

Die *sympathischen* Techniken

Man könnte meinen, wozu brauchen wir *sympathische* Techniken. Wir haben doch mittlerweile erkannt, dass wir wahrscheinlich alle *zu sympathisch* sind. Also brauchen wir doch eigentlich nur die *parasymphathischen* Techniken, oder...?

Nicht selten jedoch ist uns der Weg in den *parasymphathischen* Zustand verwehrt, weil es innere Blockaden gibt - Anstauungen, unterdrückte Gefühle, die den Körper belasten und auf Dauer in diesen Bereichen Störungen und Krankheiten erzeugen können.

Um Ruhe zu finden - um zu unserem *Bhoga* zu finden - müssen wir diese Blockaden auflösen. Wenn blockierte Energie nicht in Bewegung gebracht wird, kann sie schädlich, ja giftig werden - für uns oder andere, denn...

Energie will fließen!

E-motion ist eine solche Bewegungsenergie (Motion), die nach außen will (E-). Um Ruhe am Tag und in der Nacht zu finden, sollten wir regelmäßig diese Blockaden auflösen. Jedoch, wie geht das...?

Seit wir „zivilisiert“ sind und die Höhlenmenschkeule im Alltag nicht mehr *political correct* ist, bleiben wir auf unseren täglich neu erzeugten *sympathischen* Impulsen zum Kämpfen oder Flüchten sitzen.

Um diese Impulse irgendwie abzuleiten, haben wir Freizeitsport erfunden. Jedoch den wenigsten gelingt es, ihre Blockierungen beim Sport loszuwerden. Woran liegt das? Nehmen wir Jogging. Wir könnten das Dauerlaufen benutzen, um unsere zurückgehaltenen Fluchtimpulse auszuleben, stattdessen laufen wir „technisch korrekt“ daher, immer bereit, auf andere zu stoßen, die wir freundlich grüßen.

Wir sind zudem sehr beeinflusst durch den Leistungssport, den wir täglich in den beliebten Sportreportagen verfolgen. Auch wir wollen bei unserer Sportausübung genauso professionell wirken wie unsere Vorbilder, was die *Blockierungsmarker*, also die Symptome für hohe innere Anspannung, sogar noch verstärken kann. Unsere höchsten Ideale sind Sportler wie Lewis Hamilton, der amtierende Formel-1-Weltmeister, der absolut aalglatt, *political correct*, immer siegend und wenn nicht, dann niemals missmutig reagierend, dabei immer sensibel, schön und schick ist und scheinbar keine Kanten hat. Obwohl ich ihn auch sehr mag (es ist schwer, ihn nicht zu mögen), erfüllt sein Image alle Kriterien eines „Maschinenmenschen“, der keinerlei Zyklis unterworfen scheint. Wie angreifbar hingegen ist

jemand wie Sebastian Vettel, Hamiltons Mitkonkurrent, der seinen Emotionen freien Lauf lässt und mit Aussagen und Handlungen immer wieder kleine Skandalchen auslöst. Er ist greifbar und schwingend, wird aber immer wieder abgestraft und kritisiert (hier spricht ein Formel-1-Fan). Jedoch gerade diese sportlichen Vorbilder wie Hamilton prägen auch den Breitensport und sorgen dafür, dass wir nicht beim Fußball zähnefletschend und schreiend auf dem Spielfeld herumlaufen - „was sollen denn die anderen von mir denken“, ist dort meist der Leitgedanke.

Einen Fluchtimpuls ableiten würde bedeuten, zunächst vielleicht „wie ein Irrer“ loszurasen, als wären wir wirklich auf der Flucht, vielleicht schreiend und wild rumfuchtelnd, bis die Stresshormone (Cortisol etc.) aus den Muskeln herausgearbeitet sind. Agierten wir auf diese Weise in einem öffentlichen Park, könnte es passieren, dass wir einen Polizeieinsatz auslösen. Deshalb halten sich viele auch beim Sport an die „Benimm-Regeln“ und können so ihre inneren Blocks nicht durchbrechen. Sicherlich bringt eine solche gesellschaftskonforme Sportausübung auch eine Anregung des Kreislaufs und eine Gesundheitsverbesserung mit sich, aber die Blockaden in Form von alltäglichen Frustrationen, Kränkungen oder Demütigungen werden wir auf diese Weise nicht los und nehmen sie so mit in den Abend.

