

Die Bedeutung des Körpers auf dem spirituellen Weg

Teil 2: Faszien und Nervensystem

Angelika Doerne

Auf dem spirituellen Weg geht es, wie Patanjali gelehrt hat darum, unsere illusionären Identifikationen zu lösen, so dass die wahre Natur zum Vorschein kommen kann und unser wahrnehmendes Ich oder besser gesagt, unsere wahrnehmende Instanz in ihrer ureigenen Natur ruhen kann. Diese ureigene Natur des Geistes wird in den Yogatraditionen mit Purusha, Brahman oder Shiva, im Individuum als Atman benannt. In den buddhistischen Traditionen wird sie als Buddha-Natur, Leere oder auch essentielles Bewusstsein beschrieben, das leer und gewahr gleichzeitig ist.

Da Körper und Geist eng mit einander zusammen hängen, ist es kaum möglich, den Weg der spirituellen Entwicklung ohne Einbeziehung des Körpers zu beschreiten.

Im ersten Teil dieses Artikels (erschieden im Yoga Journal Nr. 41) habe ich den spirituellen Prozess, inklusiv der Auflösungen unserer fixierten Identifikationen beschrieben. Außerdem habe ich die Wechselwirkung zwischen unseren Identifikationen, die im Geist stattfinden und dem Muskelsystem erläutert und wie wir dieser Wechselwirkung in unserer Yogapraxis Rechnung tragen können.

Im Folgenden erkläre ich, wie sich diese Wechselwirkungen auf weitere Ebenen des Körpers auswirken, insbesondere auf das Nervensystem und auf die Faszien (Bindegewebe). Ein dritter Teil, der für eine zukünftige Ausgabe des Yoga Journals vorgesehen ist, befasst sich mit der feinstofflichen Energie, mit der Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühlen sowie der Bedeutung des Körpers für die Meditationspraxis befassen.

Die Faszien (Bindegewebe)

Das Thema „Faszien“ hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erfahren, während ihm früher in der Medizin kaum Bedeutung beigemessen wurde.

Die Faszien, eine teils dickere, teils dünne Gewebeschicht durchziehen den gesamten Körper und bestehen zum einen aus den festen Kollagenfasern und zum anderen aus elastischem Gewebe, das von einer gelhaltigen Substanz durchdrungen wird. In verschiedenen Körperregionen weisen sie unterschiedliche Konsistenzen auf, mal fester, mal weicher. Sie umhüllen sämtliche Organe und Muskeln und durchziehen auch das Innere der Muskeln, in der Weise, dass sie die dickeren, sowie die dünneren Muskelbündel umfassen.

Die Faszien sind ein komplexes, mitunter chaotisch strukturiertes Gewebe, bestehend aus Proteinen und Wasser mit unterschiedlicher Dichte. Sie reicht von lockerem, weichem, durchlässigen Gewebe, wie im Bauchraum bis hin zu sehr dichtem und sehr fest strukturiertem Gewebe, wie die Sehnen. Die innere Struktur, vergleichbar mit einem flexiblen dreidimensionalen Baugerüst ist umgeben und durchdrungen von Flüssigkeit. Die weichen, durchlässigeren Gewebe haben mehr die Funktion der Poisterung, der Stoffwechselversorgung und der Kommunikation; die festeren mehr die Funktion der Kraftübertragung.

Faszien geben Halt

Die Faszien haben verschiedenste, wichtige Aufgaben: Erstens halten sie den Körper an sich in

Form, sowie sämtliche Bestandteile, wie Muskeln, Organe, Adern, Nerven etc. an ihren jeweiligen Plätzen. Sie sind wie ein flexibles, dehnbares Baugerüst oder wie das weiße, haltgebende Gewebe in einer Orange. Im Körper ist dieses Bindegewebe erstaunlich flexibel, durchlässig und dehnbar. Ohne die Faszien würde unser Körper auseinander fallen. Die Faszien müssen daher also gleichzeitig stabil und flexibel sein.

