

Vorwort von Dr. Ingfried Hobert

Ich bin Arzt, und zwar ein Arzt, der in Deutschland studiert hat und all das, was man hier lernen kann, aufgesogen hat. Die Schulmedizin, die wir hier haben, ist weit entwickelt und wunderbar. Es gibt unglaublich viele Kollegen, die ich zutiefst bewundere, da sie ihr ganzes Wissen und ihren ganzen Elan einsetzen, um im Dienste der Menschen immer tiefer zu forschen. Und dennoch halte ich diese Form wissenschaftlicher Medizin für unvollständig und finde, dass sie lebensnotwendige Teile des Menschseins ausschließt.

Ich bin ein Reisender, der immer gerne auch noch an anderen Orten suchen und das über die Zeit gesammelte Heilwissen der Völker vermitteln möchte. Dieser Drang hat mich dazu gebracht, überall auf der Welt nach den medizinischen Geheimnissen anderer Kulturen zu suchen und sie mit der Schulmedizin, wie ich sie erlernt habe, zu verbinden. Dabei bin ich auf eine Art Schatztruhe wertvollen Heilwissens gestoßen und daraus ist schließlich das ganzheitsmedizinische Konzept entstanden, das ich in meiner Praxis anwende. Dieses Konzept hat in den letzten Jahren eine wichtige Bereicherung erfahren – durch ayurvedisches Yoga, genauer gesagt, durch Ayur Yoga.

Vor mehr als zehn Jahren habe ich in der Schweiz den Yogatherapeuten Remo Rittiner kennengelernt, der mich vom ersten Moment an mit seiner offenen, klaren und stets fröhlichen Art begeistert hat. Sofort wusste ich, dass dieser außergewöhnliche Mensch nicht nur etwas Besonderes für sich entdeckt hat, sondern auch in der Lage ist, es authentisch im Alltag zu leben. Als kürzlich seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama nach langer Vorbereitungszeit meiner Einladung folgte und meinen Heimatort Steinhude am Steinhuder Meer besuchte, fiel mir auf, worin die beiden sich in besonderer Weise ähneln. Es ist ihre Offenheit gegenüber dem Leben, die sich in jenem bejahenden und herzlichen Lachen zeigt. Dieses zutiefst ehrliche Lachen, das schon so viele Herzen geöffnet hat und immer wieder Verbindung zwischen

den Menschen schafft. Doch was braucht es, um so präsent und heiter zu sein und über sich selbst und das Leben lachen zu können? Und zwar in einer Weise, dass es Menschen ansteckt, in der Tiefe berührt und mitnimmt?

Dieses Buch soll auf diese und viele weitere Fragen Antwort geben und mit praktischen Übungen Türen öffnen, sodass wahrhaftige Berührungen mit dem Leben gelingen können. Remo Rittiner ist es Kraft seines Seins und Kraft seiner Liebe zu den Menschen gelungen, die Kernelemente des Ayurveda mit der Essenz des klassischen Yoga zu verbinden. Der von ihm entwickelte Ayur Yoga ist eine wahrhaft ganzheitliche Therapie- und Selbstheilungsform, die die wichtigsten Facetten des Menschseins berücksichtigt und damit Leben in seiner Gesamtheit erfasst. Inzwischen wird diese Form des Yoga in vielen Ländern der Welt von Menschen praktiziert, die die Verantwortung für ihr Leben selbst in die Hand genommen haben. Heute bin ich stolz darauf, Remo Rittiner zu meinen Freunden zählen zu dürfen und an seinem neuen Buch mit einigen Beiträgen aus meiner Praxis mitzuwirken. Noch nie zuvor hatten wir so viele wunderbare Möglichkeiten und so viel fernöstliches Wissen zur Verfügung, um unser Leben zu bereichern. Gerade mit dem heutigen Wissen auf dem Feld der Psychosomatik kann in enger Verbindung mit gezielten Körper- und Atemübungen Erstaunliches ausgelöst werden, denn alles, was wir brauchen, ist bereits in uns angelegt und wartet nur darauf, in Gebrauch genommen zu werden. Gesundheit und Heilung geschehen immer durch körpereigene Selbstheilungskräfte. Diese lassen sich stärken und lenken. So können wir durch bestimmte Denk- und Verhaltensweisen die Voraussetzungen schaffen, unter denen Heilung leichter gelingen kann.

Es ist uns sehr wichtig, in diesem Buch die psychosomatischen Verflechtungen und Ursachen verbreiteter Krankheitsbilder aufzuzeigen und dabei deutlich zu machen, welche Chance für unsere weitere Entwick-

lung im Verständnis der Zusammenhänge liegt. Dank der Weisheit unseres Körpers können wir Signale und Botschaften empfangen, die uns neue Wege eröffnen können und uns deutlich machen, was wir in diesem Moment wirklich brauchen, um wieder in einer erfüllenden Verbindung mit uns und unserer Umwelt zu sein.