Hier treffen wir dann auf unsere Familien oder Partner. Eine weitere Möglichkeit für den Organismus, die Blockaden an Personen auszuagieren, was von Gereiztheit, Streit bis zu häuslicher Gewalt führen kann. Viele wissen davon ein Lied zu singen. Die meisten von uns sind aber so konditioniert, dass die Familie als Blitzableiter nicht hergenommen wird - zum Glück!

Also nehmen wir unsere täglich neu aufgefüllten Blockaden mit ins Bett, weil uns vielleicht absolut kein Weg offen zu stehen scheint, diese Anstauungen loszuwerden. Die Folge sind Schlafstörungen und Alpträume (hier bahnen sich die zurückgehaltenen *sympathischen* Impulse ihren Weg, da im Traum unser Konditionierungskorsett gelockert ist).

Nicht selten müssen wir uns dann professionelle Hilfe suchen, obwohl wir genau genommen nicht krank sind, sondern lediglich nicht den natürlichen Gesetzen unseres Körpers folgen.

Diese Krisen können vermieden werden, wenn wir uns klar machen, dass diese inneren Blockaden normale Abfallprodukte eines zyklischen Lebens sind, wie auch unser Mülleimer in der Küche tagtäglich ein Stück voller wird. So selbstverständlich wie wir den Mülleimer zweimal die Woche leeren, so sollten wir auch

diese Blockierungen, die Abfallprodukte unseres zivilisierten Lebens, regelmäßig ableiten.

Wenn es jedoch öfter passiert, dass dieselben Personen bei uns Blockierungen und starke Gefühle auslösen, kann es angezeigt sein, dass wir hier strukturell etwas ändern müssen, um eine Druckentlastung zu erleben. Die untenstehenden Techniken zum Druckabbau sind schon dafür gedacht, uns widerstandsfähiger zu machen, aber andererseits sollten sie auch nicht dazu missbraucht werden, eine auf Dauer für die Gesundheit schädliche Situation über alle Maßen hinaus auszuhalten. Notwendige Veränderungen sollten Sie nicht unnötig hinauszögern! Psychotherapie ist hierbei das Mittel der Wahl, um bei extrem belastenden Situationen ein Lösungskonzept zu erarbeiten.

Der Höhlenmensch wird auch nicht jeden Tag zum selben Ort der Gefahr gehen, um da die Keule schwingen zu müssen, sondern er wird instinktiv nicht mehr dort hingehen und sich einen anderen Ort suchen.

Was können wir nun tun? Schauen wir mal zu den Religionen - auf Jesus und auf Buddha, die ich beide an mehreren Stellen als Beispiel für den vorbildlichen Umgang mit dem zyklischen Leben nehme. Spiritualität allgemein wird uns oft als leise und friedlich präsentiert, ob nun buddhistisch oder christlich etc. Umfassende Spiritualität muss aber auch laut und wild sein dürfen, sonst wäre es fragmentierte Spiritualität. Buddha (Siddharta mit bürgerlichem Namen) und Jesus gingen beide mit Ende Zwanzig in die menschenleere Natur, weil sie innerlich zerrissen waren. Was taten sie da? Siddharta ging zunächst für sechs Jahre zu den *sadhus* in einen Wald, lehnte seine ganze zyklische Körperlichkeit ab und suchte asketisch das Nicht-Zyklische, das Non-Duale in sich, um sich vom Leid zu befreien. Er wurde der Beste der *sadhus*, fand aber keine Erlösung von seinem Leid. Er verließ den Wald, aß wieder, akzeptierte also die Zyklik des Körpers, und setzte sich unter einen Baum in menschenleerer Einöde.

Genauso Jesus: ein hart arbeitender Zimmermann, der diesen Beruf aber satt hatte und auch keine Familie gründen wollte, um in die Fußstapfen seines Vaters zu treten. Auch er war innerlich zerrissen, was ihn in die Wüste trieb. Ihm reichten jedoch vierzig Tage Askese aus.

