



Selina Vogt

YOGA

für das innere Kind

Mit 55 Übungen die Vergangenheit heilen



KNAUR *
BALANCE

Selina Vogt

YOGA FÜR DAS INNERE KIND

Mit 55 Übungen die Vergangenheit heilen

ÜBER DIESES BUCH

Das innere Kind ist die Summe unserer Erfahrungen und Prägungen - es bestimmt unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten. Und häufig versperrt es uns auch den Weg zu einem erfüllten Leben. Psychologin und Yoga-Lehrerin Selina Vogt zeigt in diesem praktischen Übungsbuch, wie die Vereinigung von Techniken aus der modernen Psychologie und der Jahrtausend alten Lehre des Yoga uns dabei helfen, die Wunden der Vergangenheit zu heilen. Egal ob Wut, Angst oder Trauer, für jede Gefühlslage bietet Selina Vogt konkrete Yoga-Übungen und ermöglicht so ein erfülltes und glückliches Leben.

INHALTSÜBERSICHT

Einleitung

Teil I: Yoga und die Welt des inneren Kindes

Yoga - für Körper, Geist und Seele

Yoga und Psychologie

Physischer Körper - Barometer der Seele

Gesundheit und das Nervensystem

Das Yoga-ABC

Das innere Kind kennenlernen - eine Seelenreise

Die Schuldfrage - ein fairer Blick

Verantwortung für das innere Kind übernehmen

Geister der Vergangenheit

Hilfe und Notfallkoffer

Ein Anker - der innere Erwachsene

Selbstfürsorge - ein Überblick

Yoga für den inneren Erwachsenen

Wie die äußere Welt die innere Welt beeinflusst

Die menschlichen Grundbedürfnisse

Ursachen für die Wunden des inneren Kindes

Schutzstrategien des inneren Kindes

Grundannahmen und Glaubenssätze

Einschüchternde Begleiter - die inneren Kritiker

Vier Typen des inneren Kritikers

Den inneren Kritiker entmachten

Teil II: Yoga zur Heilung des inneren Kindes

Das Sonnenkind - den Sonnenschein wiederentdecken

Seele der Pflanzen - ätherische Öle

Klang - die Medizin der Zukunft

Lachen - die Musik der Seele

Ein Trick - Motivation für Veränderung

Yoga für das Sonnenkind

Übergang von der Schattenkind- in die Sonnenkind-Energie - hilfreiche Yoga-Übungen

Heile das Schattenkind - erlange Seelenfreiheit

Dem Schattenkind beistehen

Heile das einsame innere Kind

Heile das traurige innere Kind

Hilfe für das depressive innere Kind

Hilfe für das traumatisierte innere Kind

Heile das ängstliche innere Kind

Heile das eifersüchtige innere Kind

Heile das abhängige innere Kind

Heile das wütende innere Kind

Hilfe für den kleinen Tyrannen

Rettungsaktion - erlöse das innere Kind

Beziehungen und das innere Kind - die Königsdisziplin

Yoga für Gleichklang, Liebe und Vertrauen

Inneren Frieden finden

Yoga für Seelenruhe

Sehen, was da ist - nicht nur das, was fehlt

Weiterführende Tipps

Einen professionellen Begleiter finden

Interventionen und Verfahren zur Heilung des inneren Kindes

Danksagung

Literatur und Quellen

Einleitung

Ich freue mich, dass du jetzt dieses Buch in der Hand hältst. Denn in jedem von uns wohnt ein inneres Kind, welches Zuwendung und Liebe braucht. Es bestimmt zu einem großen Anteil unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten - unser inneres Kind ist die Summe unserer Erfahrungen und Prägungen, und es versucht, uns zu beschützen. Es schlägt Alarm, wenn es Gefahren wittert, Angst hat oder sich bedroht fühlt. Das innere Kind sendet dann teils heftige Gefühle oder Körperempfindungen, und diese einzuordnen fällt uns oft schwer. Häufig versperrt das innere Kind uns dadurch auch den Weg zu einem erfüllten Leben. Achtsames Wahrnehmen, eine innere Haltung von Mitgefühl, die Integration von schmerzlichen Erfahrungen ist essenziell für Heilung und das Gefühl, dich ganz und vollständig zu fühlen.

