

Evolution statt Revolution

Die Krise als Chance – Kundalini Yoga für einen Bewusstseinswandel.

Was viele Menschen heute als Krise erleben, ist begründet in überholten Vorgehensweisen, die geradewegs in die aktuelle, schwierige Situation geführt haben. Wer versucht, eine veränderte Welt immer wieder den alten Vorstellungen anzupassen, ist zum Scheitern verurteilt. Im Verlauf einer Krise wird immer deutlicher, dass sich etwas grundlegend verändern muss, damit die anstehenden Aufgaben bewältigt werden können.

Die meisten Menschen gehen Veränderungen zunächst aus dem Weg. Sie tun sich schwer damit, ihre Vorstellungen darüber, wie die Welt beschaffen ist, aufzugeben und neue Konzepte zu entwickeln. Sie halten an bestehenden Strukturen fest, manchmal bis zum Zusammenbruch. Diese »Vogel-Strauß-Politik« kostet viel Kraft und Energie, häufig zu Lasten der Gesundheit. Dazu ein Beispiel aus dem realen Leben:

Ein Mann im mittleren Alters, Alleinversorger einer vierköpfigen Familie, steht vor dem beruflichen Aus. Aufgrund einer Produktionsverlagerung hat er von seinem Arbeitgeber das Angebot erhalten, entweder mit seinem Job in eine andere Stadt umzuziehen oder die Kündigung entgegenzunehmen. Ein beruflich bedingter Umzug ist für ihn jedoch aufgrund der Familiensituation undenkbar. Nach 20 Jahren Beschäftigung muss er sich nun mit seiner bevorstehenden Entlassung auseinandersetzen. Statt sich aktiv mit seiner beruflichen Neuorientierung zu befassen, hofft er darauf, doch noch bei seinem alten Arbeitgeber

am bisherigen Standort eine neue Aufgabe zu erhalten – den Wechsel in ein anderes Unternehmen mag er sich genauso wenig vorstellen wie den Umzug in eine andere Stadt. Währenddessen entwickelt er zunehmend Schlafstörungen und Schwindelgefühle, die ihn schließlich arbeitsunfähig machen.

Wenn Menschen weg schauen und die notwendigen Veränderungen unterlassen, brechen schließlich überholte Strukturen zusammen. Dies kann sich auch in Form von körperlichen und psychischen Gesundheitsbeschwerden zeigen. Das menschliche Bewusstsein wird nachträglich angehoben: Was verdrängt wurde, kommt nun mit Macht ans Tageslicht und muss wohl oder übel doch bearbeitet werden. Denn die Körpersignale können auch als Hinweise auf die dahinter liegenden Themen verstanden werden: Wer keinen sicheren Boden unter den Füßen spürt und die Orientierung im Leben verliert, dem kann leicht schwindlig werden.

Eine Krise ist ein Prozess des Wandels, der durchschritten werden muss. Um althergebrachte Strukturen zu verändern und neue Maßstäbe zu etablieren, ist es erforderlich, die Welt radikal neu zu denken und unzutreffende Vorstellungen über Bord zu werfen. In solch besonderen Zeiten kann man ungewöhnliche Dinge tun. Wer sich bewusst auf diesen Prozess einlässt, wird bald die Chance auf einen Neubeginn entdecken und den Weg aktiv gestalten.

Von all diesen äußeren Gegebenheiten

unberührt bleibt jedoch das eigene Wertesystem, an dem wir uns ausrichten. Denn nicht unsere Ideale verändern sich – es ist die äußere Welt derart in Unordnung geraten, dass die alten Maßstäbe verschoben werden. Es gilt also, die innere Ausrichtung und die veränderte Wirklichkeit neu aufeinander abzustimmen. Auf diese Art entsteht eine völlig neue Handlungsgrundlage für den Alltag.

