

"Loslösung und Neubeginn" - Die Zukunft des Mensch-Seins

Die sogenannte „Corona-Krise“ rückt unsere persönliche Verantwortung hinsichtlich einer polaritätsfreien Kultur-Entwicklung geradewegs in den Mittelpunkt aktuell notwendiger Lernschritte.

Die Bedeutung der polaritätsfreien Kultur

Welches sind in der sogenannten „Corona-Krise“ die sich polar gegenüberstehenden Pole? Zu welchen Wirkungen führen sie im zwischenmenschlichen Bereich? Wie können die Pole überwunden werden und welche Wirkung, nicht nur für die beiden sich gegenüberstehenden Seiten, sondern für eine größere Anzahl von Menschen haben sie?

Sich polar gegenüberstehende Meinungen führen zu Spaltungen - in Zeiten von „Corona“ meist verursacht durch Ängste: zum einen durch die Angst vor Ansteckung oder Tod, zum anderen durch die Angst vor dem Verlust der Demokratie. Der eine Teil der Bevölkerung beansprucht Schutzmaßnahmen zur Wahrung einer angeblichen Gesundheitsgefährdung, der andere Teil der Bürger protestiert für den Erhalt der Grundrechte. Doch was braucht ein gesundes und würdevoll gestaltetes Menschsein, zeitaktuell wirklich?

Warum möchte „Corona“ uns lehren aus diesen, unsere seelisch-geistige Entwicklung blockierenden Polaritäten herauszutreten? Wie gelingt es, dass wir uns für die Zukunft wirkliche Perspektiven geben? Perspektiven, die einer wachsenden Ästhetik, einer schönen Lebensgestaltung, Ansätze für eine edle Arbeit, einer bestmöglichen Gesundheit, sowie einer erbauenden spirituellen Kulturentwicklung genügen? Perspektiven, die sich nicht in einer Anspruchshaltung des Recht-Haben-Wollens, der Konsumorientierung bzw. der Emotionalität eines „Für“ oder „Widers“ verlieren, sondern Perspektiven, die unserem Leben wahre Inhalte geben. Welcher Art können diese Inhalte sein und welche Möglichkeiten bieten dabei die Yogakörper- und Seelenübungen der freien Atemschule?

Ursachen von Corona: Verunreinigung der Luftsphäre und des seelischen Milieus

Umweltbelastung, Hochfrequenzen oder Chemtrails belasten unsere Gesundheit. Wissenschaftlich erwiesen begünstigen sie die Anfälligkeit für Erkrankungen, wenn die Grundkonstitution des Menschen, wenn das Immunsystems, in sich selbst geschwächt ist. Welche nicht messbaren Einflüsse sind es, die die seelische Ebene angreifen, in das Bewusstsein eindringen und es besetzen? Ein Aspekt, der mir wesentlich erscheint, ist der, die zersetzenden und zerstörenden Wirkungen der Suggestionskraft der Medien, geboren aus Manipulation, Lüge und Profitgier, zu erkennen.

Viele Medien, die von intransparenten Kräften beeinflusst bzw. gesteuert werden, informieren schon lange nicht mehr gemäß ihres eigentlichen Auftrages, wie er im Presse-Kodex verankert ist. Ihre Art und Weise der Berichterstattung erscheint - bildhaft gesehen - wie eingebettet in eine die ganze Welt umspannende „Giftwolke“ die wir ohne genaueres Studium so nicht erkennen können. Führende Medienhäuser bestimmen derzeit wo es langzugehen hat. Medien, wie auch Lobbyisten, suggerieren Politikern und Bürgern, was angeblich die Gesundheit fördert bzw. was vor Krankheit schützt.