Die Vereinigung von Techniken aus der modernen Psychologie und der jahrtausendealten Lehre des Yoga hilft uns dabei, dem inneren Kind zunehmend Heilung zu schenken, es zu halten und zu beschützen. Die Tatsache, dass jeder Mensch über Selbstheilungskräfte verfügt und dass unsere wichtigste Aufgabe darin besteht, diese zu unterstützen, begeistert mich. In diesem Buch führe ich verschiedene Ansätze und Techniken zusammen. Ich

schlage eine Brücke zwischen wissenschaftlich evaluierten Therapiemethoden aus der Psychologie, Psychotherapie und Körpertherapie sowie den Techniken und Lehren aus der Yoga-Tradition, Meditation und moderner Spiritualität. Unter moderner Spiritualität verstehe ich eine Spiritualität, welche Teil unseres modernen Lebensstils und direkt in den Alltag integrierbar ist. Die Verbindung mit sich selbst, der Welt, authentische Sinnhaftigkeit frei von Zwängen, Dogmen und unabhängig von Religion. Auch der Begriff Psychotherapie bedarf weiterer Erklärung, da ich ihn nicht pathologisieren möchte. Der ursprüngliche Wortsinn aus dem Altgriechischen beinhaltet die Begriffe »Seele« und »dienen«. Psychotherapie ist also ein »Dienst an der Seele«.

Ich freue mich sehr, dass ich durch dieses Buch meine fundierte wissenschaftliche Ausbildung, meine Gedanken und praktischen Erfahrungen aus meiner Selbsterfahrung, zahlreichen Workshops, Gruppen- und Einzelsitzungen bündeln kann.

Ich hatte schon früh diesen inneren Ruf nach mehr – nach Tiefe, Spiritualität, Energie, Magie und Gemeinschaft. Das Gefühl in und nach der Yoga-Stunde liebte ich, und ich erfuhr Dinge, die mit dem Verstand nicht zu greifen waren. Während des Psychologie-Studiums absolvierte ich parallel die dreijährige Ausbildung zur Kundalini-Yoga-Lehrerin. Im Naturschutzgebiet der französischen Alpen durfte ich mich selbst erfahren und über mich hinauswachsen. Es war

rückblickend die intensivste Selbsterfahrung bis heute. Die Verbindung von Yoga, moderner Spiritualität und der Wissenschaft der Psychologie begeistert mich.

In diesem Buch findest du Techniken aus dem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhanan, aus dem klassischen Hatha-Yoga, Yin-Yoga sowie verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Außerdem lernst du Interventionen aus der Verhaltenstherapie, der Traumatherapie, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie und der Schematherapie kennen, welche ich in meiner psychotherapeutischen Praxis einsetze. Obwohl ich dieses Buch vorrangig Methoden aus der Tradition des Yoga widme, zeige ich zugleich zahlreiche psychologische Interventionen aus der Heilpraxis zur Vertiefung oder parallelen Begleitung, denn meiner Erfahrung nach ist diese Kombination besonders wirkungsvoll.

Das therapeutische Konzept des inneren Kindes ist bereits seit den 70er-Jahren in der Psychologie etabliert. Kollegen, wie beispielsweise Frau Stahl, brachten es der breiten Masse näher. Frau Stahl und Frau Tomuschat prägten besonders die Metaphern Sonnen- und Schattenkind, welche sich auch in diesem Buch wiederfinden, da sie ein schönes inneres Bild entstehen lassen.

Zugunsten der besseren Lesbarkeit habe ich die grammatikalisch männliche Form gewählt und verzichte auf das Gendern. Selbstverständlich meine ich immer auch

das andere Geschlecht, wo »er« steht, kann auch »sie« oder »divers« gelesen werden. Wenn ich von Eltern, Mutter oder Vater schreibe, können diese Wörter auch durch den Ausdruck »nahestehende Bezugsperson« ersetzt werden. Außerdem werde ich dich duzen, was dir hoffentlich entgegenkommt. Es überbrückt einfach die Distanz, und dies ist besonders wichtig für dein inneres Kind und deine tiefgehenden Themen. Dein inneres Kind reagiert eher auf das Du, weniger auf ein Sie.

Es liegt mir sehr am Herzen, dir für deine Arbeit mit diesem Buch Folgendes auf den Weg mitzugeben: Bitte zwinge dich nicht in eine Yoga-Haltung hinein. Erkenne die Grenzen deines eigenen Körpers geduldig und wohlwollend an. Hast du körperliche Beschwerden oder ein Handicap, hole dir fachmännischen Rat ein, bevor du mit dem Praktizieren beginnst. Bei einigen Übungen nenne ich auch alternative Haltungen, die für dich möglicherweise besser geeignet sind. Im Yoga geht es nicht um Leistung und Schönheit, sondern um Bewusstheit und die sanfte Erweiterung des eigenen Potenzials. Hektik ist fehl am Platz. Gib dir Zeit, tief einzutauchen und einzelne Übungen einige Tage oder Wochen zu wiederholen, bevor du zur nächsten Übung weitergehst. Dies ist wichtig, damit du die Erfahrungen auch wirklich integrieren kannst und tiefer eintauchst.

