



Indischer Yoga-Lehrer in Uttra Pradesh unterrichtet westlichen Schüler.

RABOUAN/Emispheres/istif

## Es geht um's Ganze – Geist und Körper in Einklang bringen

Körper und Geist bilden eine Einheit – das wird im stressgeplagten Westen heutzutage oft vergessen. Christine Rackuff berichtet, wie Körper-Übungen dabei unterstützen können, die Einheit wiederherzustellen. Yoga, Kung Nye und Qi Gong sind darüber hinaus eine gute Basis für die Meditationspraxis.

von Christine Rackuff

Wie es um unser Wohlbefinden steht, spüren wir erst, wenn es Kratzer bekommen hat oder wenn das leichte, lebensbejahende Gefühl körperlicher und geistiger Frische plötzlich fehlt. In der Ruhelosigkeit des westlichen Alltags versinkt das Gefühl innerer Balance leider oft. Körper und Geist werden häufig als getrennt empfunden, obwohl die psychosomatischen Zusammenhänge lange erforscht sind. Geistesfaktoren wie Angst, Depression, Stress, Selbstentwertung oder Kummer werden als Krankmacher gesehen.

Körperfitness und Wellness stehen deshalb immer höher im Kurs. Zeichen der Vergänglichkeit werden wegtrainiert, rausoperiert, ausgeschwitzt, vertuscht. Nach buddhistischer Auffassung sind Körper und Geist leidbe-

haftet. Sie unterliegen dem Leiden der Veränderung, und dieses vollzieht sich außerhalb unserer Kontrolle; wir haben darüber keine Freiheit. Vor allem der Körper ist die Grundlage für die schlimmsten menschlichen Leiden: Altern, Krankheit und Tod.

Andererseits betonen buddhistische Meister, wie wir uns den Körper zunutze machen können. Denn er ist ein vorzügliches Instrument zur Entwicklung des Geistes. Gerade der menschliche Körper wird als hervorragende Grundlage angesehen, um einen spirituellen Pfad zu beschreiten und sogar die Erleuchtung zu erlangen. Daher, so der Rat, solle man sich gut um den Körper kümmern, ohne jedoch an ihm zu haften. Denn in absehbarer Zeit werden wir ihn wieder verlieren.

## Körper und Geist unterscheiden

Der amerikanische Buchautor Ken Wilber vertritt die These, dass Körper und Geist zunächst voneinander unterschieden werden müssten. Am Anfang sei es wichtig, den Geist von den vielen unkontrollierten, instinktiven Impulsen unabhängig zu machen. Der westliche Mensch habe dies jedoch überinterpretiert und ginge so weit, sich in seinem Körper überhaupt nicht mehr zu spüren. Kopf und Herz, so Wilber, hätten sich zu sehr voneinander entfernt.

In seiner therapeutischen Arbeit kann Oliver Petersen, Buddhismuslehrer und Gestalttherapeut, diesen Prozess oft mit beiden Händen greifen: „Viele Menschen, die zu mir kommen, klagen über chronische Muskelverspannungen in zentralen Körperregionen. Sie haben den Kontakt zu sich selbst verloren, den Körper abgespalten, weil sie als Kind tiefe Verletzungen an Seele oder Körper erdulden mussten. Auf psychischer Ebene erlaubt man sich kaum noch Emotionen und Gefühle. Die Folge ist, dass wir unbewusst unser Energieniveau herunterfahren, um nicht mehr fühlen zu müssen, was schmerzhaft ist.“

Bettina Rollwagen (49) hat 20 Jahre Berufserfahrung als Bewegungspädagogin. Sie liest aus der Körperhaltung ihrer schmerzgeplagten Klienten die innere geistige Haltung ab: „Unser Geist somatisiert sich in jedem Moment. Er drückt sich über den Körper aus.“ So verrät ein schleppender Gang eine andere Geisteshaltung als ein leichter, federnder Schritt. Lange eingeübte Bewegungsmuster lassen sich jedoch nicht so plötzlich ändern, selbst wenn wir sie als schädliche Gewohnheiten erkennen. „Der Geist muss erst nachwachsen, damit Innen und Außen sich wiederfinden können“, meint Bettina Rollwagen.

Zur Stärkung der Verbindung von Geist und Körper setzt der Buddhismus vor allem auf Achtsamkeit. Diese wird in Bezug auf den Körper und Geist geübt. Körperübungen selbst sind vom Buddha nicht überliefert, wohl aber die Atem-Meditation als Bindeglied zwischen Körper und Geist. Unter manchen traditionellen Buddhisten ist die Beschäftigung mit dem Körper sogar verpönt, weil sie als

Ablenkung von spirituellen Zielen gesehen wird. Außerdem wird auf die große Gefahr aufmerksam gemacht, die Anhaftung an den befleckten, leidhaften Körper noch zu verstärken.

