

„Jetzt mache dich bereit für die lange, tiefe Entspannung. Lege dich in Shavasana, gehe nach innen, genieße die Ruhe, du brauchst nicht mehr zu tun. Ich spiele die Klangschalen, lass dich einfach von den Klängen davontragen.“ Für die meisten Kursteilnehmer ist dieser Moment der Yogastunde pures Glück, und was folgt, ist ein Schwelgen in den Wirkungen der Kriya, wunderbar vermischt mit einem wohligen halben Schlummer, der in der Tiefe erst löst, regeneriert, und dann erfrischt wieder auftauchen lässt. Und für andere ist dieser ganze Zeitraum ein quälendes inneres Ringen, und sie hoffen, dass er schnell vorübergeht.

**Wie ist das zu verstehen, und wie gehen wir damit um?** Für viele Menschen ist der Kontrollverlust der Entspannung ein großes und herausforderndes Thema, an welches sie sich nach und nach herantasten dürfen. Leicht zu verstehen wird es, wenn wir uns vorstellen, mit Geflüchteten aus Kriegsgebieten zu arbeiten. Viele Menschen, die Krieg, unmittelbare Lebensgefahr, den Verlust von Heimat, Beruf, Familie erlebt haben, nutzen alles, was sie noch haben, um sich an der jetzt relativ sicheren Wirklichkeit festzuhalten. Die ungeschützt geöffnete Lage auf dem Rücken – welche wir auch noch Totenhaltung nennen –, die Dunkelheit bei geschlossenen Augen, zudem das Davongetragen-Werden durch den Klang sind geeignet, sie (obwohl wir reine Absichten haben) wehrlos in die Welt des Grauens zurückzutragen, welche in ihrem Inneren weiterlebt. Die undefinierten Klänge der Klangschalen – noch mehr, des Gongs – können unmittelbar in inneren Kontakt mit unkontrollierbaren, unfassbaren Erfahrungen bringen.

Als so viele Geflüchtete nach Deutschland kamen, fragten mich viele Gong-Kollegen/innen, ob sie nicht diesen Menschen mit dem Gong helfen können, ihre Erlebnisse zu verarbeiten. Dies würde zunächst nahe liegen, da der Gong, wenn kenntnisreich gespielt, Trauma-therapeutisch wirken kann. Klang- und Yoga-Erfahrenen wäre auch wirklich schon bald nach einem traumatischen Erlebnis damit geholfen, getragen von der wieder gewonnenen Sangat. Jemand, dem das noch fremd ist, läuft Gefahr, durch eine solche Hilfe retraumatisiert zu werden.

Zudem: Klangschalen und Gong besitzen so starke hypnotische Wirkung, dass nicht selten der oder die (mäßig ausgebildete) Spielende dem Klang erliegt und nicht wirklich auf die Bedürfnisse seiner Gruppe eingestimmt bleibt. Hier gilt es noch einmal besonders darauf zu achten, für wen die Stunde eigentlich gehalten wird, und den Teilnehmenden bewusst die gesamte Zeit über zu dienen. In Ausbildungen erlernte aktive Trance-Techniken stellen sicher, dem Sog des Klanges zu entgehen.

„Gegen diesen Klang gibt es keinen Widerstand, keine Resistenz“, sagt Yogi Bhanan über den Gong. Sehnen wir uns nach Auflösung neurotischer Strukturen, nach dem All-Eins, dann ist das pures Glück und eine Zeit der von selbst einströmenden Heilung. Haben wir gerade alle Strukturen verloren, dann ist es hingegen grässlich: Überwältigt von Schallwellen erlebt man in einer Umgebung endlich gewonnenen Friedens einen weiteren Moment des Ausgeliefert-Seins. Die schreckliche Lehre daraus ist, dass es keine Sicherheit gibt. Für Heilung braucht es zunächst ganz viel Struktur, eine neue Heimat, eine neue Existenz. Und dann eine graduelle Hilfe, um wieder vertrauen zu können.

**Warum aber ist die Angst vor Hilflosigkeit bei Senioren ein so häufiges Thema?** Selbst wenn sie einmal Krieg und Vertreibung erlebt haben, so ist es doch ewig her, und sie haben seit damals Berufe gehabt, Familien gegründet und ein Leben gemeistert?? Ja, aber: Die Verarbeitung im Stile der Nachkriegszeit hat in den meisten Fällen das verängstigte innere Kind bloß eingekapselt, nicht aber erlöst. Wer jahrelang vollständig bekleidet, mit den Schuhen auf dem Nachttisch, schlief, um schnell in den Luftschuttkeller laufen zu können, der wird ein spezielles Verhältnis zum Thema Entspannung zurückbehalten haben. „Meine Eltern waren Flüchtlinge“, hört man oft von Kriegskindern ... dass sie selbst es sogar noch viel spürbarer waren, was tiefe Spuren in den unteren Chakren hinterließ, das wurde kollektiv geleugnet. Angst, Panik und Trauer zuzugeben, das gilt – als Erbe der Nazi-Gesinnung – sogar bis heute allzu oft als Charakterschwäche im Weltbild von

Kriegs- ja, sogar oft auch von Nachkriegs-Kindern. Und so wurde eben nur sehr selten wirksam auf der Ebene von Gefühl und Unterbewusstsein bearbeitet.