Wirkungen von Lüge und Suggestion

Selten können wir unterscheiden, ob eine Nachricht für unsere gesundheitliche bzw. seelische Entwicklung aufbauend wirkt, oder ob es sich um Halbwahrheiten, Lügen, Manipulationen oder Suggestionen handelt, welche in der Folge meist Nervosität, Angst bzw. Aggression verursachen. Mit jedem Blick nach aussen, mit jedem Atemzug, strömen seelische Entitäten, sympathisch oder antipatisch aufgeladen, aus dem Umgebungsmilieu meist unreflektiert in unsere Lungen und damit in unsere Seele hinein. In Zeiten von Corona ist unsere Atemluft bzw. die gesamte Atmosphäre von Gedanken und Gefühlen durchseucht, die sich durch suggestive mediale Berichterstattung heranzubilden. Viele Menschen ziehen sich ängstlich zurück, meiden Begegnungen bzw. Aussenkontakte, meinen sich durch Massnahmen, wie Masken tragen, schützen zu müssen. Welche Möglichkeiten gibt es, diese von den verschiedensten Ängsten bzw. von Macht und Gier, vergiftete Atmosphäre zu „filtern“, sie zu veredeln, ja sie zu verwandeln in eine aufbauende Dialog-Kultur, in eine würdevolle Entwicklung hin zu einem gesunden Menschsein? Was braucht es? Eine erste Antwort auf diese Frage gibt Heinz Grill in seinem Buch: *„Das Wesengeheimnis der Seele“*:

„Die ganze Luftsphäre, die den Menschen umgibt, kann in eine positive Veränderung kommen, wenn wahre seelische, freilassende Gedanken und Gefühle in diese eintreten.“

Was sind *„wahre, freilassende Gedanken und Gefühle“*? Welche Bedeutung spielt dabei die Entwicklung eines freien Ich-Standpunktes, innerhalb dem wir Verantwortung für diese Inhalte übernehmen? Ist nicht gerade die Ausrufung der „Corona-Pandemie“ als ein massiver Angriff zu werten auf die freie Ich-Entwicklung des Menschen hin zu einer Reife, Selbstverantwortung und Würde? Wie sieht ein ideales, aus einer Selbstbestimmung heraus geborenes Menschsein aus?

Selbst-Verantwortung darf dem Menschen in Zukunft nicht abgesprochen werden

Wir Menschen möchten aus eigener Erkenntnis-kraft und aus freiem Willen unsere zukünftige Begegnungs-Kultur aktiv, ausgerichtet an Inhalten, gestalten. Nicht aus Gehorsam oder einer außenstehenden Autorität gegenüber, sondern mit einer eigenständigen und gesunden Urteilskraft ausgestattet, wollen wir beginnen uns mit den uns umgebenden Verhältnissen des Daseins, wie auch den seelisch-geistigen Gesetzmäßigkeiten des Lebens, inhaltlich auseinanderzusetzen.

Als Yogalehrer verfolge ich das Ziel meinen Teilnehmern zu einer selbstständigen Bewusstseinsaktivität in Fragen hinsichtlich ihrer Gesundheitsbildung, den herrschenden Zeiterscheinungen und den Medieninformationen gegenüber zu verhelfen. Mir ist es wichtig, dass der Einzelne nicht irgendeine Meinung von mir, von einem Yogakonzept oder von den Medien übernimmt, sondern dass er selbst zur Anschauung, Wahrnehmung und logischen Beurteilungsfähigkeit kommt.

Eine zeitgemäße Bewusstseinsentwicklung benötigt die Orientierung nach aussen, hin zu den Mitmenschen, zur Natur und zu neuen Gedanken, die noch fern von unseren bisher erworbenen Erfahrungen bzw. fern von der bisherigen subjektiven Vorstellungswelt liegen. Begriffe wie bspw. „Freiheit“ oder „Frieden“ sind durch subjektive Erfahrungen im Umgang mit der Welt geprägt. Welches sind ihre realen, tieferen, geistigen Dimensionen und wie können sie auf der materiellen, seelischen bzw. geistigen Ebene beschrieben, erlebt und im Sinne einer praktischen Integration hinein in den Alltag gestaltet werden? Wie kann sich eine *unmittelbare Entschlusskraft*, ein *projektionsfreies Denken* oder eine *differenzierte Vorstellungstätigkeit*, wie sie dem 5. Energiezentrum bzw. der Yogaübung „**Fisch**“ zueigen ist, lebendig empfunden und praktisch im Alltag umgesetzt werden? Von welchen Werten gehe ich aus, dass sie sich für mich selbst, aber auch für die gesamte Gesellschaft entwickeln? Welche „alten“ Gewohnheiten, können wir „*loslassen*“? Wie könnte ein „*Neubeginn*“ aussehen?