Im tibetischen Buddhismus ist die Trennung von Körper und Geist weniger strikt. Die Vorbereitende Übung der Niederwerfungen beispielsweise oder die körperbetonte Kunst des Debattierens sind in diesem Zusammenhang zu sehen. Im buddhistischen Tantra, etwa in den Sechs Yogas von Naropa, sind bestimmte Yoga-Übungen Teil der Praxis.

Wie können wir den Körper pflegen und fit halten, ohne anzuhafte? Welchen Nutzen haben Körperübungen für die Meditation, die im Buddhismus ein unverzichtbares Glied auf dem Weg zur Erleuchtung betrachtet wird? Wir stellen im Folgenden einige Körperübungen vor, die im Westen populär sind.

## Kum Nye - jeden Millimeter genießen

In der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus wurde dieses System körperlicher Achtsamkeitsübungen entwickelt. Die drei Lebensenergien auf physischer, psychischer und emotionaler Ebene werden verbunden. Ku (tib.) heißt Körper und Nye (tib.) Massage. Ziel ist es, mit



Die Herzöffnungsübung - ein Wundermittel gegen Stress



Die Beine befinden sich in entspannter Grundstellung, die Arme hängen neben dem Körper und heben sich ganz langsam – so langsam wie man es eben noch aushalten kann – seitlich nach oben, bis die Handrücken sich über dem Kopf berühren. Dann bewegen wir die Arme ebenso langsam wieder in die Ausgangshaltung. Wir öffnen unser Herz. Es entsteht viel Raum und innere Bewusstheit.

dieser für unsere westliche Vorstellung ungewohnter Form von Körpermassage ein ausgewogenes Leben zu führen.

Bärbel Behar-Kremer (54), Körper- und Psychotherapeutin am Therapeutischen Institut Berlin, praktiziert und unterrichtet seit 15 Jahren Kum Nye. „Das Wichtigste und zugleich Schwerste für uns Westler ist, sich auf die Langsamkeit der Bewegung einzulassen. Das sind wir im Alltag nicht gewohnt. Im Kum Nye geht es nur um den Moment, um den winzigsten Augenblick. Das kann uns sogar erst einmal Angst machen.“

Die Freude an der Langsamkeit stellt sich bei den meisten Übenden erst mit der Zeit ein. Unser Gehirn muss umlernen. Langsamkeit setzt der umtriebige, ständig beurteilende Geist oft mit Langeweile gleich. Der Körper jedoch genießt die Entspannung, es lösen sich Blockaden, und das bringt den Wind, der im Buddhismus als Träger des Bewusstseins gesehen wird, in den Energiekanälen zur Ruhe. Langsamkeit enthält die Kraft der Regeneration.

Die Berliner Kum Nye-Therapeutin und Buddhistin verbindet Körperarbeit mit spiritueller Praxis. Kum Nye Übungen helfen, tiefer und entspannter zu meditieren. „In einem Text der Nyingma-Tradition heißt es, dass Verlangsamung die drei Geistesgifte Hass, Gier, Verblendung reduziert. Erlauben wir uns das nicht, bilden sich Energiestaus. Daraus entsteht die

Trennung vom Ich und der Welt. Auch das ist ein Aspekt des abhängigen Entstehens.“

Kum Nye gilt als Integrationssystem für Körper, Geist, Sinne und Umwelt. Zu seinen Besonderheiten gehört die gleichzeitige Atmung durch Mund und Nase.

**„Kopf und Herz haben sich weit voneinander entfernt.“**

**Ken Wilber**

Thartang Tulku, Meister des Nyingma-Zentrums Berkley, USA, und Kum Nye-Wegbereiter für den Westen, preist sie als „einzigartigen Gesundbrunnen“, weil sie das Kehlchakra aktiviert. Auch die Herzöffnungs-Übung birgt diese heilende Kraft, indem sie erfrischt und zugleich beruhigt. Man kann sie überall machen, im Wald, im Zimmer, auch ohne Kissen oder Matte.

## Hatha-Yoga - stabil und leicht sein

Im Westen gilt Yoga seit Jahrzehnten als wertvolle Methode, Stress in Körper und Geist abzubauen. Besonders das Hatha-Yoga hat weite Bevölkerungskreise

erreicht. Einige Krankenkassen unterstützen es als präventive Maßnahme mit einer Kostenbeteiligung.