Bei beiden wird von einer dämonischen Versuchung gesprochen. Jesus wurde vom Satan in Versuchung gebracht und Siddharta von kriegerischen Heerscharen und den drei Töchtern des Mara, einer buddhistischen Variation des Teufels. Wenn man diese blumenreiche symbolische Bildersprache der Religionen nicht wörtlich nimmt, sondern sie nach modernem psychologischen Wissensstand betrachtet, könnte das so aussehen: Diese äußeren Prozesse der Teufelsversuchungen waren

sehr wahrscheinlich innere Konflikte; Siddharta kämpfte mit Lustgefühlen, Gefühlen der Gier und der Unzufriedenheit (die drei Töchter des Mara).

Wenn diese Konfliktbearbeitungen nun so abgelaufen wären, wie sie in den Religionen beschrieben sind, nämlich, dass sowohl Siddharta wie auch Jesus ohne Resonanz auf diese Reize da saßen, hätten sie dafür nicht die Abgeschiedenheit wählen müssen. Wahrscheinlicher ist, dass ihr Körper all diese Gefühle nur im Alleinsein nach außen lassen konnte, all diese Frustration, Wut und Traurigkeit über das innere Leiden - sie gerieten vielleicht in Raserei oder wüteten bis zur Erschöpfung, um danach wieder Frieden finden zu können - *parasymphatische Umschaltung*. Das Prinzip der Zyklik im Körper zu verstehen und zu erkennen, dass es immer Leidensphasen geben wird, solange wir einen zyklischen Körper haben, ist eine Erkenntnis, die bei beiden zu einem „Erwachen“ geführt haben kann.

An dieser Stelle ist für uns die Tatsache wichtig, dass offensichtlich nur der Rückzug in die Abgeschiedenheit jenen Prozess der „Reinigung“ ermöglichte. Auch zu ihrer Zeit wären Buddha und Jesus für verrückt erklärt worden, wenn sie diese Katharsis vielleicht auf einen Marktplatz durchlaufen hätten. Man hätte sie als gefährlich oder „geisteskrank“ eingestuft und wahrscheinlich weggesperrt.

Heutzutage leben wir wieder in einer Zeit, in der wir in bestimmten Rahmenbedingungen funktionieren sollen, nicht zyklisch, sondern gleichförmig - wie Maschinen. Maschinen sind nicht „faul“ und rasten nicht aus.

Um wieder zu unserer Gesundheit und Lebendigkeit zu finden, müssen wir genau das tun, was Maschinen nicht tun: rasend werden und „faul“ sein - zumeist in dieser Reihenfolge, um einerseits Blockierungen aufzulösen und andererseits dann wieder regenerieren zu können.

Da wir kaum mehr Orte haben, wo beides ungestört möglich ist, und wir zumeist nicht den Mut oder die Möglichkeit haben, ein „Sabbatjahr á la Buddha oder Jesus“ zu machen, wird sich der geneigte Leser jetzt vielleicht fragen: „Wie, wo und wann soll ich das umsetzen?“

In unserer Klinik haben wir einen „Emo-Raum“, der schallisoliert und rundherum gepolstert ist. Hier kann nach Lust und Laune gewütet werden. Natürlich können Sie sich einen solchen Raum in Ihrem Hobbykeller einrichten. Nur die meisten von uns haben nicht die Mittel dafür.

Ich habe mich deshalb durch alte Übungen von *Osho* inspirieren lassen, die ich für unsere Zeit angepasst habe und die Sie auch ohne „Emo-Raum“ umsetzen

können.¹⁶¹ Man kann übrigens über *Osho* (ehemals Bhagwan) denken, was man will, aber sein psychodynamisches Erbe in Form von vielen aktiven und dynamischen Meditationsformen waren bahnbrechend im therapeutischen Sektor und gehören noch heute zum Grundstock der körpertherapeutischen Arbeit in jeder psychosomatischen Klinik - jedoch meist, ohne den Erfinder zu benennen, was bedauerlich ist.

Im Folgenden finden Sie zwei Übungen, die Ihnen helfen sollen, innere Anspannungen und Blockierungen zu identifizieren und abzuleiten, um den Weg zur *parasympathischen Umschaltung* - also zur Regeneration - wieder frei zu machen. Zudem werden die blockierten, gehaltenen Energien wieder zugänglich und wirken maximal belebend.

