



Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung

(24.03.2023 – 26.03.2023)
(Schloss Buchenau, Eiterfeld)

Protokoll: Caroline A. Hagel

Zeiten:

Freitag, 24. März 2023

Beginn: 18.00

Ende:

Sonntag, 26. März 2023

Beginn:

Ende 12.00 Uhr

PROTOKOLL:

Freitag 24.03.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

Einstieg

Harald gibt einen Überblick über das Thema Schüler < = > Lehrer

Es geht um die spirituelle Begleitung während eines Retreats. Es gibt Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Tradition und Samyama. Dies betrifft auch Yogis, die durch den Yogaweg zum Yoga gekommen sind.

Fokus: Der besondere Moment während eines Retreats:

Körper ↔ Geist ↔ Seele

Es geht um das Handwerk und Erkennen von besonderen Zuständen:

- Was ist das für ein Gespräch?
- Was ist das für eine besondere Situation während des Gesprächs?
- Wie wird Begleitung verstanden?
- Wo liegen die Fähigkeiten einer spirituellen Tradition?
- Wo liegen die Fähigkeiten des / dieses Erfahrungsweges?
- Wie ist unsere Rolle in diesem Kontext zu verstehen?

- Kennenlernrunde 😊
- Sammlung der Anliegen und Fragen für den nächsten Tag

Die Rolle des Lehrers aus der Sicht von Patañjali

1. YS 1.1 Atha yoga anuśāsanam

a) Ist eine besondere Begegnung im gegenwärtigen Moment

b) Der Lehrer ist da + Der Schüler ist da, mit Bereitschaft zur

- Präsenz
- Lehre
- Unterrichtet zu werden
- Zu Üben
- Der Lehrer mit der Bereitschaft, das Wissen / eigenen Übungsweg bereit zu stellen (Paramparā)
- Gemeinsame Bereitschaft, das Setting zu gestalten („...nix schmau mer mal, dann seng mer scho...“)
- Ist Tapas vorhanden? Jemand der will! Sri T. Krishnamachrya und Desikachar ließen den Menschen warten.
- Dhuka

2. YS 1.30 – 1.39

- Wozu ist der Lehrer da?

Krankheit, Trägheit, Unentschiedenheit, Hast, Faulheit, Abgelenktheit, Fehleinschätzung, fehlende Zielstrebigkeit, Unbeständigkeit = zerstreutes Citta

- ⇒ Was Leid mit einem macht? Kommt oft hoch und daraus resultieren psychische Erkrankungen = Hindernisse
- ⇒ Der Lehrer gibt Richtung, Begleitung und Unterstützung – auch über das Retreat hinaus.
- ⇒ Gleichzeitig ist es wichtig zu erkennen, wann Meditation ein Ausweichmechanismus ist.

3.YS 1.20 – 1.29

Wie geht man als Lehrer vor?

- Abhyāsa – dafür benötigen wir selbst einen Lehrer und es bedarf einen Lehrer für den Übenden
- Nirodhaḥ - Zustand = kontrollierter Geist ist wesentlich
- Es bedarf der richtigen Übung / Vorschlag als Mittel der Wahl
- Ísvara = die Ausrichtung auf eine größere Kraft (größer als man selbst, in das wir eingebunden sind => Dann ist das Leben leichter (gilt auch für die Psychotherapie)
- Śraddha und Antaryamin, der innere Beobachter, gehören dazu

- Wenn ein Mangel, Krankheit, psychisches Problem vorliegt: Was gebe ich gegebenenfalls als Nebenübung?
- Generell: Es ist wichtig bei einer Übung zu bleiben: Atem, Jyoti usw. = Stabilität

EXKURS: Für den nächsten Tag steht die Frage ‚Wann wird eine Übung zur Ressource?‘ Bei Traum und Dissoziation. Wie können wir als Lehrer für einen Anker sorgen?

3. YS 2.15

Wie erkenne ich Duḥkha?

- Leid, ausgelöst durch Vergangenheit
- Leid, ausgelöst durch Sehnsucht
- Leid, ausgelöst durch Abhängigkeit
- Konflikte in uns durch die Guṇas: Rajas, Tapas, Sattva

Wir sollten die Unterschiede erkennen.

4. YS 2.27

Patañjali geht davon aus, dass die Veränderung allmählich und in kleinen Schritten kommt. Der 8 – fache Pfad ist Wahl aller Mittel, da er Veränderungen in Körper (Prakṛtilaya), Atem und Geist erzeugt. Um diese Qualität rüber zu bringen, bedarf es eines Lehrers.

EXKURS: Die nächsten Jahre wird Pratyāhāra ganz wesentlich werden. Durch Social Media werden die Menschen immer unfähiger die Sinne bei sich zu halten. Sie gehen von sich selbst weg.

YS 3.6

Viniyoga – Wir lernen in Schritten. Wir können nicht alles auf einmal herstellen. Es gibt große Schritte, kleine Schritte und STILLSCHRITTE 😊 = das ganze „System Mensch“ konfiguriert sich = Anpassung der Āsanapraxis

5. YS 4.1 – 4.6

Wie geschieht Veränderung?

- Durch besondere Verbindung von Lehrer + Schüler. Besonders, weil das zur Veränderung des Geistes führt
- Wie tickt der Mensch? Das zu entdecken geht nur, wenn der Mensch mit dir in Verbindung ist.



Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung

(24.03.2023 – 26.03.2023)
(Schloss Buchenau, Eiterfeld)

Protokoll: Caroline A. Hagel

- Therapie macht nur Sinn, wenn der andere möchte.
- Prüfen, ob ein Vertrauen besteht (Prayojaka Citta) = darin unterstützen einen neuen Geist zu bekommen, u. a. durch Mantra.
- Dies geschieht durch ein besonderes Asmitā im Sinne von:
Der Lehrer gestaltet das Setting = Ordnung, in der Erfahrung geschehen kann
- Dazu bedarf es einen Plan: Was für eine Erfahrung soll der Schüler machen?
Was ist das Ziel? Wohin soll der Weg gehen?

