist genug. Du bist auch ein Yogi, wenn du nur für ein paar wenige Sekunden am Tag versuchst, dein Leben bewusst nach der besten Version deiner Selbst auszurichten. Wie das geht, wirst du im Laufe dieses E-Books erfahren. Das Thema dieses E-Books wird über eine ganzheitliche Perspektive betrachtet. Der Fokus liegt auf der Beeinflussbarkeit von Yoga auf die menschliche Psyche. Für diese Arbeit habe ich eine Kombination aus wissenschaftlichem Fachwissen, Theorien aus der Psychologie und philosophischen Ansätzen gewählt. Dabei ist - neben den literarischen Quellen - auch meine Wissensgrundlage und Erfahrung aus meiner Praxis und diversen Ausbildungen im Bereich der Humanpsychologie die Basis für den hier vermittelten Inhalt. Aus

Gründen der besseren Lesbarkeit, wird in dieser Arbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Es wird hiermit darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll. Worte oder Sätze, die einer Fremdsprache entstammen und Zitate aus einer Quelle, sind - ebenfalls für eine übersichtlichere Lesbarkeit - in *kursiv* aufgeführt.

2. Der Weg zu psychischer Harmonie mit Yoga

2.1 Die Psyche des Menschen

2.1.1 Definition „Psyche“

Es gibt wohl nichts, was einen Menschen in seinem Leben so dauerhaft und so maßgeblich beeinflusst, wie es die eigene Psyche kann. Man kann sagen, dass alles was wir bewusst und unterbewusst sind, direkt mit der Psyche in Verbindung steht. Und trotzdem können sich die wenigsten Menschen genauer erklären, wie die Psyche eigentlich wirklich funktioniert. Vor allem aber gravierend ist, dass sich die wenigsten darüber bewusst sind, dass und wieso Krankheiten über die Psyche entstehen und wie man sie auflösen oder ihnen gar fernbleiben kann. Laut einer Statistik der „Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV)“ von 2020 leiden 43 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland einmal in ihrem Leben an einer psychischen Erkrankung. Es lässt sich also behaupten, dass der psychischen Gesundheit in unserer Gesellschaft viel zu wenig Relevanz zugeschrieben wird. Viele fühlen sich fast schon ausgeliefert, wenn sich der eigene psychische Zustand im Außen bemerkbar macht. Wenn der Körper damit beginnt, über psychosomatische Krankheiten Warnsignale zu senden, wird oft zu schnellen aber wenig ertragreichen Mitteln, wie Medikamenten, gegriffen. Diese Medikamente sollen dann - in vielen Fällen - ausschließlich die körperlichen und geistigen Symptome blockieren, um für kurzfristige Leistungsfähigkeit garantieren zu können. Dabei bleibt der wahre psychische Auslöser meistens weiterhin unbeachtet. Bei Betrachtung dieser Tatsache scheint es, als hätte der Mensch den Zugang zu sich selbst und seinen wahren inneren Kräften verloren oder gar vergessen.

2.1.2 Die Funktionsweise der Psyche

Der Begriff „Psyche“ definiert im Allgemeinen die Kognition (Informationsverarbeitung) und die Emotionen wie auch deren Wechselwirkungen und die dadurch beeinflussten Handlungsweisen eines Individuums. Die Denk- und Wahrnehmungsprozesse eines Menschen bestimmen die Art und Weise, wie er handelt. Die Handlungsweisen eines Menschen beeinflussen wiederum den Zustand seiner Psyche. Dabei lässt sich also annehmen, dass die

psychische Verfassung ständig von der individuellen Lebensweise abhängig ist. Die Lebensweise eines Menschen basiert auf mehreren Faktoren. Für die Betrachtung dieser, sollte der Blick zuerst auf den Menschen an sich gerichtet werden. Der Mensch ist über seine körperlichen Funktionen in der Lage, die Außenwelt bewusst und mit seinen Sinnen wahrzunehmen. Zudem ist er aber auch in der Lage etwas wahrzunehmen, was nicht materiell greifbar und nicht in seiner direkten Umwelt auffindbar ist. Über den Zugang des Menschen zu seiner geistigen Welt, besitzt er die Fähigkeit, sich etwas vorzustellen oder sich an etwas aus seiner Vergangenheit zu erinnern. Neben den körperlichen und geistigen Faktoren kommt der Mensch auch in einen intensiven Kontakt mit der so genannten „Libido“. Diese, von Psychologen auch als „Psychische Energie“ benannte, Libido bringt den Menschen in Kontakt mit seinen Trieben. Ein bekannter Trieb, welcher der Libido zugeordnet ist, wäre beispielsweise der natürliche Selbsterhaltungstrieb. Die Libido wird in der Psychologie als der seelische Anteil des Menschen gedeutet. Diese psychische Energie kann nur wahrhaftig bewusst wahrgenommen werden, wenn ihr die nötige Aufmerksamkeit gilt. Die gezielt ausgerichtete und langfristige Aufmerksamkeit einer Person auf einen Umstand, ist abhängig davon, wie dieser von ihm rational und emotional bewertet wird. Laut Freud wird die rationale und emotionale Grundlage eines Menschen denn ersten Lebensjahren über die Normen und Werte seines Umfeldes, in dem er aufwächst, gebildet. Für seine geistige Grundlage prägen ihn auch einschneidende Erfahrungen aus der Vergangenheit. Aus der Bewertung eines Umstandes über die individuell rationale und emotionale Basis eines Menschen, folgt seine Reaktion. Er reagiert über seinen Filter, der sich mit dem Sammeln von Erfahrungen und Erkenntnisse in seiner Kindheit und Vergangenheit gebildet hat. Seine Reaktionen auf körperliche, geistige oder seelische Wahrnehmungen bilden - langfristig gesehen - die Lebensweise des Menschen. Die individuelle Lebensweise stellt wiederum die Basis für den Psychischen Zustand eines Menschen dar. Welchen körperlichen, geistigen und seelischen Umständen ein bestimmter Wert zugeschrieben wird, entscheidet der reagierende und in der Vergangenheit/ Kindheit geprägte Faktor eines Menschen. Demnach steht er im Erwachsenenalter im ständigen Konflikt zwischen seinen Trieben und Wertvorstellungen. Die durch Erfahrungen geprägte und von Trieben verführte geistige Grundlage des Menschen wird - bis zur Bewusstwerdung dieser - darüber entscheiden, welchen Impulsen nachgegangen werden kann. Psychische Konflikte entstehen sobald die gesellschaftlichen Voraussetzungen nicht mit den persönlichen Triebimpulsen vereinbar sind. An diesem Punkt wird also die

gesunde Energieabfuhr der Libido verhindert. Wenn die Impulse, die der Mensch erlebt, nicht mit seinen früh erlernten Normen und Werten vereinbar sind, stößt er auf etwas, das er bewusst als „Problem“ oder „Lebenskrise“ bezeichnet. Langfristig gesehen, können wiederholt auftretende Konflikte dieser Art und die Unterdrückung der Libido zu Steifheit, Verkrampfung und Blockaden in dem wachsenden Gefüge des Bewusstseins eines Menschen führen. Es ist essenziell, ein achtsames Auge auf die persönlichen inneren Vorgänge zu werfen und regelmäßig das eigene Gemüt zu reflektieren. Nur so kann eine stetig ausgeglichene psychische Energie und die damit einhergehende ganzheitliche Gesundheit erzielt werden.

2.1.2.1 Die Abwehrmechanismen der Psyche

Wenn das reagierende „Ich“ des Menschen seine Flexibilität und Spontaneität verliert, wird es mit so genannten „Abwehrmechanismen“ beladen. Diese dienen dem Schutz des persönlichen Selbstbildes und sorgen demnach für den Bestand der Rolle, mit der sich eine Person inmitten seiner Gesellschaft identifiziert hat. Das hier bereits als versteift aufgeführte „Ich“ des Menschen, reagiert meist über eine unterschwellige Abwehrhaltung auf die Reize aus seiner bewussten und unterbewussten Umwelt. Eine psychische Abwehrhaltung kann auf verschiedene Arten ausgeführt werden. Die wohl bekannteste aller Abwehrmechanismen ist die so genannte „Projektion“, bei der das Ego eines Menschen beispielsweise seine eigenen Bedürfnisse auf sein Gegenüber projiziert. Hier werden die eigenen Gefühle und Handlungsbedürfnisse - bewusst oder unterbewusst - nicht akzeptiert. Das eigene Befinden und/ oder Bedürfnis wird dann, aus Selbstschutz, einfach auf jemand anderen projiziert. Beispielsweise hat Person X in seiner Kindheit oft von seinen Eltern gehört, dass man hart arbeiten muss, um sich Erfolg zu verdienen. Person X hat folglich den Glaubenssatz: „Ich verdiene Erfolg nur durch harte Arbeit“ als Basis in seinen Normvorstellungen integriert. In seinem Unterbewusstsein und in seiner geistigen Lebenseinstellung ist dieser Satz nun fest abgespeichert. Person X hat sein Leben lang alle Impulse, die ihn zu Erfolg über einen leichten Weg geführt hätten, verdrängt oder verachtet. In seinem alltäglichen Leben richtet er sich ständig und unterbewusst nach seinem - in der Kindheit erlernten - Leitsatz. Person X erfährt eines Tages, dass einer seiner engsten Freunde ohne viel Mühe großen Erfolg in seinem Beruf erzielen konnte. Nun gerät Person X unkontrolliert in einen emotionsgeladenen inneren Konflikt. In seiner Umwelt ist Veränderung eingetreten, die nicht kongruent mit dem ist, was

Person X schon vor langer Zeit gelernt und in seinem Unterbewusstsein abgespeichert hat. Person X kann sich heute nicht für seinen Freund freuen. Er zweifelt ihn in seinen Fähigkeiten an, die ihn zu seinem schnellen und leichten Erfolg geführt haben. Um sein Selbstbild zu schützen, erhebt Person X seine Stimme und vermittelt seinem Freund, dass hier etwas nicht mit rechten Dingen zugeht und ihm sein Erfolg nicht zusteht. Person X wird in diesem Fall zum Opfer seiner Reaktionsmuster. Um sich selbst nicht hinterfragen zu müssen hat er unterbewusst eine Projektion seines - ihm unbewussten - psychischen Themas auf seinen Freund gewählt. Sein Konflikt erscheint ihm nach der Projektion als gelöst. Kompensation, Verleugnung, Verdrängung und Vermeidung sind hierbei weitere Beispiele für bekannte und verbreitete Abwehrmechanismen. Im Grunde erzielt der Mensch vor allem eines durch die - meist unterbewusste - Ausübung solcher Mechanismen. Er möchte das Bild, das er von sich selbst und vom Leben hat, bewahren und schlicht in keinem Fall das schmerzhafteste Gefühl erfahren, Kontrolle in jeglicher Hinsicht zu verlieren. Solange sich Person X aus dem Beispiel also nicht bewusst mit seinen unterbewussten Glaubenssätzen konfrontiert, wird er immer wieder in ähnliche Situationen geraten, durch die er in einen Zustand des emotionalen Mangels gerät. Sich regelmäßig als minderwertig zu fühlen, löst innerlichen Stress aus, den der Körper über hohen Energieaufwand wieder ausgleichen muss. Das gesamte Körpersystem von Person X ist also von Grund auf stark gefordert, eine ständige emotionale Dysbalance auszugleichen, was sein Immunsystem erheblich beeinflusst. Daher ist Person X tendenziell anfälliger für Krankheiten als eine Person, die im bewussten Einklang mit den eigenen psychischen Vorgängen lebt.

2.1.2.2 Die Entstehung von Krankheiten über die Psyche

„Das Ich-Bewusstsein kann gesund hervorgebracht werden, oder es kann sich aus dem dunklen, unbewussten Abgrund des Instinkts gebären, von Frustrationen und Unterdrückungen aller Art missgebildet und verdreht.“ In diesem Zitat von Dane Rudhyar wird noch einmal deutlich, wie essenziell die Lebensumstände sind, mit denen ein Mensch heranwächst. Ob er in der Gesellschaft die Möglichkeit hat, sich frei zu entfalten oder, ob er schon früh mit Frustrationen aller Art konfrontiert wird – Laut Sigmund Freud, basiert die normgebende Instanz eines Menschen und damit auch seine Grundeinstellung, mit der er durch das Leben geht, vor allem

auf den Erfahrungen, die er in seinen ersten Lebensjahren gesammelt hat. Nach den Theorien Freuds, kommt ein Kind völlig offen zur Welt. Es ist ausschließlich gewillt, seine Bedürfnisse, aller Art, gestillt zu bekommen. Dabei lebt es ohne Logik, Moral oder Rücksicht auf seine Umwelt. Es ist sozusagen leer an Erfahrungen und vollkommen geöffnet für alles, was ihm das Leben bieten kann. Keine Tabus und auch keine Grenzen sind dem Kleinkind bekannt. Erst seine Eltern oder die Gemeinschaften, in denen es aufwächst, formen das Kind maßgeblich. Die in der Kindheit erlernten Regeln stellen früher oder später einen Widerspruch zu den Entscheidungen dar, die das Kind instinktiv treffen würde. Laut Dane Rudhyar werden an diesem Punkt die ersten Samen für ein psychisches Ungleichgewicht gelegt. Er schreibt in seinem Buch „Astrologie und Psyche“, dass die Frustration normaler Bedürfnisse zu „*psychischen Eiteransammlungen*“ führt, welche eine Selbstvergiftung auslösen. Die, in der Kindheit antrainierten Wert- und Normvorstellungen stellen dann, vor allem in dem alltäglichen Leben eines Erwachsenen, eine inkongruente Instanz dar. Lebensentscheidungen werden dann fast ausschließlich über die Basis der begrenzenden Normen getroffen. So ist beispielsweise die Berufswahl einer erwachsenen Person meist eher von logischen Faktoren abhängig. Es geht dabei oft darum, ob die Branche im Kreis des normgebenden und persönlichen Umfeldes einen anerkannten Stellenwert hat oder, ob das Gehalt am Ende des Monats hoch genug ist, um sich mit den Gütern belohnen zu können, die einer Norm entsprechen oder einem das Gefühl geben, ein wichtiger Bestandteil einer bestimmten Gemeinschaft zu sein. Dazu zählen nicht unbedingt ausschließlich bestimmte Luxusgüter, sondern viel mehr die Standards, die „man“ eben haben sollte, um „**normal**“ zu sein. „Man“ hat eben eine Wohnung, ein Auto und geht zweimal in der Woche zum Einkaufen in den Supermarkt. Um dieses „**normale**“ Leben zu führen und keine Verachtung bestimmter Gemeinschaften zu erfahren, muss „man“ eben bestimmte gesellschaftliche Regeln befolgen. Während einem Alltag, indem das Wort „Man“ öfter ausgesprochen wird, als dem natürlichen Bedürfnis nachzugehen, körperliche Gase frei entweichen zu lassen, wird kaum bemerkt, wie selbstvergiftend viele solcher „**normalen**“ Handlungen und Entscheidungen sein können. Psychische Krankheiten sind die Folge eines starken Konflikts zwischen der impulsgebenden und der normgebenden Instanz eines Menschen. Dabei sind die quantitativen, wie auch die qualitativen Faktoren maßgebend für die Form und Intensität einer Erkrankung über die Psyche. Ein ganzes Leben lang seine triebhaften Neigungen oder persönlichen Werte zu verdrängen, kann enorme gesundheitliche Folgen mit sich ziehen.

