

yoga

JOURNAL



Ausgabe 04
Juli | August 2009

Deutschland: 3,90 EUR · Österreich: 4,50 EUR
Luxemburg: 4,60 EUR · Schweiz: sfr 7,80

Der Sound
des Yoga!
Inkl. CD für
3,90 €

HERZÖFFNER MUSIK

Die neue Lust am Chanten

Home Practice

Spielerische Rückbeugen

INTERVIEWS

Donna Karan

Mitgefühl statt Mode

Geeta Iyengar

Im Licht des Vaters

Dharma Mittra

Roh zum inneren Glück

Wirklich vegetarisch?

ESSEN WIE EIN YOGI

DIE CHEMIE
DER ERLEUCHTUNG

SOMMERPICKNICK:
AYURVEDA TO GO

YOGA BASICS:
TRIKONASANA

ecstasy

SCHAUPLATZ: POD NACHTCLUB, DUBLIN. Es ist etwa 25 Minuten her, seit mein Freund und ich ein „E“ eingeworfen und mit Bacardi Cola runtergespült haben. Mittlerweile sind wir auf Wasser umgestiegen, denn Alkohol verdünnt den sauberen Rausch von Ecstasy. Wir warten darauf, dass uns die Pille einfährt. Wir lächeln und nicken bekannten Gesichtern zu, während sich der Club langsam füllt. Später – wenn wir alle drauf und offen sind – werden wir uns umarmen und uns an den Händen halten, während wir zu den treibenden House-Beats tanzen. Aber im Moment fühle ich mich noch ein wenig ängstlich und etwas verkrampft – wie meistens, wenn ich auf die Wirkung des Rausches warte. Noch können wir uns nicht in den Rythmus der Musik fallen lassen. Also stellen wir uns an den Rand der Tanzfläche, nippen an unseren Wasserflaschen und wippen mit dem Fuß im Takt. Bis uns mit einem Knall das Zeug einfährt. Für einen Augenblick wird mir schlecht, mein Mund ist trocken, mein Kiefer zittert. Jetzt sind es nur noch ein paar Minuten, bis der Rausch einsetzt und es richtig abgeht. Mein Herz dehnt sich aus, mein Kopf ist ganz klar, ich werde zu flüssigem Gold. Jetzt muss ich tanzen. Die Musik beherrscht mich, pulsiert durch meine Adern, meine ganze Existenz verschmilzt mit dem Rhythmus. Ich surfe auf einer Welle aus Liebe und Glück. Ich spüre eine Verbindung zu allen Menschen um mich herum. Gerade gibt es nur den Moment.

ICH BIN LIEBE. Kontrastprogramm am nächsten Morgen: Die Euphorie ist verebbt, der Tag präsentiert sich in verschiedensten Grautönen, aber der nach wie vor leichte Rauschzustand und die Erinnerung an gestern machen ihn erträglich. Nach drei Tagen haben sich die Chemikalien aus meinem Körper verabschiedet, ich komme ich vollständig runter und versinke im Blues. Ausgehen und eine Pille zu nehmen be-

anderen Menschen verbunden zu sein und dass mein Herz vor Liebe explodiert. Es war zweifellos spirituell: Ich überwand meine festgefahrenen Meinungen und meine soziale Befangenheit, um Teil von etwas zu werden, das viel größer war als ich. Erst viele Jahre später durfte ich erfahren, dass ich diese überbordende Freude und dieses Gefühl der tiefen Verbindung auch ohne Drogen empfinden konnte. Bei einem Kirtan anlässlich des

ersten Jahrestages der Terroranschläge vom 11. September im Moksha Yoga Center in Chicago haute mich der Gesang einfach um. Mein Herz fühlte sich an, als sei es aufgesprengt worden. Es zerriss mich fast vor Liebe. Ganz ohne „E“ wie früher in den Clubs von Dublin und London: Diesmal sang ich in einem Yogastudio zu Gott. Später an diesem Abend lag ich wach und konnte



