

# YOGG



totolai®Ellie Nator

## ■ ■ ■ bei Ängsten ■ ■ ■ vier Stufen neuer Strukturbildung

Lässt man sich zu stark durch äußere Einflüsse bedrängen oder überfordern, so können Ängste zunehmen. Ängste und Stress geben häufig Anlässe dafür, Yogakurse aufzusuchen. Wallen dann während der Yogastunden Ängste auf, sind von den Lehrern therapeutische Kenntnisse und Fingerspitzengefühl gefordert. Hilfreich sind vor allem die Fähigkeiten, körperliche Reaktionen zu besänftigen sowie Vertrauen und ganz neue seelische Erlebnisse anzuregen.

### Möglichkeiten des Yoga

Die gängigen Mittel zur Behandlung von Ängsten sind die Analyse der persönlichen Lebensgeschichte sowie der angstausslösenden Situationen, das Erlernen neuer Verhaltensweisen, Atem- und Entspannungstechniken oder angstlösende Medikamente. Yoga-Training kann eine ärztliche oder psychologische Behandlung nicht ersetzen, aber begleiten und die Bewusstwerdung sowie unmittelbare neue Erfahrungen anregen. Bewusst wahrgenommene

Angst-Gefühle sind besser einzuordnen, zu kontrollieren und loszulassen, weniger beeinträchtigend und weniger krankmachend als unbemerkte Ängste, die vom Unbewussten aus dauerhaften Stress erzeugen können. Vor allem ist es sinnvoll, wenn Ängste beim Yoga nicht noch zusätzlich über die Bewegung oder Atmung, Nachfragen oder Aufgeben des bewussten Denkens aus dem Unbewussten aktiviert werden. Vielmehr sollte die konkrete Beziehungsaufnahme zur Umwelt im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten gefördert werden.

Anhand spezifischer Lernprozesse für die Seele können Yoga-Praktizierende üben, besser in Beziehung zu treten und neue Vorstellungen, freiere Empfindungen, gedankliche Vertiefung und Führung der Sinneswahrnehmungen für sich und andere Menschen aufzubauen. Werden einzelne oder mehrere dieser Prozesse trainiert, können Ängste besser eingeordnet und sogar grundlegend bewältigt werden. Yoga-Praxis kann zu einem besseren Ertragen der Gefühle und Freier-Werden von angsteinflößenden Bindungen bis hin zum Überwinden von Angst führen. Auch schwerwiegende psychische Beeinträchtigungen lassen nach, so zeigen eigene Erfahrungen in klinischer und freier Praxis und in heiltherapeutischen Yogakursen, wenn die Lebenskräfte gesteigert werden.

### Furcht ist ein Warnsignal

Bei einer konkreten unmittelbaren Gefahr, wie z.B. bei einem Gewitter, oder bei einer noch unbekanntem erst erwarteten Bedrohung, so etwa vor einem Streit oder Einbruch, kann man Furcht erleben. Sie kann zu reflexartiger Flucht, zu Angriff oder Vermeidung antreiben bzw. Lähmung oder Gefühllosigkeit nach sich ziehen. Der indische Yoga-Meister Swami Sivananda äußerte sich zu dieser schützenden Angstform mit Signalcharakter: „Normale Furcht ist gesund. Sie dient dem Fortschritt und erhält das Leben.“ (10)

### Furcht nährt geistige Wesen

Dass Gefühle in der geistigen Welt real und sogar noch viel mächtiger als auf physischer Ebene wirken, darauf wies der spirituelle Forscher und Yoga-Experte Dr. Rudolf Steiner hin. Er sah darin eine spezielle Gefahr für geistig Strebende. Die unsichtbaren schöpferischen geistigen Welten sind „nicht nur Welten der Seligkeit, obwohl Paradies und Seligkeit in ihnen ist, sondern sie sind auch Welten, die furchtbar sein können für den Menschen, gefährlich durch Tatsachen und Wesenheiten. Will der Mensch Kenntnis erhalten von dem Großen und Beseligenden dieser Welten, dann kann er das nicht anders, als dass er auch Bekanntschaft macht mit dem Gefährlichen,