An dieser Stelle setzt Yoga an. Die Essenz des Yoga ist die Verbindung: einerseits von Körper, Geist und Seele, aber auch von innerer und äußerer Welt. Wir sind so konditioniert, dass wir die äußere Welt für realer halten als die innere. Eine regelmäßige Yoga-Praxis ermöglicht es, das Bewusstsein allmählich zu erweitern. Viele Menschen schätzen Yoga als eine Möglichkeit, sich der eigenen Wertvorstellungen bewusster zu werden und diese ins Leben zu integrieren. Gerade in unsicheren Zeiten, in denen der nächste Schritt noch im Nebel liegt, hilft Yoga dabei, sich auf sich selbst zu besinnen, Blockaden zu lösen, ein Ziel zu entwickeln und die eigene Kraft in sich zu spüren.

In dem oben geschilderten Fall repräsentiert die Symptomatik einen unausgeglichenen Energiefluss vor allem im ersten und sechsten cakra. Während das erste cakra unter anderem auf die Themenkreise Existenzsicherung und Urvertrauen hinweist, spiegelt das sechste die vielen Ängste und mangelnde Vorstellungskraft wieder. Ein energetisch gut versorgtes sechste cakra hilft

uns, zwischen Illusion und Wirklichkeit zu unterscheiden und eine Situation intuitiv richtig einzuschätzen. Diese Betrachtungsweise erlaubt es, ein gezieltes Yoga-Programm zusammenzustellen, das den Betreffenden in seiner Entwicklung unterstützt. Im konkreten Fall wären Yoga-Übungen zu empfehlen, die die Energie im ersten cakra aufbauen und einen sicheren Stand fördern. Wer den Energiefluss im sechsten cakra aktivieren und ausgleichen will, kommt an einer regelmäßigen Meditationspraxis nicht vorbei.

Wie zahlreiche Studien belegen, hat Meditation einen direkten Einfluss auf Gehirnfunktionen und Strukturen – also auf den Körperbereich, wo wir unsere Geisteshaltung verorten. In psychologischer Hinsicht haben alle Meditationsformen letztlich das Ziel, den Gedankenstrom zu beruhigen. Dadurch gelingt es, innerlich mehr Raum zu schaffen, alte Vorstellungen los- und Neues zuzulassen.

Yoga, wie es von Yogi Bhajan vermittelt wurde, kennt spezielle Meditationsformen, die Denkmuster bewusst machen und überholte Konzepte auflösen. Wer auf diese Art und Weise meditiert, hat die Chance, die persönliche Entwicklung aktiv zu fördern. Im Laufe der Meditationspraxis steigt das Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Verhalten, dem persönlichen Wohlbefinden und die jeweilige Lebenssituation. Auf dieser Basis wächst die Einsicht über die Verantwortlichkeit für das eigene Leben – es

entwickelt sich der Mut, dem eigenen Sinn zu folgen. Wer zudem weiß, wie Veränderungen typischerweise verlaufen, kann sich selbst gezielt durch diesen Wachstumsprozess steuern und sich mit Yoga-Übungen und Meditationen unterstützen.

Kraft für Veränderungen – Ein Programm für alle, die beruflich Neues wagen wollen!

Um überhaupt in die Lage zu kommen, eine Konsequenz zu ziehen und die nächsten Schritte zu gehen, benötigen wir Klarheit über die aktuelle Situation, unsere Wünsche und Ziele. Daher tut jeder, der eine Veränderung vorantreiben möchte, gut daran, durchdacht vorzugehen und sich Zeit einzuräumen. Neben der Zeit erfordert jede Veränderung vor allem Kraft und Ausdauer. Keine Neuorientierung geht vollständig konfliktfrei ab, und jede Herausforderung bringt Stress mit sich. Nicht selten führt eine solche Stressbelastung zu psychosomatischen Reaktionen des Körpers, denen keine erkennbare organische Ursache zuzuordnen ist.

Der eingangs geschilderte Praxisfall ist hierfür ein gutes Beispiel. Aus diesem Grund kommt es darauf an, gezielt die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten. Besonders effizient sind Methoden, die Bewegung und Entspannungselemente miteinander verbinden und sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Yoga ist nicht nur eine anerkannte Entspannungsmethode, es ist vor allem auch ein persönlicher Weg, der Entwicklung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene fördert.