deutete für mich immer, das wahre Wesen von Gemeinschaft zu erfahren. Doch das Runterkommen war der Horror, und irgendwann begann ich, mich um das Wohl meine Gehirnzellen zu sorgen. Mit der Zeit wurde es mir wichtiger, den Dingen intellektuell auf den Grund zu gehen, als einem chemisch hervorgerufenen Rausch nachzujagen: Ich tauschte das wilde Partyleben gegen das Studium der Philosophie. Ich rate niemandem dazu, Ecstasy zu nehmen. Aber ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass ich diese Zeit bereue. Auf „E“ erlebte ich etwas, das ich zuvor nicht gekannt hatte: Das Gefühl, wahrhaft mit

– wie früher nach einem Ecstasyrausch – nicht schlafen. Ich wusste ohne jeden Zweifel: meine Seele war „nach Hause gekommen“. Diese offenbarenden Glücksmomente hatten zwar unterschiedliche Auslöser, aber auf molekularer Ebene liegen allen unseren emotionalen und physiologischen Zuständen chemische Verbindungen zugrunde. Drogen verändern unsere Biochemie und damit auch unsere Gefühle. Das gemeinschaftliche Mantrensingen aktivierte meine Biochemie auf ähnliche Weise wie der Konsum von Ecstasy. Erst im Zuge meines wachsenden Interesses für Yoga-Philosophie begann ich die

philosophie

komplexen Verbindungen zwischen Körper, Geist und Gefühlen zu verstehen.

Als Philosophie-Doktorandin gelang es mir zu meinem Leidwesen oftmals nicht, meine intellektuellen Überzeugungen und mein wachsendes spirituelles Verständnis miteinander zu vereinbaren. Erst nachdem ich fast mein halbes Leben der analytischen Philosophie gewidmet hatte, folgte ich meinem Herzen und entschied mich gegen absolute Erklärungen und für den Weg der „göttlichen“ Erfahrung. Doch mit der Abkehr von der akademischen Philosophie begann ich deren Kreativität umso mehr zu schätzen. Wie eine Bildhauerin einer kreativen Vision eine Form verleiht, schafft eine Philosophin Bedeutung, indem sie Konzepte benennt. Für die Seele spielt es keine Rolle, wie sie sich manifestiert – Hauptsache, sie tut es. Herz und Kopf, Wissenschaft und Spiritualität müssen sich nicht widersprechen. Lediglich unser begrenztes Verständnis und die Art, wie wir die Welt interpretieren, lassen uns oft zu diesem Schluss kommen.

GOTT IST IN DEN MOLEKÜLEN

In ihrem Buch „Moleküle der Gefühle“ (auf dem der Kultfilm „What The Bleep Do We Know?“ basiert) stellt die Neuropharmakologin Candace Pert die strittige These auf: Gott ist ein Neuropeptid. Dahinter steht Perts wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Endorphinrezeptoren im Gehirn. Daraus schließt sie, dass wir Menschen zum Glückseligsein programmiert sind. Dieser Ansicht zufolge ist das Gefühl von Glück Teil unserer Physiologie. Der Geist übersetzt biochemische Veränderungen in Gefühle. Endorphine und andere Neuropeptide sorgen dafür, dass es uns gut geht. Kurz gesagt: Die Biochemie unseres Körpers ist der Schlüssel zur Glückseligkeit. Peptide sind Proteinmoleküle, die