dem Furchtbaren, das sie enthalten.“ (5) Nähert man sich geistigen Regionen während eines ebensolchen Schulungsweges, wie es der Yoga-Weg sein kann, ohne deren Gefahren zu erkennen, so gleicht dies, nach Steiner, einem unwissentlichen Aufenthalt in der Nähe eines Pulvermagazins. Die eigene Angst und Furcht sollen sogar einigen feindlichen geistigen Wesenheiten als Nahrung dienen. Am meisten fürchte sich der Mensch vor spirituellem Fortschritt und der Verwandlung des Bewusstseins, letztendlich vor dem Tod.

### Angst ist diffuser und kann zu psychischen Erkrankungen führen

Angst erlebt man meist etwas unbewusster, unbestimmter, wie eine vereinnahmende Wolke. Sie äußert sich als grundlegende Einengung oder Erregung nicht nur im Gefühlsbereich, sondern meist auch in den Sinneswahrnehmungen, im Denken und beim Handeln. Physiologisch gesehen hängt Angst unmittelbar mit dem Überwiegen des Sympathikus, des aktivierenden Teils im vegetativen Nervensystem, zusammen. Dieser bedingt verschiedene körperliche Reaktionen wie erhöhte Muskelanspannung und nervliche Reizbarkeit, Herzrasen, Schwitzen, Blässe, stumpfe Augen und Stimmversagen, Zittern oder Atembeschleunigung mit Schwindel als Folge. Diese Symptome können chronisch andauern. Fast alle körperlichen sowie seelischen Erkrankungen sind durch gesteigerte Ängste mitbedingt oder von diesen begleitet. Erkrankungen werden medizinisch mithilfe eines international gültigen Klassifikationssystems (ICD 10) eingruppiert und mit unterschiedlichen Diagnosenamen und Ziffern gekennzeichnet (5).

Dabei spielen nur die äußeren Symptome, nicht aber die körperlichen oder seelisch-geistigen Ursachen der Erkrankungen eine Rolle. Im Folgenden werden die typischen psychischen Krankheiten, die mit Ängsten einhergehen und im ICD genannt werden, kurz vorgestellt. Bezogen auf die Bundesbevölkerung betreffen Angsterkrankungen ca. 13 % der Menschen pro Jahr, wobei sich längst nicht alle Betroffenen in therapeutische Behandlung begeben. Viele landen sicherlich auch in Yogakursen.

Mit erheblichen Angstgefühlen sind akute Belastungsreaktionen (F 43.0) sowie post-

traumatische Belastungsstörungen (F 43.1) verbunden. Ängste vor Kontrollverlust sind hier zentral. Diese machen sich als besondere Schreckhaftigkeit bemerkbar, vor allem in Ruhe und durch bestimmte Reize, die mit der ursprünglich traumatisierenden bedrohlichen Situation zusammenhängen. Die Trigger sind für Außenstehende ohne Kenntnis der Vorgeschichte zunächst schwer einzuschätzen. Hier sind vom Yogatherapeuten zukunftsorientierte Empathie (7) und Klarheit gefragt.

Bei Suchterkrankten (F 10 - F 19) lassen sich Ängste vor Veränderungen bemerken und zwar in Form von erhöhten Grundspannungen und Furcht vor dem Entzug. Psychosen depressiver, wahnhafter oder schizophrener Ausprägung (F 20 - F 31) gehen im akuten Stadium mit starken Angstafekten und ganz besonders mit dem Verlust des Realitätsbezugs einher. Diese Patienten brauchen unbedingt fachärztliche Unterstützung und sollten nur in Abstimmung und Rücksprache mit den Behandlern zu einigen Realitätserfahrungen wie Strecken, Gliedern und Ordnen der Körperteile angeleitet werden.