Faszien ermöglichen Bewegung

Neben der Formgebung ermöglichen die Fas-

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



Faszien versorgen und entsorgen den Körper

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

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

Faszien sind für die Kommunikation zuständig

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

Wenn Faszien verkleben oder chronisch angespannt sind

Nun kann es passieren, dass die Faszien verkleben oder chronisch angespannt sind. Das kann weit reichende Folgen für Körper und Geist haben. Die Ursachen für Verklebungen und Anspannung sind vielfältig: Neben Verletzungen sind zunächst Bewegungs- und Dehnungsmangel zu nennen. Diese können wiederum psychi-

sche Ursachen haben: ein stressiger Lebensstil, eine ängstliche oder depressive Grundhaltung, in der die inneren lebendigen (Bewegungs-)Impulse und eigenen Bedürfnisse tendenziell zurückgehalten werden oder eine inneren Unverbundenheit gegenüber sich selbst und dem eigenen Körper. Prägungen, Glaubenssätze und einengende Identifikationen spielen auch hier eine Rolle.

Weiterhin führen Stress im Allgemeinen und besonders auch frühe Traumatisierungen zu einem Zusammenziehen der Faszien als Schutzfunktion bzw. als Immobilitätsreaktion und ‚Shut Down‘ des parasympathischen Nervensystems. Stress wiederum bewirkt eine Übersäuerung im Körper. Diese reizt auch das Bindegewebe und die Nervenenden und macht es dadurch anfälliger für chronische Entzündungen und chronische Schmerzen. Die Entzündungen verstärken wiederum die Verklebung der Faszien.

Wenn Faszien verkleben oder chronisch angespannt sind, so führt das zu einer Bewegungseinschränkung in den Muskeln, sowie in den sie umgebenden Organen, was deren gesunde Funktion teilweise massiv einschränken kann. Weitere Folgen sind die Einschränkung des Stoffwechsels und des Immunsystems: Dies verhindert die optimale Versorgung der Muskeln, Organe usw. mit lebensnotwendigen Nährstoffen und blockiert den Abtransport von Abfallprodukten, die durch Stress, Verletzungen oder schlechte Ernährung entstanden sind. Dann können die damit verbundenen Körperfunktionen nicht mehr optimal ausgeführt werden, was wiederum Folgeschäden mit sich bringt.

Schließlich führen eine schlechte Ernährung, Rauschmittel, die Einnahme bestimmter Medikamente, wie Cortison, zuwenig Trinken sowie zuwenig Schlaf ebenfalls zu einer Verklebung und Degenerierung der Faszien.

Weitere Folgen von verklebten Faszien

Durch die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit können sich auch einengende psychische und emotionale Muster und Identifikationen verstärken. Der innere Zugang zur eigenen Lebenskraft, sowie zu spirituellen Erfahrungsdimensionen wird dadurch erschwert. Weiterhin verliert die feinstoffliche Energie ihre Fähigkeit frei zu

fließen. Es kommt zu Energieblockaden, die sich wiederum negativ auf verschiedene Körperfunktionen sowie auf die psychische und spirituelle Entwicklung auswirken. Die Verklebung und die vermehrten Abfallprodukte im Faszienewebe können zu einem körperlichen Gefühl von Schwere und Steifheit führen. Die Leichtigkeit ist verloren gegangen. Das ist nicht selten der Beginn eines Teufelskreises von zu wenig Bewegung, depressiver Stimmung, Bequemlichkeit und Süchten. Außerdem können die Verklebungen auch zu einem dumpfen, fahrigen und nebligen Gefühl im Geist führen. Vom Fasten beispielsweise kennen wir den positiven Effekt, den die körperliche Reinigung auf den Geist hat.

