

Yoga das neue, (uralte) Allheilmittel?

Fit in Körper, Geist und Seele. Für Sie entdeckt:
Ganzheitliches Denken und Handeln für gesundes Menschsein.

Es ist Samstag, zehn Uhr morgens im vorderen Odenwald. Ein traumhaft gelegenes Örtchen lädt mit seinen Fachwerkbauten, die den kleinen Dorfplatz an der beschaulichen Kirche umringen, und aller überschwänglichen landschaftlichen Schönheit, die ihn umgibt, zum spontanen Wohlfühlen ein. Genau das ist es, was mich heute hierher geführt hat. Ausklinken, Wohlfühlen.

"Bewältigung von Stress und Schlafstörungen" verspricht ein Flyer für einen außergewöhnlichen Tagesworkshop, den ich im Internet unter www.yogi-yogini.de entdeckt habe.

Außergewöhnlich, weil hier mit Yoga und Klassischer Homöopathie gleich zwei ganzheitliche Heilmethoden zum Erfolg beitragen sollen.

Außergewöhnlich auch, weil am Parkplatz vor dem idyllisch gelegenen Veranstaltungssaal gerade eine weitere Teilnehmerin, aus Hamburg kommend, einparkt. Überhaupt scheint es unter den knapp zehn Teilnehmern ein breites Einzugsgebiet zu geben. Schnell sind wir im Gespräch und animiert von beiden Kursleitern, auch beim Arbeits - "Du".

Wir richten unseren "Arbeitsplatz" bestehend aus Yogamatte, Kissen und Decke im hinteren Teil des überaus ansprechend arrangierten Raumes, begleitet von sphärischer Musik ein.

An einer kleinen Tischrunde gibt es einen zweiten Platz mit meinem Schreibblock, den bald meine neuen Erkenntnisse und Mittelfindungen der Klassischen Homöopathie füllen sollen.

Erleben, wer ich bin

Doch zuvor erlebe ich etwas, was

ich in dieser Form noch nie erlebt habe: Mich! "Sat Nam", was wir mit "Ich bin" übersetzen, heißt im Gurmukhi "Meine wahre Identität", so der Kursleiter. Eine Nachdenklichkeit in eigener Sache überkommt mich.

Mit nur wenigen Erklärungen zur Einführung in das Kundalini Yoga sind wir auch schon bei der einzig sinnvollen Weise, Yoga kennenzulernen - durch die eigene Erfahrung.

Obwohl es einige Kenntnisse im Hatha Yoga gibt, haben fast alle Teilnehmer die Besonderheiten und Tiefe des Kundalini Yoga noch nicht erfahren.

Yoga ist nicht gleich Yoga

Atemtechniken, die Resonanzen im eigenen Korpus, Tiefenentspannung und Meditationstechniken ergänzen ganz neu meine mitgebrachte Vorstellung, Yoga habe nur etwas mit Körperübungen und Wirbelsäulengymnastik zu tun. Nach wenigen Übungen kenne ich nicht nur einige meiner Muskeln und Körperpartien persönlich, sondern habe auch ein ganz neues Gefühl in und zu mir: Selbstwahrnehmung.

Yoga macht das, was der Name eigentlich bedeutet: Verbindung. Der Mensch wird als eine Einheit aus Körper, Geist (Denken) und Seele erfahrbar.

Das ist das Besondere, die Qualität des Kursleiters unbestritten, aber dieses Kundalini Yoga überzeugt allein durch seine Wirkung, ohne dass es mit Worten oder Yoga Bildbänden werben müsste.

Emotional gerührt erlebe ich meine Nachbarin in der Meditation, als ich einmal kurz meine Augen öffnete. Eine einfache Handhaltung

(Mudra) in Kombination mit geschickt ausgewählter, engelhaft gesungener Meditationsmusik wirkt auf unsere Seele ein. Und ehe ich mich versehe, rinnt aus meinem Auge eine kleine Träne und ich fühle mich gleichsam wie zuhause angekommen. Der Kursleiter nimmt mir verständnisvoll das aufkeimende Schamgefühl, denn es ist wohl gar nicht so ungewöhnlich, dass man im Yoga auch wieder Zugang zur eigenen Emotionalität erfährt. Dass ich damit nicht alleine bin, entlastet. Die Papiertaschentücher hat er jedenfalls offenbar nicht zufällig dabei.

Spätestens jetzt, zum Ende des ersten Veranstaltungsbloques, und meiner ersten Kundalini Yoga Stunde, bin ich stressfrei, rundum entspannt und tief berührt.