### Spezifische Angsterkrankungen

Zudem gibt es spezifische psychische Krankheitsbilder, bei denen Angst als Hauptsymptom gilt, insbesondere die generalisierten Angststörungen (F 41.1). Menschen mit derartigen Erkrankungen, bei denen der Realitätsbezug immer erhalten bleibt, können gute Begleitung durch Yoga-Interventionen erfahren. Als Ursache derartiger Ängste nennt S. Sivananda (10) vor allem die „Identifikation des persönlichen Ichs mit dem vergänglichen Körper“, das „Sich als Körper fühlen“, was zunimmt, wenn der Mensch seinen göttlichen Kern, die unsterbliche Seele vergisst.

Panikattacken (F 41.0) sind durch kurzzeitige, wiederkehrende, unerwartete und zunächst unerklärbare starke Angstgefühle gekennzeichnet, die vom totalen Kontrollverlust zum Verrücktwerden bis hin zum Tod reichen können.

In der Folge entwickelt sich ein gedankliches und emotionales Kreisen um die Angst: Angst vor der Angst. Auch anhaltende Angst- und Vermeidungsreaktionen, die Phobien (F 40), können sich bis zu

Panikattacken steigern. Soziale Phobien werden ausgelöst durch tatsächliche oder auch nur befürchtete soziale Leistungen: enge Räume, sich Äußern in Gegenwart Anderer, Teilnehmen an Veranstaltungen und sozialen Kontakten. Bei generalisierten Angststörungen (F 41.1) gibt es keine spezifischen Auslöser. Diese Erkrankungen sind durch lang andauernde, unkontrollierbare exzessive Ängste und Spannungsgefühle gekennzeichnet, die sich in der Regel auf eine Vielzahl von Lebensumständen, Situationen und gewöhnliche Probleme beziehen.

### Vier Grundängste

Über die bisher genannten Angsterkrankungen hinaus lassen sich vier angstbedingte innere Einstellungsmuster beschreiben, die in unterschiedlicher Betonung und Intensität wohl bei jedem Menschen vorkommen. Früher wurden diese als neurotische Grundängste bezeichnet, wenn sie dominant waren. Wie eine Steigerung dieser Grundängste wirkt die Krankheitsgruppe sogenannter Persönlichkeitsstörungen (ab F 60). Persönlichkeitsgestörte Menschen verursachen viele Schwierigkeiten um sich herum und fallen durch besondere Eigenwilligkeit auf. Im Alltag dauert es manchmal lange, bis man diesen Menschen und ihren Ängsten auf die Spur kommt.

Diese vier Arten der Angst und ein heilsamer Umgang damit wurden vom Psychoanalytiker Fritz Riemann (8) ausführlich charakterisiert. Gemäß spirituellen Erkenntnissen von Heinz Grill (1) können diese Grundängste auch von unsichtbaren und unerkannten Störungen durch Dritte bedingt sein. So wie ein nicht abgewehrter Faustschlag Gewebsveränderungen auslöst, so ziehen unerkannte soziale Bedrängnisse, als der Seele fremde Kräfte sog. Formverschiebungen in der Seele und Unregelmäßigkeiten der Funktion oder des feinstofflichen Zusammenwirkens der vier wichtigsten inneren Organe nach sich. Herz, Nieren, Leber und Lunge können als Werkzeuge der Seele angesehen werden und von Ängsten angegriffen sein - auch ohne dass sie schulmedizinisch auffällig sind. Die tieferen Bedeutungen der Organe und ihre seelischen Prozesse werden hier in verkürzter Weise dargestellt, um eine weitere eigenständige Auseinandersetzung anzuregen.

Menschen mit **histrionischer Angst** sind laut F. Riemann unbewusst von einer Angst vor Unfreiheit, Notwendigem und Endgültigem getrieben, was emotional zerstreut und destabilisiert. Bei dieser aus spiritueller Sicht durch Herzschwächung bedingten Angst müsste das Gefühlsleben an gedanklicher Führung, an Ordnung, Festigkeit und Wärme, an sog. Zentrierung im Herzen, gewinnen. Lebensnahes angstfreies Denken und Empfinden lässt sich formen und erleben, wenn man an neue, wahre Vorstellungen anknüpfen lernt.