Heilung ist für mich ein lebenslanger Prozess, Schritt für Schritt, Schicht um Schicht. Die fingerschnippende

Erlösungsfantasie führt dazu, dass wir uns letztendlich doch immer wieder schuldig und schlecht fühlen, weil sie eben meist nicht funktioniert. Gerade mit Kindheitsprägungen müssen wir erst umgehen lernen. Ja, manchmal lösen sie sich dann auch in Luft auf, aber eben nicht immer oder sofort.

Daher möchte ich dich bitten, dich in deinem inneren Prozess nicht zu überfordern. Gönn dir Pausen, und besprich deine Erfahrungen mit einer Person deines Vertrauens. Arbeite nur mit dem Buch, wenn du dich ausreichend stabil fühlst. Das bedeutet nicht, dass du es nur bei bester Laune zur Hand nehmen kannst. Vertraue hier deiner inneren Stimme.

Im Verlauf des Buches werde ich dir immer wieder Fragen stellen. Notiere dir deine Antworten gerne auf Papier oder digital. Ich glaube, es ist effektiver, wenn du deine Erkenntnisse verschriftlichst, anstatt sie einfach nur im Kopf zu behalten.

Es ist mir ein Anliegen, hier auch neue, ganzheitliche Möglichkeiten zur Heilung des inneren Kindes aufzuzeigen - Techniken, mit denen über den Körper die Seele erreicht werden kann. Halte dir die Spontanität und Unbefangenheit vor Augen, mit denen fröhliche Kinder die Welt betrachten. Erlaube dir, den Sonnenschein in deinem Herzen wieder oder neu zu entdecken.

Ein Dankeschön an dich vorab, für deinen Mut, tief zu blicken, und für deine Bereitschaft, deinen ganz

individuellen Weg der Heilung zu gehen. Dadurch wird auch unsere Gesellschaft, ja unsere Welt ein Stückchen heiler. Ich wünsche dir tiefe Erkenntnisse und heilsame Begegnungen mit dir selbst.

Deine

Selina

TEIL I

YOGA

und die Welt des inneren Kindes

Yoga – für Körper, Geist und Seele

Das über zweitausend Jahre alte Yoga ist inzwischen sehr populär geworden – als Sport und Lebensphilosophie, Weg der Prävention und Genesung, Körperbewusstsein und Fitness, Wohltat für Geist und Körper. Yoga beinhaltet körperliche Übungen, Meditationen und eine Vielzahl an Lebensweisheiten, Alltagstipps sowie traditionellen Heiltechniken.

Yoga ist eine Lehre von der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Es wirkt ausgleichend auf unser ganzes System – balanciert es. Yoga bedeutet für mich Einheit, Harmonie und Verbindung. Regelmäßiges Praktizieren macht Yoga zu einer enormen Kraftquelle, zugleich sorgt Yoga für die nötige Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene. Mir persönlich ist eine Yoga-Praxis losgelöst von religiösen Systemen, hierarchischen Strukturen, Dogmen und Zwängen wichtig. Mit

fortschreitender Yoga-Praxis entdecken viele Praktizierende ihre eigene Spiritualität, welche sich stärkend, leicht und frei anfühlt. Aus eigener Erfahrung mit Yoga spüre ich ganz klar, dass Yoga in seinem Ursprung nichts anderes möchte, als unser Leben schöner machen.

Ich selbst praktiziere mehrere Yoga-Stile und liebe entspannendes Yin-Yoga, dynamisches Vinyasa- und klassisches Hatha-Yoga. Jeder Yoga-Stil hat seine eigene Energie, seine besondere Wirkung und Medizin. Hauptsächlich beheimatet bin ich im Kundalini-Yoga, bei dem es weniger um die Arbeit am Körper geht, sondern darum, einen höheren Bewusstseinszustand zu erlangen. *Kundalini* bedeutet nichts anderes als Energie, Kraftspeicher, das Potenzial, welches in jedem Menschen liegt. Im Mittelpunkt des Kundalini-Yoga steht eine bewusste Bereitstellung und Lenkung von Lebensenergie im menschlichen Organismus. Kundalini-Yoga ist eine schnell wirkende, tiefgründige und relativ einfache Art, Yoga zu praktizieren, und kann unabhängig von Alter, Körperstatur und Gesundheitszustand ausgeübt werden. Kurz gesagt, jeder kann mitmachen und davon profitieren, dass Yoga uns für das alltägliche Leben die nötige Energie bereitstellt, sei es durch spezielle Meditationen, Körperübungen, Atemübungen, Alltagstipps oder sonstige Praktiken.