Silent Rage

„Weißt du, warum du manchmal nur Streit anfangen kannst? Warum bist Du derart angriffslustig, dass du auf den erst besten Menschen losgehst, der dir begegnet? Weil du so viele energetische Blocks in dir hast, die alle ans Tageslicht möchten.“

(Osho - Das Feuer der Meditation)

Diese Technik ist tagtäglich auch unter Menschen einsetzbar und bedarf nicht der Abgeschiedenheit. Sie besticht, wie alle *Bhoga*-Techniken, durch ihre Einfachheit. Blockierungen in Form von starken *sympathischen* Gefühlen wie Frustrationen, Kränkungen oder Demütigungen können lokalisiert und direkt abgeleitet werden. Wenn es nur leichte Blocks sind, ist das fast unsichtbar möglich. Sind es jedoch stärkere Gefühle, die nicht raus können, weil unser Konditionierungskorsett es in Gesellschaft nicht zulässt, dann können wir uns in einen Raum (Büro, Auto, Toilette etc.) zurückziehen und die Übung in entsprechender Intensität ausführen. Die Stärke der Blockierung bestimmt hierbei die Stärke der Übung.

Symptome für Blockierungen (*Blockierungsmarker*): Zähne aufeinanderbeißen, Zähneknirschen, Fäuste ballen, Schultern hochziehen, feste Bauchmuskulatur, Kopf-, Schulter-, Rücken- oder Beinschmerzen, Zunge kauen, unruhige Beine oder Hände etc. Wenn wir allein sind und uns im Spiegel die Zunge rausstrecken, uns anknurren oder abfällig auslachen etc.

All das sind *Blockierungsmarker* und bedürfen der Transformation.

¹⁶¹ Osho Feuer

Die Übung:

1. Benutzen Sie den *Statuscheck*, um *Blockierungsmarker* in Ihrem Innenleben wahrzunehmen
2. Definieren Sie den Bereich der Spannung (Bauch, Schultern, Gesicht etc.)
3. Atmen Sie für 20 Sekunden tiefer in den Brustkorb (*sympathische* Atmung)
4. Nun spannen Sie den betreffenden Bereich maximal fest und solange wie möglich an (achten Sie auf Vorschädigungen und überfordern Sie den Bereich nicht)
5. Nun lassen Sie den Bereich schlagartig los
6. Prüfen Sie, ob es noch in anderen Körperbereichen Spannungen gibt und lösen Sie all diese Spannungen auf, indem Sie Schritt 2 bis 4 wiederholen.
7. Zum Abschluss können Sie den *Parasympathischen Gral* zur vertieften Entspannung folgen lassen
8. Gehen Sie dann bewusst entschleunigter weiter in den Alltag

Wenn Sie diese Übung sehr zeitnah nach Entstehung von Blockierungen einsetzen, fördern Sie Ihre innere Balance und Gesunderhaltung.

Freak Out (frei nach Osho)

Am besten beschreibt Osho diese Übung selbst: „Ich schlage dir vor, dass du dich einmal in der Woche eine halbe Stunde lang in einem Zimmer einschließt und deinen Körper alles machen lässt, was er will, hindere ihn nicht daran. Er wird vielleicht tanzen, springen oder schreien oder gar auf einen unsichtbaren Feind losgehen, das ist gut möglich. (...) All das sind die Disharmonien in deinem Körper, die zwar unterdrückt, aber dennoch sehr gegenwärtig sind und nach Ausdruck verlangen. Nur deine soziale Konditionierung lässt es nicht zu.“ (Osho - Das Feuer der Meditation, S. 47).¹⁶²

Osho empfiehlt ein- bis zweimal pro Woche diese Übung durchzuführen. Ich wandle sie hier etwas ab und passe sie an das *Bhoga*-Konzept an. Diese Übung wirkt wie „komprimierter Sport“. Wie wir gehört haben, hat Sport heutzutage bei

¹⁶² Osho Feuer

vielen nicht mehr diese ableitende Wirkung, weil wir selbst beim Joggen, Radfahren, Tennis- oder Fußballspielen zumeist innerhalb unserer Konditionierungen bleiben. Es braucht also hierfür eigene Übungen. *Silent Rage* ist quasi die schnelle Erste Hilfe zur akuten Ableitung von Spannungen und Blockierungen. *Freak Out* ist eher die regelmäßig auszuführende Variante, vergleichbar mit dem allwöchentlichen Leeren des heimischen Mülleimers.

