

Erst Einsicht stabilisiert den Kreislauf

(Auszug aus „Yoga Elementarkurs – Kreislauf“ R.Lobo /2.Auflage – 2004/S-58-63)

Zur Orientierung

Lernziel

Den Psychosomatischen Sinn der Regulierung des Blutdrucks über die Venen verstehen

Spricht man vom Blutdruck und seiner Regulierung, so denkt man meistens an die Verengung oder Erweiterung der **Arterien**. Dies kann auf hormonellem Weg geschehen: über das Blut, das sogenannte ergotrope oder aktivitäts-steigende Hormone zu den Chemorezeptoren (Nervenzellen im Kreislaufnetz) heranträgt. Die andere Möglichkeit der Verengung oder Erweiterung der Arterien geschieht durch Nervenendigungen, welche Impulse aus dem Bereich des Zwischenhirns an die Gefäßwand der Blutbahnen weitergeben.

Flucht- und Kampfrelexe gehen bekanntlich Hand in Hand mit einer Steigerung des Blutdrucks in den Arterien. Es wäre also zu erwarten, dass *Hingabe-Reflexe* das Gegenteil, eine Senkung des Blutdrucks zeitigen. In unserem Übungsprogramm wurden Flucht- und Kampfrelexe simuliert, doch jeder weiß, dass solches „Theaterspielen“ nie die Tiefe der Emotionen erreichen kann, die eine wirkliche, reale Situation erzeugt, die dann für den Erlebenden auch von existentieller Bedeutung ist. Deshalb ist es wichtig, einen „direkten Griff“ zum Gefäßnetz vorzunehmen, um die Vorstellung zu unterstützen. Hier bieten die **Venen** mit ihren den Blutrückfluss regulierenden Strukturen eine besonders gute Ansatzstelle.

Vor allem die kleinen und mittleren Venen kommen wegen ihrer guten Ringmuskulatur hier in Betracht. Zu ihnen haben wir durch die Willkürmotorik in besonders geeigneten Drehbewegungen Zugang. Wenn beispielsweise eine der blutdruckerhöhenden Bewegungen in den Arterien von diesen mittleren und kleinen Venen nicht unterstützt wird, kommt es zum Gefühl der Leere und Trockenheit in Brustkorb und Atemorganen. Eine blutdruckerhöhende Bewegung ist z.B. eine Kraftanstrengung. Allein die Aufrichtung des Körpers aus einer liegenden Haltung bringt eine Erhöhung der Herzfrequenz, also der Pumpleistung des Herzens, und damit eine Erhöhung des Blutdrucks insgesamt mit sich. Wenn der Rückfluss des Blutes zum Herzen durch die Aktivität der kleinen und mittleren Venen nicht unterstützt wird, bekommt das Herz zu wenig Blut aus der Peripherie des Körpers. Es saugt dann Blut aus dem großen Blutreservoir der Lunge. Dies fährt zu dem charakteristischen Gefühl von „Leere“ und „Trockenheit“ im Brustkorb. Dieses Gefühl ist dann gekoppelt mit einer Schwere in den Armen und Beinen, sodass man keine Lust hat, eine Arbeit in die Hand zu nehmen oder gar zu kämpfen.

Denken wir an Situationen, in welchen in uns der „Kampfgeist“ hochkommt, Ärger und Zorn aufsteigen. Unsere Arme und Beine jedoch sind träge und eine schwere Last scheint uns im Rumpf zurückzuhalten. Dieses Gefühl haben vielleicht gerade solche Menschen, die in ihrer Aggressivität von Kindesbeinen an gebremst wurden. Nach Meinung der psychosomatischen Forschung bringen diese Personen ein labiles Blutdruckregulationssystem bereits in der Erbanlage mit (vgl.dazu: A. Reindell et. al., „Psychosomatische Aspekte der essentiellen Hypertonie“, in: *Medizinische Klinik*, 6, 74 (1979), S 182-190 und R. Adler et. al., „Herz- und Kreislaufkrankheiten“ in: Th.v. Unexküll (Hrsg.), *Lehrbuch der Psychosomatischen Medizin, München-Wien-Baltimore 1981, S.559 ff.*). Bei solchen Personen kommt es schon bei leichten Anforderungen wie beim Übergang vom Liegen zum Stehen zu einem „Überschießen“ des Blutdrucks im arteriellen Netz und zu einem labilen Gefühl im

Brustkorb. Wenn unter solchen Umständen Ärger, Zorn und Aggressivität erlebt werden, Stimmungen also, die diese Menschen durch ihre Handlungen nicht angemessen ausdrücken können, so verbindet sich mit dem Gefühl der „Kreislauf labilität“ das Gefühl der Unfähigkeit und Inkompetenz, in der gegebenen Situation zu handeln. Durch Wiederholung solcher Erlebnisse wird dies eine Dauerhaltung und schließlich die Lebenseinstellung schlechthin. Innerlich werden dann die „ärgerlichen Situationen“ vorweggenommen und die Betroffenen leben in einem permanenten Gefühl unterdrückten Ärgers, das schließlich zum chronischen „essentiellen Bluthochdruck“ führt. Das Training der mittleren und kleinen Venen unseres Blutkreislaufs will vom Körper her diesem Vorgang entgegenwirken.