Patañjali sagt: Nicht der Lehrer verändert, sondern schafft lediglich die Bedingungen = O-Ton Harald „kongenial“ 😊. Wie ein Bauer, der die Voraussetzungen schafft, damit eine Pflanze gedeihen kann. Wir wissen nicht, welche Blüten unser unterrichten tragen wird. Als Lehrer ist man nicht verantwortlich, was der Schüler daraus macht.

Wo fängt der Lehrer an?

Bei der eigenen Praxis!

Wir können nur das unterrichten, womit wir Erfahrung haben. Wenn man mit der eigenen Praxis aufhört => ERSTARRUNG = ENDE des unterrichtens.

ALSO: Tapas, Svādhyāya, Íśvarā gehört immer dazu.

Man kann von Schülern nur fordern, was man selbst erfährt.

MERKE: Schüler merken das!!!

Das ist eine Hausnummer auf allen Ebenen. JEDOCH, je mehr wir dran bleiben, umso authentischer werden und sind wir – wie cool ist das denn 😊

Dazu zählt auch, dass wir den eigenen Lebensweg (Familie usw.) anerkennen = Authentizität. Alles andere scheitert.

Der richtige Lehrer trifft immer den richtigen Schüler = Reflexion = Resonanzgeschehen.



Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung

(24.03.2023 – 26.03.2023)
(Schloss Buchenau, Eiterfeld)

Protokoll: Caroline A. Hagel

DESHALB => Svādhyāya: Selbstbeobachtung + Studium + Studium der alten Schriften.
Es ist wichtig, dass wir in diesem Prozess bleiben, sowohl im Alltag wie auch auf der Matte.

Abend - Meditation

Samstag, 25.03.2023

5.1 – 8.00 Uhr

Gemeinsame Meditation, Gehen und Bewegungsmeditation angeleitet durch Doris Karner – Klett

9.30 Uhr

Wir schauen auf eine spezielle Situation in einem Kurs:

Grundsätzlich ist zu sagen, dass es besondere Bedingungen sind:

- Spiritueller Kontext
- Man ist aus einem bestimmten Grund zusammen „anders als bei REWE...“
- Wer bin ich in dieser Situation?
 - Psychotherapeut
 - Yogalehrer

In der Tradition von Sri. T. Krishnamacharya haben wir einen umfassenden Blick im Einzel auf Körper, Atem (Pranāyāmā), Seele usw.

Die Tradition von Krishnamacharya hat eine bestimmte Zielsetzung. Es ist Begleitung von integrativer Erfahrung.


Es geht aber im Samyamakurs NICHT, zum Beispiel, um: Erlernen „korrekter“ Āsanapraxis als Gegenstand vom Gespräch.

Es geht aber auch um die Erfahrung mit dem Körper als Wahrnehmungsraum, auch um die ein oder andere Hilfestellung wenn jemand mit Asanapraxis nicht klar kommt.

Aber: Das begleitende Gespräch im Samyamakurs ist keine Einzelstunde in der Krishnamacharyatradition: Das sind zwei Hüte!! Und zu trennen! Beziehungsweise sich in Dir selbst bewusst zu machen - für die SchülerInnen und für Dich als Lehrende.

Einzelunterricht in der Krishnamacharyatradition ist eine andere Form der Begleitung!

Wir integrieren die Erfahrung der Krishnamacharyatradition in die Samyama Integrale Yogameditation jeweils angepasst an den/r entsprechenden SchülerIn. Es kann sein das Du als Lehrer jemanden Einzelunterricht erteilst und ihn auch als Samyamalehrer

	<p style="text-align: center;">Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung (24.03.2023 – 26.03.2023) (Schloss Buchenau, Eiterfeld) Protokoll: Caroline A. Hagel</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

begleitest. Samyama Integrale Yogameditation hat eine andere Zielsetzung und ein anderes methodisches Vorgehen. Wir begleiten die Prozesse in die Stille.

Spiritueller Weg

Wir schauen auf unser Bewusstsein. Einteilung des Bewusstseinsprozess in der Meditation:

- 1) Bewusstsein sammeln: Fokus auf Gegenstand, Atem, Jyoti oder Mantra => heißt – mit dem Ziel diese Hilfsmittel / Werkzeug irgendwann mal weg zu legen. Durch die Sammlung tritt man in einen neuen Raum.
- 2) Bewusstsein entleeren: mit allen Gedanken, die nach oben kommen NICHT in Verbindung gehen = Entleerungsprozess, ATHA, alles was im Bewusstsein aufsteigt, wird wahrgenommen. Dies jedoch, ohne damit eine Verbindung aufzunehmen.

Bewusstheit ist: Das alles geschieht, was geschieht. Dabei ist die Erkenntnis:

Es gibt einen unveränderlichen Wesenskern (Atman) = Stille = Namenlose, Beispiel: Rad und Nabe, Wolke und Himmel => dahinter schauen, Wolken ziehen vorüber - Fokus ist auf den blauen Himmel. Es atmet sich, es denkt sich... usw.

- Zeugenbewusstsein = beobachten ohne einzugreifen

Schlussendlich geht es darum, still zu werden, nach innen zu schauen ohne Bilder. Diese Erfahrung ist nicht nur in Indien, sondern auch in unserer Kultur (Kontemplation) tief verankert: Meister Eckhart, Theresa von Avila usw.

Bewusstseinsformen sind die Kernübungen im Alltag. Dabei sollten wir im Atem, im Jyoti, im Āsana – in unserer Übung bleiben.

Der Kern ist, dass wir immer wieder zur Übung zurückkehren. Irgendwann fällt die Übung.

1. Was hat das für Auswirkungen auf das Gespräch?
 - Mit was kommt der Mensch zum Einzelgespräch?
 - Wo steht er gerade?
 - Ist er in diesem Moment in der / in seiner Übung?
 - Und wieso ist das so?

Modell für Bewusstseinsphasen im spirituellen Prozess

Phase 1: Orientierung

- a) Es sind die Krisen im Leben, die in der Regel essentiell sind. Dukha!!
- b) Wir fangen an zu fragen und die Suche beginnt.
 - Wo komme ich her?
 - Wer bin ich?
 - Was geschieht da gerade mit mir?