Wenn Sie mit anderen Menschen zusammenleben, weihen Sie diese in Ihre Übungspläne ein und basteln Sie sich ein Schild für die Zimmertür, damit sichergestellt ist, dass Sie nicht gestört werden. Für die meisten wird es nicht möglich sein während der Übung laut zu schreien, weil das Konditionierungskorsett dies nicht zulässt und die Scham zu groß ist. Das ist in Ordnung. Es gibt auch die Möglichkeit flüsternd zu schreien. Achten Sie aber darauf, es mit derselben Energie zu tun, mit der Sie auch laut schreien würden. Sie können die Übung auch in einem Wald machen und das *Sympathische Brüllen* auf das Wort „Jaaa!!!“ benutzen. Wichtig ist, den Körper alle Bewegungen machen zu lassen, auch wenn Sie sich dabei vollkommen irre vorkommen. Die Arbeit mit extremen Grimassen und Gelächter ist dabei sehr empfehlenswert. Vielleicht wechseln die Gefühle auch plötzlich und Sie haben den Wunsch ekstatisch zu tanzen - vielleicht wollen Sie sich nackt ausziehen. All das sind gangbare Optionen. Gehen Sie immer nach Ihrem Gefühl!

Es kann auch passieren, dass gestaute Wut und Aggression aufkommen, die nicht direkt mit den betreffenden Menschen ausagiert werden können, weil das Nachteile für alle hätte (der ungerechte Chef, die missgünstigen pflegebedürftigen Eltern oder unsere Kinder, die gerade in einer nervenaufreibenden Entwicklungsphase stecken). Trotzdem wirken diese gestauten Energien wie Gift für unseren Organismus, weil es biochemische Müllprodukte des Alltags sind, die „ausgeleert“ werden müssen, da sie sonst den ganzen Körper vermüllen und zu Energieverlust und Krankheit führen können. Lassen Sie die Wut auf diese Menschen im Rahmen der Übung in deren Abwesenheit zu, sprechen oder schreien Sie alles raus, was Ihnen auf der Seele lastet.

Damit Sie sich hinterher diesen Personen gegenüber nicht schuldig fühlen, ist es wichtig, zu begreifen, dass Ihre innere Welt und die inneren Repräsentanzen der äußeren Menschen nichts mit diesen zu tun haben, sondern allesamt Ihre eigene Energie sind. Ich habe Patientenarbeiten erlebt und begleitet, in denen Menschen in Übungen auf Mütter, Väter, Partner etc., die meist durch Kissen symbolisiert waren, einschrien, auch einschlugen und sie durch den Raum warfen. Bei ausnahmslos allen Arbeiten führte es dazu, dass die Patienten durch diese Arbeiten ruhiger und ausgeglichener wurden. Es ist sehr bemerkenswert, dass in den

meisten Fällen das Verhältnis zu den betreffenden realen Personen für die Patienten konstruktiver, offener und leichter wurde.

Innere Blockierungen stehen wie große Mülleimer zwischen den Menschen. Erst wenn wir diesen Müll zur Seite räumen, ist wieder echter Kontakt möglich. Die inneren Personen, die uns wütend machen, sind nur Energiepotentiale, die wir zu unseren Gunsten bewegen können.

Machen Sie sich klar: Wenn Sie z.B. auf Ihre Mutter wütend sind und in der Übung in Raserei geraten, dann hat das erstmal nichts mit der echten Mutter zu tun - ja Sie tragen durch die Wutarbeit mit der inneren Mutter sogar dazu bei, dass die Beziehung zu der echten Mutter sich verbessern kann. Es ist also absolut unnötig, sich dafür schuldig zu fühlen.

