

Die Chakren

Was sind Chakren?

Simpel auf den Punkt gebracht: Energiezentren, die für unsere Augen unsichtbare Energien aufnehmen, verarbeiten und abgeben.

Über den Körper verteilt gibt es neben vielen kleineren Chakren sieben große Kraftzentren, die über unterschiedliche Funktionen und Wirkungsbereiche verfügen.

So steht beispielsweise das "Halschakra" für unsere Kommunikationsfähigkeit. Ist dieses Chakra blockiert oder verstopft, spiegelt sich dies auch in einer sprachlich gehemmten Kommunikation wieder.

Dies ist -natürlich- ein stark vereinfachtes Beispiel. Aber es macht vielleicht deutlich, wie den am Körper sitzenden und übrigens mit den Händen gut fühlbaren Chakren bestimmte Wirkungsweisen zugeteilt werden können.

Unter anderen stehen diese Haupt-Chakren für folgende Wirkungsbereiche:

Basis-Chakra: Erdenergie und damit auch "Bodenständigkeit".

Sexual-Chakra: Sinnlichkeit und die Ausgewogenheit von Geben und Nehmen.

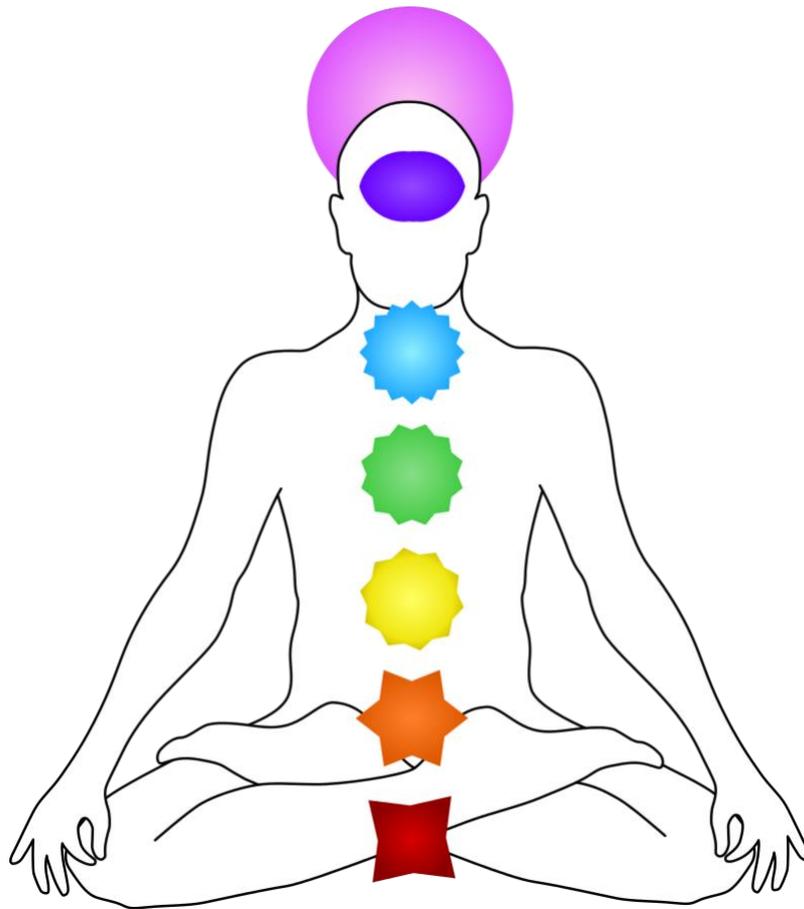
Nabel-Chakra: Willenskraft, unser Durchsetzungsvermögen tätig.

Herzchakra: unsere Fähigkeit zu lieben.

Halschakra: Kommunikationsfähigkeit

Stirn-Chakra: geistige Fähigkeiten, Visualisierungskraft

Scheitel-Chakra: Spiritualität.



Kurzbeschreibung der einzelnen Chakren

1. Das Basis- oder Wurzelchakra (Position: zwischen Kreuz- und Steißbein) stellt Ihre Verbindung zur Erde dar. Hier wird die erdhafte Lebensenergie aufgenommen und an die anderen Chakren weitergeleitet. Ein aktiviertes Chakra finden Sie bei Menschen, die bodenständig sind, die quasi mit beiden Beinen im Leben stehen. Menschen mit einem stark entwickelten Wurzelchakra bejahen das Leben, strahlen eine vitale Frische aus und sind materiell gesehen oft äußerst erfolgreich.

