



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



Uwe Heymann

# Yoga und das Innere Kind

Wie wir emotionell erwachsen  
werden



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2015 Uwe Heymann

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7323-5849-6

Hardcover: 978-3-7323-5850-2

e-Book: 978-3-7323-5851-9

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Die Kindheit .....</b>	<b>18</b>
<b>Das innere Kind .....</b>	<b>31</b>
<b>Unsere Automatismen .....</b>	<b>35</b>
Altersregression .....	38
Flucht in die Zukunft .....	39
Rechtfertigen .....	40
Ausklinken .....	41
Illusionen .....	45
Der innere Dialog .....	47
Amnesie .....	48
Spiritualisieren .....	50
<b>Das Gewissen .....</b>	<b>55</b>
<b>2. Die Jugend .....</b>	<b>61</b>
<b>Auswirkungen .....</b>	<b>70</b>
Fehlende Ablösung .....	70
Kinder oder Eltern? .....	72
Partnersuche .....	77
Probleme „vererben“ sich .....	81
Auflösung der Ordnungen .....	82
Mütter und Väter .....	86

Männlichkeit - Weiblichkeit .....	93
Täter und Opfer.....	99
Gesellschaftliche Auswirkungen.....	102
Auswirkungen am Arbeitsplatz.....	103
<b>Erweiterung des Erwachsenenbegriff .....</b>	<b>109</b>
<b>Die „Heilung“ des inneren Kindes .....</b>	<b>112</b>
<b>3. Der Erwachsene .....</b>	<b>114</b>
<b>Die Spannung des Lebens.....</b>	<b>115</b>
<b>Unsere Eltern.....</b>	<b>131</b>
<b>Die Arbeit mit den Kindheitsmustern.....</b>	<b>141</b>
Anerkennen der Kindheitsmuster.....	142
Umgang mit den Automatismen .....	145
Überwältigende Situationen.....	147
<b>Unsere Energieschilde .....</b>	<b>151</b>
<b>Erwachsene Energie .....</b>	<b>163</b>
Ankommen in der Gegenwart.....	167
Der Übergang zum Erwachsenen.....	168
Der vollintegrierte Erwachsene.....	169
Männlichkeit und Weiblichkeit.....	178
Erwachsene am Arbeitsplatz.....	185
Erwachsenen- und Führungsqualitäten .....	187
<b>4. Yoga – Der Praktische Weg .....</b>	<b>189</b>

<b>Die drei Körper und ihre fünf Hüllen .....</b>	<b>193</b>
<b>Der Yoga-Weg .....</b>	<b>200</b>
<b>Pranayama .....</b>	<b>208</b>
<b>Die drei Gunas .....</b>	<b>215</b>
<b>Die Qualität unserer Lebensmittel .....</b>	<b>221</b>
Einteilung der Lebensmittel .....	221
<b>Die Körperübungen - Asanas .....</b>	<b>229</b>
<b>Die Chakras – Themen unseres Lebens .....</b>	<b>236</b>
1. Muladhara Chakra .....	238
2. Swadisthana Chakra .....	239
3. Manipura Chakra .....	240
4. Anahata Chakra .....	242
5. Vishudha Chakra .....	245
6. Ajna Chakra .....	248
7. Sahasrara Chakra .....	250
<b>Die Arbeit an den Chakras .....</b>	<b>251</b>
<b>Yama und Niyama .....</b>	<b>260</b>
<b>Die Chakras im Alltag .....</b>	<b>263</b>
<b>Yoga im Alltag - Übung des Raja-Yoga .....</b>	<b>269</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>277</b>
<b>Literaturhinweise .....</b>	<b>279</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>280</b>





# Vorwort

Das Feld der menschlichen Beziehungen ist so vielfältig wie die Menschen unterschiedlich sind. Dementsprechend viele Möglichkeiten gibt es, wie Beziehungen in allen Bereichen auch scheitern können. Und doch zeigen sich in der psychotherapeutischen Praxis immer wieder grundlegende Themen, an denen wir alle gleichermaßen zu knabbern haben. Es handelt sich dabei nicht um psychische Erkrankungen, sondern Eigenheiten der menschlichen Entwicklung, die sich jedoch, wenn nicht beachtet, zu größeren Problemen oder auch Erkrankungen ausbreiten können.