Darüber hinaus wirken angespannte und verklebte Faszien auch auf das Nervensystem: Muskeln und Faszien spannen sich aufgrund von Stress, wenn ‚Gefahr im Verzug‘ ist an, eine Funktion des sympathischen Nervensystems. Sind die Muskeln und Faszien jedoch chronisch angespannt und damit der Sympathikus ständig, wenn auch nur leicht aktiviert, führt dies zu einer permanenten inneren Unruhe und Nervosität. Das bedeutet, dass Körper und Geist sich nie vollständig entspannen und regenerieren können, wie ich weiter unten noch genauer ausführe. Im Umkehrschluss heißt das, wenn die Faszien sich entspannen können, so wird dadurch auch der Parasympathikus, der für Entspannung zuständig ist, angeregt.

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

ein gut entwickeltes Körperspürbewusstsein unabdingbar für die psychospirituelle Entwicklung. Das heißt, ein eingeschränktes Spürbewusstsein ist ein Hindernis auf dem eigenen spirituellen Weg.



Die Yogapraxis in Bezug zum Bindegewebe

- Durch einen anfänglichen (kurzen) Body-Scan ein Gespür für den gegenwärtigen Zustand des Körpers entwickeln, sowie dadurch die Spürfähigkeit im Allgemeinen stärken.
- Durch anfängliche bewegende Lockerungsübungen die Elastizität der Faszien stärken, sowie die Gelenke lockern.
- Durch dynamische und zum Teil kraftvolle Asanas, in Verbindung mit dem Atemrhyth-

mus die Bewegungsfähigkeit, sowie die Elastizität der Faszien stärken.

- Durch das längere Halten dehnender Asanas:
 - die Faszien gefühl- und genussvoll, schmelzend dehnen, während der Körper dabei von *innen* her gespürt wird.
 - in denen gleichzeitig tief ein- und ausgeatmet wird: Dadurch kann die Dehnung und Bewegung der Muskelpartien und Faszien noch komplexer und umfassender werden. Außerdem kann durch das tiefe Einatmen körperlich, wie auch psychisch mehr innerer Raum geschaffen werden, durch die tiefe Ausatmung wird eine natürliche Entspannungsreaktion im Körper hervorgerufen, sowie eine kurze Regeneration.
 - in denen die Dehnung durch Mikrobewegungen noch ausgeweitet wird.
 - in denen die Dehnung möglichst im gesamten Körper hervorgerufen und gespürt wird, lange Dehnungsketten!
 - in denen gleichzeitig tief ein- und ausgeatmet wird, werden die Faszien wie ein Schwamm ausgedrückt, so dass sie in der rhythmischen Gegenbewegung ihren Wasserspeicher wieder neu auffüllen und somit auch die Stoffwechsel in ihnen angeregt wird.
- Bei der Dehnung ist wichtig zu beachten, dass man nicht über die eigene Grenze geht, damit sich der Körper im Anschluss als Schutzreaktion nicht wieder zusammen zieht und man am Ende angespannter ist als vor der Übung. Auch dafür ist es hilfreich die Dehnung nicht nur mit rein willentlicher Muskelkraft zu vollziehen, sondern auch mithilfe des tiefen Ein- und Ausatmens; dabei kann sich die Dehnung besser den organischen Gegebenheiten anpassen.
- Durch kurze Zwischenentspannungen können die Faszien wieder regenerieren und sich entspannen.
- Durch Pranayama werden Faszien gedehnt.
- Durch Tiefenentspannung können sich auch die Faszien tiefer entspannen und Selbstre-

gulations- und Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Das Nervensystem

