

Was wir von den Yogis lernen können oder Die Grenzen deines Glaubens sind die Grenzen deiner Realität

Monika Fuhs / Erik Peper

(Holistic Learning Institute, Wien und San Francisco State University)



Abb 1: Kawakami nach dem Piercing

Der japanische Yogi und Heiler M. Kawakami saß in einer Halb-Lotus Position vor dem Publikum, während an seinem Körper zahlreiche Sensoren angeschlossen wurden.*

Sein Hautleitwert, sein Puls, seine Atmung und die Temperatur seiner Hand, sowie sein EEG wurden hinter ihm an die Wand projiziert, so dass alle Zuschauer dies verfolgen konnten. Er begann mit einer langsamen Atemmeditation, wobei die physiologischen Aufzeichnungen einen langsamen und tiefen Atemrhythmus von ca. 6-8 Atemzügen / Minute anzeigten. Sein Bauch bewegte sich langsam und rhythmisch hinein und hinaus und seine Physiologie zeigte damit, dass er sehr entspannt und ruhig war.

Obwohl alle gespannt darauf warteten, dass er sich einen Spieß durch Zunge und Lippen stechen würde, konnte man keinerlei Anzeichen von Nervosität in seiner Physiologie bemerken. Selbst als ein Journalist ihn bat, sich seine Zunge ansehen zu dürfen, um sicher zu gehen, dass wirklich kein vorgebohrtes Loch zu sehen sei, störte ihn das nicht. Er streckte einfach seine Zunge heraus, um dem Journalisten seinen Wunsch zu erfüllen. In einer Situation, in der jeder

andere nervös werden würde, blieb Kawakami ruhig. Nach etwa einer Minute nahm er den ersten unsterilisierten Schaschlikspieß und während stach er diesen mit dem Ausatmen durch die Haut, direkt vor seinem Adamsapfel. Während des Einatmens machte er eine Pause und beim nächsten Ausatmen stach er den Spieß weiter durch seine Haut. Dann nahm er den nächsten Spieß und stach diesen durch seine Zunge. Wiederum stach er nur beim Ausatmen und pausierte beim Einatmen. Er war entspannt und sah in die Kamera. Nach einer Weile entfernte er die Spieße auf dieselbe Weise, wie er sie zuvor in die Haut eingestochen hatte.

Er blutete weder an seiner Zunge, noch an der Kehle. Die durchlöcherte Stelle heilte schnell ab, denn bereits ein paar Stunden später bei einem gemeinsamen Abendessen war kein Einstich mehr zu sehen, die Wunde war demnach also geheilt. Er berichtete weder von Schmerzen während des Piercings noch zeigte er irgendwelche physiologischen Reaktionen, die normalerweise bei Schmerzen auftreten würden. Während des Piercings zeigte seine Physiologie eine vorherrschende Alpha EEG Aktivität, eine normale Herzfrequenz, die sich nicht von der Baseline vor dem Experiment unterschied und eine minimale Aktivität der Hautleitfähigkeit.

Gleichzeitig wurde eine freiwillige Zuschauerin (physiologisch) überwacht, während sie Herrn Kawakami beim Piercing seiner Kehle und Zunge zusah. In ihrem Fall wurde eine starke physiologische Reaktion auf die Vorführung beobachtet, die durch den Anstieg der Atemgeschwindigkeit, den Grad der Hautleitfähigkeit, die Muskelanspannung und eine Senkung ihrer peripheren Temperatur festzustellen war. Sie sah mit flacher Atmung zu, den möglichen Schmerz und die Blutung vorausahnend, und zeigte keine Entspannung ihrer Physiologie, nicht einmal, nachdem die Spieße entfernt wurden. Im Nachhinein sagte sie:

*“ Ich traute meinen Augen nicht. Die Zeit schien so langsam zu vergehen und ich konnte den Schmerz richtig fühlen. Ich war so aufgereggt und konnte fast einen physischen Schmerz fühlen. Wie konnte er das nur tun?“**

*(Bemerkung der Autorin: wer das Buch von Joachim Bauer über die Spiegelzellen mit dem Titel „Warum ich fühle, was du fühlst!“ gelesen hat, weiß Bescheid, warum unsere Versuchsperson sogar das Gefühl hatte, den vermeintlichen Schmerz zu spüren!