Wir sprechen immer wieder von der Einheit von Körper, Seele und Geist. Dabei achten wir in unserer Gesellschaft vor allem auf die geistige Entwicklung. Unter Bildung verstehen wir in erster Linie geistige Bildung und die Schule ist fast ausschließlich ein Ort der Wissensvermittlung. Das zweitwichtigste ist dann der Körper um dessen Wohlbefinden wir uns eventuell in der übrigen Zeit mittels Sport kümmern. Wenn das nicht mehr funktioniert dann ist der Arzt oder der Physiotherapeut zuständig. Die Seele jedoch, die ich in diesem Kontext mit dem Gefühlsleben gleichsetzen möchte, wird weitestgehend dem Zufall überlassen. Oder noch schlimmer, wir schüt-

ten sie mit Bildern von Gewalt und Horror zu. Und das ist eigentlich sehr erstaunlich, da es doch der Teil in uns ist, der uns hauptsächlich antreibt. Alles, was wir in unserem Leben wirklich erreichen wollen, hat emotionale Gründe. Wir verfolgen unsere Ziele, weil wir davon ausgehen, dass es uns danach irgendwie besser geht. Dafür sind wir bereit, sehr viel Zeit und Energie einzusetzen.

Welche Auswirkungen unsere mangelhafte emotionelle Bildung in unserem Leben hat, soll Thema dieses Buches sein. Dabei werde ich von vielen eigenen Erfahrungen als Lehrer, Therapeut und Mensch erzählen. Es geht mir darum, die Hintergründe zu betrachten und dabei die ein oder andere Möglichkeit aufzuzeigen, wie es vielleicht anders funktionieren könnte. Dazu werden wir uns unsere Entwicklung etwas genauer ansehen und Erfahrungen beobachten, die uns in unserem Leben immer wieder einholen. Das heißt wir werden uns von Anfang an damit beschäftigen, was die einzelnen Entwicklungsstufen auf der emotionalen Ebene bedeuten. Das könnte für Sie etwas ungewohnt sein, da Sie wahrscheinlich, wie wir alle, eher darin geübt sind, dem sichtbaren, körperlichen Teil unserer Entwicklung die Aufmerksamkeit zu schenken. Eine Eigenheit unserer naturwissenschaftlichen, materialistischen Prägung.

Warum dieses Buch? Zusammen mit meiner Kollegin Ilonka Breitkopf haben wir eine zweijährige Seminarreihe entwickelt, die sich in einem intensiven Prozess den hier beschriebenen Themen widmet. Mit Hilfe von systemischen Aufstellungen arbeiten wir von Grund auf die persönlichen Themen der Teilnehmer durch. Um die Arbeit an den Seminarwochenenden zu vertiefen und weiterzuführen war es mir ein Anliegen, für die Teilnehmer eine Begleitschrift zu erstellen. Darin sollte neben den Skripten, die ohnehin Teil der Ausbildung sind, die ganze Thematik nochmals aufbereitet werden. Nun, wenn man mit so einem Projekt einmal anfängt, merkt man erst, was noch alles wichtig ist, darin aufgenommen zu werden. Und so ist dieses Buch entstanden.

Ich habe in den Text immer wieder kleine Übungen einfließen lassen, damit das Gelesene nicht nur den Intellekt sondern auch andere Ebenen anspricht. Dabei geht es um Wahrnehmungen auf der emotionalen Ebene, welche wiederum eng mit unserem physischen Körper verbunden ist. Dadurch üben wir uns darin, wieder alle Ebenen, die uns ausmachen, zu integrieren. Deswegen empfehle ich, dass Sie sich den Übungen jeweils sofort widmen. Ansonsten ist die Gefahr groß, dass Sie nur Ihrem Intellekt wieder

einen weiteren Baustein hinzufügen, der dann genauso schnell auch wieder verloren geht.

Jetzt wünsche ich Ihnen, dass Sie die Muse finden, sich auf das folgende Abenteuer einzulassen.

# Einleitung

Neben meinen Erfahrungen als Musiker und Musiklehrer wurde mein Weg vor allem durch die folgenden drei Erfahrungsbereiche geprägt:

1. Die Tradition des Yoga hat mir neben vielen anderen Erkenntnissen vor allem gezeigt, dass wir unser Wohlbefinden selbst in den Händen haben. Das klingt banal, ist aber in der Tiefe seiner Bedeutung kaum zu überschätzen! Mein Wohlbefinden und darüber hinaus auch die Antwort auf viele Fragen in meinem Leben sind nicht von Objekten oder anderen Menschen abhängig. Ich kann mich davon abhängig machen, aber ich werde dadurch mein Wohlbefinden und meine Zufriedenheit auf Dauer nicht erhalten. Um diese Erkenntnis zu verwirklichen, bietet Yoga eine alles umfassende Praxis an, mit Hilfe derer wir alle Stufen unserer Entwicklungsfähigkeit erklimmen können. Die große Krux ist, dass die Yogapraxis nach innen geht. Damit haben wir die größten Probleme, da wir in unserer Kultur unsere Schwierigkeiten lieber im Außen lösen, als uns selbst zu bewegen. So behauptet Yoga auch, dass das einzige Problem, das es überhaupt gibt, in unserem Ego liegt. Das zu akzeptieren fällt unserem Ego natürlich sehr schwer. Deshalb ist Yoga auch in erster Linie ein praktischer Weg, da wir

