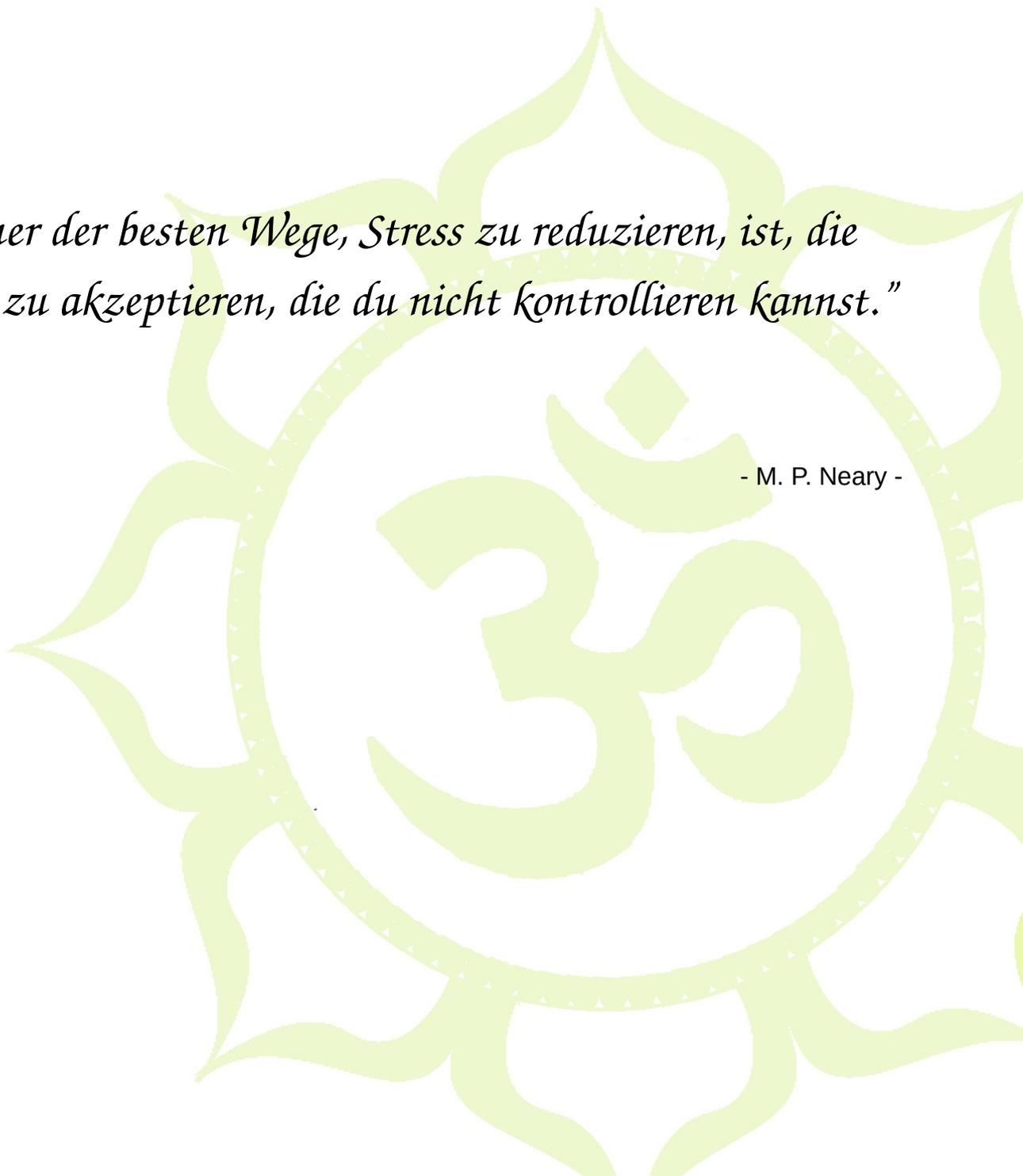


“Einer der besten Wege, Stress zu reduzieren, ist, die Dinge zu akzeptieren, die du nicht kontrollieren kannst.”