Als Folge des gesamten Workshops schlafe ich in der nächsten Nacht zum ersten Mal seit langer Zeit wieder ohne aufzuwachen durch. Was aber auch bleibt, ist zunächst einmal Verwunderung:

Was ist eigentlich gerade (mit mir und uns allen) passiert?

Auf der Suche nach Antworten lässt sich nun einiges zum Yoga im Allgemeinen und Kundalini Yoga im Besonderen, der wohl ältesten der rund 22 im asiatischen Raum entwickelten Yogarichtungen berichten.

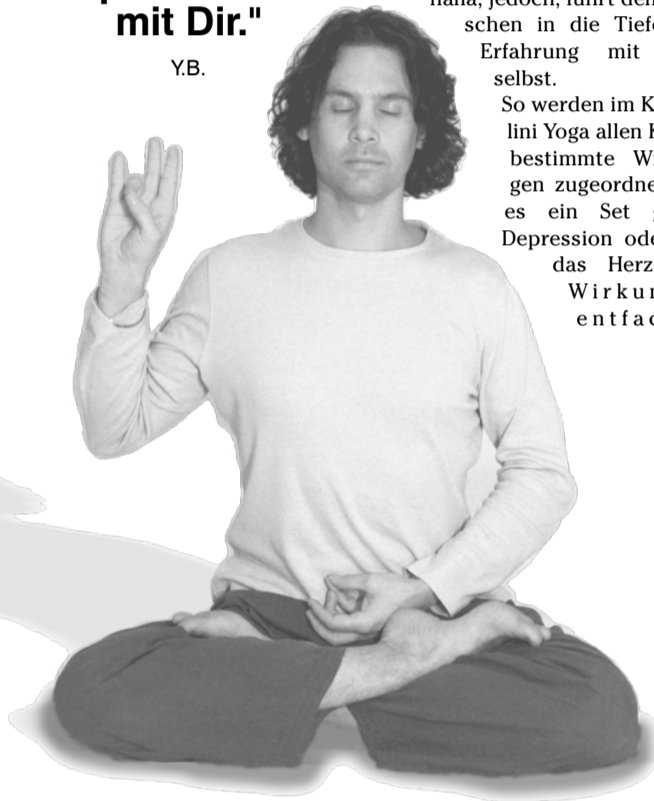
Bereits rd. 2000 Jahre vor Christus gibt es im Himalayagebiet und südlich davon offenbar Kulturen, die ein profundes Wissen zum Menschen, seinem energetischen Zusammenspiel und der Aktivierung und Lenkung dieser Energien haben. Doch Kundalini Yoga bleibt bis in die siebziger Jahre, als Yogi Bhajan (Y.B.) die Lehren nach Amerika trägt, eine Geheimlehre, die nur wenigen erwählten Schülern

durch den Meister (Guru) weitergegeben wird.

Auffällig ist die hohe Spiritualität, die allen Yogarichtungen in ihrer Originalität gemein ist. Wenn dies im Westen auch teilweise überdeckt ist und Sportstudios allerorten von Power-Yoga bis Pilates wenig davon mitzuteilen wissen, wird ja nicht nur der Körper dabei angesprochen. Die Denkweise des Yoga geht fest von dem göttlichen Element im Menschen, unserer Seele aus.

"Im Gebet sprichst Du mit Gott, in der Meditation spricht Gott mit Dir."

Y.B.



Das für unser Denken Neue, ist jedoch die Tatsache, dass es sich im Yoga nicht um einen theoretischen Glaubenssatz handelt, sondern hier praktische Übungsfolgen (Kriyas) und Meditationen eben dieses Element, das uns mit ausmacht, bewußt ansprechen, praktisch erfahrbar machen können. Das ist das Besondere.

Tatsächlich kennen lernen, kann man Yoga jedoch erst in der Integration in das tägliche Leben.

Ein Workshop mag die Initialzündung sein und thematisch einem wirklich helfen, wöchentliche Kurse dienen der notwendigen instruierten Anleitung durch eine/n erfahrenen Yogalehrer/in, denn Yoga taugt nicht zur Autodidaktik. Die tägliche Yogapraxis, das Sadhana, jedoch, führt den Menschen in die Tiefe der Erfahrung mit sich selbst.

So werden im Kundalini Yoga allen Kriyas bestimmte Wirkungen zugeordnet. Sei es ein Set gegen Depression oder für das Herz, die Wirkungen entfalten

sich besonders, tiefgreifend und zuletzt anhaltend bei einer Kontinuität in der Anwendung.