Phase 2. Bewusstseinsweiterung

Was geschieht weiter?

Irgendwie kommt man an ein Buch, Kurs usw... Das ist der Türöffner. Es ist die Phase der Sensibilisierung von „HIN ZU MIR“ statt „WEG VON MIR“.

Es geht dann weiter, denn das Bewusstsein erweitert sich. Man probiert viel aus.

Phase 3 Bewusstseinsvereinheitlichung

Irgendwann wird es zu viel und man entscheidet sich dann für einen Weg / eine Methode.

Warum? Um das Bewusstsein zu fokussieren

So lernen wir erkennen und erfahren, was das mit uns tut. Nur auf diese Weise nehmen wir Bewegungen und Unterschiede wahr. Denn es geht nicht um die Inhalte sondern es geht um Erfahrung.

Phase 4 Bewusstseinsentleerung

Das Bewusstsein reagiert. Wir haben abgespeicherte Erfahrungen (Handlung und Emotion) in unserem Unterbewusstsein. Darunter ist viel „Datenmüll“ wie Erinnerungen usw.. Dadurch, dass wir den Geist nicht füttern, fängt der Prozess an und die unbewussten Dinge kommen nach oben. Das ist die Wirkung von dem WAS IST. (Nebenwirkung der Meditation)

Exkurs:

Was verhindert den Entleerungsprozess?

Das ICH

Was ist das ICH?

Einteilung Psychologie:

Es beginnt:

- a) In der Schwangerschaft + Säugling = eine Einheit
- b) Das ICH beginnt, wenn das Kind anfängt, sich von der Mutter zu lösen
- c) Namensgebung, Bestätigung usw., all das ist ICH – Bildung / Identitätsbildung. Aber eben auch umgekehrt. Das brauchen wir aber auch für Rückschlüsse.
- d) Ich – Konsistenz => Ich bin Caroline Anne Hagel. In der Psychologie ist das wichtig als Einheitserfahrung. In der Spiritualität wird es in Frage gestellt. .
- e) Wir bauen mit der Zeit eine Identität auf: Beruf, Freizeit usw. und entwickeln ein Selbstbild davon.
- f) Das Selbstbild davon = SELBST – WERT – GEFÜHL
Das ist ein Bild von mir:
 - Bin ich wichtig?
 - Gut?
 - Unsicher?
 - Kann ich das?
 - Oder auch nicht?= ALLES EMOTIONEN

Die Ich – Kraft wird in der Spiritualität oft negativ bewertet. Wir brauchen das aber, um dem, was hochkommt, stand zu halten. In dieser Welt kann man nicht kooperieren, ohne eine ICH – IDENTITÄT.

An den Satz von Wazlawick:

I COMMUNICATE THIS TO YOU

können wir erkennen ob jemand in der Realität ist:

Hat er/sie stabiles Ich, weiß er wer er ist, kann er Grenzen ziehen zwischen sich und anderen? (I)
kann er/sie angemessen kommunizieren, (communicate)
weiß er/sie worüber er/sie spricht (this)
ist die Kommunikation bezogen auf das jeweilige Gegenüber, mit dem gegenüber in Kontakt sein. (to you)

Phase 5 Fallen der Übung

„Man ist leer wie ein Eimer“ => die Übung fällt. Die unbewussten Anteile kommen zur Ruhe. Die Übung fällt durch die ständige Übung

Phase 6 Abbau jeglicher Ich-aktivität

Die ICH – AKTIVITÄT ist dann nicht mehr da = EINHEITSERFAHRUNG

Man erlebt die Distanzierung / Form als Einheit, ohne dass es weg ist. Beispiel: Baum steht einfach so da und will nicht nach Mallorca, will nicht Leber reinigen usw. Das entspricht der Einheitserfahrung.

Phase 7 Erleuchtung

Exkurs:

Stufen im Buddhismus

- I. Angenehmeres Körpergefühl
- II. Freude
- III. Zufriedenheit - Santoṣa
- IV. Tiefer Friede / Ruhe

- V. Unendlichkeit des Raumes
- VI. Verdichtet auf einen Punkt
- VII. Unendlichkeit des Bewusstseins
- VIII. Erfahrung des Nichts
(der Leere – Pariṇāma, Bsp. Vase bedingt sich – Ursache und Wirkung)

- IX. Wahrnehmung und nicht Wahrnehmung – beides ist das nicht.

Beispiel Jack Kornfield: Er meditierte auf Bedürfnislosigkeit. Als er zurück kam, stellte ihn seine Frau vor ein Ultimatum: „Schreib auf, was wir heute Abend tun...“ . Er war nicht „alltagstauglich“ .

Genau das ist der Punkt. Hier gilt der Satz von Willigis Jäger: Spiritualität, die nicht in den Alltag führt, ist keine Spiritualität.

Was sind die Wirkungen von Meditation?

Wir sammeln unsere Erfahrungen:

- Wohlwollen
- Größere Persönlichkeit
- Rückzug von Wertungen
- Gelassenheit
- Zentrierung Verbundensein (Frage von Harald: „Mit was?“) „Mit allem was ist.“
Harald: „Das ist eine Kernerfahrung.“
- Der Fels auf dem ich ruhe (Bild: Fels in der Brandung) – ruhen in der Kraft
- Unendliche Liebe
- Vertrauen
- Man schaut anders auf die Welt und sich
- Manchmal weniger Verstrickungen
- Gefühl, klar denken zu können
- Vertiefende Erkenntnis
- Eigene Muster erkennen und deren Zusammenhänge
- Intuition und Vertrauen dazu
- Vertrauen in eine höhere Kraft
- Wird innerlich gefährt => Handlungssicherheit => Pratyakṣa
- Abstand halten können
- Tiefe Freude – einfach so 😊
- Tiefe Zufriedenheit – einfach so 😊
- Ohne Erwartung in einem Prozess sein
- Anderer Start in den Tag
- Nicht so hin- und hergeworfen zu sein, Harald: „... das ist lassen können...“ =
Qualität im Alltag
- Stellt Abstand her
- Mehr Feingefühl für Körper usw.