Das Inkompetenz-Gefühl macht sich in der Unfähigkeit zum Kampf bemerkbar. Statt aggressiv auf einen Gegner zu reagieren, ärgert man sich. Darf aus irgendwelchen sozialen und ethischen Gründen der empfundene Ärger nicht akzeptiert werden, so entwickelt man eine zwanghafte Neigung „anderen Menschen helfen zu wollen“.

Das mangelnde Ich-Stärke kommt in einer Instabilität des Kopfes zum Vorschein. Dies ist verständlich wenn wir bedenken, dass die „emotionale Seite“ unserer Motorik von der rechten Gehirnhälfte reguliert wird, während die eher überlegte, willentlich und kognitiv gesteuerte Seite von der linken Gehirnhälfte aus kontrolliert wird. Muskelbelastungen, die während einer Haltung von einer Seite des Körpers auf die andere übertragen werden, setzen ein gleichgewichtetes Gefühl in beiden Gehirnhälften voraus, und damit eine stabile Ich-Stärke.

Die moderne *Split-Brain-Forschung* hat in sehr eindrucksvoller Weise dargelegt, wie der sogenannte „Balken“, der die linke mit der rechten Hemisphäre der Großhirnrinde verbindet, eine wesentliche Rolle bei der sinnvollen Koordination der Aktivitäten unserer linken und rechten Körperhälfte spielt. Patienten, bei denen eine Durchtrennung dieses Gehirnbereichs vorgenommen wurde, erleben oft, dass ihre rechte Hand etwas tut, was ihre linke buchstäblich nicht „weiß“. Eine Frau wollte zum Beispiel abends ihr Kleid zu Ausgehen anziehen. Sie ging zum Schrank, holte mit ihrer linken Hand ein Arbeitskleid hervor, legte dieses Kleid in die rechte Hand, und hier bemerkte die Betreffende, dass etwas nicht stimmte. Es waren in den beiden Gehirnhälften offensichtlich zwei verschiedene Absichten darüber vorhanden, wie sie den Abend zu gestalten hätte. In jedem von uns dürfte das gleiche Spiel in den meisten Situationen unseres Lebens ablaufen, nur koordiniert unser Gehirn über den Balken all diese, sich widersprechenden Impulse. Je nachdem, wie stabil und gleichzeitig lebendig wir uns fühlen, können wir ermessen, wie gut oder schlecht unserem Gehirn die Koordination seiner beiden Hälften gelingt.

Das Gehirn benötigt seinerseits Blut, um arbeiten zu können. Auch hier interpretiert man heute den Grad der Durchblutung eines Gehirnbereichs als Zeichen besonderer Aktivität in diesem Gebiet. Die gleichzeitige Verstärkung der Blutversorgung verschiedener Gehirnteile kann durch moderne, tomographische Aufnahmen sichtbar gemacht werden und zeigt die Koordination dieser aktivierten Gehirnabschnitte mit den jeweiligen Körperfunktionen.

Die in diesem Band gezeigten Übungen wirken von zwei Seiten auf das Blutgefäßnetz:

–einerseits vom Körper, und vom Lungenkreislauf her, der durch die Übungen besonders beansprucht werden.

–Andererseits durch die Koordination der rechten und linken Gehirnhälfte, die ihrerseits besonders angesprochen werden, um Stabilität und Gleichgewicht besonders in den gedrehten Haltungen zu ermöglichen.

Gerade bei den gedrehten Haltungen erleben die Übenden oft eine Konfrontation mit ihrer

Hilflosigkeit. Sie versuchen die Stellung öfters und können sie trotzdem nicht ausführen. Das Verlangen nach einer helfenden Hand steigt in ihrem Inneren auf. Der Partner bringt aber nur eine momentane Linderung, denn seine Gegenwart macht dem Übenden klar, dass er nicht „auf eigenen Füßen“ stehen kann. Erst diese Einsicht bedeutet den eigentlichen Erfolg. Es kommt bei diesen Übungen nicht darauf an, etwas darzustellen oder schnell zu erreichen, sondern vor allem geht es um eine innere Einsicht in die Koordinationsfähigkeit des Gehirns. Dort, wo zwei sich „befehlende“ Anteile des Gehirns zusammenarbeiten müssen, um solche „verdrehten“ Haltungen zu ermöglichen, befindet sich der Kopf und der Blutkreislauf der Übenden unter Spannung. Erst wenn kognitive und sprachliche Seite, räumliche Gestaltung und Sprachvermögen miteinander kooperieren, erlebt der Übende eine Erleichterung in diesen gedrehten Haltungen. Es ist das Ziel solcher Übungen, einen näher an diese speziell menschliche Fähigkeit der Kooperation heranzuführen.