2. Sexual-Chakra oder Basis-Chakra (Position: zwischen fünften Lendenwirbel und Kreuzbein). Wie der Name schon sagt: es geht um die sinnliche Liebe, um Lust, um Eroberung und Hingabe. Aber nicht nur darum. Das Hauptthema lautet: Geben und Nehmen. Nicht nur auf körperlicher sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Ein aktiviertes Chakra äußert sich nicht nur in einem vitalen, lustvollen Sexualleben sondern auch darin, sich bspw. voll einer Aufgabe hingeben oder sich auf andere Menschen und Meinungen einlassen zu können. Das entwickelte Sexual-Chakra steht nicht nur für das Zeugen von Kindern sondern auch für alle anderen Formen des schöpferischen (zeugenden) Handelns: der Kreativität in der Kunst, im Beruf oder beim eigenen Hobby.

3. Das Nabel-Chakra oder Solar Plexus (Position: zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel) steht für die Themen Willen und Macht. Also um die Durchsetzungsfähigkeit eigener Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse. Ein Mensch mit einem entwickelten Solarplexus-Chakra verfügt über die natürliche Aggressivität, die man zum Erreichen eigener Ziele benötigt. Speziell wenn sich Widerstände in den Weg stellen, verfügt ein Mensch mit dem aktivierten Chakra über die Kraft, Energie und dem Willen, diese zu beseitigen und weiter zu gehen.

4. Das Herz-Chakra (Position: zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel) steht für die Themen Liebe und soziales Denken, Fühlen und Handeln. Das aktivierte Herz-Chakra führt nicht nur in zwischenmenschlichen Beziehungen zu Fruchtbarkeit: Wessen Herz offen steht, fühlt sich mit der Welt im wahrsten Sinne des Wortes verbunden. Ein Mensch mit entwickelten Herz-Chakra kann andere so nehmen, wie sie sind. Er versteht und begreift ihr innerliches Wesen - und liebt es, unabhängig davon, wie jemand sich oberflächlich gesehen verhält, kleidet, pflegt oder nicht pflegt. Wer auf sein Herz hört, kommt in Kontakt mit einer intuitiven Weisheit, die die tieferen Zusammenhänge des Lebens durchschaut und deren Ratschläge und Tipps nicht nur die eigenen Interessen, Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt - sondern auch die der anderen.
5. Das Hals-Chakra (Position: zwischen siebtem Hals und erstem Brustwirbel) steht für die Themen Kommunikation und Rezeptivität. Das Halschakra verbindet die unteren, emotionalen Chakren mit den beiden oberen, geistigen Chakren. Das Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen wird möglich - und damit einhergehend die Fähigkeit, das Verstandene in Worte zu fassen und zu kommunizieren.
6. Das Stirn-Chakra oder dritte Auge (Position: im Innern des Kopfes auf Höhe der Nasenwurzel gelegen) unterstützt unsere Vorstellungskraft, intensiviert das bildhafte Denken und verstärkt die Konzentration. Ein Mensch, dessen drittes Auge aktiviert ist, kann eine rohe und undifferenzierte Idee durch bildhaftes Denken in eine ausgereifte, detaillierte Vorstellung verwandeln.
7. Kronen- oder Scheitel-Chakra (Position: auf der Scheitelmitte des Kopfes, in Höhe der Fontanellen). Dieses Chakra verbindet uns mit der geistigen Welt, in der u.a. unsere Seele zuhause ist. Über das Kronen-Chakra nehmen wir Kontakt nach oben auf und empfangen Inspirationen, Intuitionen und spirituelle Energie. Diese Verbindung und der damit einhergehende innerliche Zustand entzieht sich zwar einer wörtlichen Beschreibung, ist jedoch für jeden konkret und real erfahrbar, wenn das Kronen-Chakra aktiviert ist.

Die Chakren im Einzelnen

Das Wurzel Chakra (Basis-Chakra, Muladhara)

Lage: Zwischen Kreuz- und Steißbein

Farbe: Rot

Drehrichtung: Frau - links, Mann - rechts

Körper: Nebenniere (Drüse), Wirbelsäule, Nieren

Thema: Lebenslust. Das Basis-Chakra stellt Ihre Verbindung zur Erde dar. Hier wird die erdhafte Lebensenergie aufgenommen und an die anderen Chakren weitergeleitet.

Aktiviert: Ein aktiviertes Chakra finden Sie bei Menschen, die "bodenständig" sind, mit "beiden Beinen im Leben stehen". Menschen mit einem stark entwickelten Wurzelchakra bejahen das Leben, strahlen eine vitale Frische aus und sind materiell gesehen oft äußerst erfolgreich.