EXKURS

Harald: Wir können wahrnehmen;

- Gefühle
- Gedanken
- Empfindungen

- Emotional

- Körperlich



Handlungsimpulse (jmd. eine reinhauen)

Das basiert auf Gedanken = Erinnerungen



sind verankert durch Empfindungen + Gefühle

Jedes kann jedes in Bewegung setzen. Das leiten wir dann ab und nennen es Realität = Assoziationskette.

Beispiel: Traurigkeit = Enge = eine Empfindung
Zusammenziehen weil traurig = Gefühl

Beispiel: Männer haben Empfindungen, aber „Jungs weinen nicht“ = Unterdrückung. Dann kriegen sie noch einen drauf = verschiedene Empfindungen + verschiedene Gefühle => PROBLEM

- Entwicklung von Gewahrsein
- Sind unabhängiger durch das eigene Beobachten. Wir können unsere „Impulse“ managen = Komponente von Kaivalya
- Innerhalb einer Situation die Wahl haben = Komponente von Kaivalya
- Erweiterung von Selbstkompetenz
- Innerlich mit etwas in Verbindung kommen

EXKURS

ACHTSAMKEIT: Was ist das?

Etwas wahrnehmen, ohne damit in Verbindung zu gehen.

Gegensatz: Im Alltag da gehen wir mit etwas in Verbindung = Handeln.

Psychotherapeutische Weg:

Möchte das ICH stabilisieren, damit man alltagstauglich ist.

Spirituelle Weg:

Möchte das ICH als Illusion erkennen. Das ICH wird nicht als Kernanliegen aufgebaut. Die Vorstellung ICH ist ganz anders. Die Meditation wirkt auch stabilisierend auf die Psyche ein. Das ist nicht unwesentlich. So kann möglicherweise ein psychotherapeutischer Weg durch einen spirituellen Weg ersetzt werden. Das muss begleitet werden.....durch LehrerIn

ACHTUNG: Viele können wunderbar mit Trauma sitzen = In der Abspaltung.
Siehe weiter unten zu Trauma im Protokoll

Samstag, 11.30 Uhr

Was sind die Wirkungen von Meditation?

Wir sammeln weiter unsere Erfahrungen:

- Kreativität
- Weite
- Dinge anders behandeln / handhaben
- Schmerzlinderung, annehmen, Toleranzbereitschaft
- Absichtslosigkeit
- Dankbarkeit
- Gesundheit sowohl psychisch als auch physisch = Bedingungsgefüge
- Begegnung mit dem unbewussten => eigene Schatten im positiven Sinne
- Mindert den Stress, entwickelt Resilienz => ist inzwischen wissenschaftlich gut untersucht, z. Bsp. Blutdruck usw.

WICHTIG

Es ist wichtig, dass wir bei einer Übung bleiben. So findet Vertiefung und die Möglichkeit für Rückschlüsse statt. Frage: „Woher weiß ich, welche Übung der Schüler hat, wo er ist und ob er sie auch wirklich übt?“

- (1) Nichts ist sicher
- (2) Es gibt keine Garantie
- (3) Mensch muss selbst entscheiden

Je unruhiger der Geist ist, um so mehr braucht er Anbindung / was zu tun, z. Bsp. ein Mantra. Man muss als Lehrer den Atem bei Schülern lesen lernen. Kranke Menschen haben einen kurzen Atem.

KRANKER ATEM = KRANKE PSYCHE

Dabei ist es wichtig, dass wir sehen, ob der Mensch den Anweisungen folgen kann. Falls er das nicht kann, erzeugt das nur noch mehr Druck.

ALSO: AUFPASSEN! Wenn wir eine Anweisung geben, gilt es zu prüfen, ob es die richtige Übung für den Menschen ist. „ist das gut?“ „Geht das?“

Es gilt das Prinzip von Vinyasa Krama.

ZEN

Das ICH muss sterben.

Damit sind alle guten und negativen Konditionierungen gemeint. Es ist der tiefe Charakter der Illusion des Ich.

Beispiel: Zeige Gorilla deine Kreditkarte. Was passiert?

Da sieht man, was Seins – Erfahrung bedeutet. Alles was wir sind, sind Seins – Erfahrungen.

Greift der Gorilla an, dann brauchen wir das ICH um zu Reeeennen...

Sterben spirituell heißt: Ich BIN – dann ist es die Seins – Erfahrung. Wir benötigen das Ich als Werkzeug für die Interaktion mit der Welt. Das ICH bei uns ist eine eurozentristische Sache. In China ist das Ich mehr auf Community bezogen.

Nebenwirkungen der Meditation

Oder auch „Noch – Wirkungen“ – Wir sammeln wieder

- Zweifel an
 - Ist es der richtige Weg?
 - Ist es die richtige Methode?
 - Ist es der richtige Lehrer?
- Unruhe
 - Als Körper
 - Als Geist, (z. Bsp. bedrückende Gedanken)
 - Als Atem
- Empfindsamkeit nimmt zu => Stichwort Mimöschchen, wahrnehmen, was andere nicht wahrnehmen (das muss man aushalten können und wollen)
- Realitätsverlust
- Angst
- Unsicherheit
- Müdigkeit
- Schmerzen, u. a. durch das Setting => Āsanapraxis
- Spiritueller Egoismus und Überheblichkeit
 - Kann das besser
 - Wenn man spiritueller Mensch ist, ist man besser
 - Usw.
- Kontrollverlust, Orientierungslosigkeit
- Alle Gefühle können kommen: Wut, Traurigkeit, Depression, Panik
- Atemnot / Anspannung
- Hitze, Schwitzen, Kälte
- Ungeduld
- Bedrohung durch: alles zerfließt als entgrenzende Erfahrung
- Alle Stresssymptomaten
- Projektionen auf den Lehrer
- Stimmen, Lichterfahrung, Bilder => Visionen, Wunschvorstellungen, Erinnerungen

Frage:



Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung

(24.03.2023 – 26.03.2023)
(Schloss Buchenau, Eiterfeld)

Protokoll: Caroline A. Hagel

Was geschieht beim Spüren durch Verbindung zu dem anderen Menschen, z. Bsp. Kopfweh?
Durch Erweitern des Bewusstseins kommen wir in Resonanz mit anderen. Das ist die Verbindung von Ich und Du. Wir spüren stellvertretend durch diese Empfindungen die Vāsanās und Saṃskāras des anderen. Das ist eine Verbindung auf tieferer Ebene = archaische Erfahrung

Siddhis: z. Bsp. Hell fühlen + Hellsehen = Das Tasten und das Sehen gehen von Außen nach
Innen

Verbundenheit kennt keine Zeit und Raum.