Die zu den einzelnen Themen dargestellten Übungen sind das Kernelement dieses Buches. Sie sind der Schlüssel, wenn es im nächsten Schritt darum geht, Blockaden zu lösen und das eigene System neu auszurichten. Die hier beschriebenen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) des Ayur Yoga stärken diesen Prozess mit positiven Impulsen. Sie helfen uns dabei, nicht nur körperliche, sondern auch geistige Verspannungen zu lösen. So können auf den verschiedensten Ebenen psychoemotionale Disharmonien ebenso wie neuromyologische Regulationsstörungen innerhalb des Muskelsystems ausgeglichen werden. Gleichzeitig ist unser neuronales System offen für transformatorische Prozesse und

Neuprogrammierungen. Wir sind also durch Ayur Yoga in der Lage, mittels starker Impulse alte Muster abzulösen und Neuorientierungen im Gehirn zu verankern. Auch die erstaunlich effektiven Atemübungen fördern die Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt und lassen uns mit jedem Atemzug verstärkt mit dem, was jetzt gerade ist, in Kontakt treten. Dieser freie Energiefluss fördert den Austausch und die Interaktion der Zellen und Organsysteme, sodass auf mehreren Ebenen eine Grundlage für die Harmonie von Körper, Atem und Geist geschaffen wird. Mit den Übungen des Ayur Yoga und dem Wissen über die – oder besser gesagt – den Einsichten aus den psychosomatischen Verflechtungen kann eine grundlegende Veränderung des Lebenskonzepts eingeleitet werden. Der Geist kann neu ausgerichtet und für neue faszinierende Möglichkeiten geöffnet werden. Psychosomatische Muster können durch Ayur Yoga transformiert werden. So öffnen sich neue Türen und bislang unbekannt Potenziale und Talente können erschlossen werden. So kann sich das entfalten, was von Natur aus angelegt ist.

Kapitel 1 · Einführung in ganzheitliche Medizin und Psychosomatik

Heilung ist möglich

Als der Dalai Lama 2013 Steinhude besuchte, begeisterte er und öffnete die Herzen Tausender Menschen. Es gab unvergessliche Szenen und Begegnungen im örtlichen Schulzentrum, wo er vor etwa tausend Schülern sprach, und ebenso geschah es wenige Stunden später auf der Steinhuder Badeinsel, wo er etwa viertausend Menschen in seinen Bann zog. Es waren gar nicht so sehr die Worte rund um das Thema Mitgefühl oder Toleranz und auch nicht die vielen Weisheiten, mit denen er seine Liebe zu den Menschen zum Ausdruck brachte, nein, es war die Essenz eines 78-jährigen Mannes, der aus einem „Angekommensein“ und einer inneren Stärke heraus Worte von brillanter Klarheit fand. Seine „Lust“ an Präsenz und Lebendigkeit öffnete die Herzen und ließ ihn Worte finden, die berührten und Verbindungen von Mensch zu Mensch knüpften. Immer wieder war ein lautloses und alle verbindendes Ja zu vernehmen. Zahlreiche Menschen aus verschiedenen Kulturen und mit verschiedenen Glaubensvorstellungen fühlten sich als ein großes „Wir“ – wie eine große Familie miteinander verbunden. Die Luft knisterte geradezu, als der Dalai Lama seine Essenz versprühte und mit seinem berühmten herzhaften Lachen Samenfelder des Miteinanders und Füreinanders säte.

Ähnliche Begegnungen – natürlich in kleinerem Rahmen – kenne ich nur von meinem Freund Remo, der mich immer wieder mit seinem heiteren, vielsagenden Lachen berührt. Dieses Lachen empfinde ich als Ausdruck einer ehrlichen Fähigkeit, Lebendigkeit tatsächlich zu spüren und die Freude darüber auszudrücken. Genau hier liegt einer der großen Schlüssel zu einem sinnerfüllten und gelungenen Leben. Es geht nicht darum, hinter bestimmten Gurus herzulaufen, die Erleuchtung oder Erwachen versprechen, sondern

darum, Lebendigkeit im Hier und Jetzt tatsächlich zu spüren, wahrzunehmen, dass alles bereits da ist und wir nirgendwo hinmüssen, Verbindung zu spüren zu dem, was jetzt gerade ist.

In meiner Praxis beobachte ich täglich, wie schwer wir Menschen uns tun, Freude im Augenblick zu finden, die bunte Vielfalt des Lebens zu genießen, einfach da präsent zu sein, wo wir gerade sind, und von da aus Kontakt zu anderen Menschen zu knüpfen und befriedigende Beziehungen aufzubauen und nachhaltig aufrechtzuhalten. Ob freundschaftliche, geschäftliche, private oder familiäre Beziehungen, sie sind es, die unser Leben und unser Streben ausmachen und uns erfüllen. Ist unser Bedürfnis nach Verbindung befriedigt, so ist dies eine unerschöpfliche Quelle von Lebendigkeit, ebenso wie es uns diese Kraft kostet, wenn wir mit den unterschiedlichsten Strategien vergeblich um Verbindung, Respekt, Liebe und Anerkennung buhlen. Geht Verbindung verloren so fehlt etwas und der Körper weist darauf hin. Heilung wird möglich, wenn wir uns wieder mit der Quelle in uns verbinden.