Die vielfältigen positiven Auswirkungen von Yoga auf den Praktizierenden wurden in einer Vielzahl von Studien

belegt. Yoga wirkt sich beispielsweise nachweislich positiv auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems aus, balanciert das vegetative Nervensystem, verbessert die Schlafqualität, erhöht die Menge von Antioxidantien im Blut, trainiert das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung, die Dehnbarkeit und kann sogar die Stimmung aufhellen. Jede Yoga-Praxis hinterlässt Spuren im Nervensystem, verändert die Gehirnstruktur. Die Biochemie unseres Körpers wird durch Yoga nachhaltig verändert. Menschen, die an psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Ängsten oder Traumafolgestörungen leiden, erleben durch regelmäßige Yoga-Praxis eine Symptomreduktion. Auch Schmerzpatienten erfahren eine Abnahme des Schmerzes bei regelmäßiger, professionell begleiteter Praxis. Natürlich ist auch eine einzelne Yoga-Stunde wohltuend, nachhaltige Effekte lassen sich allerdings erst durch regelmäßige Praxis erreichen.

Einigen Yoga-Praktizierenden ist nicht bewusst, dass die körperlichen Übungen vorwiegend die Aufgabe haben, den Körper so zu öffnen, dass der Atem frei fließen kann, um Blockaden und Energiestaus zu lösen. Der Atem ist essenziell im Yoga, auch die Wissenschaft sieht einen Alleskönner in ihm. Eine bewusste Atempraxis bessert Rückenschmerzen, Herzprobleme, den Umgang mit Stress und Emotionen, beugt Burn-out vor, stärkt die kognitiven Leistungen, und das ganz ohne unerwünschte

Nebenwirkungen. Seelische und körperliche Anspannung kann abgebaut werden.

Neben den Körperübungen ist die Meditation ein wesentlicher Bestandteil von Yoga. Meditation bringt die Tiefe, die Versenkung und fördert die Achtsamkeit, die auch ein Aspekt der Meditation ist. Yoga führt dies alles zusammen.

Achtsamkeit bedeutet das vollständige Verweilen im jetzigen Augenblick, eine Tätigkeit im Hier und Jetzt bewusst und aufmerksam auszuführen sowie die wertungsfreie Wahrnehmung des aktuellen Erlebens – ohne in die Vergangenheit, die Fantasie oder die Zukunft abzuschweifen. Dies bringt Erleichterung in unserer modernen Gesellschaft, die in jeder Minute nach Effizienz verlangt. Achtsamkeitspraxis stillt unser Sehnen nach einem zweckfreien Kontakt mit dem Hier und Jetzt, nach Ruhe im Augenblick. Augen auf und dabei sein – das klingt einfach, benötigt jedoch Übung, Geduld und Disziplin.

Für kleine Kinder ist Achtsamkeit oft noch ganz natürlich: »Was machst du denn gerade, Leni?«, fragt die Großmutter ihre vierjährige Enkelin am Telefon. »Ich telefoniere mit dir, Omi.«

Meditation ist eine Schulung des Geistes. Sie bewirkt, dass der Meditierende innerlich von seinen Gedanken und Gefühlen zurücktreten kann und sich weniger mit ihnen identifiziert. Tatsächlich führt Meditation dazu, dass intensiver gefühlt wird, allerdings werden beängstigende

Gefühle als weniger bedrohlich wahrgenommen, und es entsteht mehr Feingefühl. Es gibt Hunderte verschiedene Meditationstechniken: bewegte Meditationen, achtsame Beobachtung, körper- oder gefühlszentrierte Meditationen, geführte Meditationen und vieles mehr. Studien legen nahe, dass die verschiedenen Meditationsweisen auch unterschiedliche Wirkungen haben. So verbessert beispielsweise der *Body Scan*, bei dem das Bewusstsein durch den Körper wandert, die Aufmerksamkeitsleistung. Mantra-Meditationen hingegen beeinflussen die Emotionsregulation.

Im Yoga werden einzelnen *Mantras*, Meditationen oder Übungen spezifische Wirkungen zugesprochen, die jedoch bislang vielfach noch nicht wissenschaftlich untersucht wurden. So existieren beispielsweise keine Studien zu der Frage, ob das Chanten - das Singen - eines »Schutzmantras« tatsächlich für mehr Schutz sorgt oder dem Meditierenden zumindest während des Chantens ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit beschert. Schlussendlich sind die wissenschaftlichen Nachweise nicht die Hauptsache. Vielmehr zählt das eigene Erleben, also die eigene Erfahrung mit einem speziellen Mantra, einer Meditation, einer *Asana*.