An **schizoider Angst** Leidende meiden Nähe und drehen sich aus ständiger unbewusster Sorge um Ich-Verlust, Abhängigkeit und Hingabe zunehmend um sich selbst. Aus spirituellem Blickwinkel hängt die schizoide Angst mit der seelischen Schwächung der Niere zusammen. Diese Nieren-Angst ist die Angst vor Gefühlen in Begegnungen mit der Außenwelt. Sie äußert sich als Nicht-Fühlen-Können in Beziehungen. Sie kann durch sensible Anregung der Empfindungsfähigkeit sowie durch Entwicklung von weiten, lichtvollen und freudigen Gefühlen im Kontakt mit der Umwelt überwunden werden.

Von **depressiver Angst** gezeichnete Menschen fühlen sich einsam und abhängig zugleich. Charakteristisch sind zudem gedrückte Stimmung, Mangel an Konzentration und Selbstwert. Im Unbewussten herrscht aus spiritueller Sicht Angst vor seelischer Tiefe und gedanklicher Freiheit, vor der Individuation (Ich-Werdung) beim Denken. Die depressive Angst verführt zu einer emotionalen Bindung an materielle Werte und zu einem Versinken des Bewusstseins in körperabhängige Gefühle. Der depressiv Gefärbte, an der Leber feinstofflich

Geschwächte, kann lernen, sich in einem Konzentrationsprozess an freiheitsfördernde, überpersönliche Gedanken anzunähern und so die eigene Gefühlswelt geistig zu beleben und zu vertiefen. Die dem wässrig-fließenden Element zugeneigte Leber reagiert mit Sammlung der Lebenskräfte.

Ein Mensch mit **zwanghafter Orientierung** zieht sich aus Unsicherheit auf bestimmte wiederkehrende Handlungen, Gedanken oder Gefühle zurück, an denen er ohne äußere Notwendigkeit haftet. Das psychische Motiv ist Angst vor Veränderung, Vergänglichkeit oder Wandlung. Zwanghafte Ängste hängen mit dem Erdenorgan Lunge zusammen. Sie äußern sich als emotionale Kälte, als Aggression oder Unbeweglichkeit in der seelischen Ausstrahlung. Das Gedankenleben kann nicht mehr frei tätig sein und die Sinnesorgane und -prozesse führen. Das Erleben von bewusst gelenkten Sinneswahrnehmungen beim Praktizieren von Körperhaltungen im Yoga (asana) in aller Ruhe und Ausdauer ermöglicht ständig neue Eindrücke und das Loslassen des Bisherigen. „Wenn eine sensible Empfindung in der Bewegung erlebt wird, reduzieren sich die Zwänge“ (vgl. 1, S. 316).

#### Viergliedriger Formprozess beim Yoga-Üben

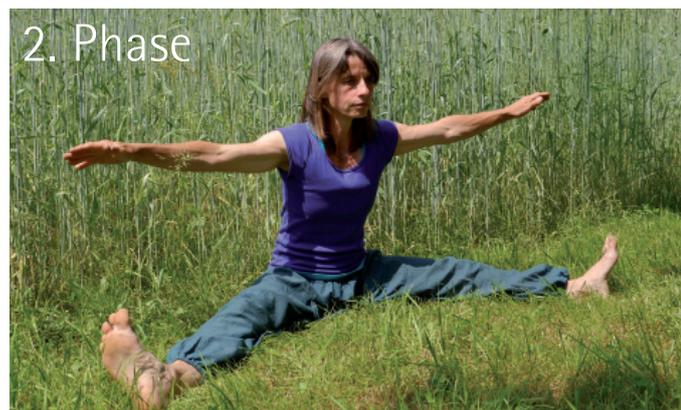
Neue Grundgefühle, die die Ängste „auflösen“, sollte man sich nicht einfach suggerieren. Sie können Schritt für Schritt entwickelt werden und im Alltag zum Ausdruck kommen. Gefühle bilden eine Brücke zwischen Ideen sowie zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten. Sie können bewusst kreiert werden. Im Folgenden wird ein entsprechender viergliedriger Yoga-Ansatz vorgestellt, mit dem sowohl die Stabilisierung der Orga-