Ayur Yoga – die kraftvolle Verbindung von Körper, Atem, Geist und gesunder Lebensführung

Die leicht nachvollziehbaren Meditationstechniken, Atem- und Körperübungen des Ayur Yoga lehren uns, ganz im Augenblick zu sein, die Kraft der Stille zu spüren und beides immer wieder in Leichtigkeit zu üben. Wir halten inne, um der Vorgänge in uns selbst gewahr zu werden und unsere Sinne zu schärfen – nach innen wie nach außen. Auf diese Weise verfeinern wir unsere Schwingungsfrequenz und erhöhen so unsere Achtsamkeit und Präsenz. Dies wiederum lässt

uns tiefer eintauchen in das, was ist. So lassen wir uns ein auf ein Üben der leidenschaftlichen, staunenden Hingabe an das Leben. Eine Hingabe in der wir alles „sein lassen“, in der Körper, Gefühle und Gedanken in der pulsierenden Präsenz des Augenblicks entspannen können. Es ist ein Weg zur Erfahrung der höchsten Wahrheit, der unser gesamtes sinnliches, emotionales und intellektuelles Potenzial einbezieht und uns immer deutlicher spüren lässt, was nicht stimmt

und was wir wirklich brauchen. Mit Hilfe des Ayur Yoga können psychosomatische Muster transformiert und der Geist neu ausgerichtet werden. Ein Grundverständnis für die psychosomatischen Zusammenhänge ist daher sehr hilfreich. Anhand einiger Beispiele von häufigen Krankheitsbildern der heutigen Zeit werden wir im dritten Teil die psychosomatischen Zusammenhänge verdeutlichen und eine Reihe hilfreicher Maßnahmen und Übungen anbieten.

Ganzheitliche Psychosomatik

Viele menschliche Probleme haben ihre Ursache weniger in den äußeren Lebensbedingungen als in der Unruhe des eigenen Geistes und dem fehlenden seelischen Gleichgewicht.

Dalai Lama

Ganzheitsmedizin betrachtet den Menschen nicht nur als eine Ansammlung von Organen, sondern sieht ihn eingebunden in ein buntes Geflecht aus ökologischen, ökonomischen, sozialen und psycho-emotionalen Faktoren. Die ganzheitliche Psychosomatik erweitert diese Sichtweise indem sie auch feinstofflich-energetische Vorgänge im sozialen und spirituellen Kontext einbezieht. Dabei basiert ihr Verständnis auf einer Reihe von Naturgesetzen, wie sie in der hermetischen Philosophie erstmals beschrieben wurden. Allen voran stehen die Gesetze der Resonanz und Polarität.

Ob äußeres Glück und Erfolg oder innere Einsicht, Erkenntnis und spirituelles Wachstum – wir allein formen aus unserer inneren Haltung, unserem Bewusstsein heraus die dazu in Resonanz gehende Realität. Dies geschieht – ob wir es wollen oder nicht – mit unseren lichtvollen Seiten genauso wie mit unseren Schattenseiten. Nur allzu oft passiert es, dass wir uns in Gedanken verwickeln, die uns aus unserer Mitte herausreißen. Einer unsichtbaren Regenerationskraft haben wir es zu verdanken, dass unser System in solchen Fällen mit Signalen und Symptomen reagiert, so als wollte es uns rechtzeitig auffordern, hinzuschauen, um zu erkennen, was uns wirklich fehlt.

Heilung ist Selbstheilung

Jede Form der Heilung ist letztlich Selbstheilung. Lebende Systeme sind in der Lage, Selbstorganisationsprozesse in Gang zu setzen. Selbstorganisation hängt jedoch vor allem von den Bedingungen ab, in denen die Selbstorganisation stattfindet. Hier stellt sich die Frage, was für Bedingungen Menschen brauchen, damit Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Was für Kräfte sind es, von denen wir Unterstützung erfahren? Wie fühlen sich diese Kräfte an und woher kommen sie?

Lebensenergie

Lebendigkeit, Ausstrahlung, Frohsinn, Gelassenheit, innere Stärke, Mut, Freude, Begeisterung und Leidenschaft weisen auf einen gleichmäßigen Fluss unserer Lebensenergie hin. Der Mensch¹, dessen Lebensenergie so fließt, hat einen klaren, festen Blick, leuchtende Augen, eine starke, deutliche Stimme, einen festen Händedruck und ein bestimmtes, präsentes Auftreten. Sein Abwehrschild, das Immunsystem, ist intakt. Er ist kompromisslos lebensbejahend, authentisch und mit sich und der Welt im Einklang. Er ist dort präsent, wo das Leben gerade stattfindet. Sein Leben ist im Fluss, er ist in seiner Mitte, in seinem Element.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch auf die gesonderte Nennung der weiblichen Form verzichtet. Leserinnen sind hier selbstverständlich auch angesprochen. Das Gleiche gilt für die Nennung von Lehrern, Therapeuten, Ärzten etc. Auch hier sind jeweils die Lehrerinnen, Therapeutinnen, Ärztinnen etc. mitgemeint.