Yoga und Psychologie

»Die Psychologie verbindet dich mit deinem ganz persönlichen Selbst. Danach kann Yoga dich zu deinem höheren Selbst führen, dein Ich, angebunden an die universelle Magie.«

SELINA VOGT

Achtsamkeitsübungen haben in den letzten Jahren die Psychotherapie wie eine Flutwelle erfasst und sind heute aus fast keiner Therapie mehr wegzudenken. Aus meiner Erfahrung können Yoga und Meditation kein Ersatz für Therapie sein, allerdings eine wundervolle Ergänzung. Das menschliche Seelenleben ist sehr komplex. Die Biografie und viele innere Konflikte ändern sich durch Yoga nicht, auch wird es weiterhin Herausforderungen im Alltag und Schicksalsschläge geben. Wissenschaftler fanden heraus, dass besonders der Austausch über das, was während der Meditation erlebt wurde, den Stresslevel deutlich senkt. Diese Effekte wurden beobachtet, wenn eine regelmäßige Öffnung einer fremden Person gegenüber erfolgte, welche vorurteilsfrei zuhörte.

Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation die Gehirnstrukturen und das Nervensystem positiv verändert, was auch nach und nach zu einer Verhaltensänderung führen kann. Die Widerstandsfähigkeit gegen Stress nimmt zu, der Pegel der Stresshormone sinkt, Schmerzen, Depressionen und Ängste treten seltener auf. Und vor allem das Verhältnis zum Schmerz, die Bewertung des Schmerzes verändern sich. Sogar die Zellalterung wird

durch regelmäßige Achtsamkeit, das Gewahrsein des Jetzt, verlangsamt.

Unsere Gedanken erzeugen unsere Realität und prägen unsere Erfahrungen. Denken ist tatsächlich erlernt und sehr individuell. Die Prägungen unseres inneren Kindes beeinflussen uns dadurch also ständig. Wir haben ganz automatisch oft ähnliche Gedanken wie die Tage zuvor, und auch die Gedankenstruktur unserer Ursprungsfamilie lässt sich bei näherem Hinschauen meist erkennen. Menschen sind Gewohnheitstiere, im Denken wie im Fühlen. Die Beobachtung von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen hilft, festgefahrene und starre Reaktionsmuster zu durchschauen und zu verändern. Regelmäßige Meditation ermöglicht es, den eigenen inneren Bewertungsapparat zu erkennen, zu verstehen und sich von ihm zu distanzieren. Das sind alles Werkzeuge, die uns auf dem Weg der Heilung des inneren Kindes unterstützen können.

Yogi Bhajan, der das Kundalini-Yoga in den Westen brachte, erklärte die Wirkung von Yoga folgendermaßen: Um die schweren, festgefahrenen Muster im Unterbewusstsein zu verändern, müssen zuerst unser Gehirn und die Neuronen verändert werden. Hier können yogische Techniken helfen. Mit der Veränderung der Energie und der dadurch neu gewonnenen Klarheit können Geisteshaltungen, Gefühle und Überzeugungen bewusst gewählt werden.

Warum meditieren folglich nicht einfach alle Menschen? Oft ist es so, dass besonders zu Beginn Meditation schwerfällt und sich der Meditierende anfangs nicht unbedingt wohler fühlt. Es kommen auch unschöne sowie belastende Gedanken und Gefühle an die Oberfläche, und die innere Unruhe ist deutlich spürbar. Nur durch bewusstes Annehmen und Fühlen können Heilung und Integration geschehen. Der Geist beginnt durch Meditation also mit einer Selbstreinigung. Allerdings ist Meditation nicht für jeden Menschen geeignet. Wenn sich beispielsweise jemand hinsetzt, die Augen schließt und dann von starken Ängsten und traumatischen Bildern überflutet wird, ist dies ein Zeichen, dass Meditation in Stille nicht die richtige Technik für ihn ist. Meditationen in Bewegung, die achtsame Lenkung der Aufmerksamkeit ins Außen, die Wahrnehmung mit den fünf Sinnen, Achtsamkeitsübungen mit geöffneten Augen oder geführte Meditationen sind dann sinnvoller.

Dem französischen Philosophen Midal zufolge ist Meditation erst dann Meditation, wenn wir aufhören, dadurch irgendetwas nachzujagen, sondern sie als Einladung verstehen, uns mitreißen zu lassen.