ne als auch neue Formkräfte für die Seele ganz spezifisch gefördert werden können. Der Ansatz für neu geformte Gefühle liegt beim bewusst getätigtem Denken, das sich nicht von Angst zerrütten lässt. Er liegt am Ich-Selbst, das nicht im Körper entspringt, sondern das, so H. Grill, wie ein verborgener Feuerfunke des schöpferischen Geistes in den Menschen hineinflutet und dort ordnend, weisend, erbauend und verwandelnd tätig ist. Der physische Körper ist, wie jede materielle Form, fest gewordenes Endglied eines geistigen Wirkungsfeldes.

Folgendes Grundschema eines Übungsablaufs beim Yoga-Praktizieren eignet sich für alle asanas genau so wie für alltägliche Situationen (vgl. 3 und 4). Beispielhaft wird die weite Dehnung (konasana) vorgestellt, die realistisches Vertrauen erlernen lässt. In vier Phasen einer einzigen Übung werden nacheinander die seelischen Prozesse des Herzens, der Nieren, der Leber und der Lunge im Denken angesprochen. Gleichzeitig lassen sich die Lebenskräfte in allen Elementbereichen – Wärme, Licht, Wasser und Erde – spürbar intensivieren.

#### Die weite Dehnung

**1. Phase:** Zunächst wird ein gedankliches Bild, eine Vorstellung, von der Bewegungsform aufgebaut. Es geht es um das Koordinieren einer fließenden Bewegung im Rücken mit einer kräftigen aber geschmeidigen Beinbewegung, wobei sich in der Bauch- und Kreuzbeinregion eine Sammlung erleben lässt. Immer wieder von Neuem werden dabei Unruhe stiftende innere und äußere Ablenkungen losgelassen. Noch bevor die gedachte Bewegung ausgeführt wird, kann in der Herzregion eine Empfindung von wärmender Lebenskraft erlebt werden.



**2. Phase:** Im zweiten, nierenstärkenden Schritt wird das innere Bild in eine erste sichtbare Bewegung umgesetzt, was die lichtvollen Anteile der Lebenskräfte unterstützt. Dabei entwickeln sich neue Empfindungen wie z.B. Nähe zur Materie. Auch Leichtigkeits- und Weite-Erleben ergeben sich aus dem Zusammenspiel von gedanklicher und körperlicher Aktivität.

**3. Phase:** Dann wird die Bewegung in bewusster Unabhängigkeit von körperlichen Einschränkungen so weit wie möglich in fließender Art ausgeformt. Alle Körperteile werden nun ausgedehnt und koordiniert, so wie ein Wassertropfen weit hinausfließt, ohne sein Zentrum und seinen Zusammenhalt zu verlieren. Während die Beine weit geöffnet werden, wird der Oberkörper entspannt gedehnt herausgetragen, wobei der untere Rücken Halt gewährt. Grundvertrauen in die aufgebauten Gedanken sowie der sog. chemische Äther, der wässrige Anteil der Lebenskräfte, lassen sich immer weiter vertiefen, erleben und ausgestalten.

**4. Phase:** Diese kräftigt die feinstoffliche Ebene der Lungen, den erdhaften Bereich der Lebenskräfte. Sie ermöglicht sogar eine Überwindung und Wandlung des Bisherigen, also Transformation, wenn die vorangegangenen Prozesse an Ruhe und Stabilität gewinnen. In der Endphase der Übung werden die bisher geschaffenen körperlichen und seelischen Formen entschlossen zur Ruhe geführt. Die alten Gefühle weichen weitgehend zurück, während die gedankliche Vorstellung weiterhin konzentriert aufrechterhalten wird und zunehmend die immer wieder neu hinzukommenden Sinneswahrnehmungen leiten kann. In dieser sensiblen zwanglosen körperlichen Ruhephase bleibt das Bewusst-

sein aktiv und empfänglich für neue Eindrücke unabhängig von Ängsten.