2.1.3 Das „Drei-Instanzen-Modell“ nach Sigmund Freud

Einen theoretischen Blickwinkel auf die Menschliche Psyche, bietet das „Drei-Instanzen-Modell“ von Sigmund Freud, welches eine Theorie zur Struktur der menschlichen Psyche darstellt. Er beschreibt ein Modell, welches aus dem „Es“, dem „Ich“ und dem „Über-Ich“ besteht (siehe **Abbildung 1**). Dabei wird dem Anteil des „Es“ zugeschrieben, ausschließlich über Triebe, einem Lustprinzip zu folgen. Über das „Es“ strebt der Mensch einzig und allein nach Lustgewinn und Unlustvermeidung. Dies geschieht aus unterbewussten Veranlagungen ohne Moral, Logik oder Sinn für Ordnung und Maß. Der „Es“-Anteil eines Menschen dient der Selbsterhaltung und der Zerstörung von allem Unbrauchbaren. Laut Freud kommt der Mensch auf die Welt und verkörpert zu Beginn seines Lebens allein das „Es“. Andere Anteile sollen sich dann erst im Laufe seines Lebens hinzuentwickeln. Neben dem „Es“-Anteil existiert laut Freud auch das „Über-Ich“. Dieser Anteil stellt die moralische Instanz im Modell dar und wird durch Wert- und Normvorstellungen gebildet. Seine Wert- und Normvorstellungen erhält der Mensch im Laufe seines Lebens über die elterliche Erziehung, den engen Bekanntenkreis und über die Gesellschaft, in der er lebt. Das „Über-Ich“ bildet, früher oder später, sozusagen das Gewissen und somit die begrenzende Energie im Menschen. Der dritte Anteil dieses Modells ist das „Ich“. Dieser Anteil des Drei-Instanzen-Modells hat die Kontrolle zwischen den Trieben des „Es“ und den moralischen Vorstellungen des „Über-Ich“, abzuwägen und eine Handlungsentscheidung zu treffen. Das, dem Realitätsprinzip unterlegene „Ich“ ist somit in der Position, jede Lage kritisch einzuschätzen und zwischen den Bedürfnissen und den gesellschaftlichen Geboten einen eigenen Weg zu wählen. Dabei agiert dieser Anteil wie ein Vermittler zwischen beiden Extremen. Laut Freud handelt der Mensch dann psychisch korrekt, wenn alle seine, ihn beeinflussenden, Anteile im Einklang mit seiner Handlung sind. Wenn also das Handeln über die Lust mit den, dem „Über-Ich“ innewohnenden Werten vereinbar ist. Dabei ist dem Menschen laut Freud nicht jeder, ihm innewohnende Anteil auf die gleiche Weise bewusst (siehe **Abbildung 2**). Das „Es“ befindet sich komplett im unterbewussten Bereich und kann nur über bestimmte Reize aus der Umwelt zum Vorschein gelangen. Dabei ist das „Über-Ich“ ein Anteil des Menschen, welcher zum Teil im Bewusstsein und zu einem anderen Teil unterbewusst liegt. Der Mensch ist sich seinen Werten und den, ihn beeinflussenden, Faktoren in der Regel bewusst. Er trägt dennoch auch verdrängte und unterbewusste Anteile mit sich, die ihn beeinflussen können. Im „Über-Ich“-Anteil lassen sich beispielsweise auch die so genannten Glaubenssätze auffinden, welche einer Person meist

unbewusst sind und dennoch beeinflussen sie ihn im Alltag normgebend. Der realitätsbezogene „Ich“-Anteil aus dem Modell ist hierbei ein Anteil, welchem größtenteils ein bewusster Zugriff möglich ist.

Abbildung 1: Das „Drei-Instanzen-Modell“

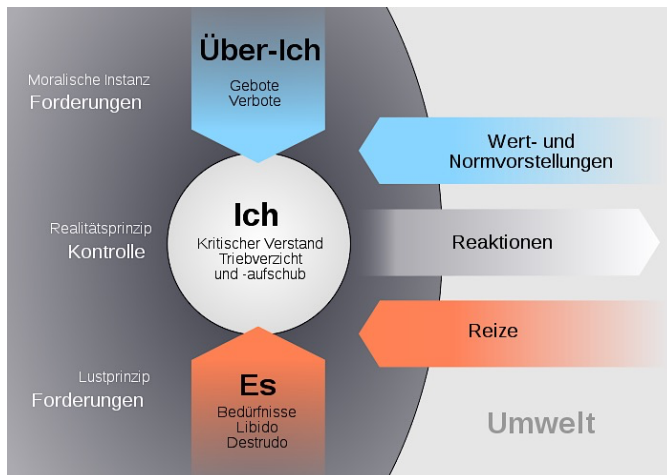
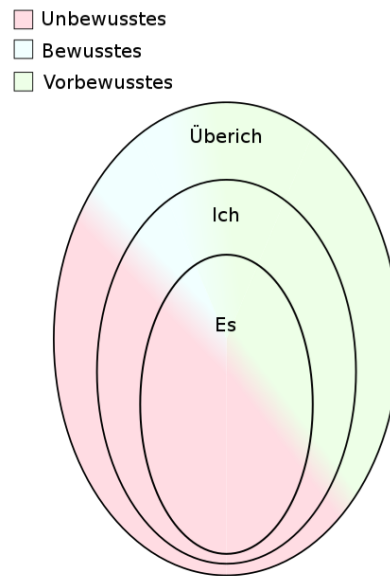


Abbildung 2: Es, Ich und Über-Ich



2.2 Die Systeme des „Ich“ mit maßgebendem Einfluss auf die Psyche

Mit dem bisherigen Kenntnisstand lässt sich annehmen, dass für ein Leben in psychischer Harmonie verschiedene Faktoren, die ständig miteinander und übereinander wirken bewusst beleuchtet werden sollten. Bei Betrachtung der Psyche, ist in unterschiedliche Wirkungsebenen einzuteilen. Im Yoga wird das wirkende „Selbst“ als *Atman* oder auch „reines Selbst“ bezeichnet. Der *Atman* drückt sich in drei verschiedenen Körpern aus. Körper, Geist und Seele oder das grobstoffliche „Selbst“, das feinstoffliche „Selbst“ und das geistige „Selbst“ oder Nahrungskörper, Astralkörper und Kausalkörper. Auch mit Betrachtung der hier abgebildeten Grafik (siehe **Abbildung 3**), lässt sich ein Modell des Zusammenspiels drei verschiedener Übergruppen erkennen. Die drei Übergruppen werden hier als „Körper“, „Geist“ und „Seele“ betitelt. Diese Titel und sollen, für eine übersichtlichere Anschauung, im weiteren Verlauf beibehalten und ergänzt werden. Die folgenden Absätze stellen eine beschreibende Erklärung des „Selbst“ dar, bei der essenzielle Ansätze aus Psychoanalyse, Hypnosetherapie und Yoga miteinander in Verbindung gebracht werden.

2.2.1 Das Wirkungsmodell eines Individuums

Das vorliegende Modell der drei Ebenen (siehe **Abbildung 3**) kann als die grobe Basis für das psychische Empfinden eines Menschen gesehen werden. Körper, Geist und Seele sind die Basis des „Selbst“, mit dem der Mensch sich identifiziert und wirkt. Um das erhalten bleiben des „Selbst“ zu garantieren, sind Körper, Geist und Seele miteinander verbunden. Wenn ein Anteil dieser drei leidet, wird dem Menschen dieses Leiden über die zweite und dritte Ebene sichtbar und spürbar signalisiert. So, wie die Blätter einer Pflanze zu hängen beginnen, wenn sie nicht ausreichend Wasser hat, kann ein Anteil am Menschen erkennbare Signale für Leid aussenden. Ziel dieser Signale ist es, dass bestimmte Lebensumstände durch das „Ich“ so angepasst werden, dass das Wirkungsmodell wieder Einklang finden kann. Keine der Ebenen hat einen geringeren Einfluss auf das „Selbst“ als eine andere. Jede ist individuell und doch essenziell. Körper, Geist und Seele können einzeln betrachtet werden, sie wirken jedoch Hand in Hand miteinander und aufeinander ein. Was der Geist lebt, ist in Körper und Seele auffindbar. Was die Seele lebt, ist in Geist und Körper auffindbar. Was der Körper lebt, ist in Geist und Seele auffindbar. Schlussendlich findet sich also die Qualität von dem, was eine

Ebene ausstrahlt und wie sie wirkt, früher oder später, immer in den beiden übrigen Ebenen. Sicherlich können schon beim Lesen dieser Zeilen einige Umstände aus eigener Lebenserfahrung aufgedeckt und reflektiert werden. In ihrer Gesamtheit bilden Körper, Geist und Seele das, was auch als psychisches und dynamisches Bewusstsein beschrieben werden kann.

Abbildung 3: Das Wirkungsmodell von Körper, Geist und Seele



2.2.1.1 Die Seele – Das feinstoffliche „Selbst“ – Suksham Sharira

Es gibt eine Ebene, auf die wir meist nur über unser Unterbewusstsein Zugriff bekommen. Diese ist hier als „Seele“ dargestellt. Der Anteil an uns, welcher die Seele verkörpert, lebt durch gespeicherte Programmierungen, die aus vergangenen Erfahrungen entstammen und ist ein dauerhafter Anteil eines Individuums. Der Seelen-Anteil ist wohl der am geringsten erforschte, die Psyche beeinflussende Anteil eines Menschen. Dennoch existieren viele Theorien um ihn. Wenn wir die Theorie aus der Hypnotherapie heranziehen, dass über 95% von dem, was uns als „Selbst“ ausmacht unter der Oberfläche zum Bewusstsein liegt und davon, laut Sigmund Freud (siehe **Abbildung 2**), ein großer Anteil der Seele zugeschrieben ist, lässt sich erahnen, wie essenziell der, in der Gesellschaft als so „mysteriös“ geltende, feinstoffliche oder auch seelische Anteil am menschlichen „Selbst“ eigentlich ist. Dies lässt schließen, dass wir mehr als nur ein Körper sind, der sich mit seinem Verstand in der Welt bewegt und bewusste Entscheidungen trifft. Wie es viele nicht annehmen würden, sind unsere Entscheidungen, Reaktionen und Handlungen allgemein doch sehr stark durch den feinstofflichen Anteil an uns geprägt. Ein anschauliches Beispiel hierfür sind Phobien oder Ängste. Es gibt wohl kaum eine

Person, die behaupten kann, dass sie sich bewusst an den genauen Ursprung ihrer Angst erinnern kann. Vor allem Themen wie Ängste geben uns Unsicherheit und Ungewissheit in Bezug auf uns selbst. Wer einmal Angst verspürt, muss spätestens in diesem Moment erleben, wie es ist, sich machtlos ausgeliefert zu fühlen. Der Grund für das Phänomen „Angst“ liegt genau in dem Seelen-Bereich der hier abgebildeten Grafik. Ängste und Phobien gehören zu den Themen, die zwar logisch erklärbar entstehen können. Wenn wir aber genaueres wissen wollen oder uns vielleicht sogar davon befreien wollen, müssen wir den unterbewussten Anteil an uns, den die Seele darstellt, erforschen. Der Ursprung eines solchen Themas findet sich dann oftmals in verdrängten und unverarbeiteten Erfahrungen aus der Vergangenheit. Der feinstoffliche Anteil kann als ein großer Speicher betrachtet werden, der - wie auch Körper und Geist - dynamisch und lebendig ist. Ein bewusster Zugriff auf alles feinstoffliche oder seelische ist möglich. Die enorme Unbewusstheit jedoch liegt daran, dass uns der Zugang - insbesondere durch die Erziehung und das Heranwachsen in unserer Gesellschaft - stark erschwert sein kann. Sadhguru schreibt in seinem Buch: *„Die Weisheit eines Yogi“*, dass zwischen Körper und Geist Raum angesammelt ist. Die Bewusstwerdung dieses Raumes ist, laut Sadhguru, *„...unser erster und einziger Schritt in die Freiheit, denn es ist der angesammelte physiologische und psychologische Inhalt, der die zyklischen Muster in unserem Leben und darüber hinaus bestimmt. Wenn wir uns ständig des Raumes zwischen uns und dem Körper-Geist bewusst sind, haben wir uns einer Dimension grenzenloser Möglichkeiten geöffnet.“* Im yogischen wird die feinstoffliche Ebene auch als Astralkörper oder *Sukshma Sharira* bezeichnet. Dieser wird auf drei Ebenen oder Körperhüllen aufgeteilt. In diesen sind - knapp zusammengefasst - die Lebensenergie, die Handlungsfähigkeiten, die fünf Sinne, der Intellekt, das Ego und die Erkenntnisse eines Menschen beinhaltet.

2.2.1.2 Der Geist – Das geistige „Selbst“ – Karana Sharira

Was in **Abbildung 1** als „Geist“ dargestellt ist, sind die höchstens 5% bewusster Anteil, die das menschliche „Ich“ in seiner Gesamtheit ausmachen. Neben dem bewussten Geist, mit dem der Mensch seinen Alltag regelt, existiert aber auch ein geistiger Anteil, der durch das Unterbewusstsein, also von Anhaftungen und Glaubenssätzen aus der Vergangenheit bestimmt wird. Unter dem menschlichen Geist stellen sich wohl viele genau das vor, was uns als Menschen von der Tierwelt trennt. Der Mensch kann seinen Geist bewusst einsetzen, um

die Welt für sich erklärbar und bewusst zu gestalten. Über die geistige Ebene erhält er einen Zugang zu Vorstellungskraft, Intellekt, bewusster Wahrnehmung und Erinnerung. Der Geist kann auch als Vermittler zwischen der feinstofflichen und grobstofflichen Ebene dienen, da wir über den Geist klar reflektieren können. Er ist etwas, das bewusst in uns existiert, obwohl er uns, wie auch die Seele, so schwer greifbar erscheint. Wir können ihn in jeder Sekunde wahrnehmen, denn wir hören ihn ständig in uns, wenn wir denken. Deshalb wird er gerne mit dem Verstand verwechselt. Die geistige Ebene lässt sich aber viel eher als das Bewusstsein beschreiben, mit dem der Mensch einen Einfluss auf alle Anteile seines „Selbst“ und auf seine Lebensart im Allgemeinen nehmen kann. Jeder kann sich bewusst entscheiden, ob er seinen Arm hebt, seinen Gefühlen Ausdruck verleiht oder, ob er in sein Befinden hineinfühlt. Der Geist lässt den Menschen bewusst sein. Er kann bewusst auf das zugreifen, was bereits in seinem Bewusstsein ist und auch bewusst etwas, ihm noch Unbekanntes, in sein Bewusstsein ziehen. Man kann schon sagen, dass der menschliche Geist ein großes Privileg darstellt, da er dem „Selbst“ über seine Funktionen unglaubliche Wege im Leben eröffnen kann. Der menschlichen Spezies ist als einziger die Möglichkeit gegeben, zwischen Trieb und Selbstbestimmtheit zu unterscheiden und bewusst zu entscheiden. Im Yoga wird der Geist auch als Kausalkörper oder *Karana* (=Samen) *Sharira* bezeichnet. Nur aus ihm kann der Samen zu persönlicher Erleuchtung gedeihen. Nur über die Ausrichtung des Geistes kann der Mensch das komplexe „Selbst“ letztendlich zu psychischer Harmonie führen.