Die Ursache hierfür liegt in der Auflösung bestimmter in unserem Unterbewußtsein abgespeicherter Muster. Wer da zu sagen pflegt "ich fühle mich wie neu geboren", irrt nicht.

Genau hier zeigt sich dann das ganzheitliche Verständnis zum Menschen im Yoga:

Yoga wirkt von zwei Seiten auf manifestierte Musterbildungen. Eine Verspannung der Schultern kann man so z.B. mit passenden Übungen angehen, sie hierdurch beweglicher machen und besser durchbluten. Die Verspannung ist aber mitunter auch Ausdruck einer seelisch zu hohen Belastung - "Es lastet alles auf meinen Schultern", meint ja Seelisches. Aus diesem Grund löst sich dann eine Verspannung vielleicht gerade mit der Träne, die bei einer Meditation über unsere Wangen rinnt.

Yoga löst diese Prozesse, ohne jedoch wertend oder therapeutisch auf die Hintergründe einzugehen. Dem Yogi, der Yogini ist mitunter gar nicht bewußt, welcher "Stein gerade vom Herzen fiel". Aber er ist weg.

Was bleibt ist die Theorie dieser Aussagen, Yoga steht aber stets für Praxis und eigene Erfahrung. So sollte sich jeder selbst eine Meinung bilden, bevor er sie hat.

Geeignete weiterführende Information bietet die Website der Healthy, Happy, Holy - Organisation, eine der vielen Hinterlassenschaften des 2004 verstorbenen Yogi Bhajan, www.3HO.org. Aber auch regionale Kurse, wie z.B. unter www.yogi-yogini.de zu finden, bieten interessante Angebote, die, wie erlebt, selbst aus dem weit entfernten Hamburg wahrgenommen werden.

Klassische Homöopathie begreifen

Oder: Was eine Videokassette mit homöopathischen Mitteln gemein hat.

Haben sie nicht auch Arnika D6 in ihrer Hausapotheke? Vielleicht sogar noch ein farbenfrohes gedrucktes Taschenbuch über Homöopathie im Regal?

Wunderbar, denn mit der Anwendung homöopathischer Mittel kann man ja nichts falsch machen und oft helfen die weißen Kügelchen ja auch.

Für viele Menschen ist Homöopathie irriger Weise ein Synonym für Naturheilkunde.

Dabei ist die Klassische Homöopathie eine Methode, die ein exaktes Vorgehen nach bestimmten Regeln erfordert. Nur wenn diese genau eingehalten werden, ist eine erfolgreiche Behandlung garantiert.

Die wichtigste Regel heißt: „Similia similibus curentur“, was soviel bedeutet wie: Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt. Dies steht im deutlichen Gegensatz zum Behandlungsgrundsatz der modernen Medizin:

„Contraria contrariis curentur“ (Gegensätzliches wird durch Gegensätzliches geheilt).

Das bedeutet, dass eine Erkrankung in der Schulmedizin häufig einzig durch Bekämpfung ihrer Symptome angegangen wird und nicht durch Erkennen und Behandeln ihrer Ursache. Die eigentliche Gesundheitsstörung bleibt bei diesem Verfahren bestehen und die Symptomatik kehrt häufig nach kurzer Zeit wieder, denn eine echte Heilung hat nicht stattgefunden.

Ein Beispiel: Bei Sodbrennen wird

ein säurebindendes Medikament verabreicht. Das Symptom des Sodbrennens ist verschwunden, aber die Ursache der Störung wurde durch diese Behandlung nicht tangiert.

Keine Materie, sondern Information

Echte Heilung kann indes nur durch Anwendung des Ähnlichkeitsprinzips erreicht werden. Denn nur das ähnliche Heilmittel beinhaltet die für unseren komplexen Organismus fehlende Information welche die Selbstheilungskräfte, die jedem Organismus innewohnen, meist schnell und sicher wieder in Gang bringt.

Ein ungewöhnliches Beispiel macht vieles klar:



Stellen sie sich den guten Rat einer Freundin vor, bei einer depressiven Verstimmung einfach ein Slapstick-Video anzusehen und herzhaft zu lachen. Recht hat sie.

Warum wirkt das Mittel? Lassen sie uns doch einmal die Videokassette chemisch analysieren: Da findet sich vielleicht Polycarbonat, Magnesiumoxid, etc. - Mister Bean war aber nicht im Spektrometer.

Aha, die Information, deren Träger also lediglich die Materie ist, war es, worauf es ankam. Sie konnte nur durch einen komplexen Codex von Schreib- und Leseimpulsen des Videorekorders erfahren werden. Der Mensch hat nun einen eben solchen Codex, er existiert in der ganzen Natur. So sind wir in der Lage, den informellen Codex von Mineralien, ebenso, wie von Pflanzen oder Tiergiften zu verstehen.