Schauen Sie, dass Sie bei der Übung keinen ungewollten Sachschaden anrichten, den Sie hinterher bereuen. Sie sollten auch körperlich keinesfalls sich selbst oder andere verletzen. Unser Konditionierungskorsett ist in der Regel so eng geschnürt, dass wir tendenziell eher weniger als zu viel nach außen bringen werden.

Experimentieren Sie einfach, öffnen Sie sich nach und nach und schauen Sie selbst, wie viel Ihnen gut tut.

Die Übung:

1. Schaffen Sie die gewünschten Rahmenbedingungen für Ihren *Freak-Out* (wertvolle Gegenstände sichern, Platz schaffen, Mitmenschen vorwarnen, Gegenstände bereitlegen, die Sie bearbeiten wollen, wie Kissen etc.)
2. Atmen Sie eine zeitlang tiefer in den Brustkorb (*sympathische* Atmung), ca. 1-2 Minuten
3. Spielen Sie verrückt, lassen Sie den Körper machen, was er will (hauen, tanzen, springen, grimassieren, anschreien, weinen, lachen, auf dem Boden rollen etc.) ca. 10-15 Minuten (ganz nach Energielage; es können auch 5 Minuten sein)
4. Sie spüren, wenn es gut so ist. Sie können den *Parasympathischen Gral* folgen lassen und werden sich belebter, entspannter und gelassener fühlen.

Achten Sie bei der Ausführung auf den Selbst- und Fremdschutz. Diese Übung ist nicht dazu gedacht, sich oder andere zu verletzen! Wenn Sie wissen, dass Sie zu unkontrollierten Zuständen neigen, gehen Sie sehr vorsichtig ran!

Diese zwei Übungen sind elementare Bausteine für Ihr persönliches *Bhoga*.

Wer Variationen dieser Übungen noch vertieft erleben will, kann auf www.osho.de das Stichwort „Dynamische Meditation“ eingeben. Dort gibt es Anleitungen für eine fünfstufige dynamische Meditation mit Audiomaterial.

Weitere sympathische Übungen

Es gibt neben den inneren Blockierungen noch andere Zustände, die eine *parasympathische Umschaltung* nicht zulassen. Ich habe sie in drei Gruppen eingeteilt:

Die erste Gruppe von Situationen sind im Kapitel *Psychosomatik und Stresssymptome als Botschaft* erwähnt. Dabei geht es darum, dass wir Stresssymptome nicht loslassen können, wenn diese *im sozialen Umfeld funktionalisiert sind* und eine nonverbale Botschaft für die Mitmenschen enthalten. In dieser Situation wird der Organismus es nicht zulassen, dass wir *parasympathisch* umschalten.

Hier helfen auch keine *sympathischen* Techniken, da bei dem Üben überhaupt keine Motivation vorhanden ist, *parasympathisch* umzuschalten und sich etwas Gutes zu tun. Hier hilft nur Bewusstmachung und Entkopplung der psychosomatischen Störungen von ihrer Funktionalisierung. Das ist am besten mithilfe von gezielter Psychotherapie möglich.

Die zweite Gruppe von *sympathischen* Situationen kann in drei Störungsformen eingeteilt werden, die eine Hauptthemengruppe der psychosomatischen Medizin darstellen: *Angst, Trauma und Depression*. Für diese Störungen gilt, dass wir aus akuten Phasen selten mit Entspannungstechniken herauskommen. Hier ist im Organismus der Zugang zu *parasympathischer Umschaltung* kaum möglich, da alle drei Störungen Variationen von Starrezuständen enthalten. Ihnen ist gemein, dass nur *sympathische* Aktivierungstechniken aus der Starre und den inneren Bilderwelten in das reale Hier und Jetzt herausführen können. Wenn wir im Hier und Jetzt angekommen sind, dann ist meist auch der direkte Zugang zu *parasympathischer Umschaltung* wieder möglich. Das *Modern Bhoga* hat effektive *sympathische* Übungen wiederentdeckt, zusammengetragen und entwickelt, um aus diesen Akutphasen besser heraus zu kommen.

Die dritte Gruppe von Stresssituationen sind die, in denen *der Organismus schon eine Entscheidung getroffen hat*. Hier muss zuerst eine Handlung folgen, bevor *parasympathische Umschaltung* wieder möglich wird. Dafür haben wir spezielle