„Yoga fordert keine Leistung, wie wir sie im Alltag gewohnt sind“, betont Dr. Kerstin Petersen (47), Diplom-Pädagogin und Yoga-Lehrerin (BDY). Sie fand durch den

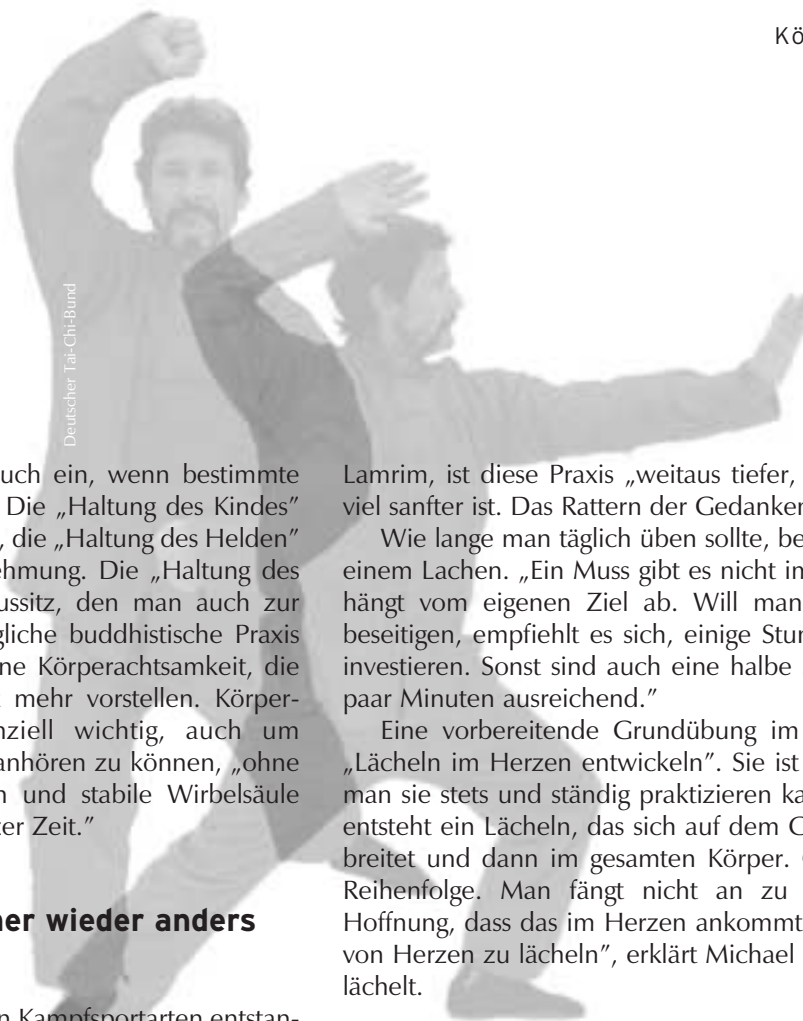


### Übung „Stabil wie ein Baum“

Wir stehen ruhig auf einem Bein, das andere Bein legen wir mit der Fußsohle an die Innenseite des stehenden Beines. Wir heben die Arme über den Kopf und führen dort die Hände zusammen. Wichtig ist nicht das Aussehen, sondern die stabile Leichtigkeit in der Balance. Das ist effektive Achtsamkeitsübung für jeden Tag.

Yoga zum Buddhismus und sieht direkte Querverbindungen. Hatha-Yoga hilft, sich des Körpers bewusst zu werden. Wie fühle ich meinen Körper, wie fühlt er sich an? Kerstin Petersen: „Weil wir im Westen so verkopft sind, ignorieren wir körperliche Symptome zu oft. Wir werden lieber erst einmal krank, bevor wir den Signalen des Körpers Aufmerksamkeit schenken. Yoga hilft uns, schon vorher zu spüren, wo etwas nicht stimmt.“

Die erhöhte Selbstwahrnehmung ist eine der großen Chancen des Yoga. Man beginnt mit einfachen Übungen, z.B. ein Bein anzuheben und synchronisiert den Atemfluss damit. In diesem Moment sind die Objekte des Gewahrseins Körper, Bein, Atem. Wir entziehen dem diskursiven Denken die Aufmerksamkeit und beobachten ein selten gewordenes Phänomen in uns: Stille, Sein.