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

Willkürliches und autonomes Nervensystem

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

Sympathisches und parasympathisches Nervensystem

Das autonome Nervensystem lässt sich wiederum grob einteilen in das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Dabei handelt es mehr um einen Modus, mit dem das Nervensystem auf die empfangenen Informationen reagiert. Vereinfacht gesagt wird der sympathische Modus aktiviert, wenn ‚Action‘ gefordert ist. Das heißt, wenn wir eine herausfordernde Aufgabe erledigen, wenn wir uns anstrengen und uns stark konzentrieren müssen, wenn wir

körperlich aktiv sind, wenn es sich um eine für uns stressige Situation handelt, wenn wir in Gefahr sind oder auch wenn wir Lampenfieber haben oder uns in einer neuen, aufregenden Situation orientieren. Der parasympathische Modus wird aktiviert, wenn wir uns entspannen können, wenn wir uns sicher und wohl fühlen und nicht unter Druck stehen, wenn wir eine schwierige Aufgabe erledigt haben, wenn wir schlafen gehen oder wenn wir uns in einen angenehmen Kontakt mit einem Freund hinein entspannen.

Der sympathische Modus geht einher mit einer erhöhten inneren Anspannung im gesamten Körper, mit einer erhöhten und fokussierten Aufmerksamkeit, mit einem erhöhtem Herzschlag, einer schnelleren und flacheren Atmung, einem Anhalten des Verdauungsprozesses, mit bestimmten Hormonausschüttungen, wie Cortison und Adrenalin, das Blut fließt in die Muskeln (um schnell handeln zu können), mit dem Mobilisieren von viel Energie und einer starken inneren Nervosität und Erregung. Der parasympathische Modus dagegen ist gekennzeichnet durch eine vermehrte Entspannung im Körper, der Atem wird tiefer und langsamer, der Herzschlag ruhiger, die Verdauung setzt ein, das Immunsystem arbeitet wieder vollständig, die im sympathischen Modus bereitgestellte hohe Erregung kann sich wieder regulieren und in den Körper integrieren, es ist mehr Raum für Spüren und Fühlen und der Geist wird innerlich weit.

Manchmal passiert es, dass der Parasympathikus, salopp gesagt, über das Ziel hinausschießt: dann wird aus der Entspannung und Passivität eine Einfrier- und Immobilitätsreaktion. Sämtliche Körperfunktionen fahren herunter, quasi ein kompletter Shut Down, das Gehirn schüttet Opiate aus, um nichts mehr zu fühlen und zu spüren der Geist dissoziiert in einen inneren Nebel. Das geschieht, wenn die erlebte Gefahr so groß ist, beispielsweise bei einem Trauma, dass das Gehirn diesen Totstellreflex als die einzige noch verbleibende Handlungsmöglichkeit sieht.

Rhythmus von Sympathikus und Parasympathikus

Sympathikus und Parasympathikus sind Teil des pulsierenden Rhythmus, der in allem Lebenden

enthalten ist: Aktivität, Expansion und Passivität, Entspannung, Kontraktion. Wir finden diesen Rhythmus im Atem, im Wechsel von Tag und Nacht, in der Natur in den Jahreszeiten und sogar in den Einzellern.

Das Nervensystem im Ungleichgewicht

Idealerweise agieren Sympathikus und Parasympathikus in einem ausgewogenen Rhythmus. Nicht selten ist das Nervensystem allerdings im Ungleichgewicht. Gerade in unserer westlichen Kultur mit dem Fokus auf Leistung passiert es häufig, dass der Sympathikus mehr und länger aktiv ist als uns gut tut. Der Sympathikus bleibt dann über einen längeren Zeitraum aktiv und kann dann irgendwann nicht mehr herunterfahren. Wie ein Auto, das obwohl wir es abgestellt haben, das Gas immer noch im Leerlauf auf Hochtouren läuft. Wir spüren dann eine innere Nervosität und Unruhe. Hinzu kommen kreisende Gedanken und nach einiger Zeit können sich diverse psychosomatische Symptome, wie Herzrasen, Verdauungsstörungen, Muskelverspannungen, Übersäuerung, Tinnitus, Migräne, Schmerzsymptome, Ängste etc. entwickeln. Hält dieser Zustand länger an, kann der Körper dauerhaft geschädigt werden. Auch emotional gesehen ist dieser Zustand ständiger Nervosität sehr unangenehm: wir kommen nicht zur Ruhe und fangen oftmals an, an uns selbst zu zweifeln.