In der Tradition des Kundalini Yoga werden Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation miteinander kombiniert. So wie Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan praktiziert wird, ist es möglich, auf Körper und Geist zugleich einzuwirken: Jede einzelne Übung erzielt einen ganz bestimmten Effekt, und zwar sowohl auf der körperlichen als auch auf mentaler und emotionaler Ebene. Diese Yoga-Form eignet sich hervorragend dafür, Energie aufzubauen und dem Menschen einen Zugang zu seiner Kraftquelle zu ermöglichen. Ziel des Kundalini Yoga ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, ihr volles Potenzial zu entwickeln. Krisen und notwendige Veränderungen werden in der yogischen Philosophie als eine Chance verstanden, aus der ein Mensch etwas lernen und gestärkt hervorgehen kann. Es gilt also, diese Herausforderungen anzunehmen und selbst zu gestalten.

Dies ist erfahrungsgemäß nur im Rahmen eines Entwicklungsprozesses möglich, der idealer Weise in folgenden Phasen verläuft:

1. Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?

Sie verschaffen sich Klarheit über Ihre aktuelle berufliche und persönliche Situation. Neben den Fragen der persönlichen Fachkompetenz und des eigenen Profils gehört dazu auch ein Blick auf Ihr privates Umfeld und all das, was Ihnen sonst noch wichtig ist im Leben. Eine unterstützende Yoga-Praxis während dieser Phase fokussiert auf den Ener-

Kirtan Kriyā

Wie Sie die Meditation ausführen: Sitzen Sie in der einfachen Haltung mit absolut gerader Wirbelsäule. Konzentrieren Sie sich auf das dritte Auge, den Punkt zwischen den Augenbrauen. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Knie und chanten Sie fortlaufend das Mantra

SA TA NA MA

Jede Wiederholung des Mantras dauert drei bis vier Sekunden. Während des Chantens drücken Sie mit jeder Silbe eine Fingerspitze mit der Daumenspitze zusammen:

- SA** Spitzen von Daumen und Zeigefinger
- TA** die Spitzen von Daumen und Mittelfinger
- NA** die Spitzen von Daumen und Ringfinger
- MA** die Spitzen von Daumen und kleinem Finger

Dann wiederholen Sie das Mantra und die mudrās. Chanten Sie in den drei möglichen Sprachformen des Bewusstseins:

Normale oder laute Sprache	alltägliches Leben
Flüstern	Sprache der Liebe
Denken – still in Gedanken	geistige Ebene

Beginnen Sie damit, das Mantra in normaler Lautstärke zu chanten, dann flüstern Sie es, danach verinnerlichen Sie den Klang still in Gedanken. Dann flüstern Sie das Mantra wieder und schließlich sprechen Sie es nochmals in normaler Lautstärke. Zum Schluss strecken Sie die Arme nach oben und zur Seite, ziehen Sie die Wirbelsäule gerade und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Entspannen Sie.

Dauer: beginnen Sie mit zwei Min. laut + zwei Min. flüstern + vier Min. denken + zwei flüstern + zwei laut.

Allmählich steigern bis auf 30 Minuten, d.h. 5 laut + 5 flüstern + 10 denken + 5 flüstern + 5 laut maximal 2 ½ Stunden.

Wichtige Hinweise:

Unkontrollierbare Gedanken in der stillen Phase der Meditation: Fangen Sie wieder an zu flüstern, dann sprechen Sie laut, flüstern Sie wieder und kehren Sie schließlich wieder zurück zur Stille. Machen Sie das, so oft Sie es brauchen.

Sollten sich Kopfschmerzen einstellen: Meditieren Sie auf die »L«-Form. Das bedeutet, dass Sie bei der Meditation einen ständigen Zustrom von Energie in Ihrem Kronencakra (am Scheitelpunkt des Kopfes) fühlen. Wenn Sie chanten, vibrieren Sie im höchsten cakra die Konsonanten S T N M. Mit jedem »A« beenden Sie die Vibration am dritten Auge und vollenden Sie damit die »L«-Form am Oberkopf.

gieaufbau und trainiert Ihre Ausdauer. So sammeln Sie Kraft für die anstehenden Herausforderungen und behalten dabei die Füße am Boden.