2.2.1.3 Der Körper – Das grobstoffliche „Selbst“ – Stuhla Sharira

Der Bereich „Körper“ stellt in der hier abgebildeten Grafik (siehe **Abbildung 3**) die grobstoffliche Ebene eines Individuums dar. Dieser Anteil des „Selbst“ ist im Yoga als *Stuhla Sharira* bekannt. Hier wird er über die Elemente: Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther und die Nahrung, aus der er besteht, definiert. Mit dem physischen Körper an sich ist laut anatomischer Definition alles verbunden, was an uns sichtbar und greifbar ist. Dazu gehört das innere Organsystem, wie auch das Äußere eines Körpers. Alles, was der Mensch an Materie durch seine bewusste Entscheidung in Bewegung setzen und/ oder mit den Sinnen wahrnehmbar beeinflussen kann, gehört zur körperlichen Ebene. Der Körper ist wie ein bewusstes Werkzeug des Geistes und auch unbewusst der Spiegel der Seele. Dies ist auch in

bekannten Sprichwörtern, wie: „*Deine Haut ist das Spiegelbild deiner Seele*“, beschrieben. Alles, was unterbewusst oder auch bewusst gelebt wird, wirkt sich - früher oder später - sichtbar auf das körperliche „Ich“ aus. In den folgenden Absätzen sollen alle Ebenen und ihre Wirkungsweisen noch einmal genauer betrachtet werden. Alle drei Ebenen - Körper, Geist und Seele - wirken über eigene Systeme, über welche sie Einfluss auf das psychische Befinden nehmen. Bevor ein bewusster Lebensstil mit Yoga eingeleitet wird, ist es essenziell, zunächst einmal das Wunder „Mensch“ aus verschiedensten Perspektiven zu erforschen und zu verstehen.

2.2.2 Die körperliche Basis

Aus dem vorherigen Kapitel lässt sich schließen, dass der Körper grundsätzlich dann beeinträchtigt wird, wenn mindestens eine der anderen zwei Ebenen geschwächt ist. Körperliche Beschwerden entstehen unter anderem, wenn der Geist oder die Seele leidet. So können psychische Ursachen beispielsweise starke Nackenschmerzen hervorrufen. Die Nackenmuskulatur bekommt über seelische oder geistige Anteile einen unterbewussten Reiz, der sie dazu auffordert, sich zu verspannen. Durch solche Vorgänge soll das bewusste „Ich“ darauf aufmerksam gemacht werden, dass irgendetwas im alltäglichen Verhalten nicht gesund abläuft. Früher oder später wird das „Ich“ über den Körper dazu aufgefordert, etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen. Da der Mensch mehr ist, als nur Materie, ist er automatisch ständig darauf ausgerichtet, sein System vor Krankheiten zu schützen. Ein Auto, zum Beispiel, ist dazu im Stande, in Gebrauch genommen zu werden. Dennoch kann es sich nicht selbst regelmäßig warten. Die Funktionstüchtigkeit des Autos ist also davon abhängig, dass es durch jemanden gepflegt und gewartet wird. Der Mensch hat den funktionellen und den regenerierenden Mechanismus - also das volle Paket - bereits in sich. Er ist dazu in der Lage, sich ständig selbst weiterzuentwickeln, viele unangenehme Lebensumstände zu meistern und sich immer wieder selbst zu heilen. Wie auch im vorherigen Kapitel beschrieben, ist der Körper ebenfalls in der Lage, Geist und Seele und somit das psychische Befinden des „Ich“ zu beeinflussen. Doch wie und womit genau kann der Körper auf die Psyche einwirken?

2.2.2.1 Die anatomischen Systeme im Überblick

Die grobstoffliche Ebene eines Menschen allein betrachtet, ist schon unglaublich komplex und beeindruckend. Im menschlichen Körper befinden sich unzählige Systeme, die ständig und unbewusst Hand in Hand miteinander für die Selbsterhaltung des großen und ganzen arbeiten. Jedes Organ ist wie ein eigenes Universum. Ja sogar jede Zelle! Um einen Überblick über die Wirkungsweisen des Körpers zu bekommen, ist es zunächst sinnvoll, ihn in seine groben Bestandteile einzuteilen. Der menschliche Körper besteht nicht nur aus Haut, Skelett und Muskulatur. In ihm befindet sich eine Vielzahl an Systemen, die jeweils für bestimmte Funktionen zuständig sind und - wie auch im Modell von Körper, Geist und Seele - am Ende alle gemeinsam eine Einheit bilden. Verdauungssystem, Herz-Kreislauf-System, Lymphsystem, Hormonsystem, Fortpflanzungssystem, Nervensystem, Atemsystem, Harnsystem, Haut, Skelett und Muskulatur sind die Organsysteme des Körpers. Alles arbeitet als Einheit und doch hat jedes der Systeme seine individuellen Aufgaben. Das Skelett bildet mit seinen 206 Knochen eine Basis, die uns formt und schützt. Mit ihm verbunden sind seine etwa 640 Muskeln, die ihm die Bewegung ermöglichen. Die Haut bildet das größte Organ. Sie schützt und ummantelt die inneren Organe und trägt über ihre Poren zur Entgiftung des Körpers bei. Im Inneren des physischen Körpers ist der schlauchförmige Verdauungstrakt für die Aufnahme von Nährstoffen und die Entgiftung des gesamten Organismus zuständig. Den Stoffwechsel und die Entgiftung reguliert auch das Herz-Kreislauf-System. Durch das Pumpen von Blut durch die Venen und Arterien, werden Abfallprodukte aus dem Körper ausgeleitet und lebensnotwendiger Sauerstoff in den Körper hineingeleitet und verteilt. Zum Atemsystem gehören die Nasenhöhlen, die Atemwege und die Lungen. Über diese Areale wird der Körper mit Sauerstoff versorgt und von Abfallprodukten, wie Kohlendioxid, befreit. Auch das Harnsystem sorgt für eine regelmäßige Entgiftung. Um das Blutvolumen auszugleichen, scheidet der Körper hier Wasser und Abfallstoffe aus. Das Fortpflanzungssystem dient der Erhaltung der Spezies. Über die Lymphknoten wehrt das Lymphsystem gemeinsam mit dem Immunsystem unbrauchbare Eindringlinge des Systems ab. Somit wird akuten und chronischen Krankheiten entgegengewirkt. Das Hormonsystem fasst alle endokrinen (= nach innen abgebende) Drüsen des Körpers zusammen. Mit Hilfe der Hormone steuert und reguliert das Hormonsystem unterschiedliche Stoffwechselforgänge und Organfunktionen. Über das Nervensystem sind alle Organsysteme miteinander verbunden. Grundsätzlich dient das Nervensystem der schnellen Übertragung von Informationen durch elektrische oder

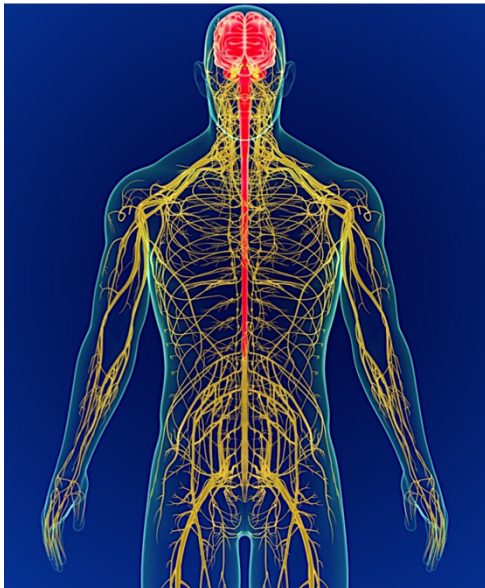
chemische Impulse. Sicherlich spielen alle Organe des Körpers eine Rolle, wenn von der Wechselwirkung der menschlichen Physik mit der geistigen und feinstofflichen Ebene gesprochen wird. Nun ist es aber zudem wichtig zu verstehen, wie der Körper arbeitet, um dem psychischen Bewusstsein Signale senden zu können. Im Folgenden sollen die Vorgänge im Körper und deren psychische Auswirkungen untersucht werden. Hierfür wird die Wirkungsweise des Nervensystems und des Hormonsystems im nächsten Kapitel etwas genauer betrachtet. Wenn Nervensystem und Hormonsystem im Ungleichgewicht sind, senden sie ständig Notsignale aus, die eine Reaktion auf inneren Stress fordern. So sind Erschöpfung, Bluthochdruck, Angst, Depressionen und nervöse Beschwerden schnell die Folge. Es lässt sich also schon an diesem Punkt feststellen, dass diese zwei Systeme nicht nur einen bedeutenden Einfluss auf die Handlungen und Reaktionen des Menschen haben, sondern auch auf seine Psyche stark einwirken.

2.2.2.2 Das Nervensystem und die Psyche

Das Nervensystem ermöglicht es dem Menschen, Informationen und Reize sowohl aus der Umwelt als auch die des eigenen Körpers wahrzunehmen und einzuordnen. Es ermöglicht Kommunikation nicht nur zwischen den körperinneren Organen, sondern ist zudem in der Lage, Signale für bewusste Handlungen zu senden. Wenn du also beispielsweise einen Stromschlag spürst, sendet dein Nervensystem in Höchstgeschwindigkeit einen Reiz an deine Muskeln, sich mit dem betroffenen Körperteil von der Stromquelle zu entfernen. Das Nervensystem steht in direktem Zusammenhang mit dem bewussten und unterbewussten Empfinden und wirkt somit direkt auf die Psyche ein. Das Nervensystem ist in das zentrale Nervensystem (ZNS) und in das periphere Nervensystem (PNS) zu unterteilen. Das zentrale Nervensystem umfasst Gehirn, Rückenmark, die Meningen und den *Liquor cerebrospinalis* und bildet die Steuerungszentrale des Körpers. Das gesamte Nervengewebe außerhalb des Gehirns und des Rückenmarks wird als peripheres Nervensystem bezeichnet. Es verbindet das Gehirn und das Rückenmark mit den Sinnesorganen und den Muskeln im Körper. Zum peripheren Nervensystem zählen die Spinalnerven, die zwölfpaarigen Hirnnerven und alle peripheren Nerven. Das vor kurzem erforschte, enterische Nervensystem (ENS) ist ebenfalls ein Bestandteil des peripheren Nervensystems. Das periphere Nervensystem wird in das

somatische und das vegetative Nervensystem unterteilt. Im somatischen Nervensystem erfolgt die bewusste Wahrnehmung sensibler Informationen aus der Peripherie und die Steuerung der Skelettmuskeln. Es steuert also alles, was der Mensch bewusst mit seinen Sinnen wahrnimmt und wie er darauf reagiert. Das vegetative Nervensystem reguliert automatische innerkörperliche Vorgänge, wie atmen und schlucken. Es wird in Sympathikus und Parasympathikus eingeteilt. Während der Sympathikus eine, den Körper aktivierende, energieverbrauchende Wirkung hat, ist der Parasympathikus, oder auch „Ruhenerve“, der regenerierende Anteil des vegetativen Nervensystems, welcher die Energiereserven des Körpers auftankt. Alle Körperbereiche stehen, ständig und unterbewusst über Signale miteinander in Verbindung. Diese Informationsverbindung wird von Nervenzellen, so genannten Neuronen, gebildet. Die Neuronen im Körper werden über Dendriten durch Reize angeregt. Diese leiten die Reize über Axone zu den verschiedenen Empfängern, wie etwa zu Muskeln oder anderen Neuronen, weiter. Senderzelle und Empfängerzelle bilden die Synapse, bei welcher das Aktionspotential des Reizes in chemische Information, in Form eines Neurotransmitters, umgewandelt wird. Für den entstandenen Neurotransmitter des Reizes hat die empfangende Zelle Rezeptoren, über die erneut ein Impuls zur Reizweiterleitung ausgelöst wird. Die verbreitete Information eines bestimmten Reizes im Körper wird bewusst und auch unterbewusst verarbeitet. Daraus resultiert am Ende ein individuelles Befinden. Man kann also sagen, dass das Nervensystem unter anderem als Vermittler zwischen dem organischen Befinden und dem psychischen Befinden funktioniert. Wenn sich irgendwo im Körper ein Schmerzpunkt aufgebaut hat, wird dieser dem gesamten System über die Reizweiterleitung bewusst gemacht. Die psychische Stimmung und Reaktion eines Individuums auf die Umwelt können somit durch die weitergeleitete Information im Nervensystem bedingt sein.