gewöhnlich unseren Erfahrungen mehr trauen als den Worten irgendeines Lehrers. Und das ist im Grunde gut so. Yoga sagt also erstens, dass Veränderung möglich ist und zweitens, dass diese Veränderung in unserer eigenen Macht steht. Wir haben es in der Hand, die Dinge zum Positiven zu beeinflussen. Diese Erkenntnis ist nicht selbstverständlich angesichts des vielfältigen Leids, von dem wir täglich erfahren.

2. Die Schulungen im indianischen Medizinrad haben noch einmal einen anderen Schwerpunkt gesetzt. Während Yoga sehr direkt an die Wurzel unserer Probleme, also unseren Geist, geht, beschäftigt sich das Wissen des Medizinrades, so wie ich es erfahren haben, noch mehr mit den zwischenmenschlichen Interaktionen. Das hat mein Bewusstsein dafür geschärft, wie wir auf der emotionalen Ebene miteinander kommunizieren und vor allem auch manipulieren. Das Wissen der Indianer ist reinste Tiefenpsychologie und es geht auch noch darüber hinaus. Aber es lehrt uns vor allem erst einmal große Achtsamkeit und schult dadurch die Fähigkeit der Wahrnehmung gegenüber zwischenmenschlichen Prozessen. Diese Fähigkeit ist grundlegend, wenn wir uns persönlich weiterentwickeln wollen. Aber auch die Achtsamkeit für innerpsychische Bewegungen, also was in mir bei bestimmten Situationen vor sich geht, gehört dazu.

3. Die systemische Aufstellungsarbeit gibt mir die Möglichkeit, die verdeckten psychischen Dynamiken in und um uns auch anderen Menschen bewusst erfahrbar zu machen und so eine Grundlage zu schaffen, auf der wir uns persönlich weiterentwickeln können. Neben diesen direkten emotionellen Prozessen, wie sie sich im Alltag ständig abbilden, zeigt uns die Aufstellungsarbeit aber vor allem die Zusammenhänge in die Tiefe auf. Hier wird uns durch direkte Erfahrung bewusst, dass wir nicht das unabhängige Einzelwesen sind, als das wir uns normalerweise wahrnehmen. Aufstellungen zeigen unsere Verbindung zu unseren Eltern und noch weiter zu unseren Ahnen. Dadurch werden tiefe Zusammenhänge sichtbar, dessen Bewusstwerdung unser Erleben in ein vollkommen neues und ergänzendes Licht stellt.

Aus allen drei Erfahrungsbereichen habe ich jetzt nur einen für mich wesentlichen Bestandteil heraus gegriffen, ohne damit auch nur annähernd die jeweils enthaltene Fülle beschreiben zu können. Was aber alle drei Disziplinen gemeinsam haben, ist das Wissen, dass unser Intellekt nur eine Ebene unseres Daseins abbildet und für andere Ebenen schlichtweg unzulänglich ist. Daraus folgt auch ein jeweils unterschiedliches Vorgehen, je nachdem auf welcher

Ebene ich mich bewege. Das ist erst einmal nichts besonderes: Gefühle fühlen wir und Gedanken denken wir. Und doch versuchen wir in unserem Leben immer wieder die emotionellen Wahrnehmungen wegzudiskutieren oder logische Ergebnisse zu negieren, weil wir etwas anderes wollen. Dadurch entsteht sehr viel Verwirrung, die uns im Alltag oft die undurchschaubarsten Probleme bereitet.

Wir haben uns in unserer Kultur dafür entschieden in erster Linie unserem Intellekt zu vertrauen. Dieser Intellekt ist allerdings ein lineares Instrument, das immer eins zum anderen setzt, ohne dabei unbedingt Aspekte zu beachten die nicht im Blickfeld liegen. Inzwischen haben unsere Systeme allerdings eine solche Komplexität erreicht, dass es nicht mehr ausreicht einzelne Kausalketten zu verfolgen, sondern wir müssen immer das gesamte System im Blick haben, denn je mehr die Dinge untereinander vernetzt sind, desto mehr sind Interaktionen möglich und relevant. Das betrifft Produktionsabläufe in Betrieben genauso wie Bewegungen im Finanzsektor oder Prozesse auf politischer Ebene.