2. Orientierung: Was ist möglich? In der Orientierungsphase geht es darum, den Horizont zu weiten und Raum für Neues zu schaffen. In dieser Zeit aktivieren Sie Ihr Netzwerk und stellen gezielt Kontakte her, um Informationen über aussichtsreiche Branchen bzw. zukunftsorientierte Arbeitgeber zu sammeln. Es hat sich als wichtig erwiesen, auch ungewöhnlich erscheinende Ideen zunächst einmal zuzulassen, um sich eine breite Entscheidungsgrundlage zu schaffen. In dieser Phase kommt es darauf an, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen und sich bewusst für das Neue zu öffnen. Für die meisten Menschen ist es schwierig, Unklarheit und Unsicherheit auszuhalten, solange noch kein konkretes Ziel bestimmt ist. In dieser Zeit ist es besonders hilfreich, ein gutes Gefühl für die eigene Kraft zu entwickeln und sich immer wieder auf die persönlichen Stärken zu besinnen. Hierbei helfen Ihnen gezielte Yoga-Übungen, die Stress abbauen. Spezielle Meditationen fördern die Vergangenheitsbewältigung, bringen Ihre kreative Energie ins Fließen und richten die Aufmerksamkeit auf die persönliche Kraftquelle.

3. Zielfindung: Wohin geht meine Reise? Die Bewertung und der Abgleich der gesammelten Erkenntnisse – über die eigene Person genauso wie über die

Chancen am Arbeitsmarkt – münden dann in ein konkretes Entwicklungsziel. Dies geht meistens mit einem echten Motivationsschub einher: Wer das Ziel vor Augen hat, wird quasi magisch von ihm angezogen und geht umso leichter darauf zu. In dieser Phase fördern Meditationen Ihre Vorstellungskraft. Bestimmte Körper- und Atemübungen bauen die Energie auf, die notwendig ist, um eine Entscheidung zu fällen und ein konkretes Ziel zu fokussieren.

4. Umsetzung: Den Weg gehen. Wenn Sie wissen, was Sie können und was Ihnen wichtig ist, wenn Sie Ideen haben, wo das geeignete berufliche Wirkungsfeld zu suchen ist, können Sie einen Umsetzungsplan entwickeln und zielgerichtet voranschreiten. Wenn Sie dann noch darauf achten, in der eigenen Kraft zu bleiben und überlegte Schritte zu gehen, steht Ihrem Erfolg nichts im Wege! In der Zeit der Zielverfolgung sind vorrangig Kraft und Ausdauer gefragt. Kundalini Yoga kennt viele herausfordernde Übungen, die die körperliche Kondition trainieren und mentale Stärke aufbauen.

Ein Beispiel für eine gezielte Yoga-Praxis ist die Meditation auf Seite 14, die eine tiefe mentale Entspannung fördert. Sie gilt als eine der grundlegenden Meditationen im Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. In Studien hat man nachgewiesen, dass die Kombination aus bewegten Fingerhaltungen, geistigem Fokus und gechantetem Mantra direkt

auf Gehirnareale einwirkt, die die Vergangenheitsbewältigung fördern – ein wichtiger Aspekt in Veränderungsphasen. Diese Meditation verbesserte sogar die Gehirnstrukturen bei Demenzerkrankten: Die sogenannten Plaques wurden kleiner, neue Synapsen entstanden.

Ulrike Reiche

Anmerkungen und Literatur:

Informationen zur Meditations-Studie im Internet:
<http://www.alzheimersprevention.org/research.htm>

Unter dem nachfolgenden Link ist ein Video-Clip zur Meditation abrufbar:
http://www.aarp.org/family/caregiving/articles/hbo_alzheimers_video2.html

Wulf Splittstoëber: Yogi Bhajan, Der Verstand. Seine Projektionen und Facetten, Verlag Dr. W. Splittstoëber 1999

Wolf Singer, Matthieu Ricard: Meditation und Hirnforschung, Suhrkamp 2008

Michael Mary: Das Leben lässt fragen, wo du bleibst, Lübbe 2007

Brigitte Scheidt: Neue Wege im Berufsleben, Bertelsmann 2005