- M. P. Neary -



Woche 2: Dein Energiekörper

- Der feinstoffliche Anteil des Stress -

Die fünf Hüllen

In der westlichen Vorstellung ist unser Körper im Prinzip lediglich ein sehr komplexes Zusammenspiel von mehreren Milliarden Zellen, die Organe (z.Bsp. Magen, Leber, Darm) als physiologische Funktionseinheiten bilden, die wiederum ganze Systeme bilden (z.Bsp. Das Verdauungssystem). Die einzelnen Zellen wiederum bekommen alle grundlegenden Informationen aus dem Erbgut, welches die Informationen in Genen gespeichert trägt. Außerdem kommunizieren Zellen mit anderen Zellen und über Hormone mit dem Gesamtkörper, so dass sie auf aktuelle Reize reagieren können. Selbst die Basis des Bewusstseins wird in diesem Zusammenspiel aus Zellen gesehen, indem man annimmt, dass die Nervenzellen, wenn sie nur hinreichend stark vernetzt sind, unser Bewusstsein erschaffen.

In einem solchen Bild haben alle Fehl-, Über- und Unterfunktionen und Krankheiten ihren Ursprung entweder in den Genen oder in der Kommunikation der Zellen untereinander oder mit dem Gesamtkörper. Die Psyche spielt dabei bei der Bekämpfung von Krankheiten keine oder eine nur sehr untergeordnete Rolle.

Im Gegensatz dazu ist der Körper in der indischen Philosophie nicht nur das, was du im Spiegel betrachten und anfassen kannst, sondern noch weitaus mehr. Der Körper besteht vielmehr aus fünf Schichten oder Hüllen (*kośa*).

Dein grobstofflicher Körper bildet die physische Hülle. Etwas subtiler als der physische Körper ist dein Astralkörper, der aus der Energiehülle, der mental-emotionalen und intellektuellen Hülle besteht. Noch etwas subtiler liegt noch dein Glückseligkeitskörper (der Sitz deines *karma*).



<https://www.artofyoga.de/artikel/> (geändert)

Dein Körper-System besteht somit aus fünf Hüllen:

- *annamayakośa* – die Hülle, die aus Nahrung gemacht ist, der physische Körper
- *prāṇamayakośa* – die Hülle, die aus Energie gemacht ist, der Energiekörper
- *manomayakośa* – die Hülle, die aus Gedanken gemacht ist, der Mentalkörper
- *vijñānamayakośa* – die Hülle, die aus Erkenntnis gemacht ist, der Intellektkörper
- *ānandamayakośa* – die Hülle, die aus *karma* gemacht ist, der spirituelle Hülle

Die *annamayakośa* (der physische Körper) ist die größte Hülle und die *ānandamayakośa* (der spirituelle Körper) die subtilste. Der physische Körper ist so grob, dass man ihn sogar anfassen kann.

Diese fünf Körper (oder Hüllen) wechselwirken ständig miteinander und tauschen Informationen aus und bilden ein Gesamtsystem. Trotz der wechselseitigen Beeinflussung sind die subtileren Ebenen grundlegender und haben eine größere Tragweite als die groben Ebenen. Die subtilen Ebenen „tragen“ gewissermaßen die gröberen Ebenen. Nach dieser Vorstellung haben Erkrankungen des physischen Körpers ihren Ursprung in tiefer liegenden, subtileren Ebenen. Beispielsweise kann ein längeres Energiedefizit in einem Bereich des Körpers (z.Bsp. Durch eine Blockade) sich im physischen Körper als chronische Schmerzen manifestieren.

Wenn man nur den physischen Körper betrachtet und die Schmerzen durch Medikamente lindert, dann steigert man dadurch zwar die Lebensqualität des Patienten, aber man heilt ihn nicht, da die Energieblockade immer noch da ist und sich irgendwann wieder durch die gleichen Scherzen oder durch andere Symptome zeigen wird. (Veränderte Gene oder Genexpression ist demnach ebenfalls eine Folge eines Problems in einer subtileren Hülle.)

***annamayakośa* – die Hülle, die aus Nahrung gemacht ist**

Die größte Hülle ist der physische Körper, *annamayakośa*, die Hülle (*kośa*), die aus Nahrung (*anna*) gemacht (*maya*) ist. Sie heißt so, weil sie aus der Essenz der Nahrung hervorgegangen ist, die der Vater aufgenommen hat. Sie wurde ernährt aus der Nahrung, die die Mutter gegessen hat. Sie wurde erhalten, durch die Nahrung, die sie selbst gegessen hat und wenn sie schließlich stirbt, düngt sie die Erde und bildet selbst die Nahrung für Würmer und Pflanzen. Daher ist es auch so wichtig, sich gesund zu ernähren.