Abbildung 4: Das Nervensystem



2.2.2.3 Das Hormonsystem und die Psyche

Auch das Hormonsystem ist ein einflussreicher Faktor auf den psychischen Zustand eines Menschen. Es besteht aus allen endokrinen Drüsen des Körpers. Zu den Hormondrüsen des Körpers gehören: Der Hypothalamus, die Hirnanhangsdrüse, die Zirbeldrüse, die Schilddrüse, die Keimdrüsen, die Nebennieren, die Bauchspeicheldrüse und die Genitalien. Diese Drüsen sind für die Produktion der Hormone zuständig. Wenn über das Nervensystem ein bestimmter Reiz freigesetzt wird, wird dieser, wie auch im letzten Abschnitt schon erläutert, in Form von Befehlen, über elektrische und chemische Signale an Organe bestimmter Körpersysteme gesendet. Sobald ein Befehl des Nervensystems auf Rezeptoren des Hormonsystems trifft, wird dieser über chemische Signale zur betreffenden endokrinen Drüse weitergeleitet und die Produktion des benötigten Hormons beginnt. Das produzierte Hormon wird dann über das Blut im Körper zu den Zielzellen weitertransportiert. Wenn das Körpersystem beispielsweise Erholung benötigt, erhält das Hormonsystem den Befehl, das Hormon „Melatonin“ über die Zirbeldrüse freizusetzen. Wenn Melatonin freigesetzt wird, kann der Körper ermüden und der nötige Schlaf wird schnell eingeleitet. Über verschiedenste Hormone, die sich jeweils einer der endokrinen Drüsen zuordnen lassen, können so die Körpertemperatur, der Säure-Basen-Haushalt, der Blutzuckerspiegel und die Hormonsekretion im Körpersystem aufrechterhalten werden. Hormone regeln und

bestimmen sozusagen die Grundverfassung des Körpers. Wenn wir die These aus dem Kapitel „Das Wirkungsmodell eines Individuums“ berücksichtigen, welche beinhaltet, dass Körper, Geist und Seele aus jeder Perspektive aufeinander einwirken können, lässt sich wiederum schließen, dass die psychische Verfassung als Gesamtheit betrachtet immer wieder durch das Hormonsystem beeinflusst werden kann. Hormone bilden eine Basis für das körperliche Wirken im Innen wie auch im Außen. Beispielsweise kann durch das Hormon „Östrogen“, welches in einer bestimmten Form im Gehirn wirksam ist, für emotionale Stabilität gesorgt werden. Wenn Männern Testosteron fehlt, sind sie unausgeglichener und weniger belastbar. Der Mensch kann zwar nicht bewusst wahrnehmen, welches explizite Hormon gerade Einfluss auf seinen psychischen Zustand nimmt, dennoch bekommt er die Vorgänge im Hormonsystem in Form eines Zustandes zu spüren, welcher ihn nachhaltiger und weniger spontan betrifft. Hierfür kann das hormonelle Durcheinander während oder nach einer Schwangerschaft als ein Beispiel herangezogen werden. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Hormonsystem und auch das Nervensystem als direkte Andockstationen des Körpers an die Psyche gesehen werden können. Dabei sind sie jedoch sehr verschieden. Das Nervensystem kann schnelle Reaktionen des Körpersystems hervorrufen. Es schafft uns über die direkte Vernetzung mit den Sinnesorganen bewussten Zugang zu unserer Wahrnehmung. Aus dieser Wahrnehmung resultiert dann das bewusste Befinden. Das Hormonsystem, im Vergleich mit dem Nervensystem, reguliert den Körper langsamer und auf langfristige Sicht.

Abbildung 5: Das Hormonsystem



2.1.3 Die feinstoffliche Basis

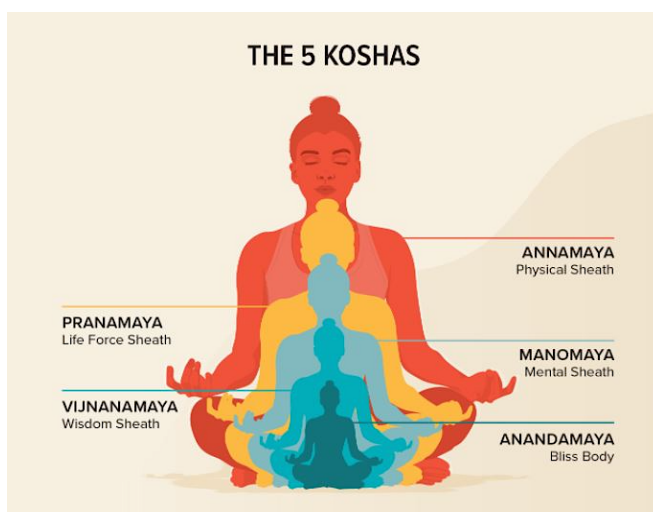
Nicht allein komplexe, grobstoffliche Systeme bilden die Basis für das psychische Befinden des Menschen. Wie in der westlichen Gesellschaft sehr stark unterschätzt, spielt der feinstoffliche Anteil auch seine große und einflussreiche Rolle, wenn das psychische Befinden ergründet werden soll. Deshalb ist es wahrscheinlich für viele schwer anzunehmen, dass tatsächlich der größte Anteil, der das „Ich“-Befinden ausmacht, feinstofflich und somit nicht physisch greifbar ist.

2.1.3.2 Die Körperhüllen/ Koshas

Körper, Geist und Seele wurden schon im frühen Verlauf dieser Arbeit thematisiert. Im Yoga sind die drei, das „Selbst“ bildenden Ebenen als Physischer Körper/ *Stuhla Sharira*, Astralkörper/ *Sukshma Sharira* und Kausalkörper/ *Karana Sharira* benannt. Diese drei *Shariras* lassen sich in fünf Körperhüllen zusammenfassen. Die Körperhüllen beinhalten und vereinen sozusagen alle der drei Körper. Im Yoga werden diese Körperhüllen als *Koshas* bezeichnet. Man kann sich diese *Koshas* tatsächlich wie die Schichten einer Zwiebel vorstellen. Sie definieren den Menschen als eine Gesamtheit über aufeinander aufbauende Aspekte. Die erste der fünf *Koshas* bildet *Annamaya Kosha*. Sie repräsentiert die physische Ebene und die - ihr zugehörigen - fünf Elemente. Diese Hülle stellt den Körper an sich dar, welcher aus den fünf Elementen: Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther geschaffen ist. Sie kann nur durch die Zufuhr von Nahrung bestehen bleiben, weshalb sie auch als „Nahrungshülle“ bekannt ist. Mit der zweiten Hülle lösen wir uns von allem physischen und bewegen uns hin zum feinstofflichen. Der so genannte Astralkörper, oder *Sukshma Sharira*, nimmt nun die folgenden drei der fünf Hüllen für sich ein. Er bildet *Pranamaya Kosha*, die „Energiehülle“, als zweites *Kosha*. Er lässt sich über unsere fünf Handlungsfähigkeiten: Sprechen, Handeln, Fortbewegen, Ausscheiden und Fortpflanzen definieren. Auch die fünf *Vayus*, die Aspekte des *Pranas* (=Energie), werden der Energiehülle zugeschrieben. Die fünf *Vayus* (=Winde) beschreiben, wie die Energie im Körper über die Atmung reguliert wird. Das Element Luft ermöglicht dem menschlichen Individuum die Atmung und die Atmung stellt für uns die größte Energiequelle dar. Die dritte Körperhülle ist *Manomaya Kosha*. Sie beinhaltet die fünf Wahrnehmungsfähigkeiten, also die fünf Sinne eines Individuums: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Erst über die Sinne

und die bewusste Wahrnehmung, erhält der Mensch einen Zugang zu seinem Empfinden. Wenn dich das Licht über deinen Sinn „sehen“ blendet, kannst du dich als geblendet empfinden. Deshalb wird diese Körperhülle auch als „emotionale Hülle“ benannt. Es lässt sich also sagen, dass das unterbewusste und rein triebhafte Überleben mit der dritten *Kosha* allmählich verschwimmt. Die vierte Körperhülle ist die letzte, die dem feinstofflichen Körper zugeordnet wird. Mit der *Vijnanamaya Kosha*, der „Hülle der besonderen Erkenntnis“, bewegen wir uns noch einen Schritt weiter in Richtung geistiges Bewusstsein. Diese Hülle wird aus dem Intellekt, dem Ego und den Lebenserkenntnissen gebildet. Hier speichert sich nicht nur die Erfahrung, die ein Individuum in Wechselwirkung mit seiner Umwelt gesammelt hat. Es spielen auch der Intellekt und das Ego, mit dessen individuellen Lebenswerten, eine große Rolle. Die Verfassung des Intellektes und des Egos bestimmen die Qualität der Lebenserkenntnisse. Beide können jeder Zeit durch den freien Willen beeinflusst und transformiert werden. In *Karana Sharira*, dem Kausalkörper, definiert *Anandamaya Kosha*, die letzte der fünf Körperhüllen. Die so genannte „Seelenhülle“ enthält die Eindrücke, Wünsche und Handlungen des Menschen. Sie ist reines Bewusstsein und verkörpert pure Glückseligkeit und die höhere Intuition. So lässt sich beispielsweise behaupten, dass wahre Liebe nicht der „Emotionalen Hülle“ zugeordnet ist. Sie ist eine Erfahrung von *Ananda* (=Glückseligkeit). Eine Erfahrung von bedingungsloser Verbundenheit mit allen Geschöpfen. Über die „Seelenhülle“ bekommen wir die Chance, reine Eindrücke zu sammeln, reine Wünsche zu formulieren und rein zu Handeln. All diese Hüllen können nach dem Prinzip des freien Willens gelebt werden. Wie ein Mensch seine Hüllen lebt, hat einen großen Einfluss auf die Verfassung, in der er ist und wirkt.

Abbildung 6: Die fünf Körperhüllen/ *Koshas*

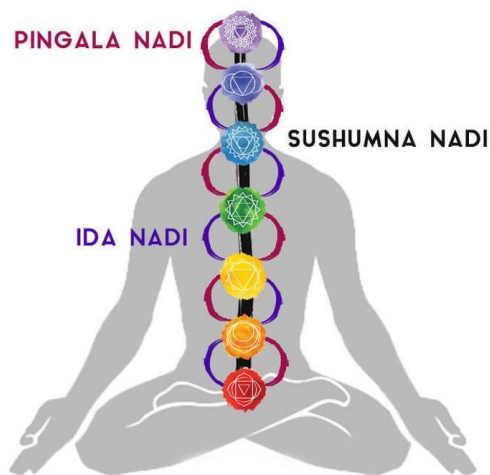


2.1.3.3 Die Energiekanäle/ Nadis

Die feinstoffliche Basis eines Menschen wird, neben den drei der fünf Körperhüllen, auch durch so genannte Energiekanäle, oder *Nadis*, gebildet. Die *Nadis* sind ebenfalls ein wahrnehmbarer, aber nicht greifbarer Anteil des Menschen. Das menschliche System wird von über 72.000 Energiekanälen durchzogen. Dabei befinden sich diese nicht nur im Körper. Sie befinden sich auch um den physischen Körper herum. Man kann also eher sagen, dass der gesamte Astralkörper von Energiekanälen durchdrungen ist. Durch diese feinstofflichen Kanäle wird die Energie, oder auch *Parana* genannt, zu den Energiepunkten im Körper transportiert. Je mehr Lebensenergie ein Individuum gespeichert hat, desto größer und präsenter ist auch der Astralkörper. *Nadis* strahlen *Prana* aus und diese individuelle Ausstrahlung kann auch als „Aura“ bezeichnet werden. Je mehr *Prana*, desto größer die Aura. Und ohne *Nadis*, keine fließende Energie. Aus der Vielzahl an *Nadis* eines Menschen, sind jedoch vor allem drei Energiekanäle besonders essenziell. *Ida Nadi*, *Pingla Nadi* und *Shushumna Nadi* sind die Hauptenergiekanäle eines Menschen. *Ida* wird der weiblichen Mond-Energie zugeordnet. *Ida Nadi* verläuft vom Steißbein aus entlang der Wirbelsäule schlangenförmig nach oben zur rechten Hirnhemisphäre und endet im linken Nasenloch. Sie dominiert die linke Körperseite und steht unter anderem für Weiblichkeit, Passivität, Intuition, Feinfühligkeit, Ruhe, Weichheit und Absorption. *Pingla Nadi*, hingegen verkörpert die männliche Sonnen-Energie und steht, unter anderem, für Männlichkeit, Aktivität, Durchsetzungsvermögen, Logik, Stärke und Erschaffen. Dieser Energiekanal dominiert die rechte Körperseite und verläuft vom Steißbein aus entlang der Wirbelsäule schlangenförmig nach oben zur linken Hirnhemisphäre und endet im rechten Nasenloch. Dabei hat jeder Mensch diesen männlichen und auch den weiblichen Anteil in sich veranlagt. *Shushumna Nadi* verläuft vom Steißbein aus entlang der Wirbelsäule senkrecht nach oben und endet geöffnet am obersten Punkt des Kopfes. Auch über die *Nadis* ist der psychische Zustand messbar. Das zeigt sich, wenn das *Prana* verstärkt durch nur eine der *Hauptnadis* fließt. Ob dieser Fall eingetreten ist, ist gut erkennbar. So kann zum Beispiel eine Extremität oder ein Organ für eine gewisse Zeitspanne schmerzen oder in einer anderen Art beeinträchtigt sein. Wenn diese Extremität oder dieses Organ der rechten Körperhälfte zugeordnet ist, dann fehlt Lebensenergie in *Pingla Nadi*. Es kann dann sein, dass der männliche Anteil mit den „männlichen“ Energien mehr ausgelebt werden sollte. Wenn man also beispielsweise ein Mensch ist, der die Welt sehr feinfühlig wahrnimmt und hauptsächlich mit seinen Gefühlen

beschäftigt ist, kann es sein, dass der schaffende und herausforderungswillige Anteil an einem stark vernachlässigt wird. Aber auch an Kleinigkeiten im Alltag ist ein Mangel an männlicher oder weiblicher Energie schnell aufzudecken. Manchmal fühlt sich eines der beiden Nasenlöcher „verstopft“ an. Wenn dann das Luftholen, beispielsweise, durch das linke Nasenloch erschwert ist, kann es sein, dass es gerade sinnvoll wäre, sich nach innen zu besinnen und sich eine Auszeit zu gönnen oder seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Ein Mensch bekommt diese körperlichen Signale relativ schnell, sobald ein verstärktes Ungleichgewicht zwischen Aktiv und Passiv besteht.