- Töne hören, Herzschlag, Puls, Klangelemente, Klingeln / Tinnitus
- Farben sehen (Regenbogenspektrum)
- Gerüche
- Tastempfindungen
- Körper von innen sehen
- Die ganze Gefühlspalette kann nach oben kommen, auch Triebe + Bedürfnisse, die unterdrückt wurden

- Ganz, ganz tiefe Liebe
- Lachanfalle
- Angst, dass die eigene Wahrheit nicht stimmt
- Traumatische Prozesse

Was tun?

- 1) Kontakt aufnehmen
- 2) Bewegungen begleiten....Fragen was ist.....
- 3) Beruhigen.....Es ist gut
- 4) Du bist sicher.....Halt geben.....wenn nötig!
- 5) Entladen lassen
- 6) Weinattacken zu lassen = zurück gehaltene Energie

Die Menschen können das oft viel besser regulieren, als wir denken, solange die Sicherheit dazu gegeben wird. Im Nachklang dann der Gruppe kurze Info geben.

Frage: Was ist mit Reinkarnation (Bsp. Mittelalter)?

Alle Mineralstoffe waren ca. 10.000-mal in allen Formen da = Erfahrung von Raum und Zeit. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass jeder Mensch 1 Molekül von Cäsars letzten Atemzug hat.

Frage: Was ist bei Paaren?

Dysfunktionale Muster hat der Mensch immer schon gekannt, usw. 😊



Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung

(24.03.2023 – 26.03.2023)
(Schloss Buchenau, Eiterfeld)

Protokoll: Caroline A. Hagel

Frage: Berufe und Heilungswunsch?

Wir wollen zur Ganzheit erwachen. Der verwundete Heiler.....

So wird man Arzt, Therapeut, Lehrer, Yogalehrer. Was ist da zu notwendig? SVĀHYĀYA: Hier dient die Sangha als Reflexionsfeld.

Samstag, 15.00 Uhr

Nachklang Nebenwirkungen

Projektionen auf den Lehrer:

- Ersatz für Mutter und / oder Vater, das sind die kleinen Grabenkämpfe, die auch bei Chefs, Gruppen usw. gefochten werden
- Auf Podest setzen => das schmeichelt dem Ego – auch dem spirituellen. Deshalb darf man als Lehrer nicht stehen bleiben.

Jahrsiebenlehre der Anthroposophie

- Alle 7 Jahre wandeln wir uns und haben in jedem Jahrsiebt besondere Anforderungen
- das macht so manche „Krise“ im Leben erklärlich....
- z.b mit 42 Jahren kommen viele Menschen in den Seelenimpuls zu ihrer wahren Berufung zu kommen. Häufig Zäsur mit dem ganzen vorherigen beruflichen und auch privaten Leben.

Warum sind die Menschen so wie sie sind im Einzelgespräch?

Da ist die pränatale Erfahrung. Das ist 1:1 embryonale Erfahrung.

Epigenetik: Die Erbanlage ist im Ei der Großmutter angelegt + deren Erfahrungen

Dann:

Symbiotische Beziehung zur Mutter ist das Prägendste.

Die Beziehung zur Mutter kann zum Trauma führen, zum Beispiel, wenn diese nicht erreichbar, übergriffig, unberechenbar, emotional bedürftig, gewalttätig, gespalten ist.

Kinder haben grundsätzlich eine Freude am Lernen, an Bewegung, Kontakt. Bei einem Trauma der Mutter: das Kind kommt nicht an, es passt sich an, es lernt ein bestimmtes Verhalten, fühlt sich verlassen, einsam, Angst, Gefühle können sich nicht ausdrücken, Rückzug, Tendenz sich selbst aufzugeben Symbiotische Gefühle können sich nicht ausleben

Überlebensanteil: wir müssen ganz viel tun, damit noch was passiert.



Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung

(24.03.2023 – 26.03.2023)
(Schloss Buchenau, Eiterfeld)

Protokoll: Caroline A. Hagel

Das Kind macht es genauso, es identifiziert sich damit, will die Eltern retten, verschmilzt mit den traumatischen Anteilen, geht auch über die Verstrickungsebene, verdrängen und verleugnen eigenes Trauma, können eigene und fremde Gefühle nicht unterscheiden, wiederholende Muster in eigenen paar Beziehungen, Störungen (Angst, Depression) Dies hat Auswirkungen auf den Körper.

Symbiotische Bedürfnisse sind:

Wir wollen genährt, gewärmt, gehalten, gesehen, gehört, verstanden, unterstützt, geschützt werden, Körperkontakt, dazu zu gehören, willkommen zu sein.

MERKE: SYMBIOTISCHE BEDÜRFNISSE BLEIBEN

Wir spiegeln unsere primär Symbiotischen bedürfnisse auch in unseren Paarbeziehung und im Beruf!!!

REFLEXIONSFRAGEN FÜR EINEN SELBST

Wie sicher haben wir uns denn in unserer Familie gefühlt? Was möchte ich in / von meiner Partnerschaft / Beruf usw.? Was hat mir denn gefehlt?

Autonomiebedürfnis: sich selbst wahrnehmen, selber denken, selber machen, selbst wahrnehmen, eigenständig sein, in sich selbst Halt finden, unabhängig sein, frei sein, stehen, gehen.