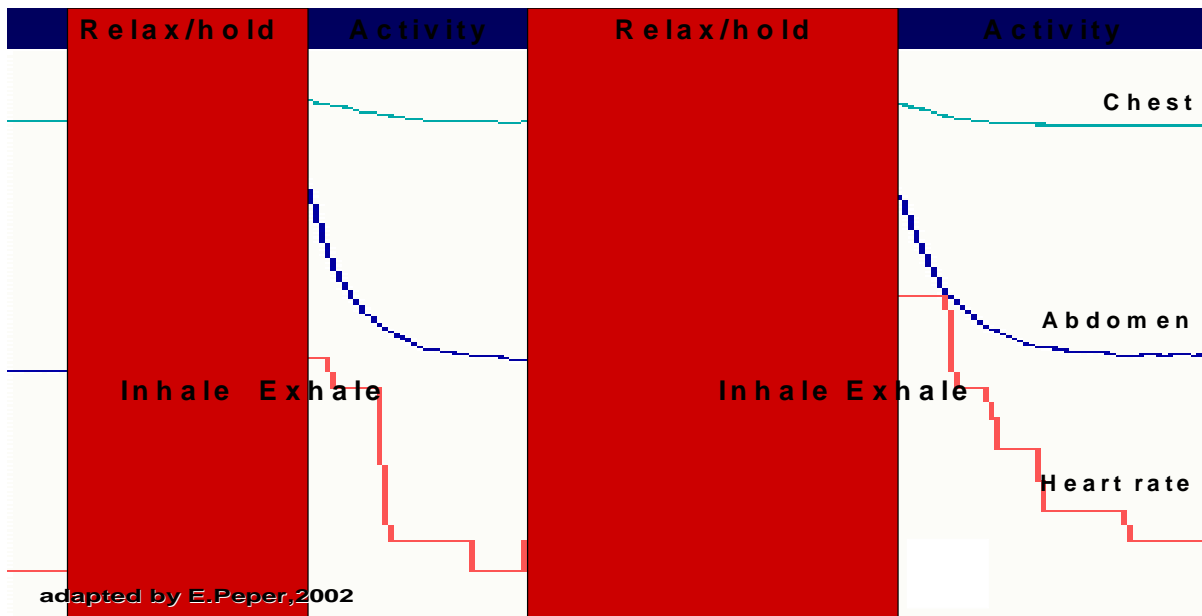


Abb2: Physiologie Kawakami's während des Piercings

Was war die Absicht dieser Vorführung? War er lediglich eine Person mit fehlendem Schmerzempfinden? Oder war er ein Beispiel dafür, was für ein Potential jeder von uns in sich hätte? War das vielleicht ein Beweis dafür, dass die Grenzen unseres Glaubens die Grenzen unserer Möglichkeiten sind? Wenn ein Yogi ein solches Kunststück zeigt, ist das nicht einfach nur gute Show, sondern auch Demonstration von regelmäßigem Training und bewusster Kontrolle über Körper und Geist. Es widerspricht unserem westlichen Glauben, dass das Piercen der Haut mit einem unsterilisierten Speiß keine Blutungen, Schmerzen, Entzündungen, oder mögliche Infektionen mit sich bringt. Die Absicht dieser Vorführung ist es, den selbst begrenzenden Glauben dessen, was möglich ist, zu hinterfragen.

Möglicherweise haben wir mehr Potential als wir uns selbst zutrauen? Vielleicht müssen wir nur hinter die Grenzen des Denkbaren schauen?

Mr. Kawakami's Absicht war es zu zeigen, dass die Grenzen unseres Glaubens, die Grenzen der Realität sind. Durch die Vorführung demonstrierte er, dass die übliche Vorstellung dass "es weh tun wird, dass es blutet und sich entzündet" in seiner absoluten Gesetzmäßigkeit hinterfragt werden sollte und dass es möglicherweise andere kognitive, emotionale und spirituelle Zugänge gibt, welche die Geist-Körper-Verbindung öffnen und verändern können.