Abbildung 7: *Ida, Pingla* und *Sushumna Nadi* durch die *Chakras*



2.1.3.4 Die Energiepunkte/ Chakras

Die drei *Hauptnadis* durchwandern sieben wichtige Energiepunkte auf ihrem Weg entlang der Wirbelsäule. Diese sieben Energiepunkte sind als die sieben *Chakras* bekannt und befinden sich an den Schnittpunkten aller drei *Hauptnadis*. Durch diese Schnittpunkte sind die *Chakras* im Körper an ganz bestimmten Punkten und himmelwärts entlang der Wirbelsäule lokalisiert. Auf physischer Ebene sind sie mit den Hauptnervengeflechten und den endokrinen Drüsen verbunden. Somit stellen die *Chakras* eine Verbindung zwischen dem feinstofflichen Körper und dem physischen Körper dar. Sie dienen als die Speicherpunkte des *Prana* und gelten als die Organe, aus denen der Mensch seine Energien schöpfen kann. Über die *Nadis* wird das *Prana* zum *Chakra* geleitet. Aus der, im *Chakra* enthaltenen Energie kann der Mensch

wiederum für seine Lebensherausforderungen schöpfen. Diese Energiespeicher verkörpern die „sieben Aspekte des Menschseins“ und damit alle menschlichen Fähigkeiten. Jedes der *Chakras* ist bestimmten Emotionen, Bewusstseinssebenen oder Organen zugeordnet. Das erste der sieben *Chakras* bildet das *Muladhara Chakra* oder Wurzelchakra. Es sitzt zwischen Genitalien und Anus und ist nach unten geöffnet. Ist dieses *Chakra* gestärkt, fühlt sich der Mensch im Alltag geerdet und voller Urvertrauen. Es verbindet ihn mit der physischen Welt und den Energien der Erde. Etwas weiter oben, entlang der Wirbelsäule, in Höhe des Schambeins, befindet sich das Sexualchakra, oder *Swadhistana Chakra*. Es steht vor allem für Kreativität, Lebensfreude und das Erleben auf der Welt mit allen Sinnen. Mittig zwischen dem Bauchnabel und dem Sternum ist der Sitz von *Manipura Chakra*. Es ist auch als Solarplexuschakra bekannt und beinhaltet unter anderem die Qualitäten der Individualität, Handlung, Persönlichkeit, Verantwortung und der unterbewussten Intuition in Form des Bauchgefühls. In Höhe der Achselhöhlen, in der Mitte der Brust, liegt das Herzchakra oder *Anahata Chakra*. Wenn *Anahata Chakra* gestärkt ist, hat der Mensch die Fähigkeit, hingebungsvoll, vertrauend, liebend und in vollem Mitgefühl der Welt zu begegnen. Das fünfte der sieben *Chakras* ist das Kehlochakra oder *Vishudda Chakra*. Es liegt am Hals und spiegelt unter anderem Ausdrucksfähigkeit, Lebensgestaltung, Kommunikation, und den authentischen Selbstausdruck der Seele wieder. Etwas weiter himmelwärts, mittig in der Stirn ist der Sitz des Stirnchakras oder *Ajna Chakra*. Dieses *Chakra* ist auch als das „dritte Auge“ bekannt. Die Themen dieses Energiepunktes sind vor allem die geistigen Qualitäten, Intuition, Visionen und die Erkenntnisfähigkeit des Menschen. Über dem Kopf geöffnet, sitzt das letzte und siebte der *Chakras*. Es wird als Kronenchakra oder *Sahasrara Chakra* bezeichnet und verkörpert reines Sein und die Verbindung des menschlichen mit dem göttlichen. Ziel der Yogis ist es, das eigene schlummernde Bewusstsein im Laufe seines Lebens zu erwecken und dieses Bewusstsein durch alle *Chakras* zu leiten. Dabei sollen - von unten bis oben hin - alle Blockaden in den *Chakras* aufgelöst werden. Das menschliche Bewusstsein soll schlussendlich über das Kronenchakra zur Erleuchtung geführt werden. Das schlummernde Bewusstsein eines Menschen, wird im Yoga auch als *Kundalini Shakti* bezeichnet und in Form einer schlummernden Schlange in Höhe des Wurzelchakras verbildlicht. Alle *Chakras* werden zudem in Form von Lotosblüten dargestellt. Je weniger Blätter diese Lotosblüten haben, desto feinstofflicher wird die Qualität des *Chakras*. Unabhängig davon, verfügt jedoch jede der

sieben Blüten das Potenzial, in seiner vollen Kraft zu erblühen. Jeder Mensch hat die Veranlagungen in sich, um zu vollständigem Einklang mit dem Leben und sich selbst zu finden.

2.2.4 Die geistige Basis

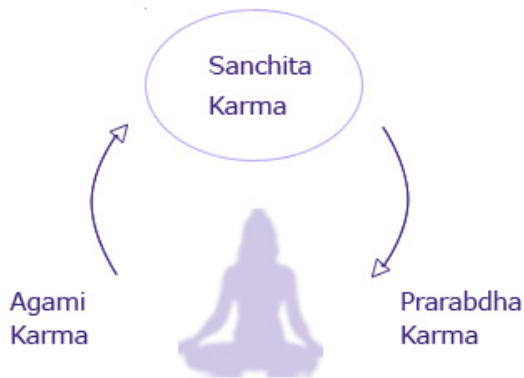
Bereits der römische Satirendichter Juvenal prägte den Ausspruch: „*Mens sana in corpore sano*“, was so viel bedeutet, wie: „In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“. Der Geist wird oft als der Apparat am Menschen interpretiert, welcher ausschließlich dem logischen Denken dient. Alles, was außerhalb der geistigen Ebene geschieht, ist demnach nicht über den Geist, sondern über willkürliche Umstände zu verantworten. Dabei ist jedoch wenigen bewusst, wie fatal die Identifikation mit diesem Glauben sein kann. In dem unterbewussten Anteil des Menschen sind unzählige Programmierungen aus vergangenen Erfahrungen angesammelt. Diese beeinflussen den Geist maßgeblich. Aus unterbewussten Programmierungen resultiert ein Großteil des menschlichen Handelns und der allgemeinen geistigen Haltung zum Leben. Ein geordneter und gesunder Geist ist die Voraussetzung für ein harmonisches Leben und damit eine gesunde Psyche. Daher wird diese Basis des Menschen im Folgenden genauer beleuchtet.

2.2.4.1 Handlungen/ Karma

Bei Betrachtung der Tatsache, dass *Karma* auf deutsch mit „Handlung“ übersetzt wird, kann die berechtigte Frage entstehen, warum dieses Thema hier der geistigen Ebene zugeordnet ist. Dafür gibt es eine simple Erklärung: Der Geist ist der Ursprung für menschliche Handlungen. Handlungen können körperlich sein, aber wenn sie bewusst sind, haben sie einen geistigen Ursprung. Handlung folgt meist einer Intention, die dem Geist entspringt. Wenn eine Besserung des psychischen Befindens gewünscht ist, können bewusste Handlungsentscheidungen über den Geist getroffen werden. Der Begriff „*Karma*“ ist in der westlichen Welt schon weit verbreitet. Dabei wird ihm vor allem eine bestimmte Bedeutung zugeschrieben: „Wenn du gutes tust, kommt das Gute zu dir zurück und wenn du schlechtes tust, wird das Schlechte zu dir zurückkommen.“ Wegen dieser oberflächlichen Interpretation wird Karma oft als eine Art Bestrafungssystem angesehen. Im Yoga wird *Karma* vielschichtiger

betrachtet. Grundsätzlich wird mit diesem Begriff das Gesetz von Ursache und Wirkung in einem Wort beschrieben. Das Gesetz von Ursache und Wirkung sagt zusammengefasst aus, dass man das erntet, was man sät. Wenn man seine Energie auf etwas richtet, dann wird ein Ergebnis in Form der investierten Energie - früher oder später - zu einem zurückfinden. Dabei muss die investierte Energie nicht immer als „Gut“ oder „Schlecht“ bewertet werden. Karma geht über Bewertungen hinaus. Ob eine Situation „Gut“ ist, entscheiden allein die vorprogrammierten Wert- und Normvorstellungen eines Menschen. *Karma* soll dem Menschen viel mehr dazu dienen, über Erfahrungen zu wachsen. Anhand der, vom Leben erhaltenen „Ernte“ findet der Mensch einen Wert, nachdem er sein Leben neu ausrichten kann. Der Mensch lernt also über die Erkenntnisse, welche er aus dem Resultat seiner Handlungen geschlossen hat. *Karma* lässt sich in drei Phasen aufteilen (siehe **Abbildung 8**). Die erste der drei Phasen wird *Agami Karma* genannt. Es stellt die Handlungen, Worte oder Gedanken dar, die in diesem Moment neues *Karma* erzeugen. Phase zwei fasst die Samen zusammen, die gesät wurden und bald eine Wirkung zeigen. *Sanchita Karma* beschreibt also den Moment, indem Samen existieren, aber sich noch nicht als Pflanze erkennbar gemacht haben. Die letzte Phase, in der sich die gesäten Samen erkennbar machen und der Mensch die Auswirkungen seiner Handlung zu spüren bekommt, heißt *Prarabda Karma*. Wenn eine Person also nett ist (*Agami Karma*) und seine freundliche Energie seinem Gegenüber ausgedrückt hat (*Sanchita Karma*), wird das Gegenüber, ausgehend von der erhaltenen Energie, reagieren (*Prarabda Karma*). Dies war nur ein Beispiel vieler Formen, über die sich *Karma* ausdrücken kann. *Karma* kann, wie in diesem Beispiel, über direkte Zusammenhänge wirken. Das funktioniert unter anderem über Kommunikation, beruflichen Erfolg oder über die Gesundheit. Wenn ein Mensch beschließt, sich nie zu bewegen und immer im Bett zu bleiben wird er wahrscheinlich aus seinem „Nicht-Handeln“ Gelenkprobleme „ernten“. Diese körperlichen Beschwerden spiegeln sich dann auch in seiner psychischen Verfassung wider. Dabei ist nicht nur das körperliche Handeln oder „Nicht-Handeln“ das, was *Karma* auslöst. Auch Gedanken sind Samen und werden ihre Auswirkung zeigen. Gedanken beeinflussen nicht nur die körperlichen Handlungen, sie sind der Samen für die Grundstimmung und damit auch der Lebenssituation eines Menschen. Gedanken beeinflussen das Bewusstsein des „Selbst“. Laut den karmischen Gesetzen, ziehen auch Gedanken keine andere Energie an, als die selbst ausgesendete – Und viele sind sich dabei nicht einmal darüber bewusst, dass sie selbst sich mit ihrer geistigen Einstellung, ihr Leben kreiert haben.

Abbildung 8: Die Phasen des *Karma*



2.2.4.2 Eindrücke/ *Samskaras*

Wie in dem letzten Gliederungspunkt schon thematisiert, haben alle Aktionen, die ein Mensch tätigen kann, eine Reaktion. Die Eindrücke vom Leben, die der Mensch über sein *Karma* bekommt, werden auch als *Samskaras* bezeichnet. *Karma* kreiert *Samskara*. Alle Eindrücke von vergangenen Handlungen oder Ereignissen sind in der geistigen Ebene gespeichert. Dabei ist zu beachten, dass mit „Eindrücke“ nicht „Erinnerung“ gemeint ist. Erinnerungen entstehen erst durch Eindrücke. Die, durch das *Karma* gesammelten, Lebenseindrücke dienen dem Menschen und sollen ihm über den Tod hinaus bestehen bleiben. *Samskaras* sollen eine Basis für persönliche Weiterentwicklung im Leben darstellen. Nach ihnen richtet der Mensch seine Handlungen und Reaktionen. Man kann sich dieses System wie eine Treppe vorstellen. Wenn eine Person aus einer Situation eine neue Erkenntnis geschlossen hat, dann stellt diese Erkenntnis eine höhere Stufe auf der Treppe dar. Diese höhere Stufe macht es der Person möglich, aus einer neuen Perspektive auf ihr Leben zu blicken und, anhand dieser, weisere geistige Entscheidungen für neue Handlungen zu treffen. Wenn der Mensch stirbt, wollen sich die *Samskaras* über ein neues Medium, einen neuen Körper, ausdrücken. Die Seele sucht sich also - laut den yogischen Lehren - für ihre nächste Inkarnation Lebensumstände aus, die den Menschen, so schnell wie möglich, wieder auf den Stand seiner verinnerlichten *Samskaras* bringt. In dem hier beschriebenen Beispiel startet der Mensch auf der geistigen Entwicklungsstufe der „Lebenstreppe“, auf der das letzte Leben geendet hat. Nicht absolvierte Lebenshürden werden im nächsten Leben warten. Demnach ist für eine gesunde und zügige

Entwicklung entscheidend, wie das, bereits über *Samskaras* erlernte, in neues *Karma* umgesetzt wird.

2.2.4.3 Wünsche/ *Vasanas*

Aus den Eindrücken seines Lebens, entwickelt sich der Mensch geistig weiter. Durch die vielen Eindrücke wandelt sich nicht nur das geistige Wesen eines Menschen mit der Zeit. Er entwickelt Neigungen über seine neuen *Samskaras*. Diese Neigungen, oder Wünsche, werden in Sanskrit als *Vasanas* übersetzt. Da Wünsche und Neigungen meist im direkten Zusammenhang mit der Umwelt stehen, sind sie leichter zu identifizieren als die *Samskaras*, die eher in den Tiefen des menschlichen Geistes schlummern. Da das innerste des Menschen gewillt ist, seinen Neigungen zu folgen, schaltet sich der bewusste Geist ein. Er bewegt den Menschen dazu, einer Handlung nachzugehen, die für die Verwirklichung seiner *Vasans* sorgt. An diesem Punkt schließt sich erneut ein Kreis (siehe **Abbildung 8**). Um persönliche Neigungen zu befriedigen, wird der Mensch über seine geistigen Denkmuster dazu motiviert, neues *Karma* zu manifestieren. Aus der Handlung resultiert dann wieder *Samskara*. Der, aus dem *Karma* resultierte, Eindruck hebt das menschliche Bewusstsein auf eine neue Ebene in dessen Entwicklung und es entstehen wieder neue *Vasanas*.

2.3 Die Transformation des psychischen Befindens durch Yoga

Die Bedeutung des Yoga wurde in der westlichen Gesellschaft im Laufe der letzten Jahrzehnte stark verzerrt. Das verbreitete Klischee von Dehnbarkeit und schweißtreibenden Körperhaltungen als „Lifestyle“ ist nicht grundlegend falsch, aber doch sehr oberflächlich betitelt. Das Klischee ist dem, was Yoga allgemein ausdrücken soll, nicht gerechtfertigt. Yoga bedeutet „vereinigen“. Durch das Praktizieren von Yoga sollen die Illusionen und Begrenzungen des „Selbst“ auf allen Ebenen aufgelöst werden und eine Verbindung zu reinem Bewusstsein hergestellt werden. Dabei bietet Yoga mehrere Wege, die zu diesem einen Ziel führen können. Es gibt einige Yogawege: *Raja, Hatha, Jnana, Karma, Bhakti, Mantra, Kundalini und Laya* Yoga, um nur einige zu nennen. Über all diese Wege gibt es unterschiedliche Arten Yoga zu praktizieren. Manche Yogawege beschäftigen sich mit der Verbindung zu reinem Bewusstsein über den Geist, manche forcieren die körperliche Ebene und andere sprechen vor allem den feinstofflichen Anteil am Menschen an. Dabei ist es möglich und sinnvoll, die eigene Praxis auf mehrere Techniken der verschiedenen Wege zu richten. Die folgenden Kapitel geben ein Überblick über die Möglichkeiten und Techniken im Yoga. Vor allem aber sollen sie eine Art „roter Faden“ für ein Leben in psychischer Harmonie darstellen.