Wenn du meditierst, sei neugierig wie ein Kind. Außerdem ist es essenziell, dass du dich selbst dabei in Frieden lässt. Meditation ist Atmen, ganz ohne Aufgabe und ohne Strafe. Zwinge dich nicht, Leichtigkeit darf einkehren.



NACH INNEN WANDERN – *den Körper spüren*

Diese Übung ist wundervoll, um dich täglich in Körperwahrnehmung, Annehmen, Achtsamkeit und Entspannung zu üben. Ob du die Augen geschlossen oder offen lassen möchtest, entscheide selbst.

Lass deine Aufmerksamkeit ganz entspannt durch alle Körperteile wandern. Sei völlig ohne Wertung, beobachte einfach. Wie fühlt sich jeder einzelne Bereich deines Körpers an? Gibt es Körperteile, die du nicht spüren kannst?

Als Nächstes darf deine Aufmerksamkeit Muskelverspannungen in den Fokus nehmen – ganz ohne etwas daran ändern zu wollen.

Dann nimm deinen Atem wahr. Wie fühlt sich dein Atem an? Fließt er mühelos, oder stockt er irgendwo?

Beginne jetzt mit der Atemmeditation für Entspannung, der sogenannten 4-7-8-Atmung nach Dr. Weil. Nimm eine liegende oder eine sitzende Position ein, im Sitzen sollte die Wirbelsäule möglichst gerade sein. Deine Zungenspitze berührt den Gaumen hinter den

Scheidezähnen. Atme lang und tief durch deine Nase ein, zähle dabei langsam bis 4. Dann halte den Atem an und zähle bis 7, ganz friedvoll, völlig ohne Druck aufzubauen. Anschließend öffne den Mund etwas, löse die Zunge und atme hörbar über den Mund aus, zähle langsam bis 8. Fahre für 3-5 Minuten fort.

Physischer Körper - Barometer der Seele

»Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.«

CHRISTIAN MORGENSTERN

Jede Erfahrung hinterlässt Spuren in Seele und Körper – positive wie negative. Körper, Geist und Seele befinden sich in ständigem Wechselspiel. So ist unsere Stimmung während einer Magen-Darm-Grippe oft gedrückt, wir fühlen uns nicht nur körperlich, sondern auch psychisch schlecht. Genauso haben emotionale Erlebnisse Einfluss auf den Körper, beispielsweise entwickelt sich nach monatelangem Ärger im Büro ein Magengeschwür. Stauen sich nicht ausgedrückte Gefühle an, wird eine erhöhte

Muskelanspannung benötigt, um sie unter Verschluss zu halten. Verkrampfte Muskeln und blockierte Gelenke können zu einer energetischen Dysbalance führen, wodurch auch die Psyche in Mitleidenschaft gezogen wird. Eine Blockade auf körperlicher Ebene beeinträchtigt den Fluss der Lebensenergie und damit auch die Selbstheilungskräfte. Was war zuerst? Hier gilt wohl das Henne-Ei-Prinzip. Schock, belastende Gefühle führen zu körperlicher Anspannung, aber auch physische Ursachen wie Überlastung, ein Unfall oder zu wenig Bewegung beeinflussen die Psyche. Wir wissen heute, dass die Hirnregionen und neuronalen Bahnen im Gehirn von körperlichem und emotionalem Schmerz sehr ähnlich, teilweise identisch sind. Der Körper vergisst nicht. Besonders frühkindliche Erlebnisse, bevor ein Kind sprechen kann, werden im Körper als Körpererinnerung gespeichert. Ein Teil des Gedächtnisses ist schon ab dem dritten Monat im Mutterleib aktiv. Wie sich diese Erinnerungen im Körper zeigen, ist sehr vielfältig. Negative Erinnerungen könnten sich beispielsweise in Muskelverspannungen, chronischen Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden widerspiegeln.

In Körpertherapien wird der Körper achtsam mit eingebunden, Probleme werden jenseits der Verstandesebene gelöst. Wenn angestaute Energie wieder zum Fließen kommt, fühlen wir uns gelöster und entspannter - körperlich und psychisch. Zittern, Schütteln

oder auch intuitive Bewegungen des Körpers bringen Erleichterung. Es gilt, den Körper achtsam wahrzunehmen, zu lernen, ihn zu spüren. Die Wahrnehmung von Gefühlen setzt ebenfalls die Wahrnehmung des Körpers voraus. Es ist die Bewusstwerdung der eigenen Gefühle und deren Körperantwort. Oft halten wir den Geist beschäftigt, planen einen Termin nach dem anderen, verlieren uns in fremden Dramen, nur um nicht fühlen zu müssen, was bei uns selbst los ist. Irgendwann suchen wir dann nach einer Lösung – nach Erlösung. Um sie zu finden, sind Geduld und liebevolles Hineinspüren wichtig.