Blockiert: Ist das Basis-Chakra blockiert, fehlt es an Antriebskraft. Morgens kommt man kaum aus dem Bett raus, tagsüber ist alles lau und am Abend geht's früh wieder ins Bett zurück. Da die Energie nicht fließt, ist der gesamte Körper energetisch unterversorgt. Auf psychischer Ebene führt dies zu einer undifferenzierten, konturlosen Persönlichkeit, die schnell zu beeindrucken ist und wenig Ecken und Kanten zu bieten hat. Diese Symptome vergehen, wenn das Basis-Chakra (wieder)belebt wird und die rohe Erdenergie ungehindert in den gesamten Energiehaushalt fließen kann.

Sexual Chakra (Sakralchakra, Svadisthana)

Lage: Zwischen fünften Lendenwirbel und Kreuzbein

Farbe: Orange

Drehrichtung: Frau – rechts, Mann - links

Körper: Keimdrüsen, Fortpflanzungssystem. Regelung und Harmonisierung des Flüssigkeitshaushaltes im Körper. Soll auf den Urogenitalbereich und sowie auf Erkrankungen des Blutes und Arthritis einwirken können.
(Bitte beachten Sie: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Sinnlichkeit. Wie der Name schon sagt: es geht um die geschlechtliche Liebe, um Lust, um Eroberung und Hingabe, um das Spiel der Liebe. Es geht aber nicht nur um Sex. Das Hauptthema ist Geben und Nehmen. Nicht nur auf körperlicher sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene.

Aktiviert: Ein aktiviertes Chakra äußert sich natürlich in einem vitalen, lustvollen Sexalleben. Aber nicht nur dort. Menschen, deren Sexual-Chakra aktiviert ist, können sich bspw. voll einer Aufgabe hingeben oder sich auf andere Menschen und Meinungen einlassen. Das entwickelte Sexual-Chakra steht nicht nur für das "Zeugen von Kindern" sondern auch für alle anderen Formen des schöpferischen (zeugenden) Handelns: der Kreativität in der Kunst, im Beruf oder beim eigenen Hobby.

Blockiert: Generell ist der Fluss des Gebens und Nehmens gestört. Das kann sich auf verschiedenste Weise äußern:

- Ein blockiertes Sexual-Chakra verweist nicht nur auf Frigidität und Impotenz. Auch Sexsuchte (bspw. Nymphomanie oder deren männliches Pendant "Don Juanismus") können Zeichen eines gestörten Sexualchakras sein.
- Körperlich zeigt sich die Störung als Fettleibigkeit (Horten, alles behalten wollen) oder Magersucht (Ablehnung, nichts nehmen wollen).
- Emotional wirkt dies bei Menschen, die Probleme haben, Ihre eigenen Gefühle zuzulassen - oder mit denen von anderen Menschen umzugehen.
- Zwischenmenschlich wirkt die Störung in Form von Vereinsamung und Isolation. Oder als Mensch, der gerne kokettiert, ohne sich wirklich einzulassen.

Diese Stockung des Flusses kann abgebaut werden, in dem die Blockaden des Sexual-Chakra, langsam (!) aber stetig abgebaut werden.

Solarplexus-Chakra (Hara-Chakra, Manipura)

Lage: Zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel gelegen.

Farbe: Gelb

Drehrichtung: Frau – links, Mann - rechts

Körper: Bauchspeicheldrüse, Magen, Leber, Gallenblase, Nervensystem. Soll auf alle körperlichen Symptome wirken, die mit blockierter, nach innen geleiteter Aggression einhergehen (Tumore, Krebs, Magenleiden).
(Bitte beachten Sie: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Macht und Willen. Im Vordergrund steht die Durchsetzungsfähigkeit eigener Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse. Damit verbunden sind Themen wie Kampf, Aggression und (gesunder oder übertriebener) Egoismus. Zugleich ist der Solarplexus die Verbindungszentrale zwischen Emotionen und Intellekt.

Aktiviert: Ein Mensch mit einem entwickelten Solarplexus-Chakra verfügt über die natürliche Aggressivität, die man zum Erreichen eigener Ziele benötigt. Speziell wenn sich Widerstände in den Weg stellen, verfügt ein Mensch mit dem aktivierten Chakra über die Kraft, Energie und dem Willen, diese zu beseitigen und weiter zu gehen. Da der Solarplexus den Fluss zwischen Gefühl von Verstand herstellt, kann ein Mensch mit einem aktivierten Solarplexus-Chakra sehr gut mit Gefühlen umgehen. Anstatt von ihnen "überrollt" zu werden, stellt er eine Verbindung zum Verstand her, der die Emotionen verstehen, reflektieren und um wichtige Gedankenimpulse bereichern kann. Umgekehrt bleiben Gedanken keine abgehobene intellektuelle Spinnerei, sondern werden emotional verwurzelt, befruchtet und können so greifbar umgesetzt werden.