Die Gründe liegen oftmals zunächst im gegenwärtigen Lebensstil, wie ‚immer ‚in Action‘ zu sein‘, viel leisten zu wollen, um Bestätigung zu bekommen oder perfekt sein zu wollen. Damit verbunden sind in der Regel aber auch bestimmte gelernte Muster, Prägungen und Identifikationen, mit denen wir uns selber schaden. Auch traumatische Erfahrungen können zu einer Daueraktivierung des Sympathikus führen: In einer traumatischen Situation, die als Gefahr erlebt wird, wird der Sympathikus hoch aktiviert und die innere Erregung steigt stark an. Ein Trauma zeichnet sich durch eine darauf folgende Einfrierreaktion (Immobilität) aus. Sie kann unter anderem als Schutzreaktion des Körpers vor einer hohen sympathischen Aktivierung verstanden werden. Damit einher geht oftmals eine gewisse Gefühls- und Spürlosigkeit sowie Dissoziation. Oberflächlich gesehen ist Ruhe, aber

darunter ist, wie eingekapselt und nun isoliert, die hohe Erregung. Das ist ein Grund, warum bei manchen Menschen in der Tiefenentspannung in der Yogastunde unangenehme traumatische Erinnerungen hochkommen: Die Starre, die mit der Einfrierreaktion einher geht löst sich und die darunter eingekapselten Erinnerungen schießen nach oben ins Bewusstsein.

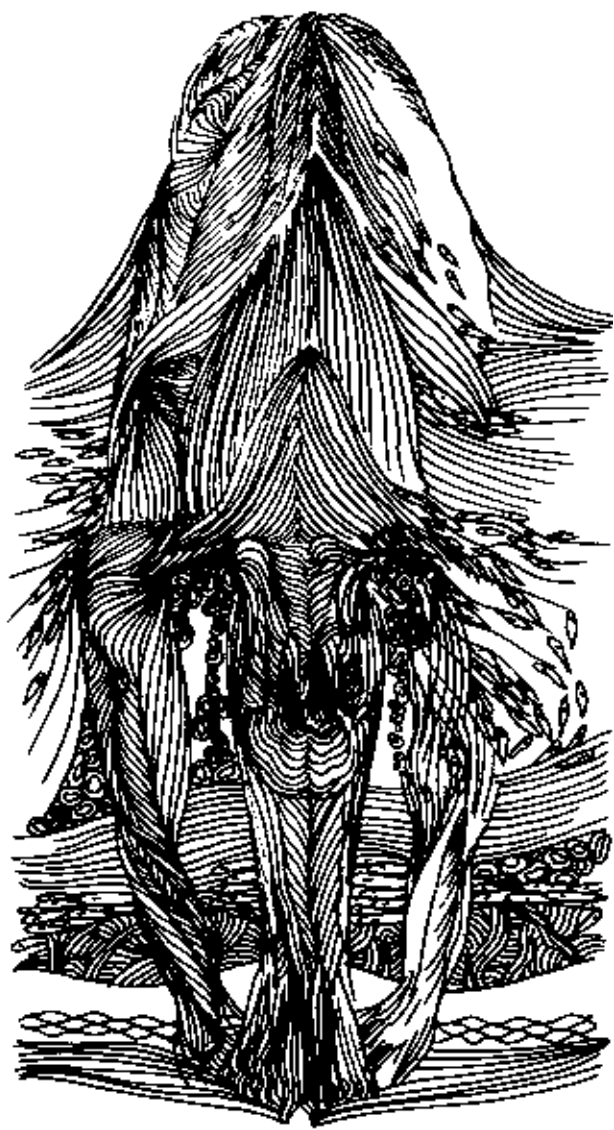
Wenn der Sympathikus dauerhaft aktiviert ist, versucht der Parasympathikus durchaus, ‚einen Fuß in die Tür zu bekommen‘, das heißt die Oberhand zu gewinnen. Wenn der Sympathikus aber nicht herunterfährt, so sind sie beide gleichzeitig aktiviert und der Parasympathikus versucht mit immer größerer Anstrengung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