Informationen mit Hilfe von chemischen Botenstoffen durch den Körper leiten. Von diesen chemischen Botenstoffen gibt es zwei verschiedene Arten: Liganden und Rezeptoren. Ein Ligand ist ein chemisches Molekül, das sowohl natürlicher als auch synthetischer Herkunft sein kann und sich an ein Protein bindet. Rezeptoren sind Verbindungsstellen, meist auf der Zelloberfläche, die durch die Bindung des Liganden ein Signal übertragen. Liganden wandern durch unseren Körper, um sich mit den Rezeptoren zu verbinden und eine neue Informationseinheit mit einer neuen chemischen Formel zu bilden. Die dadurch ausgelöste Reaktion und Interaktion erlaubt uns, eine Veränderung unserer Biochemie auf Zellebene auch als Veränderung der Gefühle zu erleben. Peptide sind also körpereigene Drogen. Wenn diese Drogen vom Körper selbst produziert werden, bezeichnet man sie als endogen. Das Hormon Oxytozin ist eines der endogenen Peptide, deren Produktion durch den Konsum bestimmter Drogen angeregt wird. Auch beim Sex wird es vermehrt ausgeschüttet – es unterstützt die Paarbindung und fördert Gefühle wie Vertrauen. Oxytozin wird aber auch während der Geburt und der Stimulation der Brustwarzen ausgeschüttet. Es unterstützt mütterliche Verhaltensweisen, fördert Einfühlungsvermögen und das Gefühl der Verbundenheit mit anderen. Endorphine gehören ebenfalls zu den Peptiden. Endorphine sind körpereigene Opiate, die das Schmerzempfinden verändern können und ein wohliges Gefühl verursachen. Akkupunktur und Massage können Schmerzen lindern, indem sie die Ausschüttung von Endorphinen ins Rückenmark stimulieren. Auch Ausgeglichenheit wie Joggen oder Hatha Yoga regt die Endorphinproduktion an. Mit bestimmten Atemtechniken lässt sich derselbe Effekt erzielen. Peptide sorgen für die Signalübermittlung

im sogenannten periaquäduktalen Grau (PAG), einem Teil des Mittelhirns, das für Schmerzempfinden und Schmerzregulierung zuständig ist. Wird das PAG stimuliert, schüttet es Serotonin und Enkephalin (ebenfalls ein Opiat und Schmerzhemmer) aus. Spezielle Atemtechniken, die beispielsweise bei der Geburt, beim Yoga oder während der Meditation zum Einsatz kommen, beeinflussen das PAG und erhöhen die Schmerzgrenze. Eine Veränderung der Atemfrequenz und -tiefe wirkt sich ebenfalls auf die Ausschüttung der Peptide aus. Schnelles Atmen und angehaltener Atem beschleunigen die Peptidverteilung im Knochenmark und sorgen für verminderes Schmerzempfinden.

Unser intuitives Verständnis für die enge Verbindung zwischen Körper und Gefühlen vermittelt uns ein tiefes Verständnis für die Macht des Atems. Vor vielen Jahren, als meine Mutter an Krebs starb, wachte ich mit ihr bis in die frühen Morgenstunden. Ich versuchte sie zu beruhigen und ihr die Nervosität zu nehmen. Nichts klappte, bis ich ihr vorschlug, sich auf den Atem zu konzentrieren. In den langen, dunklen Nächten, die auf ihren Tod folgten, halfen auch mir Atemmeditationen beim Einschlafen. Sie waren das Einzige, was mir ermöglichte, geistig im Moment zu bleiben und ein wenig Frieden zu finden.

Es ist kein Wunder, dass Singen intensiv positive Gefühle auslöst. Wenn wir singen, sorgen Pranayama-Praxis und die Verbindung mit dem Atem für die Ausschüttung von Endorphinen und anderen Peptiden. Singt man dazu noch gemeinsam in einer größeren Gruppe von Menschen, erscheint es uns, als führe uns der Gesang an einen Ort tiefer Verbundenheit mit dem Mysterium des Lebens. Das Glücksgefühl kommt in etwa so zustande: Singen bringt den Körper durch das damit einhergehende Pranayama