Quellen der Energie

Diese Lebenskraft (Prana) wird insbesondere aus zwei Hauptquellen genährt: der ererbten Konstitutionsenergie und der erworbenen Energie. Diese setzt sich neben vielen anderen Faktoren in erster Linie zusammen aus:

- Energie aus gesunder und naturgemäßer Nahrung
- Energie aus der intakten Familienstruktur und befriedigenden sozialen Beziehungen
- Energie aus dem Kontakt zur Natur
- Energie aus Liebe, Leidenschaft, Begeisterung und Freude für das, was man tut und wer man ist
- Energie aus dem Gefühl der Selbstachtung und Selbstwertschätzung, verbunden mit der Gewissheit, auf dem richtigen Lebensweg zu sein (Erfüllung)
- Energie aus Dankbarkeit und Akzeptanz der Gegenwart und Vergangenheit
- Energie aus Zeit für die Erfüllung wirklicher Herzenswünsche

Es liegt in unserer Hand, diese Quellen zu nutzen und unser Denken und Handeln aus diesem Wissen heraus auszurichten. So können wir uns all den Faktoren zuwenden, die unsere Energiebatterien auffüllen und damit unser Leben bereichern. Genauso sind wir auch eingeladen, all die energieraubenden und damit lebenseinschränkenden Faktoren einer genauen Prüfung zu unterziehen. Einfach ausgedrückt hat jede unserer fünf „Körperbatterien“ (bzw. Funktionskreisläufe= die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) einen „Reservebereich“. Geraten wir in die Reserve, indem wir mehr Energie verbrauchen, als wir in der Lage sind, wieder aufzufüllen, dann haben wir die gleiche Situation wie am Armaturenbrett des Autos. Ein Warnämpchen geht an. Es ist ein Signal, das uns auffordert, stehen zu bleiben und hinzuschauen. So können wir zu Einsichten kommen und Entscheidungen treffen, die unsere Lebenssituation dahingehend verändert, dass wir wieder eine volle Batterie haben.

Energieräuber

Viele Lebensumstände schwächen unser System, kosten Kraft und stören unser Gleichgewicht. Wenn ein Ungleichgewicht entsteht, reagiert unser Körper darauf mit Signalen und Krankheiten. Wie alle Phä-

nomene der bedingten Existenz sind auch alle Krankheiten das Produkt von Ursachen und Bedingungen. Unwissenheit oder Unbewusstsein spielen dabei eine wichtige Rolle. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung entsteht Krankheit nicht zufällig aus sich selbst heraus, sondern ist auf eine oder mehrere Ursachen zurückzuführen. Diese gilt es zu erkennen und auszuschalten. Dann wird Heilung überflüssig, denn dies beinhaltet bereits die Heilung. Die tibetische Medizin geht so weit, zu sagen, dass Krankheiten, deren Ursachen in sichtbar falschem Verhalten liegen, eigentlich gar nicht behandelbar sind und daher auch von Ärzten nicht behandelt werden dürfen.

Innere und äußere Faktoren können das feine Gleichgewicht stören und damit Krankheiten auslösen:

Innere Faktoren:

- Falsches, einschränkendes Denken (z. B. Egoismus, Gier)
- Die Emotionen Wut, Sorgen, Angst, Trauer, Freudlosigkeit
- Falsches Handeln (z. B. zu wenig Bewegung, Schlaf, Entspannung)
- Unbewusstes Leben in äußeren Ablenkungen
- Fehlende Selbstliebe und mangelnder Respekt
- Fehlende Selbstwahrnehmung
- Nichtbeachtung lebensnotwendiger Bedürfnisse
- Alter und Konstitution
- Karmabedingte (d. h. genetisch bedingte) Krankheiten

Äußere Faktoren:

- Ernährung
- Umwelteinflüsse (auch Nikotin, Medikamente, Giftstoffe, Elektrosmog, Lärm, Umweltgifte etc.)
- Biologische Faktoren (z. B. Viren, Bakterien, Pilze)
- Klimatische Faktoren (z. B. Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Wind)
- Kosmische Einflüsse (z. B. Sonne, Strahlung,)

Blockaden im Energiefluss durch Nichtbeachtung von Bedürfnissen

Schauen wir in die Tiefe der ganzheitlichen Psychosomatik, so stoßen wir auf Urbedürfnisse, die bei allen Menschen gleich sind und sich nur in ihrer Rangfolge je nach Alter und Lebensumstände voneinander unterscheiden. Diese menschlichen Grundbedürfnisse

sind tief im Zellbewusstsein verankerte Kräfte, die wir als Motor unseres Lebens bezeichnen können. Sie sind der Grund, warum wir auf die Welt kommen, und ebenso sind sie die treibende Kraft, die uns morgens aus dem Bett steigen lässt. Es ist der Hunger nach Leben und Erfahrung, der sich uns täglich in seinen verschiedenen Facetten zeigt. Auf neurophysiologischer Ebene ist es ein „Synapsen-Hunger“, der gesättigt werden will. So liegen jeder unserer Handlungen Bedürfnisse zu Grunde, die nach Erfüllung suchen. Und das ist so in Ordnung. Diese Bedürfnisse wollen nicht abgeschnitten oder wegmeditiert, sondern nur wahrgenommen werden.