Abhängig von unseren kindlichen Erfahrungen kann unser Körper sich gut entspannen, oder er verbringt die meiste Zeit in Übererregung. Die Bewegungen und Dehnungen aus dem Yoga reduzieren den nicht länger benötigten Selbstschutzpanzer des Körpers. In einer Haltung der Achtsamkeit und Geduld dürfen verhärtete und verkrampfte Muskeln Schritt für Schritt loslassen. Auf Zellgedächtnisebene darf Entspannung neu erlernt werden, Yoga gibt die nötigen Impulse hierfür. Forschungsergebnisse zeigen, dass das Einnehmen von Yoga-Haltungen, welche Aufrichtung, Stärke und Standfestigkeit ausdrücken, die Stimmungslage und die Selbstwahrnehmung in positiver Weise verändern. Ein Grundprinzip des Yoga besteht darin, zu erfahren, dass ein enger Zusammenhang zwischen äußerer, körperlicher Haltung und geistiger, innerer Haltung besteht.

Psychosomatische Krankheiten sind körperliche Erkrankungen, welche auch eine psychische Komponente beinhalten, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Krankheit beiträgt. Meist sind sie eine Rückmeldung des Systems, dass etwas fehlt, dass es etwas braucht, dass wichtige Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Nicht selten beobachte ich, dass Innere-Kind-Prägungen und daraus resultierende Muster und Einstellungen maßgeblich an psychosomatischen Erkrankungen beteiligt sind. Große Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Traumatisierungen in der Kindheit und späteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes im mittleren Lebensalter. Studien und auch meine Erfahrungen zeigen, dass Menschen mit psychosomatischen Beschwerden meist viel Wert auf soziale Anerkennung, Leistung, Pflichterfüllung, äußere Harmonie und Selbstdisziplin legen. Sie stellen die Bedürfnisse anderer Menschen über ihre eigenen und vernachlässigen dabei häufig die eigenen Bedürfnisse, wie beispielsweise die eigenen Gefühle ernst zu nehmen oder angemessen Grenzen zu setzen, Selbstfürsorge, Spiel, Genuss und Selbstbestimmung. Die Heilung des inneren Kindes steht also in enger Verbindung mit der Wahrnehmung, der Kommunikation und der Befriedigung von Bedürfnissen. Im Verlauf des Buches wird uns dieses Thema wieder begegnen.

Embodiment bezeichnet das Zusammenspiel von Körper und Seele. Der Körper ist der Spiegel der Seele, und hinter Körpersprache und Körperhaltung steckt mehr als nur der äußere Schein. Deine äußere Körperhaltung beeinflusst deine innere Haltung. Rollst du dich beispielsweise zusammen, lässt den Kopf hängen, fällt es dir schwerer, Freude zu empfinden. Genauso beeinflusst umgekehrt deine Innenwelt mit ihren Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen deinen Körper. Emotionen werden mit bestimmten Körperhaltungen in Verbindung gebracht. Fühlst du dich traurig, lässt du vielleicht die Schultern noch vorne hängen und spürst einen Kloß im Hals. Bist du fröhlich, gehst du aufrechter, die Arme schwingen locker mit, du hältst den Kopf oben. Körperwahrnehmung, Körperhaltung und der Umgang mit dem Körper wirken also auf unsere emotionalen inneren Zustände.

Führen wir uns die zahlreichen aufrichtenden, öffnenden und genüsslich dehnenden Yoga-Übungen vor Augen, wundert es mich nicht, dass Yoga immer beliebter wird und viele Menschen es als Selbstfürsorge und Psychohygiene für sich entdecken.

Gesundheit und das Nervensystem

Unser ganzes Leben verläuft im Wechselspiel von Gegensätzen: Tag und Nacht, Einatmung und Ausatmung,

Anspannung und Entspannung. Körperlich wie seelisch hängt unsere Gesundheit maßgeblich davon ab, wie gut wir im natürlichen Rhythmus der Gegensätze schwingen. Das gelingt uns nicht automatisch, die Bewusstwerdung über den eigenen Rhythmus ist essenziell. Um herauszufinden, wie dein Rhythmus ist, kannst du dir Fragen stellen, wie beispielsweise: Folgt auf eine Phase der Anstrengung eine Pause? Bin ich überwiegend passiv, und es fehlt an Energie?