In früheren Studien, hat Mr. Kawakami wiederholt demonstriert, dass er eine ausgezeichnete Selbstbeherrschung in Bezug auf Atmung und Schmerzkontrolle besitzt. In einer systematischen Studie, hielt er es aus, zwanzig Minuten lang nur zweimal pro Minute zu atmen und dabei eine normale Sauerstoffversorgung beizubehalten, ohne erhebliche Steigerung seines CO₂ Ausstoßes. (Peper, Kawakami, Sata, Franklin, Gibney, & Wilson, 2002). Er berichtete, dass die Atmung einer der wichtigsten Prozesse sei, um schmerzfreies Zungen und Halspiercing zu gewährleisten (Peper, Kawakami, Sata & Wilson, in press).
Atmung - Pranayama – ist eine der wichtigsten Komponenten im Yoga und Hauptinstrument bei der bewussten Kontrolle des autonomen Nervensystems. Mr. Kawakami ist ein herausragendes Beispiel für die Möglichkeiten des Menschens, selbst bei besonders schwierigen Aufgaben den Körper zu entspannen und sich dabei auf seinen Geist zu konzentrieren, oder die Gesundheit durch bewusste Steuerung der Psychophysiologie zu verbessern. Die wichtigsten Prämissen, die er durch seine Arbeit demonstriert hat waren:

- **Die Grenzen unseres Denkens und unserer Erfahrungen sind die Grenzen unserer Realität**

Kawakami scheint fähig zu sein, familiäre und kulturelle Konditionierungen zu überschreiten oder hinter sich zu lassen. Mit einem offenen Geist fragt er nach dem Ziel oder der zu bewältigenden Aufgabe. Seine angeborene Reaktion ist, “Lass uns erforschen und sehen.” Er lässt sich nicht von Gedanken über Möglichkeiten begrenzen. Er antwortet, in dem er sagt, “Ich weiß nicht, was möglich ist und ich will es probieren um zu sehen, was erreichbar ist. In vergangenen Studien, wollte er sich selbst immer weiter erforschen, und sich selbst in Sachen Glauben bekämpfen.

Er war bereit, sich in seinen Studien testen zu lassen und lernte zu sehen, dass das, was er glaubte, auch gilt.

Für Herrn Kawakami gibt es keine Fehler, solange man diese nicht beweisen kann! In diesen Untersuchungsprozessen wird das Unmögliche möglich. Im Gegensatz zu vielen anderen Menschen die schon nach wenigen Versuchen aufgeben und an ihrem Glauben festhalten dass es unmöglich sei, scheint er noch die Einstellung des Anfängers zu stützen. Aufgeschlossene Erkundung ist veranschaulicht durch die Entdeckungsfreude des Kindes. Ein Kind kennt keine “Fehler” während es neue Fertigkeiten erlernt. Jeder Fehler ist eine Information (feedback) es anders zu machen - beobachtet man den Prozess eines Babys, wie es lernt zu krabbeln und dann zu laufen- selbst wenn es hundertmal hinfällt. Hunderte von

Fehlern hindern es nicht daran, ans Ziel zu kommen und gehen zu lernen. Gehen ist möglich, jeder um es herum kann gehen. Am Wahrscheinlichsten ist es, dass ein Kind eine Sache nicht nach Fehler oder Erfolg beurteilt; es erforscht nur die Wege, die es möglich machen.

- **Ein Bewusstsein, das in Übereinstimmung mit der Selbstwahrnehmung ist**

Gesundheit bezieht sich darauf, auf die Intuition eines anderen zu hören, und danach zu handeln, unabhängig davon ob andere zustimmen oder nicht. Ein fundiertes Beispiel der Fähigkeiten Kawakamis auf sich selbst zu hören wurde kürzlich in einer Gemeinschaftsstudie über das Durchlöchern der Zunge beobachtet während man die quantitative Electroencephalographie (QEEG) erfasste. (Peper, Wilson, Gunkelman, Kawakami, Sata, Barton, & Johnston, unpublished). Um Bewegung in der physiologischen Aufnahme zu verringern, stimmte er zu, dass jemand anderer seine Zunge während des Piercing halten könnte.

Schon als er begann, seine Zunge zu piercen, machte Kawakami einen Stop und sagte, er könne seine Zunge nicht entspannen, wenn jemand anderer sie festhielt. Dann hielt er seine Zunge mit der linken Hand, während er mit der rechten Hand die Zunge durchstach. Obwohl das bedeutungslos scheint, stellt dies ein Hauptthema einer optimalen Gesundheit dar- er hörte auf sein Gefühl und handelte danach. Dem sozialen Druck, das Experiment fortsetzen zu wollen, willigte er nicht ein, was die meisten in einer ähnlichen Situation wohl gemacht hätten. Er war bereit, das Experiment mit jemandem zu versuchen, der seine Zunge festhielt—noch eine Bestätigung seiner ehrlichen Forschungs-Bereitschaft und doch stoppte er den Versuch, weil er feststellte, dass es so für ihn nicht funktionierte. Jedoch war das für ihn kein Fehler, denn seiner Meinung nach sind die erlernten Fähigkeiten abhängig von der sozialen Herkunft und müssen eben erst erlernt und generalisiert und konditioniert werden. Da diese Situation für ihn neu war musste er erst sehen, ob er unter diesen Bedingungen den versuch durchführen konnte. Er schloss damit, dass er diese Situation erst noch trainieren musste.