Auf der körperlichen Ebene ist es das Bedürfnis nach Sauerstoff, das uns atmen lässt. Hunger und Durst treiben uns an, Strategien zu entwickeln, damit wir uns etwas zu essen und zu trinken beschaffen und dies auch zu uns nehmen. Bleibt das Bedürfnis nach Nahrung unbefriedigt, kommt es zu einer Stauung des Energieflusses. Hungergefühl und schließlich Bauchschmerz machen darauf aufmerksam, dass ein wichtiges Bedürfnis nach Befriedigung sucht. Auch alle anderen unbefriedigten Bedürfnisse bringen unangenehme Gefühle hervor. Je mehr wir mit unseren Gefühlen verbunden sind, umso gleichmäßiger fließen die Energieströme. Bemerkenswert ist, dass oft schon die Wahrnehmung und Würdigung eines Gefühls Erleichterung schafft. Wenn wir jedoch z. B. durch bestimmte Erziehungsmuster verlernen, unsere Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, entfremden wir uns von uns selbst. Es kommt zu einem Gefühlsstau (eine Stauung des Prana oder Qi wird in der Ganzheitsmedizin gleichgesetzt mit Krankheit). Ausgeprägte Rationalität und Orientierung an Normen und Verhaltensmustern, die von außen kommen, sowie Gewohnheiten und Glaubenssätze verhindern die Verbindung zu unserem Innern. Die Selbstwahrnehmung ist reduziert. Die Wahrnehmung unserer selbst und der Außenwelt schafft Verbindung. Im Austausch und der Verbindung mit der Umwelt entsteht Fülle. Dies generiert Kraft und fördert damit das Leben. Reduzierte Wahrnehmung hingegen schränkt Leben ein und richtet sich gegen die Evolution. Fehlt das Bewusstsein für diese Vorgänge, dann drängt es uns nach Ersatzbefriedigungen, denn wir suchen verstärkt im Außen, wenn uns im Innern der Halt bzw. die Verbindung fehlt.

Unangenehme Gefühle sind Wegweiser zu unseren unbefriedigten Bedürfnissen bzw. zu den Bedürfnis-

sen, von denen wir glauben, sie seien unbefriedigt. (Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!) Sie zeigen uns, dass ein Bedürfnis in der Prioritätenliste ganz nach oben gerückt ist und nach Beachtung ruft. Die jeweils „hungriesten“ Bedürfnisse setzen sich durch und motivieren uns, hinzuschauen und sie als solche zunächst einmal wohlwollend wahrzunehmen. Es geht darum, gewahr zu sein, dass da etwas in uns lebendig ist, das gesehen werden will. Die Wahrnehmung und Akzeptanz dessen, was sich da zeigt, ist einer der großen Schlüssel zu einem gelungenen und erfüllten Leben. Wir werden aufmerksam auf Bedürfnisse, die wir staunend betrachten können; andere wollen „beschmunzelt“ werden und bei wiederum anderen sind wir eingeladen, zu grinsen oder gar zu lachen. Entscheidend ist, dass nicht jedes Bedürfnis in gleicher Weise oder unbedingt sofort befriedigt werden muss. Etwas zu sehen und zu verstehen und ihm Achtung und Respekt zukommen zu lassen, reicht in den meisten Fällen bereits aus. Wir können uns aber auch auf die Befriedigung der Bedürfnisse stürzen und eine Strategie anwenden, um sie zu sättigen. Während Bedürfnisse Teil des Menschseins sind, sind die Strategien, die wir anwenden, um sie zu befriedigen, unterschiedlich. Sie können uneffektiv sein, Kraft kosten und auf verschiedenen Ebenen sehr kostspielig sein. Sie können aber auch so gestaltet sein, dass alle Beteiligten mehr Spaß dabei haben.

Werden Bedürfnisse nicht beachtet oder gar unterdrückt, weil Mut und Kraft zur Veränderung fehlen, kommt es zu Blockaden im Energiefluss. Diese werden über Symptome spürbar und sind über verschiedene feinstoffliche Diagnosemethoden, wie zum Beispiel die chinesische und tibetische Pulsdiagnose, messbar. So lässt sich das Frühstadium von Krankheiten anzeigen. Gelingt es nicht, die Blockaden vorbeugend zu lösen, läuft das Fass irgendwann über. Die Stauung entlädt sich nach außen spürbar als Krankheit, Leben wird eingeschränkt.

Grundbedürfnisse und ihre Zuordnung zu den Fünf Elementen

Verschiedene Gruppen menschlicher Grundbedürfnisse bestimmen unser Denken, Handeln und damit unser Leben. Unser Umgang und unsere Wahrnehmung mit diesen „Lebendigkeiten“ in uns bestimmen auch unsere Gesundheit. Geraten Grundbedürfnisse „ins Minus“, baut sich eine Blockade im Energiefluss einer der

fünf Energiesysteme (bzw. der Fünf Elemente) auf.² So sind jeder der im Folgenden genannten Bedürfnisgruppe eines der Fünf Elemente und genau definierte Organsysteme zugeordnet, die sich melden, wenn Bedürfnisse über längere Zeit unbefriedigt bleiben.