dazu, seine eigenen (endogenen) Drogen herzustellen und diese zu verstoffwechseln. So entsteht das Gefühl von Geborgenheit, Liebe und Verbundenheit. Wenn wir Ecstasy nehmen (eine exogene Droge, die die Produktion der endogenen Neuropeptide Serotonin, Oxytozin und Dopamin anregt), versetzt uns das erfahrungsgemäß in den gleichen Zustand. Der Punkt ist, dass das Gehirn getäuscht wird und nicht unbedingt zwischen endogenen und exogenen Drogen unterscheidet. Beide Szenarien lösen vergleichbare Veränderungen in unserem Gefühlsleben aus – mit dem Unterschied, dass einem „Chanting-Rausch“ kein depressiver Drogen-Kater folgt.

Die Entdeckung der Peptide und der Verschmelzung von Liganden und Rezeptoren hat unser Verständnis von der Verbindung zwischen Körper und Geist erweitert. Die Tatsache, dass wir Gefühlszustände biochemisch erklären können, muss unser Staunen und unsere Ehrfurcht jedoch nicht verringern. Ebenso wie ein Sonnenuntergang nicht weniger schön ist, nur weil wir

wissen, dass wir ihn aufgrund der Erddrehung sehen, sind auch unsere Erlebnisse von Glück und Transzendenz nicht weniger außergewöhnlich. Im Gegenteil: Dieses Verständnis lehrt uns umso mehr zu schätzen, wie weise die frühen Yogis waren, die die Atemtechniken und Asanas entwickelten.

AUS KARMA WIRD CHEMIE

Ebenso wie Menschen von Drogen wie Heroin abhängig werden, können wir auch von körpereigenen Drogen abhängig werden. In machen Fällen können unsere endogenen Peptide sogar schädlich sein. Beispielweise verändert das gekoppelte Kommunikationssystem der HHN-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse) unser Stressverhalten

anhand eines komplexen Systems von Hormonen und Peptiden, das Informationen zwischen dem Hypothalamus, der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und den Nebennieren vermittelt und diese von dort aus in den ganzen Körper schickt. Unser Stressverhalten hängt von unseren bisherigen Erfahrungen im Leben ab. Das kann sich positiv als auch negativ auswirken. Der Corticotropin freisetzende Faktor (CFF) ist ein Peptid, das vom Hypothalamus schrittweise abgesondert wird, entsprechend der Informationsübertragung mit der Hypophyse. Diese wiederum gibt Hormone ab, die die Produktion von Stresshormonen steuern. Wissenschaftler vermuten, dass negative

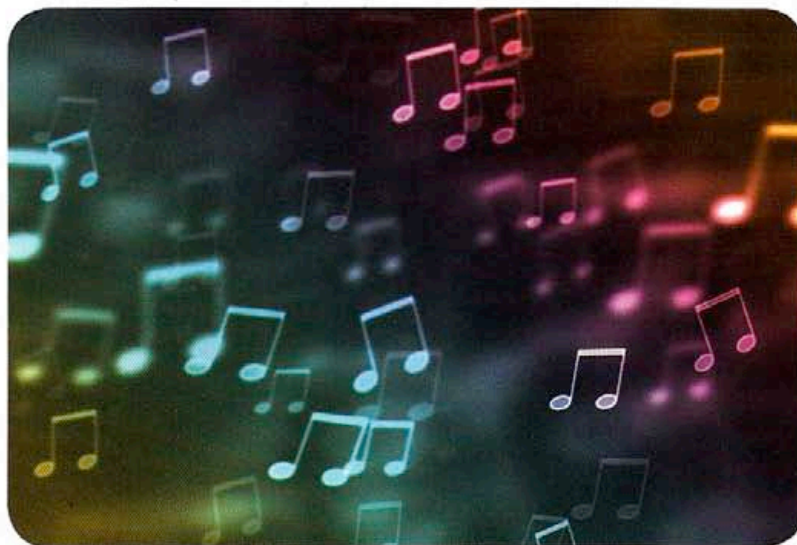
Unsere Abhängigkeiten verursachen bestimmte Verhaltensweisen. Im Fall von endogenen, also körpereigenen Drogen, sind uns unsere Abhängigkeiten häufig nicht bewusst. Viele unserer Verhaltensweisen und Denkmuster lassen sich mit diesen Abhängigkeiten erklären – vergleichbar mit der Rolle von Samskara und Karma (dem Gesetz von Ursache und Wirkung, Aktion und Reaktion) in der yogischen Weltanschauung. Unser Samskara sind unsere latent vorhandenen geistigen Prägungen, die, wenn sie aktiviert werden, bestimmte Denk- und Handlungsweisen auslösen können. Die Rezeptor-Ligand-Verbindung und deren Befindlichkeit ist eine biochemische Manifestation dieses Phänomens. Die Auffassung, dass der