***prāṇamayakośa* – die Hülle, die aus der Lebensenergie *prāṇa* gemacht ist**

Die *prāṇamayakośa* besteht aus der Lebensenergie, die uns umgibt, durch die Atmung aufgenommen wird und alle physiologischen Prozesse lenkt und aufeinander abstimmt. Die *prāṇamayakośa* verbindet die grobstoffliche Hülle mit den feinstofflichen Hüllen.

***manomayakośa* – die Hülle, die aus Denken gemacht ist**

Die *manomayakośa* besteht aus deinem Geist, dem unbewussten Denken und Mustern und führt meist zu automatisiertem Handeln und Reagieren. Sie kontrolliert die *prāṇamayakośa* und ist noch subtiler als sie. Wenn dein Geist beispielsweise verärgert ist, hat dies eine Auswirkung auf die *prāṇamayakośa*, welche die geistige Energien auf die *annamayakośa* weitergibt, was dazu führen kann, dass man sich anspannt, rot wird und förmlich kocht. Ist dein Geist hingegen freudvoll, kann sowohl die *prāṇamayakośa*, als auch die *annamayakośa* effektiv arbeiten.

***vijñānamayakośa* – die Hülle, die aus bewusstem (Nach)denken und Entscheiden (Erkenntnis) gemacht ist**

Die *vijñānamayakośa* ist noch ein wenig subtiler und kontrolliert die *manomayakośa*. Sie sitzt deines Unterscheidungsvermögens bzw. deines Intellektes, deiner Vernunft, dem reflektierenden Aspekt und deinen Erkenntnissen.

An dieser Stelle ist es wichtig, eindeutig zwischen Geist und Intellekt zu unterscheiden. Dein Geist erhält Informationen von der Außenwelt. Dein Intellekt bewertet die Informationen, die er vom Geist bekommt und kommuniziert seine Entscheidung, wie er mit diesen Informationen umgehen will zurück zum Geist, der wiederum diese Entscheidung in Handlungen umsetzt.

Ist dein Intellekt ausgeglichen, wach und tolerant, so ist auch dein Geist ausgeglichen, wach und tolerant. Du hast in jeder einzelnen Situation die Chance auszusteigen. Wie groß diese Chance ist, liegt daran, wie stark dein Intellekt ist, bzw. wie sehr man ihn trainiert hat.

Dein Geist ist der Sitz der Emotionen und Bedürfnissen, dein Intellekt hingegen ist der Ursprung von Idealen, Werten und Glaubenssätzen. Dein Geist funktioniert nur im Bekannten, während dein Intellekt neue Zusammenhänge und Ideen kreieren kann.

***ānandamayakośa* – die Hülle, die aus *karma* gemacht ist**

Die subtilste Hülle ist die *ānandamayakośa*. Sie bildet unsere spirituelle Hülle und besteht aus unserem *karma*, Dieses materialisiert sich über die *vijñānamayakośa*, die *manomayakośa*, die *prāṇamayakośa* in die *annamayakośa*.

Die *ānandamayakośa* wird auch die Glückseligkeitshülle genannt, weil wir Glückseligkeit erfahren, wenn wir uns mit dieser Ebene unserer Existenz verbinden.

Jeder von uns ist ein komplexes Wesen mit inneren Widersprüchen

Aus diesem Grund bilden wir eine vielschichtige Persönlichkeit aus, die nicht immer logisch und konsistent ist. Wir besitzen eine physische, eine energetische, eine mentale, eine intellektuelle und eine spirituelle Ebene, die oft auch im Konflikt zueinander stehen. Kommt man in Kontakt mit der Welt, so reagieren fünf verschiedene „Ebenen“ in uns, mit jeweils eigenen charakteristischen Bedürfnissen und Forderungen.