Kontrolle

Gefühle von Leere im Brustkorb und von Schwere in den Armen und Beinen zusammen mit der Unlust, etwas in die Hand zu nehmen, sind den Stimmungen des Alltags unterworfen, die uns oft befallen können. Vielleicht sollten wir uns dabei überlegen, ob der Stress, den wir uns selber aufladen, nicht durch einen einfachen Mechanismus zu Stress wird: Wir wagen nicht – aus Mangel an Ich-Stärke – Nein zu sagen, übernehmen uns dadurch mit einer Fülle von Verpflichtungen. Von Zeit zu Zeit fühlen wir uns leer und erschöpft, können aber uns vor den Verpflichtungen nur durch die Flucht in Krankheiten retten wie Kopfschmerzen, Schnupfen, Fieber, Durchfall. Es wäre angebracht, für das eigene Leben diesen Vorgang in nächster Zeit konsequent zu beobachten, ihn zu durchdenken und sich einzuschränken. Dem latenten Gefühl jedoch, etwas zu versäumen, wenn man einen Teil aufgibt, muss voll ins Gesicht geschaut werden, will man an Ich-Stärke gewinnen. Der gewollte Verzicht ist eher die Devise als die „Ellenbogentaktik“. **Die Fähigkeit, Nein zu sagen, ohne zu erschrecken, nicht gleich existentielle Ängste zu bekommen und zu befürchten, deswegen die Liebe der anderen zu verlieren, dies trägt zum Aufbau innerer Stabilität und Lebendigkeit bei.**

Zur Szene des Unterrichts

Liebe Teilnehmer,

durch Body-building und Krafttraining meinen viele, auch etwas für sich zu tun, Ihre Ich-Stärke aufzubauen. Doch läuft dies alles auf eine Erhöhung der Leistung hinaus. Dies zeigt allein schon der Aufwand an Geräten, die den Muskeln Widerstand und schwachen Körperpartien Unterstützung bieten sollen. In der Art zu üben, wie wir sie in dieser Reihe darstellen, ist ein Minimum an Hilfsmitteln und Geräten die Bedingung für den Erfolg. Hier werden keine zusätzlichen Gewichte gehoben, um Ich-Stärke zu gewinnen. Es ist das eigene Gewicht, das in verschiedene Haltungen zum tragen kommen soll, die als subtile **Kombination von Flucht- und Kampflexen** einerseits und **Hingabe-Reflexen** andererseits entwickelt wurden. Nach außen hin soll nicht die Leistung der Muskeln bewertet werden. Wir machen die Übungen nicht deswegen, um jemandem oder gar einem Publikum unsere akrobatischen Leistungen vorzuführen. Für uns sind sie Vehikel, um zur besseren Selbsterkenntnis zu gelangen (siehe Kap. VI).

Ich-Stärke unter Verzicht auf Leistung zu gewinnen, ist das Ziel aller Yoga-Übungen. Daher ist es auch wichtig, dass der Lehrer im Unterricht weder vom inneren Ehrgeiz noch vom Antrieb seiner Schüler dazu gebracht wird, seine „Kunststücke“ vorzuführen. Dazu soll er davon abgehalten werden, seiner Begeisterung Ausdruck in Übungsfolgen zu verleihen, weil manche seiner Teilnehmer dies für „narzistisch“ halten könnten. Die Disziplin, die in der Übungsstunde vom Lehrer wie von den Schülern verlangt wird, ist im Interesse ihrer wahren Ich-Stärke. Die Fallen und Straßengräber auf dem Weg zur wahren Selbstfindung und Ich-Stärke lauern überall. Es ist wichtig,

ein wachsames Auge auf sie zu werfen und auch die Unterrichtsstunden für sich und sein Gefühl zu reflektieren, sich dabei zu fragen,

- wie man sich nach den Übungsstunden fühlt;
- ob man von den anderen Abschied nehmen kann, ohne ein Gefühl von Leere zu spüren;
- ob man sich mit den anderen nachher zusammensetzen kann, ohne ein Gefühl von Zwang und Druck zu spüren;
- ob man mit derselben Intensität wie in einem Kursabend auch allein bei sich zu Hause übt?

Erst nach Sicherung all dieser Facetten seines Erlebens kann man das erreichen, was mit wahrer Selbstfindung und Ich-Stärke gemeint ist.