

GEFÜHLE UND BEWUSSTSEIN

Das Potential der inneren Haltung

Der Beckenboden bildet die unterste muskuläre Haltestruktur für die Wirbelsäule und ist Grundlage für eine aufrechte Körperhaltung. Auf mentaler Ebene ist die Funktion des Beckenbodens vergleichbar mit der inneren Haltung, mit der ein Mensch dem Leben begegnet.

Text: Ulrike Reiche



So wie ein starker Beckenboden auf körperlicher Ebene die Voraussetzung für die gute Haltung ist, ermöglicht die innere Haltung dem Menschen den Ausdruck seines wahren Selbst in Denken, Fühlen und Handeln. Der Beckenboden gilt als Kraftquelle des Körpers. Ein starker Beckenboden gibt der Wirbelsäule den Halt, den ein Mensch braucht, um aufrecht durchs Leben zu gehen. Damit vermittelt er ein gesundes Körpergefühl und wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus. Insofern spiegeln die körperlichen Stütz- und Haltefunktionen des Beckenbodens wesentliche Aspekte eines stabilen Selbstwertgefühls und des emotionalen Zustandes wieder. Wer sich in seinem Körper wohl und sicher fühlt und auf ein solides Selbstverständnis bauen kann, ist weniger auf äußeren Halt angewiesen. Solche Personen vermitteln nicht nur körperlich das Bild der Aufrichtigkeit, sondern wirken auch auf Grund ihres geradlinigen Verhaltens authentisch und unabhängig.

Die innere Haltung drückt unsere grundlegenden Ideen und Vorstellungen aus. Sie ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt, doch jeder hat sie. Die innere Haltung ist das Ergebnis von Erkenntnis und Einsicht. Da sie jedem Menschen inne wohnt, liegt sie im Verborgenen und entzieht sich dem direkten Zugriff von außen. Der verborgene Zugang zur inneren Haltung ähnelt der Lage des Beckenbodens. Denn diese sensible Muskelpartie ist von außen nicht sichtbar und nur indirekt zu lokalisieren. Dennoch lässt sie sich durch gezielte Übungen stärken und aufbauen.

Im Gegensatz zur körperlichen Ebene ist die Geisteshaltung nicht trainierbar, sie lässt sich weder durch wiederholtes Einüben noch durch Anordnung oder Erziehung beeinflussen. Denn das, was wir selbst wissen, erkannt und gelernt haben, lässt sich einem anderen Menschen nur vermitteln, indem derjenige selbst die Erfahrung macht – und auch dann ist immer noch fraglich, ob er zur gleichen Einsicht kommt oder ob er andere Schlüsse zieht.

Die innere Haltung folgt aus der Erkenntnis »wer man ist« und lässt die ganze Person wachsen. Um das Potenzial der inneren Haltung zu entfalten, ist es notwendig, die eigenen Vorstellungen und Ideen zum Maßstab zu machen. Sie wird entwickelt, wenn ein Mensch sein Handeln an seiner Persönlichkeit, dem wahren Selbst, ausrichtet, anstatt egoistischen Motiven oder äußeren Anforderungen zu folgen. Die innere Haltung bestimmt maßgeblich unsere Entscheidungen und beeinflusst unser Verhalten. Im Alltag wird uns dies häufig dann bewusst, wenn wir in Konflikt mit den persönlichen Wertmaßstäben kommen: Wo ziehst du die Grenze, wenn jemand von dir erwartet, über ein Unrecht zu schweigen oder dich gar daran zu beteiligen? Möglicherweise bist du bereit, eine Notlüge mitzutragen, um eine schwächere Person zu schützen. Doch wie sieht es aus, wenn es um einen Betrug oder gar eine Straftat steht? Inwieweit bist du bereit, für deine eigenen Maßstäbe konsequent einzustehen oder sie zu opfern, auch wenn du persönliche Nachteile befürchten musst? Übernimmst du Verantwortung für dein Verhalten? Auch dann, wenn du einen Fehler eingestehen oder eine Schwäche aufdecken musst?

Um sich selbst und der eigenen Wahrheit überhaupt auf die Spur zu kommen, ist die Hinwendung nach innen notwendig. Hierfür bietet die Yoga-Praxis eine wertvolle Basis. Körper- und Atemübungen stärken den Körper und fördern die emotionale, mentale und seelische Entwicklung. Auf Grundlage des körperlichen Erlebens schult Yoga die Wahrnehmung und schärft die Achtsamkeit für das innere Erleben. Dies ermöglicht dem Yogi/der Yogini, mit einem wachen Geist durchs Leben zu gehen und Denken, Fühlen und Handeln miteinander in Einklang zu bringen. Das »Öl im Getriebe Mensch« sind Gefühle, denn sie verbinden Körper und Geist. Ein gutes emotionales Selbstmanagement ist die Voraussetzung dafür, sich der inneren Haltung bewusst zu werden und im Einklang mit ihr zu handeln.

Jedes Ereignis hat eine Bedeutung für den lebenden Zusammenhalt des Körpers. Der Körperausdruck spiegelt dieses Geschehen direkt wieder, beispielsweise in der Haltung oder in der Mimik. Situationen, die Angst in uns auslösen oder als belastend empfunden werden, lassen uns mit gebeugtem Rückgrat da stehen. Sind wir zufrieden und fühlen uns sicher, gehen wir gerade und aufrecht durchs Leben.