Bietet uns jemand beispielsweise einen leckeren Schokoladenkuchen mit Sahne an, dann reagiert die physische Ebene, die *annamayakośa*, vielleicht damit, dass ihr das Wasser im Munde zusammenläuft. Die emotionale Ebene, *manomayakośa*, will diesen Kuchen haben und wirft schon mal die energetische Ebene, *prāṇamayakośa* an, damit sie die *annamayakośa* gleich in Bewegung setzen kann, um einen Teller zu holen. Gleichzeitig erhebt sich die intellektuelle Ebene, *vijñānamayakośa*, und erinnert sich an die Warnung des Arztes, dass zu viel Zucker nicht gut für die *annamayakośa* ist. Auch die spirituelle Ebene, die *ānandamayakośa*, hat etwas zu sagen. Möglicherweise erklärt sie, dass die Versuchung des Kuchens einen nur vom wahren Glück ablenkt, die nicht in irgend einem Objekt außerhalb von uns selbst liegt.

Die gleichen Konflikte können natürlich auch auftreten, wenn wir einer herausfordernden Situation gegenüber stehen. Wenn wir über längere Zeit Stress haben, kann es sein, dass die *annamayakośa* und die *prāṇamayakośa* Erholung brauchen, aber Ängste in der *manomayakośa* („Wenn ich das nicht schaffe, verliere ich den Respekt meines Chefs.“) oder stressverstärkende Glaubenssätze der *vijñānamayakośa* („Ich muss

das alleine schaffen.“) führen dazu, dass einfach weitergearbeitet wird und die Bedürfnisse der beiden anderen Ebenen ignoriert werden.

Befriedigung subtilerer Hüllen führt zu tieferer Erfüllung

Auf diese Weise sind in jedem Moment, bei jeder Erfahrung alle Ebenen im Spiel. Oftmals bringt das, was einer Hülle Befriedigung bringt, anderen Schichten ein gewisses Maß an Unzufriedenheit. Manchmal ist man dabei bereit, die Forderungen der gröberen Hülle denen der subtileren Ebenen zu opfern. Zum Beispiel ist man bereit einen Zahn der *annamayakośa* zu opfern, wenn die *manomayakośa* dabei von Schmerz befreit werden kann. Aus sozialer oder politischer Überzeugung (*vijñānamayakośa*) ist man vielleicht bereit, die emotionale Sicherheit der Familie und den physischen Komfort des zu Hause zu opfern.

Daher ist die Befriedigung der psychologischen Hüllen reicher als physische Genugtuung. Je subtiler die Hülle, desto größer ist die Befriedigung. Wenn wir uns somit mit den subtileren Schichten in uns identifizieren – mit der *vijñānamayakośa* eher als mit der *annamayakośa* (Körper) oder der *manomayakośa* (Geist); oder sogar mit der *ānandamayakośa*, anstatt mit der *vijñānamayakośa* – integrieren wir nicht nur die gröberen Hüllen in die subtileren, sondern lernen auch die Welt in einer eher subtileren, freudigeren Art zu erfahren.

Doch was ist, wenn die Energien der *manomayakośa* oder der *vijñānamayakośa* nicht frei fließen, sondern durch Ängste oder Glaubenssätze verzerrt ist?

Auch dann bietet die Befriedigung dieser subtileren Ebenen mehr Genugtuung, als die der gröberen Ebenen, sonst würde man sich ja ausruhen, anstatt noch härter zu arbeiten. Doch die Ängste und Glaubenssätze zwingen das Gesamtsystem gewissermaßen dazu, diese zu erfüllen. Man hat also keine Freiheit mehr, anders zu entscheiden. Man ist vielmehr diesen Ängsten und Glaubenssätzen ausgeliefert. Dies führt unweigerlich zu energetischen Ungleichgewichten und auf Dauer zur Überlastung des Körpers und zur Manifestation von starken Stresssymptomen und in der Folge zu stressausgelösten Erkrankungen.

Coping

- kognitive Stressbewältigung -

Stressbewältigungsstrategien sollen uns Methoden an die Hand geben, mit denen wir Verhaltensmuster ausbilden, die uns verlässlich durch stressige Situationen führen. Für ein effektives Stressmanagement ist es wichtig, die individuellen Symptome, die Stress in dir auslösen zu kennen und sich immer wieder mit den Dingen auseinanderzusetzen, die Stress verursachen. Nur so kannst du frühzeitig reagieren und gegensteuern.

Ziel ist es, das richtige Gleichgewicht zwischen den Anforderungen und Raum für Entspannung zu finden, in welchem man Abstand von den Anforderungen gewinnen kann.