Und es betrifft vor allem auch die Beziehungen zwischen den Menschen. Und hier können wir einiges von diesen sogenannten nichtwissenschaftlichen Disziplinen lernen. Denn wenn wir uns darauf einlassen, machen wir sehr bald die Erfahrung, dass



der Mensch aus mehr besteht als nur Materie und Intellekt, worauf wir uns meist reduzieren. Ja die großen Fragen der modernen Zeit wie auch die großen Fragen seit Menschengedenken sind nur zu beantworten, wenn wir wieder alle Ebenen, die uns ausmachen, integrieren.

Um uns diesem äußerst komplexen Gebiet jetzt zu nähern, wollen wir erst einmal klären, woher wir kommen und was uns eigentlich ausmacht.

# 1. Die Kindheit

## Übung 1

*Legen Sie bitte das Buch kurz zur Seite und lassen Sie ihre Aufmerksamkeit zurück schweifen in Ihre Kindheit. Stellen Sie einen Kontakt zu dieser Zeit her. Erinnern Sie sich an bestimmte Erlebnisse und versuchen Sie vor allem auch in das Gesamtgefühl einzutauchen. Tun Sie es jetzt!*

Spüren Sie wie gewichtig diese Erinnerungen sind? Vielleicht haben sie bei Ihnen in der Zwischenzeit schon an Gewicht verloren, dann erinnern Sie sich daran, wie wichtig sie einmal waren. Möglicherweise aber spüren Sie darin auch einen Großteil Ihrer Identität. Aber beginnen wir von vorne:

Es beginnt mit einem Funken. Der Funken Ihrer Befruchtung, der entsteht durch die Verbindung der beiden Pole Ihrer Mutter und Ihres Vaters. Diese beiden Energiefelder vereinigen sich in der Befruchtung zu einem neuen gemeinsamen Feld, das sich in den nächsten neun Monaten Zelle für Zelle ausbreitet zu einem neuen Wunder der Natur. In dieser Zeit leben Sie umsorgt mit allem Notwendigen in totaler Einheit mit Ihrer Mutter. Ein unbewusster Zustand, der zu Recht mit dem Paradies verglichen werden kann.

## Übung 2

*Machen Sie bitte kurz die Augen zu und fühlen Sie sich in diesen Zustand ein. Irgendwo in Ihnen schlummert dieses Wissen über diese Zeit, auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist. Immerhin waren es ca. neun Monate. Und Sie betreten dabei sehr wahrscheinlich eine vor-sprachliche Welt, in der das bekannte Denken noch nicht stattfindet.*

Man kann diese Zeit auch als Einheitsbewusstsein bezeichnen, da noch keine Unterscheidung zwischen Ich und Du, zwischen Innen und Außen möglich ist. Und doch wirken hier schon die ersten Erfahrungen auf uns ein, die uns über unsere Mutter vermittelt werden. Bewegungen, Töne. Ja wir entstehen und leben neun Monate lang in dem Energiefeld unserer Mutter. Diese Tatsache ist gar nicht hoch genug einzuschätzen, denn schließlich ist das unsere Erfahrung von Schutz und Geborgenheit, für das Dasein in der Einheit. Diese Erfahrung holt uns das ganze Leben lang wieder ein. Denn im Grunde sind wir ständig auf der Suche nach diesem Glück, bei dem jegliches weitere Bedürfnis aufhört, und wir einfach ankommen können. Ohne etwas leisten zu müssen, ohne das richtige tun oder sagen zu müssen. Einfach angenommen zu sein, wie wir sind. Einfach zu sein. Wie wir das schaffen, ist eine ande-

re Frage, aber das Bedürfnis nach diesem Ziel dürfte bei allen Menschen gleich sein. Nur eines ist klar: Der Mutterbauch kann es nicht mehr sein.

### Übung 3

*Es ist lohnenswert dieses Gefühl des angekommen seins im Hier und Jetzt, ohne noch etwas erreichen zu müssen, für einen längeren Zeitraum in sich aufzuspüren. Sie können daraus auch eine tägliche Übung machen.*

Irgendwann ist dieses Paradies im Mutterbauch beendet und wir werden in die duale Welt hineingeboren. Es geht darum, den ersten Atemzug zu tun und damit das erste Mal in eine neue Selbständigkeit zu treten. Diese ist in diesem Moment natürlich noch sehr beschränkt, aber trotzdem existieren wir durch die Geburt das erste Mal unabhängig von unserer Mutter.

### Übung 4

*Machen Sie bitte nochmals die Augen zu und entspannen Sie sich. Lassen Sie Ihre Atmung zur Ruhe kommen. Gelingt Ihnen das? Es geht jetzt darum, dass die Atmung ganz langsam wird. Bis Sie schließlich nach der Ausatmung aufhören zu atmen. Achten Sie dann*