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

Auswirkungen auf die psycho-spirituelle Entwicklung

Ist das Nervensystem im Ungleichgewicht, sei es dass man unter Nervosität oder (dissoziativer) Erschöpfung leidet, ist es kaum möglich Zugang zu tieferen spirituellen Ebenen des Seins zu bekommen. Nervosität macht den Geist unruhig,

Erschöpfung vernebelt ihn. Auch ist die eigene Motivation eher gering, sich selbst und die eigenen Muster zu erforschen, dafür bräuchte es echtes Interesse und Offenheit.



Flexibilität und Variabilität entwickeln

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

auf eine Anforderung/ einen Reiz reagieren kann und dann in den darauf folgenden Momenten wieder in eine Tiefenentspannung sinken kann. Beispielsweise haben Katzen oftmals diese eindrückliche Fähigkeit.

Die Fähigkeit entwickeln, eine hohe Ladung zu halten

Schließlich geht es neben der Flexibilität zwischen Sympathikus und Parasympathikus und der konstruktiven Gleichzeitigkeit auch darum, die Fähigkeit zu erweitern, eine hohe Ladung in sich zu halten. Eine hohe Erregung kann durch Stress, inneren Druck oder traumatischen Erfahrungen ausgelöst werden, dann durch bestimmte intensive Gefühle, wie Wut, Ohnmacht, Trauer, aber auch durch eine hohe positive Ladung, wie Freude oder Begeisterung. Meistens reagiert unser Körper darauf automatisch mit Zusammenziehen. Der Körper will diese Gefühle und die damit verbundene hohe Ladung im wahrsten Sinne des Wortes ‚in den Griff bekommen‘. Das führt dann dazu, dass er sich noch mehr zusammen zieht und dass innerlich *noch weniger* Raum und Kapazitäten da sind, diese Ladung zu halten. Wie eine Milch, die überkocht. Wenn der psychische und körperliche innere Raum größer werden kann, sich also entspannen kann, ist mehr Platz für die Ladung und sie verliert etwas von ihrer Intensität, man kann sie besser halten und in stressigen Situationen und bei intensiven Gefühlen mehr Ruhe und Besonnenheit bewahren und den Kontakt zu sich selbst behalten.

Nun kann aber nicht nur eine hohe sympathische Ladung eine Herausforderung darstellen, sondern auch ein starker Parasympathikus, sprich eine tiefe Entspannung. Psychologisch gesehen, kann ich mich nur entspannen, wenn ich loslassen kann und ‚nichts tun muss‘. Gerade das konfrontiert uns und aber mit der Frage, ‚wer bin, wenn ich nichts tue?‘, bin ich dann noch etwas wert?, habe ich dann noch eine Existenzberechtigung?‘

Manchmal geraten Menschen gerade bei einer tiefen Entspannung, die sich viele so sehnlichst wünschen in inneren Stress. Auch das gilt es auszuhalten und im Weiteren zu erforschen, welche Prägungen und Glaubenssätze dabei unbewusst in einem wirken.

Die spirituelle Perspektive

Die spirituelle Perspektive strebt nicht nur einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Sympathikus und Parasympathikus an, sondern quasi eine Gleichzeitigkeit von Wachheit und Entspannung. In der Meditation brauchen wir eine wache Entspannung, um tiefere Dimensionen zu erfahren. Das heißt, einerseits sind Körper und Geist im parasympathischen Sinne weit und entspannt und andererseits sind sie im sympathischen Sinne wach, klar und konzentriert, ohne dabei eng zu werden. Hier blockieren sich Sympathikus und Parasympathikus nicht gegenseitig, sondern ergänzen oder besser gesagt durchdringen sich, so dass eine neue Qualität entstehen kann.

