



YOGA UND EMOTIONEN

Wut als Motor der Veränderung

Wer etwas ändern will, braucht ein Problem. Wer ein Problem hat, wird häufig mit aufwallenden Emotionen konfrontiert. Derjenige, der die in der Wut gebündelte Energie freisetzen kann, kann sein Leben aus eigener Kraft hin zum Besseren gestalten.

Text: Ulrike Reiche

Eine repräsentative Untersuchung des Soziologen Wilhelm Heitmeyer attestiert der deutschen Bevölkerung in Folge der Wirtschaftskrise ein außerordentlich großes Wutpotenzial. Da sich die Wut nicht gegen ein konkretes Objekt richtet und entlädt, spricht er in einem Interview mit dem Spiegel (14/2010) von »wutgetränkter Apathie«. Diese wird seitens der Wissenschaft kritisch gesehen, weil die aufgeladene Stimmung unbewusst ist und damit das Risiko einer zerstörerischen Fehlentwicklung in sich birgt.

Dieser gesellschaftliche Trend lässt sich auch bei einzelnen Menschen beobachten. So sind allerorts Klagen zu hören: Angestellte ärgern sich über verschlechterte Arbeitsbedingungen, Eltern klagen über die Missstände im Bildungssystem, kranke Menschen sorgen sich um die angemessene ärztliche Versorgung und am Stammtisch wird über die Politiker geschimpft, die nichts aus der Krise gelernt haben.

Unterdrückte Wut und ungelöste Konflikte

Diese Beschwerden deuten auf einen Leidensdruck hin. Doch was machen die Menschen mit ihrer Unzufriedenheit? Handeln sie, stehen sie auf und protestieren sie gegen die Situation? Oder bleiben sie in ihrem Ärger stecken – außer meckern ist nichts gewesen. So wie es für das gesellschaftliche System bedenklich ist, wenn die Wut in der Bevölkerung unsichtbar anschwillt, so kann es für den Einzelnen unangenehme Folgen haben, wenn aufkommende Wut unterdrückt wird und Konflikte ungelöst bleiben.

Häufig stellen sich dann Gesundheitsbeschwerden ein. Nachstehend einige typische psychosomatische Reaktionen:

- Wir kennen Redewendungen, die »Wut« in Zusammenhang mit Leber- und Gallenbeschwerden bringen: »Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen«, »Da läuft mir die Galle über« oder »Jemand spuckt Gift und Galle«. Diese Form der Aggression kann durch spontane Entladung zwar zu einer Notlösung führen, die von drückendem Ballast befreit. Wird dieser auflösende Wutprozess jedoch unter- oder übertrieben, kann es tatsächlich zu Gallensteinen oder zur Gallenblasenentzündung kommen.

- Eine typische Konflikterkrankung sind Bandscheibenvorfälle im Bereich des 3./4. Lendenwirbels. Rund 80 Prozent aller Vorfälle sind hier zu verorten. An dieser Stelle verlaufen Nerven- und Energiebahnen, die alle Organe im Unterleib versorgen. Energetisch gesehen werden die Geschlechtsorgane sowie Blase und Nieren dem 2. Chakra zugeordnet. Zum Themenkreis des 2. Chakras zählen neben Flexibilität, Neugierde und Kreativität. Auch Dualität und Negativität sind Aspekte des 2. Chakras. Hierbei wird die Frage aufgeworfen: »Wie lebe ich meine Beziehungen? Bin ich in der Lage, zum rechten Zeitpunkt nein zu sagen?« Krankheitsbilder in diesem Bereich deuten auf ungelöste oder verdrängte Konflikte in Beziehungen hin. Dies beschränkt sich nicht allein auf familiäre Bindungen, sondern auch auf berufliche oder andersartige Kontakte, die als belastend oder begrenzend erlebt werden.
- Weit verbreitet sind heute Allergien. Die Allergie auslösenden Stoffe sind in der Regel harmlos und stellen an sich keinerlei Bedrohung für das menschliche Leben dar. Dennoch reagiert das körpereigene Abwehrsystem übertrieben heftig und richtet alle Kampfbereitschaft auf einen an sich harmlosen Angreifer, wie das Allergen Blütenstaub. Im Sinne der Körpersprache lässt sich in diesem sinnlosen Kampf des Immunsystems eine nach außen gerichtete Aggression erkennen: Erst in der Allergie entlädt sich die angestaute Wut, die dem Allergiker nicht bewusst ist oder die er zu meiden versucht, auf körperlicher Ebene – so dass sie zur Autoaggression wird.