Mensch nichts tut, was ihm keinen Nutzen bringt, lässt sich auf das unbewusste Verlangen unseres Körpers nach bestimmten chemischen Reaktionen übertragen. So wird Karma zu Chemie.

Im Körper gespeicherte Erinnerungen bestimmen oft unser Verhalten. Diese sind im Gehirn und darüber hinaus in einem psychosomatischen Netzwerk archiviert, das sich

durch unser ganzes System erstreckt. Lediglich mit dem Abrufen von Erfahrungen können wir körperlich spürbare Reaktionen aktivieren. Stellen Sie sich beispielsweise vor, in eine Zitronenscheibe zu beißen und spüren sie dem Effekt nach, den sie auf der Zunge spüren. Als nächstes denken Sie an eine Situation, in der Sie sehr glücklich waren und nehmen sie die Reaktion ihres Körpers auf diese Erinnerung wahr. Dann erinnern Sie sich an eine Situation, in der sie besorgt, oder ängstlich waren und spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper zusammenzieht.

Neurobiologen beschreiben Erinnerung als gespeicherte Verbindungen zwischen bestimmten Nervenzellen.



Kindheitserfahrungen, die im Körper als Erinnerung gespeichert sind, zu einer gesteigerten CFF-Produktion führen können. Dies kann später dazu führen, dass darauf beruhende negative Erwartungshaltungen die CFF-Produktion und das chemische Verlangen nach CFF anregen. So entsteht ein Teufelskreis. Wenn der CFF-Spiegel im Blut steigt, werden die CFF-Rezeptoren desensibilisiert, schrumpfen und werden weniger. Das körpereigene Reaktionssystem funktioniert nicht mehr und signalisiert nicht mehr, dass ausreichend Steroide im Blut vorhanden sind. Stattdessen werden mehr und mehr Steroide ausgeschüttet und heben das Stresslevel auf chronische Weise an.

Eine Erinnerung entsteht immer dann, wenn Synapsen in einem neuronalen Netzwerk für kurze Zeit aktiviert werden. Je öfter man sich eine bestimmte Erinnerung ins Gedächtnis ruft, umso wahrscheinlicher ist es, dass dauerhafte Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen. Jedes Mal, wenn man eine Erinnerung rekapituliert, wird ein bestimmtes Neuropeptid zusammen mit einer bestimmten emotionalen Färbung aktiviert. Diese Aktivierung verursacht eine biochemische Veränderung auf körperlicher Ebene, die der Geist in ein Gefühl übersetzt.