- **Offenheit zu forschen und gegenüber anderen Meinungen**

Kawakami scheint sein Leben mit voller Leidenschaft und Begeisterung zu leben und ist offen für neue Entdeckungen, sie sind für ihn Herausforderungen, die nicht durch Dogmen

eingeeengt werden. Er nutzt jede Erfahrung und Neuentdeckung als Herausforderungen für sein persönliches Wachstum und Wohlergehen. Er sagt nicht automatisch “nein” oder “das ist unmöglich” zu neuen Experimenten oder verschiedenen Aufgaben. Stattdessen ist er offen und willens neue Erfahrungen zu machen und hört auf seine eigene Erfahrung und nicht auf das was andere sagen.

- **Eine alternative Einstellung zum Schmerz**

Kawakami sagt, dass er eine meditative Strategie benutzt, um weder Schmerz noch Blutung zu haben. Seiner Meinung nach ist Schmerz eine normale Abwehrreaktion des Körpers und kann durch Kontrolle des vegetativen Nervensystems verhindert werden. Für ihn sind Spieß, Geist und Körper eins und mit Konzentration, emotionalem Bewusstsein, Willensstärke und dem Gebet “eins mit der Nadel zu werden” verspürt er keinen Schmerz.

Zuerst scheint es so, als würde er die Gedanken und emotionalen Assoziationen von “es ist schmerzlich” und “es wird bluten” nicht existieren. Er fokussiert seine Gedanken und sein Bewusstsein auf die Erfahrung von Einheit. Er bestätigte, dass es notwendig sei, fremde Objekte oder Spieße, die in seinen Körper eindringen, anzunehmen und ihnen nicht feindlich gegenüber zu stehen. Das heißt Gefühle der Angst und Furcht möglichst schnell loszulassen und sich auf den Spieß, der den Körper durchstößt, vorzubereiten und ihn willkommen zu heißen- sozusagen mit dem Spieß zu verschmelzen. Er meditiert und spricht zu der Nadel, “Du trittst freundlich in meinen Körper ein”.

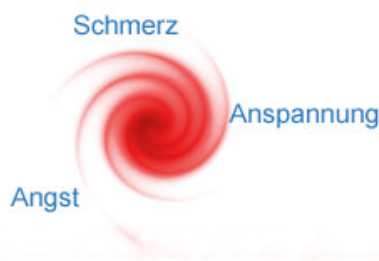
Er glaubt, dass durch die Kommunikation zwischen der Nadel und dem Körper, die Vereinigung des Ichs, des Geists und der Seele vollzogen sei, was ein schmerzloses Durchlöchern ermöglicht.

Aus der Sicht des Jogis wird dieser Glauben an das vegetative Nervensystem übermittelt, das die Körperabwehr kontrolliert. Durch Atmung, Meditation und geistige Konzentration sagt er, dass er mit seinen Sinnen und dem vegetativen Nervensystem kommuniziert, um eine schmerzfreie Erfahrung zu erschaffen und zu fühlen. Als er den Spieß setzte, berichtete er, dass er nur beim langsamen Ausatmen zustach und sich beim Einatmen nicht bewegte. Aber auch dieser Yogi ist nur ein normaler Mensch mit allzu menschlichen Empfindungen, der ebenso mit Schmerz und bluten reagiert, wenn er seine Yogatechniken nicht anwendet.

Er berichtete, dass er sich an einem der Spieße die angespitzt waren verletzte und blutete, als er diese bei der Vorführung herauszog. Das ähnelt einem Bericht von G. Eggetsberger

der den Yogi Mantak Chia in Wien studierte, während er seinen Körper piercte. Nach dem Experiment beschwerte sich der Meister nicht über die Schmerzen der Nadeln, sondern über das straffe Kopfband, das benutzt wurde, um die Elektroden an seinem Kopf zu befestigen, welches ihm Kopfschmerzen verursachte.