Dasselbe gilt für das aktive Handeln im Alltag: Es ist ein Handeln, in dem wir gleichzeitig entspannt sind, also nicht mit aller Kraft versuchen etwas zu erreichen, sondern während des aktiven Handelns entspannt, innerlich weit und wenn möglich gewissermaßen heiter sind.

Von der Perspektive der feinstofflichen Energie, die ich unten ausführlicher erläutere, bedeutet es, dass die Energie überwiegend im Zentralkanal, der Sushumna ist und ich bzw. mein Körper bei Bedarf jeweils schnell auf die Funktionen von Ida und Pingala, entsprechend Parasympathikus und Sympathikus zurückgreifen kann.

Ein Missverständnis zur spirituellen Praxis

Spirituelle Praxis und spirituelle Lebensführung werden oft mit Entspannung und Weite assoziiert; also ‚ganz entspannt im Hier & Jetzt‘. Da ist auch viel dran, allerdings wird dabei manchmal der Sympathikus vernachlässigt und damit verbunden die Fähigkeit, eine hohe Ladung, also viel Energie in sich halten zu können. Gerade auf dem Hintergrund, dass heutzutage viel Menschen unter der chronischen Dominanz des Sympathikus leiden ist das auch durchaus verständlich.

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

Das kann beispielsweise dazu führen, dass in der Yogapraxis vor allem Wert auf die Ausatmung gelegt wird, dass die Asanas so ausgeführt werden, dass sie keinerlei Mühe kosten

und die Atmung auch in den Asanas vor allem sanft, fast seicht geschehen soll. Tieferes Einatmen, sowie kraftbenötigende Asanas werden vermieden, da diese den Sympathikus anregen könnten. Es wird nicht an die eigene Grenze gegangen (damit meine ich nicht die Schmerzgrenze!), so dass körperliche Spannungsmuster, die ja in Verbindung mit unseren Identifikationen stehen dabei nicht berührt werden. Dieses kann in der Yogapraxis zu einer gewissen Seichtheit führen.

Im Gegensatz zur Yogapraxis geht es in der spirituellen chinesischen Praxis des Qi Gong und Tai Chi Chuan genau darum, nämlich den Atem sanft fließen zu lassen und sich *nicht* anzustrengen. Allerdings sind die der Körperarbeit zugrunde liegenden Prinzipien dieser beiden Traditionen grundsätzlich verschieden. Das heißt, wenn ich sie kombiniere, sollte ich mir der unterschiedlichen Wirkprinzipien bewusst sein:

In den chinesischen Traditionen, wie Qi Gong und Tai Chi Chuan geht es darum, komplexe Bewegungsabläufe so auszuführen, dass im Körper kaum Dehnungen und keine Anstrengungen stattfinden, sondern die Energie ganz frei und sanft durch den gesamten Körper fließen kann. Darüber hinaus wird die Aufmerksamkeit dabei auf das Körperzentrum, den Unterbauch bzw. das Untere Dantien gerichtet um zu erfahren, wie die Bewegung bewusst aus ihrem Ursprung heraus entsteht und sich sanft fließend ausdrückt. Dabei wird geübt, dass die Bewegung und die Energie nur durch die eigene innere Aufmerksamkeit gelenkt werden. Auf fortgeschrittener Stufe geht es darum, das Prinzip des Nicht-Tuns, „Wu Wei“ in dieser Praxis zu verwirklichen.

Im Vergleich dazu geht es in der Asanapraxis in erster Linie darum, über willentliche Dehnung und Kraftentwicklung Blockaden zu lösen. Wenn wir uns der unterschiedlichen Wirkprinzipien dieser beiden Traditionen bewusst sind können wir sie natürlich wunderbar kombinieren.