Loslösung und Neubeginn - Der Fisch

Um diese Art der Bewusstseinsaktivität zu entwickeln, die „*wahre, freilassende Gedanken und Gefühle*“, wie Heinz Grill es zum Ausdruck bringt, in die „*Luftsphäre*“ hineinbringen kann, sind die Körperübungen (*asana*) wie auch Seelenübungen des Yoga gut geeignet. Der Begriff *asana* heißt soviel wie „*Haltung*“ oder „*Stellung*“ und beschreibt als solches nicht nur eine körperliche Stellung, sondern auch eine Haltung unseres Denkens, Fühlens und Wollens.



„Mit dem Heben der Brustwirbelsäule hebt sich ebenfalls das Lungenorgan noch oben, es hebt sich gewissermaßen heraus aus der natürlichen Lage des Körpers. Wenn das Lungenorgan zu tief in den Körper eingesunken ist, eine Art psychologischer Umstand, der heute bei ganz vielen Personen der Fall ist, entsteht eine Melancholie und Traurigkeit, eine Art Hoffnungslosigkeit“

Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga; Stephan Wunderlich Verlag

Eine beste gesundheitsfördernde Übung, gerade in Zeiten der Corona-Krise, innerhalb der die natürlichen Begegnungsformen nach außen durch Quarantäne eingeschränkt bzw. durch Mundschutz blockiert werden, ist der **Fisch**.

Der Fisch kann in allen Altersstufen geübt werden. Die Übung führt durch ein unmittelbares Anheben des Brustkorbes zu einer direkten sensiblen Öffnung und Weitung des Brustkorbes. Beide Lungenflügel werden herausgehoben, so dass eine freiere und intensivere Durchatmung nach der Übung erfolgen kann. Diese Art der Bewegung wirkt den Gefühlen der Enge entgegen und fördert die Befreiung, von beginnenden oder schon chronifizierten psychologischen Rückzugstendenzen.

Mit dem Anheben der mittleren Region wird der Atemapparat aus seiner psychischen Rückzugstendenz und Enge befreit. Die Angst vor dem Virus bzw. vor der Ansteckung beschreibt gerade dieses sich Zurückziehen wollen, das sich Abwenden von den anderen Menschen. Die Angst vor Ansteckung steht unmittelbar in Verbindung mit der Angst vor der Begegnung mit der Aussenwelt.

Die Natürlichkeit in der Bewegung bzw. in der Begegnung erfordert eine Loslösung von der Angst und eine Befreiung der Gefühle aus der Einschnürung und Enge. Der Fisch beschreibt vom inneren Bedeutungsbild und vom Bewegungsansatz genau das Gegenteil dieser Angst und des psychologischen Rückzuges, wie wir ihn besonders in der heutigen Zeit, verstärkt zu Zeiten der Einschränkung unserer Grundrechte im Lockdown, erlebt haben.

Wird die innere Bedeutung einer Yogaübung, ihr Inhalt, gedacht, lebendig erlebt bzw. empfunden und in künstlerisch-ästhetischer Weise in die Praxis umgesetzt, so kann diese Erfahrung auch in den Begegnungen im Alltag bzw. im Sinne einer Integration in das soziale Leben umgesetzt werden.

Die Yogaübungsweise wirkt somit nicht nur heilsam auf den eigenen Körper bzw die Seele, sondern findet hinüber in das gesamte soziale Leben, welches dadurch auf freie Weise eine Erlösung und Weiterentwicklung in jeglicher Hinsicht, erfahren kann. Beim Fisch wird auf die geschilderte Art und Weise das 5. Energiezentrum sensibilisiert und es kann das Bewusstsein für ein aktives „*Loslösen*“ der alten, eventuell eingeschnürten, zwanghaften Gefühle, welche Enge und Angst verursachen können, erfahren werden. Im Gegenzug dazu findet ein „*Neubeginn*“ dadurch statt, dass diese neuen, „*wahren, seelischen freilassenden Gedanken und Gefühle*“, durch interessierte Auseinandersetzung mit der Yogaübungsweise, zu einer freien Anschauungsbildung, logischen Gedankenentwicklung und konkreten Vorstellungstätigkeit führen kann.

**Frieder Bauer, Yogalehrer, Entwicklungsberater,
Dipl. Maschinenbauingenieur (FH)**