Derartige Gesundheitsbeschwerden können als ein Aufruf dafür verstanden werden, sich mit dem eigenen Aggressionsverhalten näher zu befassen und zu lernen, aufkommende Wut in konstruktive Bahnen zu lenken.

Hilfreiche Reflektionsfragen sind beispielsweise:

- Lebe ich meine Wut aus oder fresse ich die Wut in mich hinein?
- Weiche ich Konflikten aus? Fällt es mir leicht, mich abzugrenzen, klar und deutlich nein zu sagen und Konflikte offensiv anzugehen?
- Bin ich fähig, mich zu entscheiden? Position zu

beziehen? Verantwortung zu übernehmen und Verpflichtungen einzugehen?

Für Menschen, denen es schwer fällt, ihrem Ärger Luft zu machen und dementsprechend konsequent zu handeln, kann die bewusste Begegnung mit der Aggression sehr herausfordernd sein. Wer lernt, der – emotionalen – Wahrheit ins Auge zu schauen und sich Konflikten offensiv stellt, hat viel zu gewinnen, denn Gefühle ausdrücken heißt leben, heißt unser Denken sichtbar machen. Wenn wir uns ärgern und das Feuer in uns lodert, gehen wir in Kontakt mit unserer Lebenskraft. Der Ausdruck der Aggression setzt uns in Bewegung und verändert die Ärger auslösende Situation. Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig, im Kontakt mit dieser Emotion zu bleiben, damit die ihr inwohnende Kraft nutzbar gemacht werden kann.

Wut als Motor

Wir spüren die Wut im Bauch, im Nabelzentrum, dem 3. Chakra. Diesem Energiezentrum ist das Element Feuer analog dem Verdauungsfeuer zugeordnet. Feuer ist das einzige Element, das als Wärmequelle fungiert. Die anderen Elemente Erde, Wasser, Luft und Raum haben einen eher neutralen oder kühlenden Charakter. Feuer hat eine Transformationsaufgabe: es wandelt Stoffe und bringt sie in eine andere Form, so dass etwas Neues daraus erwachsen kann, wie der »Phoenix aus der Asche«. So wird aus kochendem Wasser Dampf und aus brennendem Holz Asche. In diesem Bild kommt die eigentliche Funktion von Aggression zum Ausdruck. Ursprünglich dient sie der Klärung, Wandlung und Entwicklung einer Beziehung oder einer Situation, nicht jedoch der Zerstörung. Die Wut ist Motor jeglicher Veränderung und steht oft am Anfang eines Entwicklungsprozesses.

Unsere Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation drängt uns dazu, Neues zu wagen. In diesem Licht betrachtet, werden Konflikte und die damit einhergehenden Gefühle zu unseren besten Freunden. Sie geben uns einen Hinweis darauf, dass etwas nicht (mehr) in Ordnung ist und was es zu verändern gilt. Wer den Mut hat, sich der eigenen Wut zu stellen, bringt sich also in die Lage, das Leben den persönlichen Bedürfnissen und Interessen gemäß zu ge-

stalten. Dennoch zögern Menschen immer wieder, ihrem Ärger Luft zu machen. Dadurch vermeiden sie, eine an sich unbefriedigende Situation zu klären und eine Veränderung herbeizuführen. Ein Grund dafür ist, dass wir gelernt haben, Aggressionen unbewusst oder verdeckt zu verarbeiten, anstatt sie offen zu zeigen.