2.3.1 Wege zu psychischer Harmonie über die körperliche Ausrichtung

Es ist ein Irrtum, anzunehmen, dass der Mensch nur über das Einsetzen seines Verstandes einen bewussten Einfluss auf seine Psyche nehmen kann. Es gibt viele Wege, die zum Glück führen können und auch Yoga bietet diese Vielfalt an Techniken, die alle dasselbe Ziel verfolgen. *Hatha*-Yoga ist wohl der verbreitetste Yogaweg. Er beschäftigt sich mit verschiedenen Yoga-Stilen, die durch die Ausrichtung des Körpers umgesetzt werden. Dabei steht der Begriff *Ha* (Sonne) - *tha* (Mond) für den Ausgleich der Mond- und Sonnenenergie, die einem Individuum innewohnt. Schlussendlich soll der Mensch über *Hatha*-Yoga zu einer Erfahrung von Einheit gelangen. Auch hier lässt sich wieder eine Verbindung zu dem Wirkungsmodell der drei Ebenen herstellen, denn der menschliche Körper wird über *Hatha*-Yoga für feinstoffliche und geistige Praktiken geöffnet und allgemein für alltägliche Herausforderungen gestärkt.

2.3.1.1 Die Körperhaltungen/ Asanas

Über die yogischen Haltungen wird nicht allein die Körpermuskulatur beansprucht und gedehnt. Wie in dieser Arbeit schon mehrmals festgestellt, stehen Körper, Geist und Seele in ständiger Verbindung zueinander. Die *Asanas* spiegeln diese These erneut wider, denn über sie lässt sich der Mensch wiederum ganzheitlich transformieren. Das besondere an den vielen verschiedenen Körperhaltungen ist, dass jede eine individuelle Wirkung auf den Menschen haben kann. Alle Körperhaltungen sind in unterschiedliche Wirkungsgruppen unterteilt. Es gibt Sitzhaltungen, Standhaltungen, Balancehaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen, drehende Haltungen und hüftöffnende Haltungen. Sitzpositionen, wie beispielsweise der einfache Sitz oder der Lotossitz, eignen sich nicht nur optimal zum Meditieren oder für Atemübungen. Sie stimulieren außerdem das Wurzelchakra und unterstützen dabei, Blockaden im Hüftbereich zu lösen. Diese Haltungsart fördert vor allem das Gefühl von Urvertrauen, Verwurzelung und Sicherheit. Kein Wunder also, dass die Sitzhaltungen meistens die Basis für feinstoffliche Praktiken bilden. Die Standhaltungen sind ebenfalls wirkungsvoll für eine bewusste Verwurzelung des physischen Körpers mit der Erde. Über sie können Balancehaltungen ausgeführt werden. Die *Asanas*, die den Menschen mit seinem Gleichgewicht konfrontieren, trainieren ihn für mehr Standhaftigkeit in herausfordernden Situationen. Auch die Vorwärtsbeugen können wahre Wunder im psychischen Befinden bewirken. Durch die Dehnung der gesamten Körperrückseite können jegliche belastende Anhaftungen aus der Vergangenheit gelockert und losgelassen werden. Wie das bekannte Sprichwort „Mir sitzt etwas im Nacken.“ schon andeutet, trägt der Mensch oftmals seine Belastungen aus dem Alltag mit sich durch die Welt, woraus oft ein allgemeines Schweregefühl und körperliche Verspannungen resultieren. In vielen Fällen fehlt die Bewusstheit über Techniken, um Belastungen dieser Art vorzubeugen. Vor allem die Vorwärtsbeugen sind dabei nicht zu unterschätzen. Sie lockern nicht nur Rückenverspannungen auf, sondern massieren auch gleichzeitig die Bauchorgane und regen damit die Verdauung an. Das physische Verdauen kann hierbei auch auf alle Ebenen übersetzt werden. Die Vorbeugen werden in Yoga-Einheiten gerne mit den Rückbeugen kombiniert, da sie sich gegenseitig ergänzen. Während die Vorbeugen dem Loslassen von Altem dienen, öffnen die rückbeugenden Haltungen den Menschen hingebungsvoll für die Fülle des Lebens und für neue Erfahrungen. Sie dehnen die Vorderseite des Körpers und somit auch den Brustbereich, indem das Herzchakra aufzufinden ist. Über die regelmäßige Öffnung des

Brustbereichs, lassen sich die Eigenschaften des Herzchakras aktivieren und stärken. Der Kopfstand oder der herabschauende Hund sind Beispiele für Umkehrhaltungen. *Asanas* wie diese, richten den gesamten Körper kopfüber aus. Mit der verstärkten Durchblutung im Kopf werden in diesem Bereich sämtliche Zellen mit Blut durchspült. So lässt sich sogar, mit regelmäßiger Ausübung, ein verjüngtes Erscheinungsbild des Gesichtes feststellen. Nicht nur optisch können die Umkehrhaltungen den Menschen transformieren. Auch die endokrinen Drüsen im Bereich des Oberkörpers werden mit Blut durchspült und angeregt. So gerät der physische Körper wieder in eine hormonelle Balance und kann sich von jeglichem Stress lösen. Mit den drehendenhaltungen begibt sich der Praktizierende ebenso in eine eher ungewöhnliche Haltung. Durch einen Twist entlang der Wirbelsäule, wird der Körper - bildlich betrachtet - wie ein nasses Handtuch ausgewrungen. Dadurch werden die inneren Organe auf eine Art und Weise massiert, wie es bei keiner anderen Haltung der Fall ist. Drehende *Asanas*, wie beispielsweise der gedrehte Schneidersitz/ *Parivrtta Sukhasana*, haben eine stark entgiftende Wirkung auf den Körper. Während durch eine intensive Massage der Bauchorgane die Verdauung angeregt wird, lässt sich auch ein gesteigertes Leistungspotential des gesamten Körpersystems bemerken. Wie schon im Kapitel „Die Energiekanäle/ *Nadis*“ thematisiert, fließt Entlang der Wirbelsäule eines Menschen ein Großteil seiner Lebensenergie. Diese wird durch die Drehbewegung aktiviert. Außerdem werden durch das Drehen von rechts nach links und von links nach rechts, die beiden Gehirnhälften ausbalanciert. Somit werden der aktive, wie auch der passive Anteil eines jeden Menschen in Einklang miteinander gebracht. Auch die Hüfte ist in der Lage, Yin und Yang im Menschen auszugleichen. Die hüftöffnenden Körperhaltungen - zu guter Letzt - sind ein ultimativer Schlüssel zu psychischer Harmonie. Die Belastbarkeit, Beweglichkeit und das Befinden des Hüftbereiches sagt einiges über den psychischen Zustand einer Person aus. Verdrängte Emotionen in Form von Wut, Frustration oder Stress speichern sich besonders erkennbar in der Hüfte ab. Hierbei spielt vor allem der Hüftmuskel „*Iliopsoas*“ eine bedeutende Rolle. Insbesondere er, der stärkste Hüftbeugemuskel im menschlichen Körper, kontrahiert bei jeglicher Art von Stress. Demnach ist es keine esoterische, sondern eine wissenschaftlich belegte Annahme zu behaupten, dass sich die Freiheit oder auch die Begrenztheit des Geistes in der Hüfte widerspiegelt.

2.3.1.2 Die Reinigungstechniken/ Kriyas

Die yogischen Reinigungstechniken stellen eine optimale Vorbereitung für die *Ananas* und auch für den Lebensalltag im Allgemeinen dar. Sie sind Übungen zur regelmäßigen Reinigung und Entgiftung des Körpers. Durch diese Übungen werden die Ausscheidungssysteme angeregt und unterstützt. Da die Ausscheidungssysteme des Körpers im direkten Zusammenhang mit der Entgiftung des Menschen in seiner Gesamtheit stehen, lassen sich über die *Kriyas* sämtliche Ursachen, wie beispielsweise schlechte Ernährung oder Schadstoffe durch Zigarettenrauch ausleiten. Durch die regelmäßige Ausführung der verschiedenen Übungen, wird zudem sämtlichen körperlichen, wie auch psychischen Erkrankungen vorgebeugt. Auch die geistige Ebene wird durch die Reinigungstechniken geklärt. Alle Wahrnehmungssinne werden durch die *Kriyas* neu geschärft. Manche dieser Techniken sind für eine tägliche Anwendung geeignet und wieder andere sollten am besten in regelmäßigen Abständen von etwa zwei bis sechs Monaten durchgeführt werden. Insgesamt gibt es sechs wichtige Reinigungstechniken, die auch als „*Shat Kriyas*“ bezeichnet werden. Die *Shat Kriyas* heißen *Dhauti*, *Nauli*, *Neti*, *Kapalabhati*, *Tratak* und *Basti*. Für einen anschaulicheren Überblick werden hier nur einige, für das psychische Wohlbefinden essenziellere, der vielen wirkungsvollen *Kriyas* thematisiert und beschrieben. Zu den täglichen Reinigungsübungen zählen - neben dem Putzen der Zähne und der Zunge - die gezielten Bewegungen der Bauchdecke über die Bauchmuskulatur oder über die Atmung. Da Bauchdeckenbewegungen die Bauchorgane massierend stimulieren, wird vor allem der Verdauungsvorgang im Darmbereich gefördert. Der Körper ist durch diese Praxis in der Lage, seinen Stoffwechsel beschleunigter und effizienter auszuführen. Zudem ist das bewusste Bewegen der Bauchdecke im Allgemeinen eine aktivierende Übung für Körper und Geist. Das gesamte Körpersystem wird durch die schnellen und intensiven Bewegungen im Körperzentrum erwärmt und angetrieben. Mögliche, beispielsweise durch Stress gestörte oder gehemmte Verdauungsabläufe kommen hierdurch erneut ins Arbeiten und Abfallstoffe können viel effektiver aus dem Körper ausgeleitet werden. *Agnisara Dhauti* ist ein Beispiel für diese Methode. Bei dieser Reinigungstechnik wird die Bauchdecke mit leeren Lungen vor- und zurückbewegt. Mit *Nauli* soll die zentrale Bauchmuskulatur nach vorne geschoben werden, während die seitlichen Muskeln eingezogen sind. Dann wird die zentrale Bauchmuskulatur abwechselnd von links nach rechts verlagert (siehe **Abbildung 9**). Aber auch *Kapalabhati* kann täglich ausgeführt werden und wirkt den Bauchbereich massierend. *Kapalabhati* richtet sich

auf die Atmung. Dabei soll der Mund geschlossen bleiben und die Konzentration allein der Ausatmung gelten. Mit jeder stoßartigen Ausatmung aus der Nase, soll der Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule gedrückt werden. Hierbei wird nicht allein der Stoffwechsel im Darmbereich angeregt. *Kapalabhati* dient mit seiner speziellen Luftausstoßtechnik ebenso der Entgiftung des Lungensystems und somit des Blutkreislaufs und allen Zellen des Körpers. Eine weitere täglich anwendbare Reinigungstechnik für ein ganzheitliches Wohlbefinden ist *Jala Neti*. Mit *Jala Neti* werden die Nasengänge mit lauwarmem Salzwasser durchgespült. Dies wirkt nicht nur hocheffektiv gegen Heuschnupfen und Erkältungen, sondern sorgt zudem für einen klaren Geist und psychisches Wohlbefinden. Zusätzlich zu den *Kriyas*, die täglich anwendbar sind, gibt es auch solche, die regelmäßig, aber seltener ausgeführt werden sollten. Hierzu zählt beispielsweise die Darmspülung in Form eines Einlaufes, auch *Basti* genannt, oder *Vamana Dhauti*, also das Trinken und Erbrechen von Salzwasser zur Reinigung des Magens und der Speiseröhre. Auch diese beiden Reinigungstechniken wirken hocheffektiv. Man kann sagen, dass auch sie bei korrekter Durchführung dazu in der Lage sind, das körperliche und geistige Befinden eines Menschen zu veredeln. Die *Shat Kriyas* wirken bei erster Betrachtung wohlmöglich fast zu simpel. Sie sind dennoch nicht zu unterschätzen, da sie dazu in der Lage sind, von der körperlichen Ebene aus auf tiefere Schichten eines Menschen durchzudringen und ihn damit ganzheitlich und wohltuend zu beeinflussen. Es wird sogar empfohlen, vor dem Praktizieren von anderen Yogaübungen oder vor einer Ernährungsumstellung einige der Reinigungstechniken für einen gewissen Zeitraum anzuwenden.

Abbildung 9: Nauli Kriya in Ausführung



2.3.1.3 Die yogische Ernährung

„First thing to do is: Stop eating bad food. Right now the bad food is just this: You identified yourself with something that you are not! ... Do any mantra you want. The moment you identify yourself with something that you are not, you cannot stop your mind.“ Mit diesem Zitat von Sadhguru, lässt sich einleitend beschreiben, welche Intention der yogische Ernährungsstil im Allgemeinen verfolgt. Es handelt sich hierbei weniger um eine Ernährungsstrategie, mit dem sich das Ego definieren kann. Die yogische Ernährungsweise verfolgt viel mehr das Ziel, dem Menschen zu ermöglichen, sich seines tiefen Selbst bewusst zu werden. Ganz im Allgemeinen wird Yoga in drei Qualitäten unterteilt. Hierbei handelt es sich um *Sattvas*, *Rajas* und *Tamas*, welche zusammengefasst als „Die drei *Gunas*“ gelten. Diese drei *Gunas* lassen sich als Qualitäten ebenso auf alle Lebensbereiche übertragen. So kann ein Nahrungsmittel, wie auch eine Denkweise *sattvig*, *rajasig* oder *tamasig* sein. *Sattvas* ist die eine, zielführende Energie, mit der ein praktizierender seinen Zielzustand erreichen kann. Über eine *sattvige* Lebensweise kann der Mensch zu der wahren „Erleuchtung“ im Leben gelangen. *Sattvas* ist Reinheit, Bewusstheit, Natürlichkeit, Göttlichkeit. In der Ernährung zählen - vor allem - unverarbeitete Lebensmittel direkt aus der Natur zu *Sattvas*. Frisches Obst und Gemüse, reine Fruchtsäfte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Sprossen, Getreide, Vollkornbrot, Honig, Milch, Butter und Käse sind im Yoga als die Nahrungsmittel bekannt, die den Körper nähren und ihn in einem friedvollen Zustand erhalten. Dabei kann der Geist beruhigt und zu Höchstleistungen befähigt werden. Über die *sattvige* Nahrung entsteht ein ausgeglichener Energiestrom zwischen dem gestärkten Körper und dem harmonisierten Geist. *Rajasige* Nahrung hingegen nährt den Körper auf Kosten des Geistes. Beispielsweise durch den Verzehr von scharfen Gewürzen, starkem Kaffee, Fisch, Eier, Salz und Schokolade wird der Körper schnell überreizt. Aus dem körperlichen Erhalt als Basisintention, resultiert dann ein unruhiger und unkontrollierbarer Geisteszustand. *Rajas* steht allgemein im Zusammenhang mit unruhigen, getriebenen, gierigen und trübenden Energien. Nahrungsmittel, wie Alkohol, Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch oder auch fermentierte, überreife oder verdorbene Substanzen werden *Tamas* zugeordnet. Diese dienen weder dem geistigen noch dem körperlichen Zustand eines Menschen. Durch den Verzehr dieser *tamasigen* Nahrung, wird dem Menschen *Prana* oder Energie entzogen und der Verstand wird getrübt. Auch die Abwehrkräfte werden geschwächt und das Grundbefinden wandelt sich tendenziell zu düsterer Verstimmtheit. Vor allem Empfindungen, wie Wut, Angst oder Habgier werden durch den Verzehr von *tamasiger*

Nahrung potenziert. Die *Tamas*-Qualität verkörpert unter anderem Trägheit, Energielosigkeit, Faulheit, Antriebslosigkeit, Pessimismus und Depressivität. Im alltäglichen Geschehen lassen sich diese drei Qualitäten oft nicht vollständig voneinander trennen. Eine *rajasige* Handlung kann sowohl die Folge von einer ebenso *rajasigen*, also auch die einer *tamasigen* oder *sattvigen* Entscheidung sein. Die drei *Gunas* umfassen jegliches Geschehen und jegliche Existenz. Ziel ist es, über die Ernährung, wie auch über alle anderen Lebensbereiche das, sich ständig wiederholende Schauspiel alltäglicher Situationen in Form dieser Qualitäten zu überwinden und über all das hinauszuwachsen. Dazu kann auch die Ernährung einen großen Beitrag leisten. Es muss nicht unbedingt ausschließlich *sattvige* Nahrung in den Körper aufgenommen werden. Sich mit seinem Essverhalten, wie auch mit seinem Verhalten in allen Lebenssituationen in der Balance zu halten, sollte vorerst die Devise sein.