- **Piercing und Schmerzkontrolle**



Dieses Piercing Experiment zeigt die Möglichkeit, dass Menschen mit Schmerzen zusätzliche Optionen für Schmerzkontrolle erhalten. Normalerweise sind wir schnell erschöpft, wenn wir Schmerz erfahren, tendieren dazu uns anzuspannen und das wirkt der Heilung entgegen. Schmerz wird gewöhnlich als negatives Ereignis wahrgenommen, das unser Wohlbefinden stört. Der Kreislauf: Angst- Anspannung -Schmerz setzt schnell ein – eine klassische Suggestionen,- und Antizipationskette.

Andererseits, ist Schmerz einwichtiges Signal, dass etwas nicht in Ordnung ist und verändert werden muss, er ist ein Signal, das eine Kette von Gedanken und Gefühlen hervorruft. Wenn wir diese Assoziationsketten und Erwartungen bewusst verändern könnten, könnte Schmerzkontrolle möglich sein. Wenn man die Methode von Herrn Kawakami lehrt, könnten einige Schmerzpatienten eine bedeutende Verbesserung der Gesundheit und Schmerzlinderung erfahren. Da es keine Schmerzrezeptoren im Gehirn gibt, entsteht Schmerz zu einem Gutteil aus der Erwartungshaltung heraus. Falls sie den Schmerz und die Antizipation des Schmerzes verringern oder ausschalten können und ebenso ihre Gefühle, könnte es für viele dieser armen, schmerzgepeinigten Menschen wieder Hoffnung und einen Zuwachs an Lebensqualität geben, wie unsere Erfahrungen zeigen.

- **Selbstbeherrschung bewahren und Fähigkeiten trainieren**

Die Fähigkeit, schmerzfrei zu piercen mag wie Magie wirken; aber bei näherer Betrachtung ist sie das Ergebnis beharrlichen Trainings und körperlicher und psychischer Selbstbeherrschung. Als Kawakami noch als Bodybuilder arbeitete, lernte er die Hauptprinzipien des Erfolgs. Persönlicher Erfolg basiert auf der Qualität und Quantität und der Bereitschaft mit Disziplin zu trainieren. Sein Training erreichte den Höhepunkt, als er den Titel "Mister Japan" errang. Es war seine Bereitschaft zum Perfektionismus, welche ihn

zum Yoga brachte, um mehr Kontrolle und Bewusstsein zu erreichen und seine Leistung zu optimieren.

Die Vorführung des Yogis beweist, wenn eine Person motiviert und willens ist, bewusst zu üben und auch den anhaltenden Wunsch hat, seine Fähigkeiten zu erweitern, ist es möglich, Kontrolle und Meisterschaft über den Körper und den Geist zu erlernen. Die meisten Menschen können diese Fähigkeiten erlernen, doch oft kommt es vor, dass sie sagen "das ist unmöglich" und deshalb noch nicht einmal versuchen Zeit oder Bereitschaft zu investieren, um diese Fähigkeiten zu erlernen.

Denken Sie an die vielen Stürze der Babys, die das Laufen erlernen.

Es scheint, als ob die meisten Menschen physiologische Meister werden könnten. Die Tatsache, dass viele physiologische Meisterleistungen erlernt werden, bevor das logische und reflektorische Denken einsetzen, kann als Schutz der Natur vor Verhinderung gesehen werden. Würde das Baby nämlich ebenso



schnell aufgeben, wie der Erwachsene, würde es wohl nie gehen lernen! Zum Beispiel können sehr viele Ski fahren lernen. Doch gibt es nur wenige Gewinner olympischer Goldmedaillen. Dennoch werden die meisten gut genug Ski fahren, um fast jede Piste hinunter zu kommen. Meisterschaft ist also keine Magie – genauso wenig, wie Basketball oder Klavierspielen. Es braucht Willen, Wunsch und Übung.



Sogar wenn es darum geht, über Feuer zu laufen, sind die meisten Leute fähig, das zu lernen. Dies zeigt wiederum, dass das Unmögliche oft doch möglich ist. Es ist nicht nur Spaß, wenn man seinen Glauben überwindet, indem man das augenscheinlich Unmögliche erfährt, es ist auch ein positives Gefühl, das diese Erfahrungen lohnend macht, da es neue Möglichkeiten und Hoffnungen offeriert und Grenzen in unserem Geist zu sprengen vermag.