Bei der Stressbewältigung gibt es drei große Säulen:

- körperliche Aktivität => Verspannungen und Blockaden lösen: Laufen, Yoga, Spazieren, Schwimmen usw.
- Entspannung => neue Energie tanken: Yoga Nidra, Autogenes Training, PMR, Meditation, Atemübungen, Qigong usw.
- Coping (gedankliche Bewältigung) => Stressbelastung reduzieren:: Zeitmanagement, Selbstmanagement

Dabei muss jeder seine eigenen Strategien finden, denn was dem einen hilft, muss für den anderen nicht automatisch ebenso hilfreich sein.

Coping oder kognitive Strategien sind aktive, problemorientierte, strukturierte Maßnahmen gegen Stress. Im Zentrum steht die Änderung der Gedanken. Sie unterstützen uns damit, andere Gedanken und Aspekte in die Bewertung einer Situation einzubeziehen und sie dadurch zu relativieren.

Dadurch lernst du, anders, freundlicher gegenüber dir selbst zu sein und weniger starr zu denken und dich geschickter zu verhalten, um deine Ziele zu erreichen.

Dabei gibt es eine Vielzahl von Techniken, von denen hier einige beschrieben werden:

Logische Fehler vermeiden

Logische Fehler stellen sich dann ein, wenn du irrationale Vorhersagen und Schlussfolgerungen als objektiv betrachtest.

Schlüsse trotz ungenügender Beweise: Wir ziehen Schlussfolgerungen, bevor wir alle Tatsachen und Umstände berücksichtigt haben. Besser ist es, die negativen Betrachtungsweisen oder Annahmen zu hinterfragen.

Übergeneralisierung: Viele Situationen, die wir negativ erlebt haben, werden als Vergleich herangezogen. Rufe lieber positive Erfahrungen und Aspekte in Erinnerung.

Wahrscheinlichkeiten als Sicherheit sehen: Manche negativen Situationen werden als absolut wahrgenommen, anstatt sie als eine von vielen Möglichkeiten zu betrachten.

Alles-oder-Nichts-Denken: Kein Schwarz-Weiß. Besser ist, die ganze Palette dazwischen zu betrachten und zu akzeptieren, dass es auch mal schlechte Tage geben kann.

Absolutistisches Denken: Absolutistisches Denken wird durch den Gebrauch von absoluten Begriffen, wie z.Bsp. „Ich bin ein Versager“, „Ich kann es nicht“ unterstützt. Besser ist, zu überprüfen, ob wir gerne in absoluten Begriffen denken und sprechen. Es hilft, zu versuchen, den Gedankengang positiv neu zu formulieren.

Entkatastrophisieren

Hier werden Gedankengänge derart übertrieben, damit sie relativiert werden können. Dieses Vorgehen hilft manchmal, stress- und angstausslösende Gedanken ad absurdum zu führen und sich danach befreiter zu fühlen. Das Stellen folgender Fragen ist hierfür nützlich:

Wie schlimm ist das eigentlich?

Sterbe ich daran?

Was wäre, wenn meine schlimmsten Befürchtungen wahr werden?

Bei genauerem Hinsehen, fallen dabei Auswege aus der Katastrophe auf und es fällt auf, dass das Unglück durch bestimmte Verhaltensweisen noch abzuwenden ist.

Frage dich auch, woher die Ängste und Werte kommen, auf denen die eigene Befürchtung gründet. Oft ist die Ursache eine soziale Norm, die unhinterfragt gelebt wird. Man kann sich fragen, ob die Meinung der anderen wichtiger ist, als die eigene. Oder man fragt sich, ob es nicht neue Wege und Türen gibt, durch die man gehen kann.

Überprüfen der eigenen Verantwortlichkeiten

Viele Menschen beziehen Ängste und Stress von anderen auf sich. Es wird Verantwortung für Ereignisse auf sich bezogen, auf die man eigentlich gar keinen Einfluss hat. Die eigene Verantwortlichkeit zu überprüfen, hilft, ein übertriebenes Verantwortungsgefühl abzulegen und zu erkennen, dass die Einschätzung der Einflussnahme verzerrt ist.