Differenzieren zwischen Mutter / Vater und Kind. Bsp.: Irgendwann greift das Kind selbst zum Löffel. So erweitert sich die Eigenständigkeit. „Wenn wir in beiden Bedürfnissen unterstützt werde, ist das SAHNE 😊“ Harald O´ Ton

Dazwischen sind wir eingebunden. Und dennoch freuen wir uns, wenn wir uns in Partnerschaft / Beruf trotz unserer eigenen Autonomie willkommen, gesehen und unterstützt fühlen. Es ist ein Balanceakt zwischen beiden Bedürfnissen.

Wenn dies nicht erfüllt wird, entsteht ein Mangel. Wenn es nicht versorgt wird, rutscht dieser Mangel in das Unterbewusstsein => wir agieren das aus – suchen das im Umfeld

UNTERBROCHENE HINBEWEGUNG

Es gibt viele Versuche / Beobachtungen zu dieser Primärversorgung, wenn sie unterbrochen wird. Wir sind mit unserer Mutter doppelt verknüpft:

- a) Durch unsere Bedürfnisse
- b) Versuchen die Bedürfnisse unserer Mutter zu befriedigen

Warum können Mütter so schwer loslassen?

Mutter und Embryo sind über die Nabelschnur + Gebärmutter verbunden. Ist Mutter während der Schwangerschaft krank, versuchen Zellen des Embryos die Mutter zu „reparieren“. Bei Krebs schickt der Embryo sogar Stammzellen.
All das dient dem Leben!

Traumatisierte Mutter

Merkmal: Sind emotional nicht erreichbar, werden übergriffig usw. Das Kind kann das ja nicht einordnen. Deshalb ist das so tief. Deshalb ist es so wichtig, dass eine Mutter als Mutter da ist. Sonst kommen wir als Kind nicht bei der Mutter an.
Wenn nicht? Max. Schmerz, Max. „Hunger“, (Bsp. Früher: Kind schreien lassen – stärkt die Lungen)

Gestörte Grundbedürfnisse = Entwicklungstrauma

ADHS

Oft nicht reguliertes Verhalten von Kindern, die unter traumatischen Verhältnissen aufwachsen.

- a) Macht einerseits kompetent
- b) Aber auch nicht über etwas sprechen

Das wesentliche dabei ist, wenn wir es nicht reflektieren, ziehen wir das alles durch unser ganzes Leben. Wenn man es nicht an sich ran lässt = Abspaltung.

Was ist ein Trauma?

Trauma heißt übersetzt Wunde. Trauma kam mit der Heimkehr der GI aus Vietnam in den Blick (Kriegszitterer). Daraus sind die heutigen Traumatherapien entstanden. Man weiß zum Beispiel von den Wikingern, dass sie durch das Bilsenkraut so aggressiv waren. Die Frauen versuchten die Männer bei deren Rückkehr durch entblößte Brüste sie abzulenken.

Kurzdefinition von Trauma = gefühlte max. Hilflosigkeit bei minimalster Handlungsoption

Wann entsteht ein Trauma?

Selbst Opfer oder Zeuge sein, bei dem das Leben bedroht ist.

Es entsteht: Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen, Gefühl dem ganzen nicht entweichen zu können.

Verschiedene Situationen in denen ein Trauma entstehen kann:

- Naturkatastrophen
- Krieg

- Medizinische Eingriffe
- Erkrankungen
- Unfälle
- Verlust, besonders Kindesalter
- Vernachlässigung (symbiotische Bedürfnisse)
- Gewalt, körperliche und auch sexuelle Übegriffe
- Das sehen von Suizid = sekundäres Trauma
Gilt auch für Hilfsgruppen wie Notärzte, Sanitäter, Feuerwehr usw.
- Betreuung von traumatisierten Menschen

Merke: Nicht jede traumatische situation hat auf jeden Menschen die gleiche Wirkung oder erzeugt die gleiche Reaktion

Menschen können vorbereitet sein: z.b Soldaten auf Krieg, Feuerwehrleute auf Brand oder haben anderweitig Ressourcen oder Resilienzen

Was geschieht bei einem Trauma?

Der Traumareflex

- a) Will kämpfen => geht nicht
- b) Will flüchten => geht nicht
- c) Dann: Erstarrung

Die Folge ist ERSTARRUNG = ABSPALTUNG

Alles was im Moment des Ereignisses passiert, wird abgespeichert:

- Gerüche
- Geräusche / Töne
- Farben
- Usw.
-

FLASHBACK: 20 Jahre später => ähnliche Situation, Trigger steigt auf und Mensch wird davon erfasst. Trigger geschieht unbewusst, da geht es um das Überleben. Man kann sich erinnern, weicht aber bspw. bei Erzählung aus. Dennoch bleibt es abgespalten.

Was noch?

Wir haben eine traumatische Abspaltung – IMMER => damit wir überleben. Abspaltung ist ein unbewusster, biologischer Vorgang.

HINWEIS: Täter sind in der Regel auch traumatisiert

Es gibt:

Abgespaltene Anteile + Überlebensanteile + gesunde Anteile

Wir brauchen die abgespaltenen Anteile, damit wir überleben. Die Überlebensanteile versuchen, dass das Erlebte nicht wieder geschieht. Je mehr wir ausweichen, um so neurotischer wird es. Immer mehr Lebensbereiche werden eingegrenzt.

Merkmale gesunde Anteile

Es ist die Fähigkeit:

- Realität offen wahr zu nehmen
- Gefühle zu fühlen und offen auszudrücken
- Vertrauen zu haben
- Emotionale Bindung aufzubauen
- Erwachsener Umgang mit Sexualität
- Bereitschaft zur Reflexion („...darüber spreche ich nicht“, oder „war gar nicht so schlimm“)
- Angemessene Bereitschaft zur Verantwortung
- Wille zur Klarheit und ruhige Lösung

Merkmale traumatische Anteile

- Bleibt in der Altersstufe des Traumas stecken => Entwicklungstrauma (Bsp. redet wie 7 – jährige(r))
- Können getriggert werden
- Man will da raus, Bsp. Triathlon, Bergsteigen usw.