2.3.2 Wege zu psychischer Harmonie über die feinstoffliche Ausrichtung

Die feinstoffliche Ausrichtung betrifft vor allem die feinstofflichen Körperhüllen, wie auch die *Chakren* und die *Nadis* eines Menschen. Ausgehend von diesen Anteilen, entsteht dann das individuelle Befinden. Alles besteht und entsteht aus Energie. Die Feinstofflichkeit einer Person lässt sich unter anderem an der Intensität seiner Ausstrahlung beobachten. Der freie Fluss von *Prana* verstärkt nicht nur die innere Kraft und beeinflusst Körper und Geist. Man kann diesen auch über die Aura des Gesamten Wesens ablesen. Yoga bietet gezielte Techniken, die insbesondere den Astralkörper unterstützend stärken.

2.3.2.1 Die Atmung/ Pranayama

Wie im Verlauf dieses E-Books schon einige Male thematisiert, stellt *Prana* die Lebensenergie, die einem Menschen innewohnt, dar. Diese wird in fünf verschiedene Aspekte unterteilt. Die Aspekte der Lebensenergie werden als *Vayus* (=Winde) bezeichnet. Alle der insgesamt fünf *Vayus* sind bestimmten Regionen und Systemen im Körper zugeordnet. Sie nennen sich *Udana Vayu*, *Prana Vayu*, *Samana Vayu*, *Apana Vayu* und *Vyana Vayu* und sind einander in ihrer Wichtigkeit nicht unterzuordnen. So ist beispielsweise *Vyana Vayu* die Energie hinter dem Kreislaufsystem und *Samana Vayu* die der Verdauung im Dünndarm. Um in einem gewissen

Rahmen explizit auf die Atmung und deren Beeinflussbarkeit der Psyche eingehen zu können, wird im Folgenden allein *Prana Vayu* näher betrachtet. *Prana Vayu* ist der Aspekt der Atmung und sorgt über die Einatmung für die Aufnahme von Lebensenergie. Dieser Aspekt der Lebensenergie eines Menschen, kann durch *Pranayama* gestärkt werden. Der Begriff *Pranayama* wird aus zwei Worten zusammengesetzt. *Prana* und *Ayama*. *Prana* ist die (Lebens-) Energie und der Sanskritbegriff *Ayama* lässt sich mit „Ausdehnung“ oder auch „Kontrolle“ übersetzen. Folglich kann der Mensch sein *Parana* durch die Atmung bewusst steuern und kontrollieren. Jeder Mensch ist in der Lage, die Intensität seines Urvertrauens und die seiner inneren Stärke selbst zu regulieren. Dies bedeutet ebenso, dass er durch die Ausübung von *Pranayama* dazu befähigt ist, destruktiven Energien, wie Angst oder Wut harmonisierend entgegenzuwirken. Da *Pranayama* den freien Fluss der Lebensenergie in den *Nadis* fördert und sie zudem reinigt und in Balance bringt, wird jegliche Art an Erkrankung, wie auch psychischen Blockaden, effektiv entgegengewirkt. Auf physischer Ebene sorgen Atemtechniken für eine bessere Vernetzung im Gehirn. Somit wird wiederum die, auch als „Resilienz“ bezeichnete, psychische Widerstandskraft des Menschen enorm gestärkt. Durch die erhöhte Herzfrequenz in bewusster Atmung, erhöht sich die Körperschwingung des Menschen automatisch. Mit dem Praktizieren von *Pranayama* ist es somit möglich, in höhere Bewusstseinszustände vorzudringen und einen Zugang zu einer höheren Wirklichkeit zu erfahren. Befindet man sich in einer ängstlichen oder stressigen Situation, verflacht und beschleunigt sich die Atmung automatisch. In so einem Moment ist der Sympathikus aktiv. Um sich selbst aber nun wieder beruhigen zu können, ist ein tiefes und langsames Atmen förderlich. Entspannte und tiefe Atemzüge aktivieren dann wieder den Parasympathikus und helfen dem Menschen dabei, sich zu beruhigen. Andersherum kann bei Trägheit und Müdigkeit wiederum der Sympathikus über beschleunigtes Atmen aktiviert werden und das gesamte Körpersystem in einen Ausgleich gebracht werden. Auch hiermit wird deutlich, wie effizient das Befinden eines Menschen in seiner Gesamtheit, durch das bewusste Anwenden von Atemtechniken, beeinflusst und transformiert werden kann. Es gibt Atemtechniken, die das gesamte Körpersystem aktivieren und auch solche, die für innere Ruhe und seelisches Gleichgewicht sorgen. Möchte man seine Leistungsfähigkeit und Aktivität steigern, kann beispielsweise *Kapalabhati*, die so genannte Feueratmung, welche in dem Kapitel „Die Reinigungstechniken/ *Kriyas*“ beschrieben ist, angewandt werden. Soll der Körper in Balance und innere Ruhe gebracht werden, eignet sich die Wechselatmung. Wie deren zugehörige

Sanskritbezeichnung „*Nadhi Shodan*“ schon ausdrückt, werden durch diese Atemtechnik *Ida Nadi* und *Pingla Nadi* miteinander in Einklang gebracht und gereinigt. Für die Ausführung von *Nadhi Shodan* und auch allen anderen *Pranayama*-Übungen, ist eine aufrechte und gemütliche Sitzhaltung die Basis. Zuerst werden Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf der Stirn platziert. Dann soll das linke Nasenloch mit dem Ringfinger verschlossen werden, während eine tiefe Einatmung ausschließlich über das rechte Nasenloch erfolgt. Wenn die volle Lungenkapazität mit der Einatmung ausgeschöpft wurde, soll der Damen auch das rechte Nasenloch für eine kurze Zeit verschließen und die eingeatmete Luft gehalten werden. Die Ausatmung und die darauffolgende Einatmung, erfolgt dann über das linke Nasenloch, während das rechte über den Daumen verschlossen bleibt. Die Ausatmung soll dann immer über das, während der Einatmung zugehaltene Nasenloch erfolgen. Durch die korrekte Ausübung dieser und auch vieler anderer Atemtechniken, lernt der Mensch, seine Lebenskraft bewusst zu leiten. Über *Pranayama* lässt sich die Physis und die Psyche eines Menschen jederzeit reinigen und entlasten.

2.3.2.2 Klänge & Mantras

So wie die Atmung, können auch Klänge und Mantras einen Menschen dazu befähigen, seine Schwingungsfrequenzen und die seines Umfeldes zu beeinflussen. Nach der uralten indischen Weisheitslehre besteht alles aus Klang und schwingt in seiner eigenen Resonanzfrequenz. Jeder Klang schwingt als Vibration und wirkt sich auf seine Umwelt aus. Jedes Mantra und auch jedes Wort beinhaltet seine eigene Energie und Wirkung. Wenn ein Mantra gesprochen, gedacht oder gesungen wird, beginnt es zu schwingen. Diese Schwingung hat schlussendlich eine Auswirkung auf alle Körperebenen. Ein Klang existiert nicht, um verstanden zu werden. Wenn ein Mantra gesungen wird, entsteht eine Frequenz, die vor allem spürbar ist. So ändert sich auch beim Abspielen einer bunt gemischten Musikplaylist die Stimmung des Zuhörenden mit jedem neuen Lied. Jedes Mantra hat eine Bedeutung und damit eine eigene Kernenergie. Über den Klang eines Mantras, kann dessen Energie in alle Körperhüllen des Menschen absorbiert werden. Wie das Wort „Liebe“ und auch das Wort „Hass“ jeweils eine Energie verkörpern. Ein Beispiel für ein Mantra wäre das Sanskritwort „*Om*“ oder „*A.U.M*“. „*Om*“ ist der Urklang, aus dem alles Leben entspringt. Es gibt Mantras, die bestimmte Anteile eines

Menschen hervorrufen können und auch solche, die eine Lebensphilosophie oder eine Lebenshaltung verkörpern. Das Mantra „So Ham“, beispielsweise, bedeutet „Ich bin eins mit dem Göttlichen“. Im Grunde kann jedes willkürliche Wort oder jeder Satz als ein Mantra genutzt werden. Über die Klänge dieses Wortes oder Satzes, übernimmt der Mensch in einem unterbewussten und schleichenden Prozess die Energie dessen. Mit der regelmäßigen Wiederholung von bestimmten Mantras, beginnt der Mensch - früher oder später - sein Leben unterbewusst nach dieser Energie zu richten. Er verkörpert und empfindet das, was zur Gewohnheit wird und somit auch das, was er tief in sich glaubt. Durch Unwissenheit über dieses Prinzip, kann eine allgemeine psychische Schwere im alltäglichen Leben bestehen. So haben auch innerlich wiederholte, teils unterbewusste, Glaubenssätze, wie: „Ich muss meine eigenen Bedürfnisse zurückhalten, um geliebt zu werden.“ eine Klangschiwingung, die sich auf den Menschen und dessen Grundstimmung überträgt. Dennoch kann sich der Mensch mit Hilfe der Mantras jeder Zeit auch für eine heilsame Lebenseinstellung einstimmen. Auch die sieben *Chakras* haben alle ein eigenes Mantra (siehe **Abbildung 10**). Wenn die Stärkung und Öffnung eines bestimmten *Chakras* angestrebt wird, kann das regelmäßige geistige oder auch singende Wiederholen des zugehörigen Mantras unterstützend wirken. Wenn also das Herzchakra und damit eine liebe- und hingebungsvolle Offenheit zum Leben aktiviert werden soll, kann die regelmäßige Wiederholung des Mantras: „Yam“ hilfreich sein.

Abbildung 10: Die Mantras der Chakras

CHAKRA 7		OM
CHAKRA 6		OM
CHAKRA 5		HAM
CHAKRA 4		YAM
CHAKRA 3		RAM
CHAKRA 2		VAM
CHAKRA 1		LAM

2.3.2.3 Die Energiesiegel und Energieverschlüsse/ Mudras & Bandhas

Durch die unterschiedlichsten, in dieser Arbeit behandelten, Yoga-Techniken, ist es die Kernessenz, *Prana* im Körpersystem zu steuern. *Mudras* und *Bandhas* werden im Yoga dazu angewandt, um die abgespeicherte Lebensenergie gezielt nutzen zu können. Dabei stellen sie weniger Körperhaltungen als vielmehr Körpergesten oder gefühlte Haltungen im Körperinneren dar. So sind *Bandhas* die Energieverschlüsse, die *Prana* an gezielten Punkten im Körperinneren lokal aktiviert. Mit *Mula Bandha* wird der mentale und energetische Fokus allein auf den Dampfpunkt im Genitalbereich gelegt. Dabei soll, mit ruhiger und natürlicher Atmung, die Muskulatur im Dammbereich gefühlt nach Innen und oben gezogen werden. Diese Kontraktion im Perineum aktiviert und stärkt das *Prana* im Wurzelchakra. Mit Ausübung dieses Energieverschlusses steigt nicht nur der Energielevel im gesamten Körper an. Über diese Geste kann die eigene sexuelle Energie kontrolliert und für spirituelle Fortschritte herangezogen werden. Verspannungen, Ängste und Lethargie lassen sich beispielsweise über *Uddiyana Bandha* lösen. Bei dieser Bauchkontraktion sollte zunächst einmal tief ein und danach lange ausgeatmet werden. Wenn die Lungen sich vollständig geleert anfühlen, wird die Luft angehalten das Kinn auf das Brustbein gelegt und - in einem aufrechten Sitz - der Bauchnabel gefühlt in Richtung Wirbelsäule gepresst und gleichzeitig nach oben gezogen. Dieser Energieverschluss sollte am besten so lange gehalten werden, bis sich ein automatischer Einatmungsreflex bemerkbar macht. Hierbei wird - neben dem Nabelchakra - vor allem die Verdauung und der Blutkreislauf im gesamten Rumpfbereich angeregt. Während die *Bandhas* alle Energieverschlüsse im Körper darstellen, die dafür sorgen, dass die Energie in einem bestimmten Körperbereich konzentriert wird, können die *Mudras* als eine Art „Siegel“ dazu genutzt werden, um das *Prana* im Körper zu lenken. *Mudras* können in vielen verschiedenen Formen angewandt werden. So gibt es Hand-*Mudras*, bei denen die Hand eine bestimmte Geste mit einer bedeutenden Wirkung einnehmen kann, aber auch Zungen-*Mudras*, Arm-*Mudras* und viele mehr. Einige können auch als Konzentrationsstütze bei Meditationen angewandt werden. Im folgenden Beispiel bezieht sich das, als „die Haltung des Pferdes“ bekannte, *Ashwini Mudra* auf den Beckenbereich. Mit dieser *Mudra* soll nach tiefer Einatmung zunächst einmal die Luft angehalten werden. Währenddessen soll der Schließmuskel so fest wie möglich kontrahiert werden. Mit dem nächsten reflexartigen Einatmen kann dann der Schließmuskel wieder lockergelassen werden. Die Haltung des Pferdes dient dabei der Stärkung der Schließmuskulatur und sorgt auf feinstofflicher Ebene

dafür, dass das *Prana* in diesem Körperbereich nicht ausströmen kann und dem Körper, für andere Praktiken nutzbar, erhalten bleibt. In diesem Fall kann die Energie, durch die Kontraktion im Beckenbereich, nach oben gelenkt und dort gezielt für andere Yogaübungen genutzt werden. So dienen *Mudras* und *Bandhas* als eine Art Fokussierungshilfe, die über ihre Wirkung die Effizienz diverser Yogaübungen verstärken können.