Ich möchte relativieren ... Es gibt viele untraumatisierte Menschen unter Senioren, resiliente Personen, die durch einen besonderen Segen geschützt waren oder trotz widriger Umstände Chancen auf Verarbeitung und Vergebung nutzen konnten. Aber mit dem anderen ist im Kurs eben zu rechnen. Wer sich nun sein Leben lang zusammengerissen und dadurch auch vieles gemeistert hat, verliert häufig leider im Alter doch die bewährten Kompensationsmethoden. Arbeit, Kinder bemuttern, ruhelose Ablenkung; Substanzen; kleine psychische oder psychosomatische Macken, welche von der Umgebung mit-getragen werden, hielten in Gang und helfen, den innen verriegelten Raum des Inneren Kindes zu meiden. All das wird im Alter ohnehin schwieriger, brüchiger, man steht sich selbst ungeschützt gegenüber, schon, weil man körperlich zwangsweise öfter zur Ruhe kommt; an die Endlichkeit denkt. Womöglich führen gesundheitliche Ereignisse wie ein Schlaganfall zu ganz neuen Dimensionen des Ausgeliefert-Seins, oder man beschäftigt sich anderswie mit der Perspektive, gepflegt zu werden und abhängig zu sein.

Da soll dann der Yogakurs helfen, und er tut es auch, wenn kenntnisreich, angepasst und eingestimmt geleitet. Die Phase der Entspannung kann darin eine ernst zu nehmende Krise sein, welche eben die Konfrontation mit dem Inneren verstärkt. Und ja, Klang ist heilsam; sehr oft macht er währenddessen verborgene Gefühle zunächst spürbar, öffnet sogar die Schleusen, sodass diese uns fluten ... und es braucht große Verarbeitungskräfte, um dies zu kanalisieren.

**Was also tun?** Der Wunsch von Teilnehmern, bei der Entspannung sitzen zu bleiben oder die Augen zu öffnen, sollte unbedingt respektiert werden. So kann es Sinn ergeben, in einer neuen Gruppe die Entspannungsposition nicht anzuleiten, sondern anzubieten. Man darf die Augen schließen, es geht aber auch anders; darf sich hinlegen; es gibt alternativ sitzende Haltungen. Auch wenn wir selbst die Erfahrung gemacht haben, wie himmlisch es ist, liegend tief einzusinken, selbst wenn es unserem Verständnis von Entspannung widerspricht.

Klangschalen und Gong, auch vom Band, sollten nur nach sorgfältiger Abwägung, nach längerer Zeit und in geringer Intensität im Seniorencurs verwendet werden. Immer mit dem Hinweis, dass es eine Notbremse aus der Trance gibt: den Daumen (entsprechend dem Ego) in die Handfläche legen und kräftig zusammendrücken, so schützen, aktivieren, wecken. Der Hinweis ist wichtig, dass eventuell auftauchende Bilder und Gefühle normal sind, vorüberziehen und eine Achtsamkeit auf die Schwingung im Körper uns in die Gegenwart zurück holt.

In den Wochen davor sollten Bewegungsmeditationen (Celestial Communications) oder Kirtan Kriya (SaTaNaMa-Meditation) geübt werden: Liegt doch eine der Stärken im Kundalini Yoga darin, in äußerer Betriebsamkeit zu meditieren, denn so können innere Entladungen im Halt der Aktivität einen Rahmen finden; so kann durch Annäherung ein meditativer Zustand, und endlich Heilung, entstehen. Zum Abschluss nach intensiver Entspannung oder Meditation kann es wohl tun, mit den Füßen zu trampeln, um sich wieder sicher geerdet zu fühlen. Mit diesem Bewusstsein und großer eingestimmter Achtsamkeit können wir aus der Goldenen Kette Hilfen weiterreichen, um im Alter zu mehr innerem Frieden zu finden.

Ada Stefanie Namani \* Devinderjit ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Hamburg; außerdem Tochter von Kriegskindern und Mutter eines Sohnes. Als Ausbilderin sowohl für White Sound Gongmeditation in der Nachfolge von Nanak Dev Singh Khalsa, als auch im Team der Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren liegt ihr ein verantwortungsvoller Umgang mit Klang besonders am Herzen.