Merkmale Überlebensanteile

- Sichern das Überleben
- Kontrollieren traumatische Anteile
- Vermeiden Erinnerung
- Ignorieren und lenken ab
- Kontrollieren + dominieren andere Menschen (wir gehen da nicht hin)
- Scheinlösungen
- Wenn immer mehr Abspaltungen geschehen = psychotischer Prozess
- Ersatzbefriedigungen (Süchte), bzw. alles mit „mehr“ als Ersatzhandlung, damit man das nicht spürt

Samstag, 17.00 Uhr



Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung

(24.03.2023 – 26.03.2023)
(Schloss Buchenau, Eiterfeld)

Protokoll: Caroline A. Hagel

Chanting: Pranā in seiner 5 – fachen Form

Om ayurdehi

dehi, dehi

Om pranam namaḥ

Om apanam namaḥ

Om vijñanam namaḥ

Om udanam namaḥ

Om samanam namaḥ

Wie erkenne ich traumatisches Material, wenn es nach oben kommt?

Toleranzfenster:

- Wenn unser Nervensystem ruhig schwingt sind wir aufnahmefähig.(sattva)
- Übererregt sind wir nicht oder nur eingeschränkt wahrnehmungsfähig(rajās)
- Untererregt sind wir auch nicht in klarer Wahrnehmung(tamas)



depressiv, zusammen gesackter Körper, kraftlos, sagt nichts, bewegt sich nichts

Was ist zu tun?

Übererregt: beruhigen, runter regulieren – Untererregt: aktivieren

- Füße spüren
- Arme, Beine abklopfen.

Traumarbeit

Das ist mein Daumen (dabei Daumen klopfen) und der gehört zu mir, das ist mein Zeigefinger... usw. den ganzen Körper durch gehen.

- Orientierung: Weißt du, wo du bist? Welcher Tag ist heute? Wie heißt deine Mutter / dein Vater?
- Atemachtsamkeit
HINWEIS: Bekannte Übungen, die eine Ressource (Re – Source = zurück zur Quelle) sein können.
Merke: Meditationspraxis oder Asanapraxis wird erst dann zur Ressource, wenn Du in Deiner täglichen Praxis dies auch qualitativ erlebst.....der Körper muss sich kräftigen und

gleichzeitig sich lösen können....das erlebte Gefühl und körperempfinden, so Du es spüren kannst, ist dann die Ressource...!

Neue Übungen erzeugen noch mehr Druck und haben vorallem nicht die unmittelbare Wirkung in der Stresssituation!

- Nachfragen: „Hat Dir schon mal was geholfen?“ „Was hilft dir, wenn ich nicht da bin?“
- Was brauchen diese Menschen?
 1. Sicherheit
 2. Sicherheit
 3. Sicherheit
- Bei traumatischer Sprache (kindlich) den erwachsenen Anteil zurück holen. Die, die bei uns im Kurs sind, haben einen erwachsenen Anteil. Sie bekommen ihr Leben ja gebacken (Egostate / Ressourcentherapie)

Traumatischer Anteil
Wie fühlt es sich an?

Erwachsener Anteil
Wie fühlt es sich an?

So lange hin und her pendeln, bis es ruhig ist.

- Natur ist gut, vor allem für Menschen, die eingesperrt waren, oder der Körper es ausagieren möchte. Abfragen, ob alleine oder in Begleitung. WICHTIG! Bei Wunsch alleine zu sein, die Person gehen lassen => ist dann kein therapeutischer Vertrag.
- Zuhören
 - Im Gewahrsein bleiben und sich dem aussetzen
 - Es gibt immer eine Gegenbewegung, zu dem was gesagt wird, Bsp. Mutter, Mutter... Wo ist der Vater?
 - Offen bleiben, gelassen bleiben, dann kommt der nächste Schritt, wenn man sich dem aussetzt
- Wenn Menschen den Blickkontakt nicht halten können
- Augen beim Erzählen geschlossen halten „...mach mal die Augen auf...“ – Trauma und offene Augen geht nicht zusammen
 - Realität wieder herstellen, evt. Spaziergang / Āsanapraxis usw.
- In der Pause liegt die Information
- Es gibt eine traumatische Sprache: Wenn wir Trauma erlebt haben, können wir es nicht benennen, aber es ist in den Sprachpausen spürbar.
- Wahrnehmungsfragen: „...weißt du, was das ist...“, „...spürst du irgendwas?...“
 - Um dann den nächsten Schritt vorzuschlagen

- Menschen in ihrer Realität bestätigen: „...du bist ganz außer dir...“, „...kannst du es benennen?...“

ALL DAS IST GEWAHRSEIN

Man geht nicht weiter rein, sondern man beschreibt dem Menschen den momentanen Zustand. Es ist eine Bestätigung der momentanen Situation. Es ist Bewusstwerdung: „Was ist jetzt?“ – im Körper, Gefühl usw., „Es ist diffus. Merkst du das?“, „Können wir es erst mal belassen?“ „Trauma möchte immer raus. Weißt du jemanden für danach?“

Im Nachklang:

- Was hast du immer gemacht, wenn die Angst kommt?
Gute Erfahrung = Ressource
- Was ist da mit dir? Wo fühlst du das? Gibt es einen Punkt / Bereich, wo es besser ist?

Dient der Regulierung. Nicht im Moment des Triggers versuchen es heraus zu bekommen, sondern erstmal regulieren.

Woran erkenne ich, wann Psychotherapie notwendig ist?

- Wenn aus der Meditation ausgestiegen wird = Thema kommt nach oben und die ICH – Kraft ist zu schwach. Dann ist es gut, wenn erst Therapie dran ist.
- Schwieriger ist es, wenn Themen ausgesessen werden. Das ist ein Vertrag mit sich selbst.
Beispiel: Überfall – erstarrte Schutzbewegung
HINWEIS: Harald bevorzugt Somatic Experience als Therapieform bei Trauma

Man weiß inzwischen, dass das persönliche Verhältnis wichtiger ist, als die Methode. Was unterdrückt ist, muss auf gute Art + Weise zu Ende geführt werden / Körper muss es zu Ende bringen.