Körperliche Grundversorgung

Luft, Wasser, Nahrung, Bewegung, Gesundheit, Unterkunft, Sexualität, Ruhe/Entspannung, körperliche Nähe (spiegelt sich in allen Fünf Elementen)

Verbindung

Harmonische Beziehungen, Verbundenheit, Verständnis, Respekt, Wertschätzung, Anerkennung, Zugehörigkeit/Gemeinschaftlichkeit, ehrliches Feedback, Zuwendung und Geliebtwerden, Vertrauen, menschliche Wärme und Zärtlichkeit, Unterstützung (Element Erde: u.a. Brust, Magen, Darm)

Freiheit und Selbstbestimmung

Unabhängigkeit, Integrität, Authentizität, Kreativität, Weiterentwicklung, Abwechslung, Selbstverwirklichung (Element Holz: u.a. Leber, Galle, Muskeln, Hals, Augen)

Sicherheit

Ordnung, Struktur, Vertrauen (Elemente Wasser und Metall: u.a. Knochen, Niere)

Lachen, Spielen, Feiern

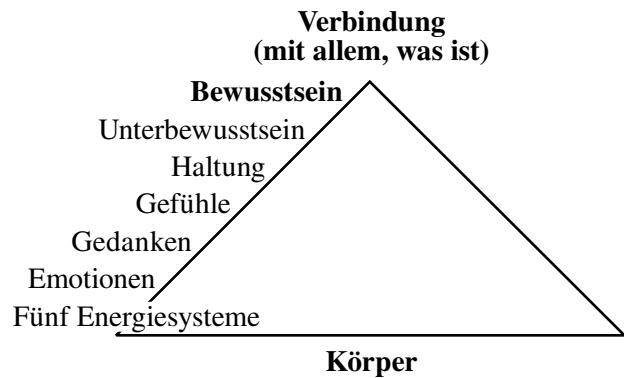
Siege, Erfolge und Träume feiern, Entspannung, Unterhaltung, Abwechslung, Abenteuer, Spiel, aber auch Verluste, Abschiede (Element Feuer: u.a. Herz)

Spiritualität, einen Beitrag leisten

Sich zur Bereicherung des Lebens um das Wohl anderer kümmern, das Überleben sichern, helfen, sich kümmern, Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung für Kranke, Leidende, Kinder und Alte mittragen, schöpferische Entfaltung von angelegten Potenzialen, dankbares Erkennen, Schönheit, Harmonie, Inspiration,

Sinnhaftigkeit, Frieden, Klarheit, Bewusstheit, geistige Orientierung (Element Feuer: u.a. Herz, Blutdruck)

Die Gesundheitspyramide – der Körper als Spiegel des Bewusstseins



Unser Bewusstsein formt, durchdrungen von vielen unbewussten Einspeicherungen (z. B. unserer Lebensgeschichte mit all ihren Berührungen und Erschütterungen), unsere innere Haltung. Sie entsteht fast automatisch aus der Verdichtung der gemachten Erfahrungen und mitgebrachten Instinkte. Diese Prägung löst sich immer mehr vom eigentlichen Bewusstsein. Unbewusst kann so Leben „abgelebt“ werden. Im Austausch mit unserer Umwelt entstehen Gefühle. Diese können angenehm oder unangenehm sein. Sie zeigen uns, was wir brauchen und was wir nicht brauchen. Sie lassen uns im Zusammenspiel mit unserer inneren Haltung Denkmuster entwickeln. So formen sich Gedanken. Diese wiederum können die Gefühle anheizen, sodass sie in Bewegung geraten und wie Tsunamis durch die Energiebahnen rauschen. Gefühle in Bewegung nennen wir Emotionen. Diese heizen das energetische System an, und dies drückt sich wiederum im Körper aus, kommt in die Sichtbarkeit. Der Körper wird so zu einem Spiegel dessen, was unsere Gedanken machen aus dem, was uns aus Haltung und Bewusstsein durchdringt. In diesen Prozess können wir nicht nur mit der Kraft unserer Gedanken eingreifen, sondern z. B. auch durch feinstoffliche Übungen aus dem Ayur Yoga.

² Siehe dazu: Dr. Hobert, *Körperbewusstsein und Zellintelligenz*, Crotona 2011.

Veränderung und Selbstreorganisation sind möglich

Die größte Entdeckung jeder Generation liegt darin, dass die Menschen ihr Leben ändern können, indem sie ihre Geisteshaltung ändern.

Albert Schweitzer

Wie niemals zuvor steht uns ein umfangreiches, breites, von Menschen aller Zeiten und Kulturen zusammengetragenes Wissen rund um das Heilwerden zur Verfügung. Wir sind eingeladen, hinzuschauen und Erkenntnisse zu finden und Entscheidungen zu treffen. Unser Körper ist in wundersamer Weise in der Lage, Selbstorganisationsprozesse in Gang zu setzen. Jede Form der inneren Heilung ist somit Ausdruck einer uns innenwohnenden Selbstheilungskraft. Medizinische Maßnahmen, seien sie auch noch so modern, können diesen Prozess nur unterstützend begleiten. Der Hauptanteil der Selbstorganisation hängt jedoch vor allem von den Bedingungen ab, in denen die Reorganisation bzw. Heilung stattfindet. Hier können wir entscheidend eingreifen, indem wir Rahmenbedingungen schaffen, in denen Heilungsprozesse gelingen können. Dies gelingt besonders dann, wenn der Patient zu zwei großen Schritten bereit ist, die bei Weitem nicht so selbstverständlich sind, wie sie im ersten Moment erscheinen:

1. Die Entscheidung, wirklich gesund werden zu wollen
2. Die Bereitschaft, dafür etwas zu tun

Dieser Wille zur Gesundheit ist eine innere Kraft. Diese Kraft verstärkt sich durch eine Haltung der Zuversicht und der Erwartung, dass das Beste immer noch kommt. Haltungen sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben – sie sind das Resultat von Erfahrungen und Wahrnehmungen. Diese Erfahrungen verdichten sich und werden in der präfrontalen Gehirnrinde verankert. Unsere Haltungen bestimmen darüber, was wir beachten und nicht beachten, wie wir denken, handeln, fühlen, was wir glauben und nicht glauben. Deshalb sind wir grundsätzlich aufgefordert, nicht das Verhalten, sondern die Haltung, die das Verhalten beeinflusst, einer grundlegenden Änderung zu unterziehen. Gefühlsnetzwerk und Wahrnehmungsnetzwerk werden miteinander verkoppelt, das heißt, Gefühle beeinflussen auch, was und wie wir wahrnehmen (und umgekehrt).

Wenn bestimmte Gefühle immer wieder gemeinsam mit bestimmten Wahrnehmungen auftauchen, entstehen daraus Haltungen. Haltungen können verändert werden, indem wir neue Erfahrungen machen. Neue Erfahrungen, die den Raum des Gewöhnlichen verlassen, haben großen Einfluss auf unser System. Sie können Grundsätzliches verändern. Besondere Kraft haben Veränderungen, die mit Emotionen von Freude, Leidenschaft und Begeisterung einhergehen. Sie können unser System radikal verändern.

Solche Erfahrungen können in der äußeren Welt der Abwechslungen gemacht werden oder aber auch im Innern. Dabei zeigt sich unsere Welt als Spiegel unseres Selbst und ist damit ständigen Veränderungen und Anpassungen unterworfen, die ganz eigenen Gesetzmäßigkeiten unterliegen. Diese Lebensgesetze rund um Polarität, Schatten und Resonanz finden in allen Kulturen ihren Niederschlag. Sei es in alten Volksweisheiten, philosophischen Überlieferungen oder in den Schriften der großen Religionsgründer. Sie alle beschreiben das Spiel des Lebens und die goldenen Regeln, die es möglich machen und die uns oft auch verzweifeln lassen. Doch wer die Spielregeln kennt und beherrscht, spielt dieses Spiel erfolgreicher und hat mehr Freude daran. In vielen Kulturen erforschen Menschen seit Jahrtausenden diese Gesetzmäßigkeiten, mit dem Ziel, Einsichten an ihre Nachkommen weiterzugeben.

Aufstehen, Hinschauen und Entscheidungen treffen

Wenn wir erkennen, dass etwas nicht stimmt, haben wir alle Werkzeuge in der Hand, um wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Vorab sind wir jedoch eingeladen, uns die folgenden Fragen zu stellen und eine bewusste Entscheidung zu treffen:

- Bin ich bereit, innezuhalten?
- Bin ich bereit, hinzuschauen?
- Bin ich bereit, das, was ich sehe, anzunehmen und zu akzeptieren?
- Bin ich bereit für Heilung und Weiterentwicklung?
- Bin ich jetzt wirklich bereit, eine Entscheidung zu treffen, die mein Leben verändert?
- Bin ich bereit, meine Einsichten in mein Leben zu integrieren und in praktische Handlung umzusetzen?

Ayur Yoga – Heilung durch Gewahrsein und Transformation

Der Mensch erkrankt, wenn er langfristig einzelne Teile seines Körpers, seiner Psyche oder seiner Erinnerungen aus der Wahrnehmung verdrängt oder diese ablehnt. Man könnte diesen Vorgang der Wahrnehmungsverweigerung auch als innere Intoleranz bezeichnen. Das Leugnen und Verdrängen dessen, was ist, führt zu Blockaden im Energiefluss. Wenn der Austausch mit der Umwelt versiegt, wenn innerer Widerstand gegen die Realität das tägliche Feld bestimmt, dann gerät der Körper in Spannung. Diese Spannung sucht nach Entladung. Jedes Symptom, jede Krankheit ist zugleich jedoch auch eine Chance, um hinzuschauen, zu erkennen und Veränderungen einzuleiten. Beim Erforschen dieser Prozesse landen wir sehr schnell bei unseren Gedanken. Vielen unserer Symptome und Krankheiten liegen „lebenseinschränkende“ Gedanken zu Grunde. Das können zum Beispiel negative Glaubenssätze sein, die Trennung hervorrufen und uns kleiner machen, als wir sind. Selbstzweifel, Mangel an Bewusstsein für das wirkliche Selbst und vor allem Mangel an Selbstliebe sind die großen einschränkenden Felder, die wir immer wieder aufbauen. „Als ich mich selbst zu lieben begann, da ...“ – so beschreiben viele Erwachte den Moment, in dem sich ihr Leben grundlegend änderte.

Um uns jedoch selbst lieben zu können, brauchen wir zunächst Verbindung zu diesem Selbst.