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

Asanas, die wir heute kennen, haben sich erst einige Jahrhunderte nach Patanjali entwickelt.

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

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

Mein Eindruck ist, dass hinter diesen Missverständnissen, bei denen die eigene Kraft, Wachheit vernachlässigt wird, die Angst vor der eigenen wahren Präsenz steht.

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

Meinem Eindruck nach gibt es noch ein weiteres, gegenteiliges Missverständnis, gerade in der Yogapraxis: Manche Yogarichtungen betonen vor allen Dingen die Kraftanstrengung und die schnelle Bewegungsfolgen. Die erlebte Entspannung resultiert dann eher aus einer körperlichen also sportlichen Erschöpfung und die im Körper innewohnende Spannung ist eher ausgeglichen als gelöst und integriert worden.

Weiterhin ist die Wahrscheinlichkeit dabei eher gering, dass ein klarerer Rhythmus, vermehrte Flexibilität, sowie eine höhere Variabilität in Bezug zum Nervensystem entsteht. Auch ist es kaum möglich, bei schnellen und körperlich fordernden Bewegungsabläufen innerlich noch weit und entspannt zu sein und sich und seinen Körper dabei wirklich von innen her zu spüren. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich der Körper als Schutzreaktion wieder zusammenzieht oder Verletzungen entstehen, wenn die Dehnung nicht schmelzend und nicht spürend geschieht.

Yogapraxis in Bezug auf das Nervensystem – im Allgemeinen

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

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

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

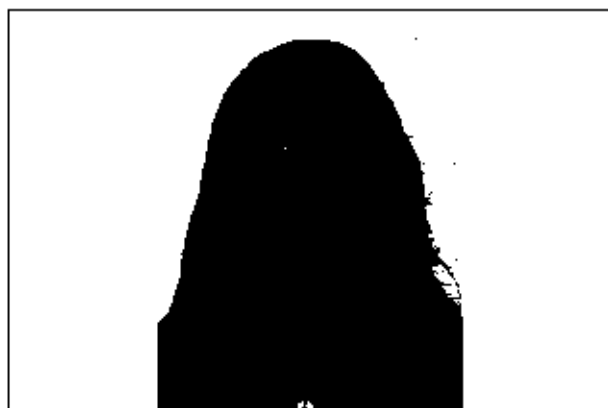
Yogapraxis in Bezug zum Nervensystem – im Konkreten

- Durch einen klaren Wechsel von Anstrengung aufgrund von Kraft oder Dehnung in den Asanas und kurze Zwischenentspannungen können Körper und Geist, sowie das Nervensystem wieder einen klaren Rhythmus erfahren.
- Durch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen während der haltenden Asanas kann dieser Rhythmus auch in einer fordernden Situation erfahren werden. Schließlich kann der An-

strengung mit einem leisen inneren Lächeln begegnet werden, so dass Spannung und Entspannung gleichzeitig präsent sind. Diese Erfahrungen eignen sich wunderbar dafür, im Alltag auf herausfordernde Situationen übertragen zu werden. Dadurch kann die Fähigkeit gestärkt werden, eine hohe Ladung (hier durch die Anstrengung verursacht) innerlich besser und entspannter zu halten.

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

Illustrationen: Flavia Travaglini
www.windauge.ch



Angelika Doerne

Angelika Doerne ist dipl. Familienpädagogin, Yogalehrerin (BDY, BYV), sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Zertifikaten verschiedener psychologischer Richtungen. Sie hat sich, u.a. in Indien, intensiv mit verschiedenen spirituellen Traditionen beschäftigt. Sie arbeitet in eigener Praxis, als Seminarleiterin sowie in der Psychosomatischen Beratungsstelle München. Homepage: www.lebensentfaltung.com