Wahrnehmung der Umwelt

Äußere Ereignisse werden sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene wahrgenommen. Je nachdem, was uns widerfährt und wie sensibel wir für Veränderungen in unserem Umfeld sind, wird einer unserer Sinne angesprochen. Landläufig bekannt sind die fünf Sinne, die unsere körperliche Wahrnehmung bestimmen:

- Riechen mit der Nase,
- sehen mit den Augen,
- hören mit den Ohren,
- tasten mit der Haut und
- schmecken mit Zunge/Mund.

Darüber hinaus kennen wir Sinne, die eher auf der mentaler Ebene anzusiedeln sind beispielsweise die Intuition. Menschen mit intensiver Yoga- oder Meditations-Praxis werden mit der Zeit immer sensibler für ihre Umgebung und können subtile Fähigkeiten entwickeln. Alle Sinne erfüllen die gemeinsame Aufgabe, die Wahrnehmung einer erlebten Situation an unsere Psyche zu melden. Auf mentaler Ebene wird dann entschieden, wie dieses Erleben einzuordnen ist.

Gefühle bewerten

Gefühle werden in Abhängigkeit davon ausgelöst, wie unser Geist eine Situation bewertet, also wie wir über eine sinnliche Wahrnehmung denken. Unser Geist wählt also – unter Einfluss der in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen und unserer Einstellungen, der inneren Haltung – einen zur Wahrnehmung passenden Gedanken aus und bewertet die erlebte Situation. In der Folge stellt sich ein Gefühl bzw. eine Emotion ein. Wir empfinden beispielsweise Angst oder Freude, Wut oder Mitleid. Hieraus entsteht wiederum eine körperliche Reaktion. Beispielsweise passen



Aktive Nervenzellen

sich unser Atem und unser Blutdruck wie auch unsere Körperhaltung automatisch dem inneren Erleben an.

Diese Anpassungsleistung des Körpers wird über den Gehirnstoffwechsel gesteuert. Das Gehirn nimmt unter Nutzung des Nerven- und Hormonsystems Einfluss auf alle Körperfunktionen. Körperliche Prozesse werden von der Kommunikation zwischen Geist und Körper beeinflusst. Was wir über die sinnliche Wahrnehmung empfangen, wird durch den Geist bewertet, im Gehirn verarbeitet und auf körperlicher Ebene schließlich sichtbar. Der Neurobiologe Joachim Bauer formuliert es so: »Unser Gehirn macht aus der Psyche Biologie.«

Unangenehme Situationen, die mit belastenden Gefühlen einhergehen, verursachen Stress und lösen über den Gehirnstoffwechsel ganz bestimmte körperliche Reaktionen aus. Eine wichtige Rolle spielt hierbei die Hypophyse, die Steuerzentrale des Drüsensystems im Gehirn. Sie schüttet Hormone aus, die wiederum die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol steuern und hierüber Körperfunktionen beeinflussen, also beispielsweise die Atmung herabsetzen und den Blutdruck erhöhen.

Unsere Gefühle lassen uns wissen, was wir denken, denn die Ursachen für unsere Gefühle sind unsere Gedanken. Gefühle auszudrücken heißt leben, heißt unser Denken sichtbar zu machen. Wer sich seinen Gefühlen stellt und sich mit ihnen auseinandersetzt, erhält auch einen Zugang zur inneren Haltung. Lebendig sein bedeutet, sich zu bewegen, sich auf körperlicher oder verbaler Ebene auszudrücken. An dieser Stelle wird wieder die direkte Verbindung von Körperhaltung und innerem Erleben deutlich. So wie ein

starker Beckenboden eine sichere, aufrechte Haltung ermöglicht, so verbinden uns unsere Gefühle mit unserer Lebensenergie. Alles, was uns Freude macht, was uns einen neutralen oder leichten Geisteszustand bereitet, bringt uns in unsere Kraft, wir fühlen uns frei – alles fließt oder fliegt uns zu. Doch auch wenn wir uns ärgern und das Feuer in uns lodert, gehen wir in Kontakt mit dieser essentiellen Kraft, denn der Ausdruck der Aggression setzt uns in Bewegung und verändert die Ärger auslösende Situation.

Sich der Beziehungen zwischen dem Körper, der sinnlichen Wahrnehmung und den Gedanken-Prozessen bewusst zu werden, ist ein Teil des Bewusstseins. Kundalini-Yoga nach Yogi Bhasan trainiert dieses Bewusstsein, indem Körper-Bewegungen mit dem Atemfluss kombiniert werden, während man gleichzeitig die Gedankenmuster aufmerksam verfolgt. Ein weiterer Weg ist, die Bewegungen des Körpers in Verbindung mit den dadurch hervorgerufenen Gefühlen zu beobachten. In der Meditation wird die Beobachtung des Gedankenstroms geübt, um mit zunehmender Praxis das Denken beeinflussen und steuern zu können.

Aus diesem Grunde kann eine kontinuierliche Yoga-Praxis dabei helfen, der inneren Haltung auf die Spur zu kommen und das eigene Handeln konsequent daran auszurichten. Wer sich auf diese Weise selbst bejaht, verbindet sich mit seinem wahren Selbst und bringt die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck. In der Folge lösen sich die Spannungsfelder zwischen äußeren Anforderungen und dem eigenen Erleben zunehmend auf. Es stellen sich automatisch mehr Zufriedenheit und eine höhere Lebensqualität ein – das Potenzial der inneren Haltung entfaltet sich.