Yoga als Kraftquelle

Ein gutes Mittel, aufwallenden Emotionen zu begegnen, ist intensive Bewegung und/oder Atmung. Beides hilft dabei, das Feuer der Wut auf ein gesundes Maß abzukühlen, um diese Energie anschließend konstruktiv zu nutzen. Voraussetzung hierfür ist die Bereitschaft, sich den eigenen Gefühlen zu stellen. Die Yoga-Praxis ist ein hervorragendes Training dafür, unter emotionalem Druck das persönliche Potenzial zu entfalten. Yogalehrende, die ihre SchülerInnen hierbei unterstützen möchten, integrieren in ihre Kurse gezielte Yoga-Übungen und Meditationen, die ihnen dabei helfen, die eigenen Emotionen zu verarbeiten. Ein gezieltes Yoga-Programm lässt sich am besten unter Betrachtung des Chakra-Systems entwickeln. Das Herz gilt als das Organ der Gefühle, der Selbst-Liebe und des Mitgefühls mit anderen.

Der Zugang zu den eigenen Gefühlen und ein empathisches Mitempfinden erfordert die Öffnung des Herzzentrums, des 4. Chakra. Alle āsana oder Meditationen, die auf das energetische Herzzentrum wirken, fördern den achtsamen Umgang mit der eigenen Gefühlswelt und helfen dabei, die Anliegen anderer in der Auseinandersetzung zu berücksichtigen. Die Wut ist ein Aspekt des 3. Chakras. Aufwallende Emotionen müssen (aus-)gehalten werden können. Um dies zu unterstützen, empfiehlt es sich, in die Yoga-Praxis āsana zu integrieren, die für eine gute Erdung sorgen und das Nervensystem stärken. Die Tradition des Kuṇḍalinī Yoga nach Yogi Bhaḥan kennt zudem zahlreiche Übungen, die dabei helfen, überschäumende Wut zu verarbeiten und loszulassen.

Hier einige Beispiele:

- Feueratem, bei dem unter anderem Leber und Galle durch kräftiges Nabel-Pumpen massiert werden.
- Spezielle Atemtechniken beziehungsweise Medita-

tionen, bei denen durch den Mund ausgeatmet wird wie die śitali-Atmung.

- Klopfübungen, bei denen die Hände auf den Boden schlagen. Alternativ hilft imaginäres Boxen, so als würde man in einen Punching-Ball schlagen.
- Körperübungen beziehungsweise Meditationen, bei denen das Mantra Har gechantet wird. Dieses Mantra entspricht dem Klangstrom des 3. Chakras und hilft dabei, energetische Blockaden zu lösen.

Ist das Herzzentrum geöffnet, kann die »Wut und Feuer«-Energie aus dem Nabelzentrum ungehindert in die höheren, geistigen Energiezentren aufsteigen. Wenn es gelingt, die Lebenskraft im Bauch freizusetzen und mit den Themen des Herzens zu verbinden, wird aus dem vernichtenden Großflächenbrand der Aggression ein Wärme spendendes Feuer, das nicht nur uns selbst wärmt, sondern das auch andere Menschen anzieht.

Śitali prāṇāyāma – Atemübung, um Emotionen abzukühlen

Diese Übung hilft dabei, das emotionale Feuer abzukühlen. Bei den ersten Versuchen schmeckt die Zunge oft bitter und wird trocken. Das kann ein Zeichen von Übersäuerung des Körpers sein. Wenn Sie die Übung fortsetzen, wird die Zunge schließlich süß schmecken. Diese Atemtechnik wird häufig auch dazu benutzt, um Fieber zu senken. Außerdem werden der Übung große Kräfte der Verjüngung und Entgiftung zugeschrieben, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird. 52 dieser Atemzüge täglich können die Lebensspanne verlängern.

Wie Sie die Übung ausführen

Sitzen Sie mit gerader Wirbelsäule in bequemer Meditationshaltung. Rollen Sie die Zunge seitlich hoch und schieben Sie sie leicht durch die zum »O« geformten Lippen nach vorn. Atmen Sie gleichmäßig lang und tief durch Zunge und Mund ein, dann atmen Sie durch die Nase aus. Setzen Sie die Übung fünf Minuten lang fort. Dann atmen Sie ein, halten Sie den Atem an. Ziehen Sie die Zunge zurück in den Mund. Atmen Sie aus und entspannen Sie Atmung und Körper. Wiederholen Sie die Übung ein weiteres Mal für fünf Minuten.