Zusammenfassung:

Die Einsichten, die man aus der Zusammenarbeit mit Herrn Kawakami ziehen kann, sind folgende:

1. Der Mensch ist mehr, als nur Gedanken und Fleisch. Wir sind ein Zentrum von Bewusstsein, das durch unsere Vergangenheit, unseren Glauben an die Zukunft und von Anderen beeinflusst wird, folglich sollten wir uns über unseren inneren Zustand besser bewusst werden.
2. Man sollte Neuem auch mit offenem Herz und Geist gegenüberstehen, statt Grenzen zu bestätigen. Sag „ Ja, ich will dies ausprobieren, entdecken...“ anstatt „ das ist sowieso nicht möglich“. Sonst droht früher oder später die PSYCHOSKLEROSE (ein Ausdruck den A. Montagu erschaffen hat) – eine Verhärtung des Verhaltens vergleichbar mit der Arteriosklerose der Verhärtung der Arterien die zum physischen Tod führen kann.
3. Lernen ist ein fortschreitender Prozess. Wir können in jedem Alter lernen, müssen uns aber bewusst bleiben, dass Lernen nicht einer ständig ansteigenden Kurve folgt. Es gibt verschiedene Stufen und lang anhaltende Ebenen, bevor die Anhebung zum nächst höheren Level erfolgt. Selbst wenn wir denken, dass wir nichts lernen, kann es sein, dass wir uns in einer Periode befinden, in der das neue Wissen sich langsam herauskristallisiert und wir diese Ebene überqueren, um die nächste Stufe zu erreichen.
4. Hör auf dich selbst. Handle nach deinen Intuitionen und Gefühlen. Ungeachtet dessen, was andere sagen oder tun wollen, sprich mit dir selbst ab „Will ICH das tun? Ist das gesund für mich“? Gib dir selbst die Chance zu erkunden und beobachte, was passiert...
5. Trage zum Wohlergehen anderer bei; sei großzügig im Geist und Handlungen.
6. Werde Meister; ein Prozess durch den Selbstwertgefühl und Vertrauen genährt werden. Sei dir bewusst, dass Dinge möglich werden, selbst wenn du Fehler machst – es könnte sein, dass es nicht die richtige Zeit ist, oder dass etwas an den Umständen falsch ist. Öffne dich der Entdeckungsfreude (z.B. Erinnere dich daran, wie oft ein Kind hinfällt, bevor es schließlich fähig ist, zu laufen- es ist ein langer Prozess von Versuch und Irrtum).
„Misserfolg ist nur ein nötiger Zwischenschritt auf dem Weg zum Erfolg“, wie Edison so treffend bemerkte. Deshalb ist es durchaus wichtig, sich zu erlauben auch Fehler machen zu dürfen, denn nur so können wir unser Verhalten der Situation anpassen lernen. Fehler sind nichts anderes, als Feedback.
7. Die östliche Lebenshaltung: Sei fröhlich und hab Spaß am Leben. Sieh bei allem Übel immer auch das Gute in dir und anderen. Relativiere dein persönliches Unglück!
8. Öffne dich einer spirituellen Perspektive und dem Wandel, der neue Erfahrungen in deinem Leben beinhaltet.

9. *Erinnere dich, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist. Es benötigt harte Arbeit und wenn du genügend Begeisterung aufbringst, wandelt sich Arbeit in Spaß.*

Kawakami ist ein Vorbild, das zeigt, was möglich ist. Damit eröffnet er anderen auch die Chance, sich und ihr unberührtes Potential zu entwickeln. Letztendlich sollten wir alle unsere alten Glaubenssätze von Zeit zu Zeit hinterfragen, ob sie noch nützlich und wirklich „wahr“ sind. Wenn wir nach den Ausnahmen der Regeln suchen – (jede Ausnahme ist ein Anzeichen dafür, dass die Regel nicht die einzige Realität ist) eröffnen sich oft neue Horizonte! Erweitere deinen Glauben und deine Erfahrungen werden sich ändern. Denk daran, dass das Leben eine große Bühne ist, und du nur ein Schauspieler, der ein bisschen Mitbestimmungsrecht hat darüber, welche Rolle er spielen will.....oder, um es mit Richard Bach zu sagen (1970, Autor der Möwe Jonathan):



Abb. 3.: Kawakami beim Piercing in Halb Lotus Position.