Ayur Yoga beschreibt die unterschiedlichen Wege zur Begegnung mit uns selbst. Dabei können die unterschiedlichen Organsysteme mittels unterschiedlicher „Verbindungsübungen“ beeinflusst werden. Befindungsstörungen und Krankheiten entstehen aus unterschiedlichen inneren Haltungen heraus. Diesen Haltungen liegen Bewusstseinsfelder und Bedürfnisse zu Grunde. Hier spielen unsere Gedanken eine entscheidende Rolle, weshalb man in der tibetischen Heilkunde auch zu dem Schluss gekommen ist, dass „trennende Gedanken“ die häufigste Krankheitsursache darstellen.

Nur der Kontakt mit unserer wahren Natur, mit dem, was tatsächlich in uns angelegt ist, kann unsere rastlose Suche beenden. Es geht darum, diesen Kontakt mit unserem Wesenskern – jenseits der erworbenen Konditionierungen – wiederzufinden. Dieser Kontakt ermöglicht einen klaren Raum, in dem jeder Einzelne sich nach innen wenden, die verschiedenen Schichten seines Wesens erforschen und sich mit einer tiefen, wahrhaftigeren Realität seiner selbst verbinden kann. Dadurch wird eine Haltung der Präsenz, der entspannten Offenheit und des inneren Gewahrseins möglich, die zu tiefer körperlicher und seelischer Selbstentfaltung führen kann.

Kapitel 2 · Krankheit und Heilung aus der Sicht des Yoga

Ganzheitliche Gesundheit ist laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Sie ist Ausdruck eines optimalen Gleichgewichts von verschiedenen Eigenschaften und Funktionen der Systeme in Körper und Geist. Die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes in einem offenen, dynamischen System wird auch Homöostase genannt. Dieser Begriff aus dem Griechischen bedeutet wörtlich „Gleichstand“. Gesundheit ist, wie oben schon erwähnt, aber auch abhängig von unserer Beziehung mit uns und unserer Umwelt. Folgende Faktoren spielen eine wichtige Rolle für ganzheitliche Gesundheit:

- Geistige Verfassung und Bewusstheit
- Beziehung mit sich und der Umwelt
- Bewegung
- Atmung
- Ernährung
- Lebensweise und Gewohnheiten
- Umwelteinflüsse, toxische Belastungen
- Veranlagung und Konstitution

Wenn wir diese Faktoren betrachten, wird uns klar, dass es wichtig ist, in den verschiedenen Bereichen achtsam zu sein und das Bestmögliche für unsere Gesundheit zu tun, damit die verschiedenen Systeme in einem gesunden Gleichgewicht sind. Wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, versuchen all unsere Systeme wieder die Balance herzustellen. Durch Symptome und Krankheiten erhalten wir dann Warnsignale des Körpers und Geistes darüber, dass wir aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Dabei beginnen die Botschaften des Körpers meist relativ harmlos mit einem Gefühl des Unwohlseins. Wenn diese Botschaften nicht beachtet werden, folgen dann meist Störungen und eine Verstärkung verschiedener Symptome, bevor schließlich eine Krankheit ausbricht. Chronische Krankheiten haben meist eine längere Vorgeschichte und sind durch verschiedene Faktoren

beeinflusst, die zum Ungleichgewicht geführt haben. Im Grunde genommen bietet uns jede Störung und jede Krankheit eine Chance, herauszufinden, was uns aus dem Gleichgewicht gebracht hat und wie wir wieder in unsere Mitte kommen können. Ursachen von Krankheiten sind meistens auf verschiedene Gründe zurückzuführen. Die Summe von ungesunden Faktoren und die Hauptursachen des Ungleichgewichts zu erkennen setzt ein großes Wissen und eine ganzheitliche Sicht des Arztes und Therapeuten voraus. In meiner langjährigen Arbeit als Yogatherapeut bin ich vielen Menschen begegnet, die durch die unterschiedlichen Diagnosen von Ärzten und Therapeuten sehr verunsichert waren. Diese Verunsicherung kann die Heilkräfte stark vermindern. Natürlich schaut jeder Arzt und jeder Therapeut aus seiner Sicht, und so kommt es dann, dass zum Beispiel Schmerzen im unteren Rücken verschieden diagnostiziert werden können, wie im folgenden Fall:

- Der Schulmediziner sieht in der Magnetresonanztomographie (MRT) einen Bandscheibenvorfall im Bereich des vierten und fünften Lendenwirbels (L4 und L5).
- Der Manualtherapeut findet starke Verspannungen in der Hüftbeugemuskulatur (Iliopsoas), der Bauch- und Gesäßmuskulatur und sieht darin die Ursache der Rückenschmerzen.
- Die Osteopathin findet eine Organsenke der Blase und eine starke Verspannung im Dickdarmbereich.
- Der chinesische Arzt findet eine Nierenschwäche und eine Störung des Blasen-Gallen-Meridians.
- Der Orthopäde findet eine Beinlängendifferenz und sieht in der ungleichen Fußbelastung die Ursache der Rückenschmerzen. Die Physiotherapeutin sieht eine Skoliose im unteren Rücken und muskuläre Dysbalancen als die Ursache der Schmerzen.
- Der Ayurveda-Arzt sieht eine Vata-Störung (Störung des Luftelements) im Dickdarmbereich und