Was bedeutet mit dieser Erkenntnis im Hintergrund nun „ähnliches Heilmittel“?

Ein ähnliches Heilmittel erzeugt beim gesunden Menschen genau die Symptomatik, die beim Kranken geheilt werden soll. Ein weiteres Beispiel verdeutlicht dies: Allium cepa, die Küchenzwiebel, bewirkt, wie wohl jeder schon erfahren hat, Naselaufen, Augenbrennen und Augentränen. Bei einem Schnupfengeplagten mit wundmachendem Fließschnupfen und tränenden Augen wird Allium cepa in kürzester Zeit den Heilungsprozess einleiten. Unter Umständen kann eine akute Erkrankung schon nach wenigen Minuten fast verschwunden sein.

Nehmen wir für zwei weitere Erkenntnisse erneut unser Mister Bean Video zum besseren Verständnis:

Zum einen war es wichtig, den zur Sache passenden Videoinhalt anhand der Symptome der Depressiven zu finden, und nicht einen Horrorstreifen stattdessen einzulegen. Der könnte übrigens durchaus ebenso, wie der unbekümmerte Umgang mit der Homöopathie schaden!

Zum anderen wird hier der Vorgang wichtig, wie ich die Information von ihrem materiellen Träger trenne.

Tatsächlich gibt es hier mehrere Informationstiefen, vergleichbar mit der Handlungsebene des Filmes und den emotionalen Ebenen, die er ja ebenso anspricht.

In der Homöopathie wird die Information von der Materie durch das so genannte Potenzieren getrennt. Der Potenzierungsvorgang findet durch schrittweises Verdünnen bei stetem Verschütteln, bzw. Verühren der Arzneisubstanz mit Alkohol statt.

Subtile Botschaften

Schrittweise kommt man so zu hohen Potenzen, die (ab C12) nachweisbar kein einziges Atom der Ursbstanz mehr enthalten. Hohe Potenzen wirken hierbei nicht nur besonders schnell, sondern arbeiten auch in der Psyche des Menschen, also durchaus vergleichbar mit der emotionalen Informationsebene unseres Filmbeispiels.

Diese in Wirklichkeit wesentlich komplexeren Zusammenhänge wurden von Samuel Hahnemann vor gut 200 Jahren entdeckt. Der Mediziner untersuchte die Wirkung von Chinarinde an sich selbst. Durch die Einnahme bekam er ähnliche Symptome wie ein Malariaerkrankter.

Diese Erfahrung war für Hahnemann ein Schlüsselerlebnis. Er wusste aus Schriften von Paracelsus und Hippokrates von dem Ähnlichkeitsprinzip als Heilgesetz. Durch den Chinarindenversuch kam er der Anwendungsweise dieses Prinzips ein bedeutendes Stück näher.

In den nächsten Jahren prüfte er unaufhörlich Arzneien an sich und

notierte die Wirkungsweise. Auf diese Weise entstand eine „Materia Medica“, ein Nachschlagewerk über die Wirkweisen der wichtigsten homöopathischen Arzneimittel, welches heute noch Gültigkeit hat. Infolge gab und gibt es bedeutende Homöopathen, die Hahnemanns Werk ergänzen.

Heute sind es vor allem die chronisch Kranken, die sich Hilfe durch die Klassische Homöopathie erhoffen – zurecht, denn die Homöopathie ist in der Lage, echte Heilung von schwerwiegenden und schulmedizinisch allenfalls linderbaren Erkrankungen, wie z. B. Asthma, Neurodermitis oder Migräne zu bringen. Auch Gesundheitsstörungen, wie auffällige Häufung von Atemwegsinfekten eignen sich hervorragend zur homöopathischen Behandlung. Gerade auch Eltern von Kleinkindern wissen die Vorteile dieser Heilmethode zu schätzen, denn sie birgt keine Gefahr der Gesundheitsschädigung durch Medikamentennebenwirkungen bei ihrem Nachwuchs. Hier wird schnell deutlich: Die Komplexität der Materie und Findung der rechten „Videokassette“, sprich homöopathischen Arznei anhand der Einordnung der Symptomatik des Patienten, bedarf mehr als eines bunten Taschenbuches und einer homöopathischen Hausapotheke, sondern einer Ausbildung zum Klassischen Homöopathen/Homöopathin und vor allem viel Erfahrung. (Info: www.cvb-gesellschaft.de, www.vkhd.de; regional www.homöovita.de)