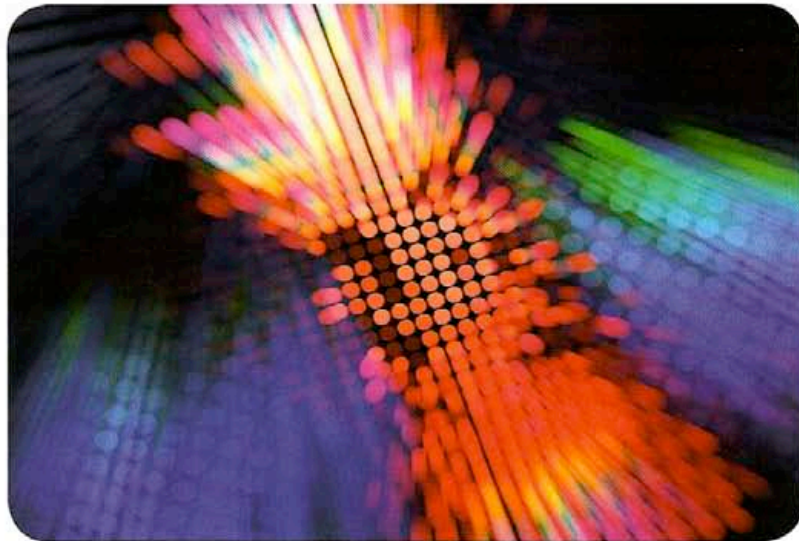
Bei einigen von Ihnen mögen jetzt die Alarmglocken klingeln: Moment mal! Mystische Zustände sind doch beispiellose Situationen, in denen man die bloße Körperlichkeit transzendiert. Die ekstatischen Schriften von Mystikern wie Teresa von Avila, Rumi und Kabir feiern die Spiritualität. Wie können diese Erfahrungen mit trockenen biochemischen Formeln erklärt werden? Und doch wohnt diesen wissenschaftlichen Beschreibungen eine Poesie und Eleganz inne, die unserem Verständnis der Heiligkeit des Mystischen entspricht. Der Vorgang, wenn Rezeptoren und Liganden sich finden und verbinden, ähnelt einem Paarungsritual, einem

Tanz, bei dem sich beide Partner gegenseitig annähern. Über einen Vorgang, der sich Chemotaxis nennt, nehmen sie ihre Fährten auf und bewegen sich dann vibrierend aufeinander zu. Diese Symbolik erinnert an den Tanz von Shiva und Shakti, Männlichkeit und Weiblichkeit, Yin und Yang, an Distanz und Nähe, Trennung und Einheit. Veränderte Geisteszustände sind ein häufiges Merkmal spiritueller Erfahrungen, darunter auch in den 1960er

immerwährenden Selbst. Eine Sichtweise, die die begrenzte Definition vom Menschen als Zusammenschluss von Atomen transzendiert. Das ist genau das, was ich im Nachtleben der 1990er Jahre in Dublin und London erlebte. Damals fehlten mir noch die Worte, um meine Erfahrung zu beschreiben.

Meine Erleichterung und Freude waren groß, als ich Yoga entdeckte. Endlich stand mir ein System zur Verfügung, das mir ermöglichte, meine Erfahrungen mit veränderten Bewusstseinszuständen einzuordnen. Ich begann, sie als Schritte auf dem Weg zum Göttlichen zu sehen, oder als Beziehung zu Gott, mit dem ich mich intuitiv verbunden fühlte. Die Erkenntnis, dass Karma biochemisch erklärbar ist, hat mein Verständnis von Samskara gefördert und meine Augen dafür geöffnet, dass

das Gefühl der Liebe magisch und real ist, auch wenn sie als schlichte Funktion physischer Zustände verstanden werden kann. *



Jahren die LSD-Experimente von Timothy Leary, Ram Das und anderen. Unter deren Einfluss lösen sich die Grenzen unseres normalen Bewusstseins auf, das sich so in ungeahnte Dimensionen ausdehnen kann. Die Banalität des Alltags weicht dem Erleben unmittelbarer Präsenz und der Auflösung des Egos in der Selbsterfahrung. Das Spezielle geht im Universellen auf: Sat Chit Ananda, die tiefe Verbundenheit mit dem ewigen,



Die Autorin und Philosophin Dearbhla Kelly unterrichtet Yoga in Los Angeles. Mit ihrem Ehemann Dave Stringer gibt sie auch Workshops zu Yoga und Musik. www.durgayoga.com.

geföhli