### Empfehlungen

Beim Umgang mit Ängsten ist aus meiner Erfahrung die Transparenz und Nachvollziehbarkeit der Methodik und der Ziele besonders wichtig. Asana- sowie Meditationspraxis sollten nicht zu stark von Gruppengefühlen, gedanklicher Passivität oder Anpassung und einfachem Mitmachen geleitet sein. Um langfristig angstlösende, die Persönlichkeitsentwicklung fördernde Wirkungen zu erzielen, ist es sinnvoll, die Inhalte des eigenen Übens und des Unterrichts ganz klar und konkret fassbar auszurichten. Denn die Bedeutung des Körpers, das persönliche Verhältnis zu psychophysischen Signalen und zu anderen Menschen sowie zum Geistigen sollte aus eigener Kraft eingeschätzt werden können. Die Frage, ob die Yoga-Praxis Eigenständigkeit, intensivere Bewusstseinsklarheit und -wachheit, neue Grundgefühle, Lebendigkeit und Bezogenheit in den Wahrnehmungen sowie soziales Interesse fördert, ist wesentlich. Eine freiere seelische Mitte zu fördern, ist ein wesentliches Anliegen im neuen Yogawillen, dessen Übungsansätze auch für eine künstlerische Erweiterung der Psychotherapie geeignet sind.

### Literatur

- (1) H. Grill: Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen. Synthesia Verlag, Vaihingen 2010
- (2) H. Grill: Ein neuer Yogawille und seine Anwendung bei Ängsten und Depressionen. Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen. Synthesia Verlag, Vaihingen 2010
- (3) H. Grill: Initiatorische Schulung, Gemeinschaftsbildung und Kosmos. Lammers Koll Verlag, Niefern 2003
- (4) H. Grill: Die Seelendimension des Yoga. Synthesia Verlag, Vaihingen 2010

(5) T. Gut, Hrsg: Rudolf Steiner, Spirituelle Perspektiven, Stichwort Angst. Rudolf Steiner Verlag, 2010

(6) Dilling et al., Weltgesundheitsorganisation (Hrsg.): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD 10 Kapitel V (F). Verlag H. Huber, Bern 2012

(7) K. Löwenstein: Meditation im Alltag. Die Kunst, Empathie und Yoga zu verbinden. Books on Demand, Bad Honnef 2014

(8) F. Riemann: Grundformen der Angst. E. Reinhardt Verlag, München 1993

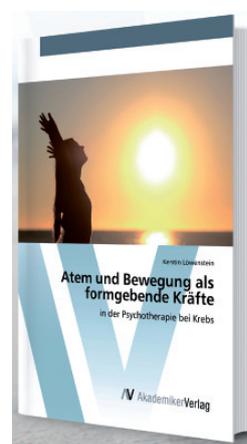
(9) R. Steiner: Theosophie. Rudolf-Steiner-Nachlassverwaltung, Dornach 1962

(10) S. Sivananda: Die Überwindung der Furcht. H. Schwab Verlag, Argenbühl 1964



Kerstin Löwenstein

Dipl. Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Arbeitsschwerpunkte sind spirituell erweiterte körperorientierte Psychotherapie, Yoga und Ernährung. Praxis für Körperpsychotherapie, Yoga & Gesundheitstraining, Bad Honnef  
[k.loewenstein@yoga-psychotherapie.de](mailto:k.loewenstein@yoga-psychotherapie.de)



Das neue Buch von Kerstin Löwenstein: **Atem und Bewegung als formgebende Kräfte** in der Psychotherapie bei Krebs, Akademiker Verlag, ISBN : 978-3-639-84452-8