Für das innere Gleichgewicht, sowohl körperlich als auch seelisch, ist das vegetative Nervensystem zuständig. Der Sympathikus steht für Aktivierung, Aktionsfähigkeit, Energiebereitstellung, Kampf oder Flucht, wohingegen der Parasympathikus für Ruhe, Entspannung und Loslassen sorgt.

Die meisten inneren Organe werden von Sympathikus und Parasympathikus gesteuert. So ist beispielsweise das sympathische Nervensystem bei der Einatmung aktiv, das parasympathische bei der Ausatmung. Oder der Sympathikus erhöht den Blutdruck, hingegen ist für das Sinken des Blutdrucks der Parasympathikus zuständig. Sympathikus und Parasympathikus bilden das vegetative Nervensystem, welches nur indirekt, beispielsweise durch Meditation und Yoga beeinflussbar und regulierbar ist.

Den Selbstheilungsnerv aktivieren

Der Vagusnerv, Teil des parasympathischen Nervensystems, ist als der 10. Hirnnerv bekannt. Er ist der längste Nerv, zieht sich durch den gesamten Körper und wirkt auf die Tätigkeit vieler innerer Organe ein. Beispielsweise steuert der Vagus die Atmung; er ermöglicht uns, lang, tief und ruhig zu atmen. Er ist beteiligt an der Regulation des Immunsystems, des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Außerdem bildet der Vagus zum Teil unseren Solarplexus, das Sonnengeflecht, das auch als Bauchgehirn bekannt ist und mit dem Bauchgefühl assoziiert wird.

Es gibt einen vorderen Vagus-Ast, ihm werden Funktionen wie Ruhe, Entspannung, Regeneration, soziale Zugewandtheit und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte zugesprochen. Der hintere Vagus-Ast wird mit Verlangsamung, Rückzug, Resignation, Schlappeheit, Depressivität in Verbindung gebracht. Eine Balance und Aktivierung des vorderen Vagus-Astes hat eine enorme Auswirkung auf unsere Gesundheit, körperlich wie psychisch, die nicht nur durch unsere äußeren Lebensumstände wie Reizüberflutung oder Stress beeinflusst wird. Wohnt beispielsweise ein ängstliches oder wütendes inneres Kind in dir, ist oft das sympathische Nervensystem chronisch aktiviert. Leidet in dir ein trauriges, depressives inneres Kind, ist der hintere Teil des Vagusnervs dominant.

Eine gezielte Yoga-Praxis ermöglicht es, den vorderen Vagus-Ast zu stimulieren. Befindet sich der Körper unter

ständiger Anspannung, im Stresszustand, kann er die Selbstheilungskräfte nicht aktivieren. Dies gilt auf körperlicher und seelischer Ebene. Wenn wir entspannt sind, fällt das Lernen von Neuem meist leichter. Die Anwendung und Erprobung neuer Verhaltensweisen, auch in Bezug auf das innere Kind, funktionieren unter Stress erfahrungsgemäß nicht wirklich gut. Deshalb hilft uns Yoga dabei, eine Grundlage für erfolgreiche Verhaltensänderungen zu schaffen.

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden, befinden sich in ständiger Interaktion, nehmen fortlaufend Einfluss aufeinander. So sind körperliches und psychisches Wohlbefinden eng miteinander verknüpft. Körperthemen werden zu emotionalen Themen, Gedanken werden zu Emotionen, Gefühle sind körperlich spürbar. Durch Entspannungstechniken wie Massage, Meditation, Yoga oder bewusste Atmung wird es möglich, den uns dienlichen Teil des Vagusnervs zu aktivieren und zu balancieren.



FREUNDSCHAFT MIT DEM VAGUSNERV
SCHLIESSEN –
eine Atemmeditation

Finde eine bequeme Sitzposition mit aufgerichteter Wirbelsäule. Atme über die Nase ein. Während du ebenfalls über die Nase ausatmest, beginne in deiner Kehle zu summen und zu brummen. Deine Kehle darf vibrieren. Die Ausatmung darf immer länger werden. Wiederhole dies für mindestens drei Minuten. Zum Abschluss halte dir die Ohren zu und lausche deinem Summen in deinem Körper.

Das Yoga-ABC

Bevor wir mit der Yoga-Praxis beginnen, möchte ich dir einige wesentliche Begriffe aus dem Yoga erklären, die bei den nachfolgenden Übungen vorkommen werden. Du kannst alle Übungen bequem bei dir zu Hause ausführen und brauchst nur wenige Hilfsmittel.

Was brauchst du, um Yoga zu üben?

- Erst einmal brauchst du nur dich selbst sowie die Lust, deine Energie zu verändern, um dich neu zu entdecken und zu erfahren.
- Bequeme Kleidung, die dich nicht einengt.