Der begleitende Punkt ist, dass wir der Wahrnehmung / dem Gewahrsein nicht ausweichen.

„Kannst du es da lassen, ohne dass es dich bedroht?“

WICHTIG – Dann ist es nicht mehr energetisch geladen. Du erinnerst dich, aber es wird nicht mehr aktiv befeuert. Erinnerungen sind die Verlogenheit in uns. Es ist wissenschaftlich erwiesen das wir nicht korrekt erinnern. Es gibt nur eine relative Wahrheit dabei da wir die Vergangenheit immer wider neue konstruieren.....mit den erlebten Wahrnehmungen dazwischen, den veränderten Bewertungen die in der Zwischenzeit entstanden sind.

Was ist oft noch wichtig?

- Körperkontakt => halten, Berührung kann wesentlich sein, bspw. bei Bindungstrauma
- Bei Übergriffserfahrung kann das hingegen kontraproduktiv sein. Deshalb immer fragen: „ist das gut, wenn ich dich anfasse?“ Dabei Körper beobachten – Zurückweichen, Schulter wegrehen, Schutzreaktionen
- Wo ist der gesunde Abstand?
 - Gutes Maß für Abstand
 - Gutes Maß für Unterstützung
 - Gutes Maß für Berührung

- Wenn jemand sagt: „...ich spüre nichts...“ dann zurück fragen: „Wo / wie spürst du nichts...?“ „...Wie fühlt sich das an?“ „...Kannst du es beschreiben?...“
Diese Menschen spüren ganz viel, doch sie durften nur nie darüber sprechen.

Essentiell ist es, dass wir Gewährsein benennen können.

Spiritueller Stillstand

- Du bist weiter
- Lotussitz
- „...und ich hänge auf dem Hocker...“

!Viele sitzen das aus!



So sitzen wir an unserer Meditationserfahrung vorbei, weil kein Austausch mit dem Lehrer statt findet.

Zwangsweiser Austausch ist nicht zielführend => Druck. Andererseits ist es gut, wenn jeder Teilnehmer zum Gespräch kommt. Auch wenn er nur sagt „...ich habe nichts zu sagen..“

- a) Das gehört zum Prozess.
 - b) Wenn wir es nach außen bringen, kommt es aus der Diffusität heraus
 - c) Das meiste unserer Beobachtungen bei der Meditation ist gedankölicher Sondermüll
 - d) In der Psychologie ist z. Bsp. Jyoti, Atem usw. Verdrängung. Sie wissen nicht, dass diese Übung uns in den gegenwärtigen Moment führt
- Wenn wir traumatische Erfahrungen spüren + im Gewährsein sind, kann das durchaus lösen. Da bedarf es eines Lehrers für diesen spirituellen Prozess, mit der Idee, du bleibst in dem Schmerz / in dem Gefühl, bis es aufhört.
 - Gefühle kommen, bleiben ein Weilchen und gehen auch wieder

WIR HABEN DIE WAHL: BLEIBE ICH IN DER PRÄSENZ ODER NICHT? WENN MAN SICH BERÜHREN LÄSST - LEBT MAN

Sonntag, 26.03.2023

7.30– 8.00 Meditation, Gehen, Anga Nyasa, Bewegungsmeditation

9.30 Uhr

Welches Zeitfenster / Zeitrahmen gilt bei Einzelgesprächen?

- Mindestens => geh zurück zur Übung
- Maximal => abhängig aber über 30 min. nicht der Situation angemessen während eines Kurses
- Frühestens ab dem 2. oder 3. Tag (je nach Format) anbieten. Warum? Es sollen erst mal Fragen entstehen
- Es geht grundsätzlich um die Erfahrungen durch und mit der Übung!!!!
- Der Lehrlin soll gemachte Erfahrungen bestätigen, möglicherweise erklären, Hilfestellung geben wieder zurück in die Gegenwärtigkeit zu kommen.
- Aufpassen, dass man inhaltlich nicht zu sehr ins außen geht, Durchschnitt 5 – 10 min.
- Gesprächsführung: 5 W
Wer?, Wie?, Was?, Wann?, Wo?, (Weshalb / Warum => führt eher weg)
- Gewähr bleiben, was jetzt ist und um was geht es?
- Grundsätzlich ist es gut, wenn man 1x zum Gespräch kommt. Manchmal ist es gut, wenn man gezwungen ist, was zu sagen. Es baut sich eine unterstützende Bewegung zwischen Schüler und Lehrer auf (s. auch vorbei sitzen!)
 - Atha yoga anuśāsanam = JETZT auf das Setting einlassen
- Wenn jemand nichts hat, dann ist es gut. NICHT nach haken => Eigenverantwortung
 - Dennoch: durch das „zwingende Gespräch, wird jemand vielleicht geöffnet. Es ist auch eine Chance.
 - Wenn jemand vor sich hin kämpft, ist das in Ordnung.
- Viele halten Instabilität gut aus

- Am Ende des Formats / letzter Darśana für Fragen und Antworten bereit stellen

Wie kommuniziert man das Gespräch?

Als Darśana – Einüben von Gewahrsein

- ⇒ Was ist Gewahrsein?
- ⇒ Körper, Atem, Geist
- ⇒ Dass man nicht hängen bleibt
- ⇒ Wir bleiben sonst hängen
- ⇒ Was ist, nach außen bringen durch das Gespräch
- ⇒ Viele verbinden das mit Schultrauma / Bilder „...man muss abliefern / was gemacht haben...“ usw. statt, auszusprechen wo die Schwierigkeiten sind.
- ⇒ Manches erledigt sich auch von alleine
- ⇒ Herzklopfen gehört dazu
- ⇒ Ist ein fortschreitender Prozess
- ⇒ Es geht um verstehen

Ende der Tagung und Protokoll

Protokollantin: Caroline Anne Hagel