2.3.3 Wege zu psychischer Harmonie über die geistige Ausrichtung

Der durchschnittliche Mensch der westlichen Gesellschaft fühlt sich wohl die meiste Zeit des Tages wie hin- und hergerissen zwischen seinen geistigen Eindrücken des Lebens und seinen Wünschen für die Zukunft. Die eigenen Gedanken spielen sich dann fast ausschließlich in der Zukunft oder in der Vergangenheit ab. Über seine Sinneswahrnehmungen ist der durchschnittliche Mensch meist damit beschäftigt, den ständigen Wandel in der Außenwelt zu beobachten und zu bewerten. Den Wandel in seiner Umwelt analysiert er über seine geistige Grundlage. Durch ein alltägliches Verhalten dieser Art wird das wahre persönliche Befinden in dem gegenwärtigen Moment komplett missachtet. Mit einem alltäglichen Verhalten wie diesem als Basis ist ein optimaler Nährboden für psychische Disharmonie geschaffen. So verfällt der Mensch sehr schnell einem Kreislauf, in dem er zum Sklaven seines Egos wird. Aus den Lebenseindrücken, oder *Samadhi*, entstehen, über die Selbstidentifikation mit der Umwelt, ständig neue *Vasanas* in Form von oberflächlichen Bedürfnissen. Das ist ein ewiger karmischer Kreislauf, der nur durch die wahre Beherrschung des Geistes unterbrochen werden kann.

2.3.3.1 Die Meditation/ Sadhana

So, wie auch der Schlaf, kann Meditation nicht gelehrt werden: zur rechten Zeit kommt beides von allein. Meditation ist die Praxis dauerhafter Beobachtung des Geistes in seiner wahren Gestalt. Nur durch die gezielte Unterbrechung seiner Gedankenwelt, kann der Mensch zu wahren Verständnis der Natur finden. Das Zitat: „*The fake idea of who you are has to go.*“ von Sadhguru beschreibt damit das Ziel hinter der Meditationspraxis sehr passend. Ursprünglich sollte der Geist dem Menschen, einzig und allein, als ein Werkzeug dienen. Stattdessen

identifiziert er sich heutzutage ständig mit ihm. Wenn die Hauptenergie einer Person allein auf seinen geistigen Anteil und die Selbstidentifikation mit diesem gerichtet wird, lässt sich erahnen, weshalb so viele Menschen die Anbindung zu tieferen Wahrnehmungsebenen und zu sich selbst als eine Einheit verloren haben. Wer wahre Meditation praktiziert, findet das Ende der Identifikation mit den eigenen Taten, Gefühlen und Gedanken. Für ein problemloses Meditieren ist eine gemütliche und aufrechte Sitzhaltung erforderlich. Dadurch kann das Erhaltenbleiben der geistigen Konzentrationsfähigkeit gesichert werden. Wird die Aufmerksamkeit beansprucht und auf nur ein Objekt, wie beispielsweise eine Kerzenflamme, gelenkt, kann sich der Geist beruhigen und das gesamte Körpersystem in einen meditativen und entspannenden Zustand eingeleitet werden. Um die Wirkungskraft und das Meditationserlebnis zu intensivieren, können *Mudras*, *Mantras*, *Pranayama* und alles, was den Geist nach innen lenkt, zusätzlich und gezielt angewandt werden. Sobald die meditative Konzentration endet, kann sich jedoch schnell wieder ein unruhiges, geistiges Umherwandern einstellen. Dies lässt sich nur durch ein längerfristiges Meditationstraining vermeiden. Auch langanhaltende Zufriedenheit kann sich über die regelmäßige Innenschau in Meditation einstellen. Über die regelmäßige Einnahme der Metaperspektive, lässt sich das eigene festgefahrene Denkschema schrittweise auflockern und zu einem harmonischeren und leichteren transformieren. Da der Mensch während einer Meditation immer auf einer gleichen Gedankenwelle bleibt, lassen sich Sorgen und Nöte des Alltages einmal vergessen und neutralisieren. So kann, allein durch die Meditationspraxis die gesamte Denk-, Fühl- und Handlungsweise im alltäglichen Leben beeinflusst und die allgemeine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

2.3.3.2 Das reine Bewusstsein/ Brahman

Brahman zu erreichen, ist das zugrundeliegende Ziel aller unterschiedlichen Aspekte der Yogapraxis. Yoga ist nicht allein durch geistige Konzentrationsübungen und Meditation auf der geistigen Ebene sehr effektiv. Vielmehr ist es die Yoga-Philosophie, die einen - als ein bestimmter Richtwert - immer wieder daran erinnern kann, was eigentlich essenziell im Leben ist: Eine bewusste Lebensweise, die zum Zielzustand eines Yogis führen kann - Die Ein-
Werdung des Selbst mit dem göttlichen Bewusstsein. Dabei soll das individuelle Selbst, oder

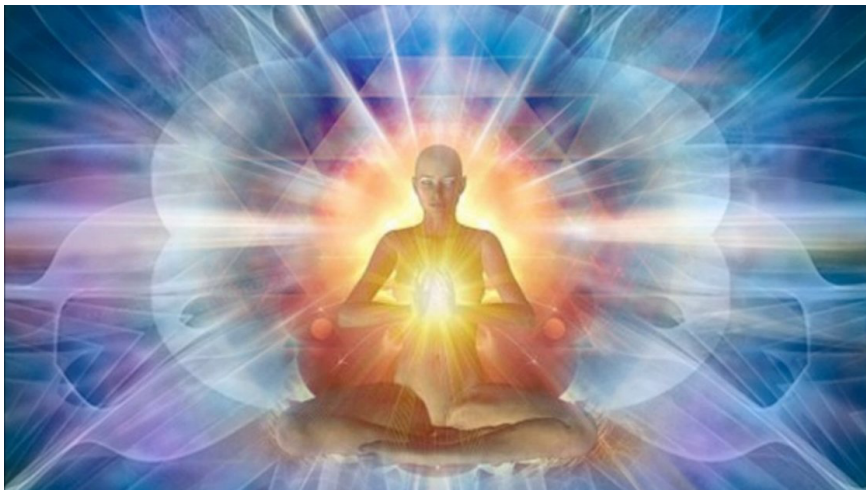
Jiva mit *Brahman*, dem reinen Bewusstsein, vereinigt werden. Wer sich mit der Essenz des Yoga beschäftigt, bekommt eine Art ständigen Begleiter für das eigene Leben an die Hand. Der Mensch befindet sich oft dauerhaft in einem Bewusstseinsstadium, indem er innerlich ständig nach einer Wirklichkeit strebt, die er zwar ahnen, aber nicht erreichen kann. So finden sich viele immer wieder im Außen rastlos suchend nach Liebe, Glück etc. Erst, wenn der Mensch es schafft, die Trennung zwischen seinem Geist, Körper und allem, was ist aufzuheben, werden auch die Illusionen von Raum, Zeit und Ursache aufgehoben. Damit ist das Karma - die Dualität, mit der die ständigen Bewertung der Umwelt einhergeht - und auch das Ego nicht länger relevant und präsent. Allein die bedingungslose Liebe, Wonne und reines, bewusstes Sein können den Zustand einer erleuchteten Seele beschreiben. Dabei ist das Sein ein ausschlaggebendes Stichwort. Es geht bei der Wiedervereinigung des Selbst mit dem reinen Bewusstsein darum, das Hier und Jetzt in seiner Fülle zu erleben und keinerlei Energie in Bezug auf Zukunft oder Vergangenheit zu verschwenden. So, als wäre der meditative Zustand Eins geworden, mit dem alltäglichen Selbst. Das Sprichwort: „*Werde nicht, sei.*“ Beschreibt kurz und bündig, worum es hier geht. Nicht nur das Resultat zu sehen, sondern den Prozess des Lebens, mit all seinen Höhen und Tiefen, achtsam auszukosten. Sich selbst bewusst im Sein zu beobachten und den Lauf des Lebens freudig und mit weit geöffnetem Herzen anzunehmen.

2.3.3.3 Die Göttlichkeit ist in allem/ *Samadhi*

Samadhi beschreibt das Ende der geistigen Trennung von Subjekt und Objekt. Der Meditierende und der Gegenstand sind eines. Der Mensch kann die Verbindung zwischen sich und allen Aspekten in seiner Umwelt wahrnehmen. Das ursprünglich durch sein Ego erzeugte Gefühl der Trennung oder Dualität, wird in diesem Bewusstsein endgültig aufgehoben. In einer Art Überbewusstsein oder meditativem Dauerzustand, erreicht ein Mensch mit *Samadhi* die völlige Ruhe seines Geistes. Er ist kaum noch in der Lage, den Umständen in seinem Leben eine verkomplizierende Bewertung anzueignen. Die Perspektive in *Samadhi* ist nicht „Ich meditiere“, sondern viel eher „Meditation geschieht“. Das „Ich“ braucht sich nicht länger mit dem Außen zu identifizieren. Alles ist eines, alles ist verbunden und alles ist Gott. Ein Bewusstseinszustand, in dem sich eine Göttlichkeit in allem erkennen lässt. Der erleuchtete Yogi ist dauerhaft in diesem wahrhaftigen Sein angelangt. Er hat sich durch seine

ebenenübergreifende Yogapraxis, von jeglicher inneren Blockade befreit. Er lebt allein mit dem als Basis, was im Hier und Jetzt ist. Mit regelmäßiger Bewusstwerdung der Gegenwärtigkeit des Lebens und einer gewissenhaften Yoga-Praxis, lässt sich auch für einen Menschen, der noch auf seinem spirituellen Weg ist, hin und wieder, der Zielzustand und das Zielbewusstsein des Yoga erahnen. Die Motivation hinter all dem mag für viele Yogis wohl die sein, sich von der Schwere alter Muster und gesellschaftlicher Normen zu lösen und wieder in Verbindung mit dem zu kommen, was schon immer in der Tiefe des Selbst schlummert: Das wahre Potential - Die Göttlichkeit in einem selbst und in jedem Wesen. Denn die wahre Natur des Menschen ist die in Freude, Einheit und Liebe. Dabei bleibt für den Menschen, der die Reinheit seines Selbst entdeckt hat, nichts als geistiger, körperlicher und seelischer Frieden und damit eine vollkommene psychische Leichtigkeit.

Abbildung 11: Eine Illustration von *Samadhi*



3. Resümee

Schlussfolgernd lässt sich vor allem eines feststellen: Kein, dem Menschen innewohnendes, System ist in seinem Wirken strikt von einem anderen trennbar. So wie allgemein alles Eins und göttlich ist, wirkt auch der Mensch über all seine Anteile als eine Gesamtheit. Wenn Körper, Geist oder Seele dem Menschen über eine Beschwerde ein Signal senden, liegt es daran, dass in der allgemeinen Lebensweise ein Ungleichgewicht besteht. Mit einem bestimmten Symptom zeigt uns das Körpersystem, dass wir einen Ausgleich schaffen sollten. Über gezieltes Handeln lässt sich dann langfristig ein harmonischeres Gemüt manifestieren. An dieser Stelle spielt Yoga wiederum eine essenzielle Rolle, denn über dieses „Werkzeug“, lässt sich jeder Anteil des Menschen gezielt anvisieren und wieder in natürlichen Einklang bringen. Obwohl uns mit Yoga so viele verschiedene Techniken und Übungen geboten sind, lässt sich jede einzelne dazu nutzen, dorthin zu gelangen, wo reines Bewusstsein zu finden ist. Die regelmäßige Yogapraxis beeinflusst die, einem Menschen innewohnenden Qualitäten so, dass er aus ihnen gezielt schöpfen lernt und sich nicht länger als ein Opfer gewisser Umstände fühlt. Alles ist dynamisch und in ständigem Wandel. Wie auch auf einem Apfelbaum einige Früchte noch ausreifen müssen, während andere reif sind und wieder andere bereits auf der Erde liegen und verfaulen, haben auch wir Menschen ständig alle Qualitäten in uns. Ob wir aber ebenso unsere reifen Äpfel verfaulen lassen und die *tamasige* Energie unser Leben regieren lassen, liegt wiederum an jedem selbst. Der persönliche Fokus eines Yogis muss dabei aber nicht versteift auf reiner Perfektion liegen. Viel eher sollte ein Ausgleich durch regelmäßige Reflexion und Yoga-Praxis angestrebt werden. Auch Sadhguru unterstreicht diese Ansicht mit seinem Zitat: „*Yoga is not about eternal life. Yoga is about a sense of life.*“ Eine freudige, achtsame und strebsame Lebensweise in Akzeptanz - ohne Ego und Ablenkung - ist das, was uns letztendlich schon immer zu unseren Zielen geführt hat und auch das, was ein erleuchteter Yogi lebt.

5. Abbildungsverzeichnis

Titelbild: Der Weg zu psychischer Harmonie mit Yoga

https://wiki.yoga-vidya.de/Datei:Meditation_Aura_Energiefeld.jpg

Abbildung 1: Das „Drei-Instanzen-Modell“ von Sigmund Freud

https://www.wikiwand.com/de/Strukturmodell_der_Psyche

Abbildung 2: Es, Ich und Über-Ich

https://www.wikiwand.com/de/Strukturmodell_der_Psyche

Abbildung 3: Das Wirkungsmodell von Körper, Geist und Seele

<http://ganzheitliche-medizin-bernaeu.de/>

Abbildung 4: Das Nervensystem

<https://www.osteopathie-liem.de/blog/sympathische-nervensystem/>

Abbildung 5: Das Hormonsystem

<https://naturheilkunde-kompakt.de/2021/02/17/automatisch-gespeicherter-entwurf/>

Abbildung 6: Die fünf Körperhüllen/ *Koshas*

<https://yogameetsyou.com/die-5-kosha-huellen/>

Abbildung 7: *Ida*, *Pingla* und *Sushumna Nadi* durch die sieben *Chakras*

<https://www.yogapedia.com/definition/5028/nadi>

Abbildung 8: Die drei Phasen des *Karma*

<https://www.yoga-vidya.de/karma/was-ist-karma/3-karma-phasen/>

Abbildung 9: *Nauli Kriya* in Ausführung

<https://www.depurando.it/esercizi/nauli-un-auto-massaggio-per-lapparato-digerente/>

Abbildung 10: Die Mantras der *Chakras*

<https://www.pinterest.com/pin/562457440966925845/>

Abbildung 11: Eine Illustration von *Samadhi*

https://www.viewcy.com/e/2nd_sacred_samadhi_ca