Deutscher Tai-Chi-Bund

Die geistige Ebene zieht auch ein, wenn bestimmte Körperhaltungen sie einladen: Die „Haltung des Kindes“ etwa lässt Geborgenheit fühlen, die „Haltung des Helden“ bringt Kraft in unsere Wahrnehmung. Die „Haltung des Berges“ nähert sich dem Lotussitz, den man auch zur Meditation einnimmt. Ihre tägliche buddhistische Praxis kann sich Kerstin Petersen ohne Körperachtsamkeit, die ihr der Yoga vermittelt, nicht mehr vorstellen. Körperübungen hält sie für essenziell wichtig, auch um Belehrungen lange und frisch anhören zu können, „ohne Übungen für geraden Rücken und stabile Wirbelsäule rebelliert der Körper nach kurzer Zeit.“

## Qi Gong - neu und immer wieder anders

Die ursprünglich aus asiatischen Kampfsportarten entstandenen Übungssysteme arbeiten gezielt mit dem Qi oder Chi (Lebenskraft/Lebensenergie). Auf der Körperebene stärkt ein ungestörter Qi-Fluss die Immunabwehr und die Organe, auf mentaler Ebene klärt er den Geist, was auf den Körper zurückwirkt. Tai Chi ebenso wie Qi Gong fördern Entspannung auch durch die tiefe Bauchatmung.

In Deutschland gibt es längst zahlreiche Tai Chi- bzw. Qi-Gong-Lehrer, die Kurse und Einzelunterricht anbieten. Qi Gong hat differenzierte Übungsarten: Es gibt Bewegtes, Stilles und Spontanes Qi Gong. Michael Schönauer (43), Physiotherapeut und Qi Gong-Lehrer in Hamburg, arbeitet mit den drei Aspekten des Qi Gong: Energie (Qi), Essenz (Jing), Geist (Shen).

Bei jedem Übungsanfänger wird zuerst das blockierte Qi genährt und die gewohnte Brustkorbatmung zur Bauchatmung geführt. Atmen wir „zu weit oben“, ist der Geist unruhig, schnell und emotional. Die verlagerte Atmung wirkt ausgleichend auf das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und lehrt uns, das Qi im Körper zu lenken.

„Viele Übungen des Stillen Qi Gong kann man sehr unauffällig im Tagesablauf unterbringen, in der U-Bahn, beim Einkaufen, wenn man irgendwo im Stau steht“, resümiert Michael Schönauer aus langjähriger Erfahrung. 1987 hat er mit Bewegtem Qi Gong (Kranich-Qi Gong) begonnen. „Ich bin ruhiger und ausgeglichener als früher.“ Und nachdrücklich betont er: „Es klärt den Geist wirklich!“

Seit zwei Jahren übt er zusätzlich Spontanes Qi Gong, eine fortgeschrittene Variante, bei der sich die Denkkonzepte auflösen, weil Körperbewegungen ungeplant, eben spontan, sein dürfen. Jede Bewegung ist neu. Übt er anschließend buddhistische Meditation, z.B.

Lamrim, ist diese Praxis „weitaus tiefer, weil mein Geist viel sanfter ist. Das Rattern der Gedanken hat aufgehört.“

Wie lange man täglich üben sollte, beantwortet er mit einem Lachen. „Ein Muss gibt es nicht im Qi Gong. Alles hängt vom eigenen Ziel ab. Will man eine Krankheit beseitigen, empfiehlt es sich, einige Stunden am Tag zu investieren. Sonst sind auch eine halbe Stunde oder ein paar Minuten ausreichend.“

Eine vorbereitende Grundübung im Qi Gong heißt „Lächeln im Herzen entwickeln“. Sie ist so einfach, dass man sie stets und ständig praktizieren kann: „Im Herzen entsteht ein Lächeln, das sich auf dem Gesicht sanft ausbreitet und dann im gesamten Körper. Genau in dieser Reihenfolge. Man fängt nicht an zu grinsen, in der Hoffnung, dass das im Herzen ankommt. Es geht darum, von Herzen zu lächeln“, erklärt Michael Schönauer. Und lächelt.

## *Der menschliche Körper wird als gute Grundlage angesehen, um sich spirituell zu entwickeln.*

Ob Kum Nye, Yoga oder Qi Gong – alle Übungen haben eins gemeinsam: Sie stellen die Verbindung zwischen Körper und Geist wieder her. Sie haben das Ziel, das verlorene Gefühl für Spannung und Entspannung wieder zu wecken. Unser Körper braucht diesen gesunden Rhythmus ebenso wie unser Geist. Wer unablässig auf Hochtouren läuft, verpasst die unentbehrliche Pause der Regeneration. Was dann passiert, nennt die westliche Psychosomatik „Burn out-Syndrom“. Bewusste Langsamkeit und Achtsamkeit heißen die Gegenmittel. Wenn wir den Körper achtsam pflegen, ohne an ihm festzuhalten oder ihn zu verherrlichen, kann er zu dem werden, was die buddhistischen Meister ein kostbares Gefäß nennen, mit dessen Hilfe unser gezähmter Geist zur Vollendung gelangt.