Hypothesen testen

Negative Selbsteinschätzung wie „Ich habe zu viel Angst, um dort anzurufen!“ könnte man auch als Hypothese ansehen und in einem „Experiment“ überprüfen. Diese Technik verschafft Abstand zu belastenden Situationen. Sie hilft, eigene Ängste zutreffender zu beurteilen und logische Fehler zu korrigieren.

Verleugnung

In manchen Situationen wirken kognitive und am eigenen Verhalten orientierte Bewältigungsstrategien nicht. Dann kann es besser sein, sich selbst zu regulieren und nicht an den Stress zu denken. In diesem Fall dient das dem Selbstschutz und schafft Distanz zum Geschehen.

Gedanken-Stopp-Technik

Nicht selten wird „aus einer Mücke ein Elefant gemacht“. Mittels der Gedanken-Stopp-Technik wird der Kreislauf unterbrochen um der Gedankenspirale keine Wichtigkeit beizumessen.

Ein imaginäres oder laut ausgesprochenes „STOPP“ in Kombination mit einem körperlichen Signal, z.Bsp. Die Hand zur Faust ballen, ermöglicht es, dem Gedankenkreisen für einen Moment Einhalt zu gebieten um runterzukommen.

Ausagieren ist nicht immer das beste Mittel der Wahl, lieber die Perspektiven wechseln. Die Frage, die man sich stellen kann, lautet: „Wie sieht die Situation aus, wenn ich sie mir auf einer Bühne vorstelle?“

Positive Selbstinstruktion

Die positive Selbstinstruktion setzt wie die Affirmationstechnik oder das Sprechen, Singen bzw. das Denken von Mantren, auf die formelhaften Vorsätze, mit denen man sich selbst bespricht. Die sogenannten Selbstbefehle, die man sich selbst in schwierigen Situationen mehrmals zur Eigenmotivation sagt, helfen, die eigenen Gefühle besser zu regulieren und ein gewünschtes Verhalten zu unterstützen.

Selbstinstruktionen prägen sich ins Unterbewusstsein ein, wenn sie eingeübt und integriert sind.

Ein eigener formelhafter Vorsatz sollte folgendes beinhalten:

- Kurze Formulierung, nicht mehr als zehn Wörter
- „Ich bin ...“ statt „Ich werde ...“
- Positive Formulierung, das Wort „nicht“ weglassen
- Ruhig gesprochen oder gedacht
- Erreichbares Ziel

Genusstraining

Viele Menschen konzentrieren sich auf die negativen Seiten des Lebens. Das Genusstraining dient dazu, kleine Freuden des Alltags wahrzunehmen und mit allen Sinnen zu genießen. Sich darauf zu besinnen, schöne Momente nicht kleinzureden oder zu übersehen.

Was verbindest du mit Genuss? Die Wahrnehmung von schönen Momenten oder Situationen, wie z.Bsp. Ein Spaziergang, das Lesen eines guten Buches, der Anblick der Haustiere, Blumen am Küchentisch, ein gutes Essen, eine duftende Körperlotion, der Blick aus dem Fenster usw. reduzieren die Belastungen wie Stress, Niedergeschlagenheit, Ärger oder Gereiztheit.

Problemlösungstraining

Das Problemlösungstraining beschreibt ein systematisches Überlegen und Planen als effektiven Ansatz zur Lösungsfindung:

1. Beschreiben des Problems: Was ist das Problem? Wann und wo tritt es auf? Wie äußert es sich in meinem Leben? Was sind die Folgen (Lebensqualität, beruflich, persönlich, familiär, emotional, finanziell)? Gibt es untergeordnete Teilprobleme?
2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten
3. Bewerten der Auswahl
4. Handlungsplan
5. Umsetzung
6. Erfolgsprüfung

Zeitmanagement

Unter Zeitmanagement versteht man eine Reihe von Strategien und Techniken, die es ermöglichen, die Zeit so effektiv zu nutzen, damit Ziele ohne belastenden Druck erreicht werden können. Die Zeit lässt sich nicht „managen“. Das, was wir besser organisieren können, ist der Umgang mit der Zeit. Das Selbstmanagement steht im Mittelpunkt.

Dein einzelnen Schritte lassen sich grob in fünf Bereiche einteilen:

1. Ziele-Definition
2. Übersicht verschaffen: Tages-, Wochen-, Monats-, Jahresplan
3. Prioritäten setzen
4. Plan erarbeiten
5. Selbstmotivation