Blockiert: Die Blockade äußert sich einerseits in Kraftlosigkeit. Oder als verzerrter Machtwille, der vor Manipulation, Täuschung und Intrigen nicht zurückschreckt. Die aggressionslose Variante ist in Wirklichkeit nicht frei von Ärger oder Wut - diese Gefühle werden lediglich abgeschnitten und nach Innen gerichtet. Die Folge können nicht nur gesundheitliche Probleme sein, sondern auch zwischenmenschliche Spannungen, die sich in plötzlichen Wutausbrüchen äußern können. Weiterhin ist es wahrscheinlich, dass ein Mensch mit diesem blockierten Chakra die "hauseigenen" Aggressionen in die Umwelt projiziert, und daraus Gefühle von Angst und Paranoia ableitet. Der verzerrte Machtwille ist voll und ganz auf seine eigenen egoistischen Ziele fixiert. Was er nicht bekommt, wird "Auge um Auge und Zahn um Zahn" eingefordert. Ob als tyrannischer Hausherr oder als schwarzmagischer Energiebeschwörer - immer steht für einen solchen Menschen das eigene Interesse vor dem der anderen.

Herz-Chakra (Anahata)

Lage: Zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel.

Farbe: Grün

Drehrichtung: Frau – rechts, Mann - links

Körper: Thymusdrüse, Herz, Blut, Vagus, Kreislauf
(Bitte beachten Sie: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen.)

Thema: Liebe. Soziales Denken, Fühlen und Handeln.

Aktiviert: Das aktivierte Herzenschakra führt nicht nur in zwischenmenschlichen Beziehungen zu Fruchtbarkeit. Wessen Herz "offen" steht, fühlt sich mit der Welt im wahrsten Sinne des Wortes verbunden. Ein Mensch mit entwickelten Herzenschakra kann die Menschen so nehmen, wie sie sind. Er versteht und begreift ihr innerliches Wesen - und liebt es, unabhängig davon, wie jemand sich oberflächlich gesehen verhält, kleidet, pflegt oder nicht pflegt.

Menschen mit einem aktivierten Herzenschakra sind gesellig und übernehmen gerne soziale Verantwortung - nicht aufgrund äußerlicher Zwänge, sondern aufgrund innerlicher Berufung.

Wer auf sein Herz hört, kommt in Kontakt mit einer intuitiven Weisheit, die die tieferen Zusammenhänge des Lebens durchschaut und deren Ratschläge und Tipps nicht nur die eigenen Interessen, Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt - sondern auch die der anderen.

"Das Herz kennt Gründe, von denen der Verstand nichts weiß", brachte es Blaise Pascal treffgenau auf den Punkt.

Blockiert: Die Blockade äußert sich in Lieblosigkeit, Unsensibilität und "Coolness". Menschen mit blockiertem Herzen machen Sex - aber keine Liebe. Die fehlende, gehemmte oder blockierte Liebe führt häufig zu Suchtverhalten. Sei es in Form von Geld, Erfolg oder Alkohol, Koks, Haschisch und anderen Drogen - der Herzlose fühlt die innerliche Leere und muss sie in welcher Form auch immer ausfüllen. Doch keine "Ersatzdroge" kann den Verlust des Herzens ausgleichen. Erst die Erfüllung der tatsächlichen Sehnsucht nach Wärme und Liebe führt zur Heilung.

Halschakra (Vishudda)

Lage: Zwischen siebten Hals und erstem Brustwirbel.

Farbe: Blau

Drehrichtung: Frau – links, Mann - rechts

Körper: Schilddrüse, Atmung, Bronchien, Stimmbänder, Lungen, Speiseröhre
(Bitte beachten Sie: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen.)

Thema: Kommunikation und Rezeptivität. Das Halschakra verbindet die unteren emotionalen Chakren mit den beiden oberen, geistig ausgerichteten Chakren. Denken und Fühlen werden verbunden. Verständnis, das Erkennen von Zusammenhängen wird möglich - und damit einhergehend die Fähigkeit, das Verstandene in Worte zu fassen, zu kommunizieren.

Aktiviert: Das aktivierte Halschakra äußert sich in einer starken Kommunikationsfähigkeit. Damit ist nicht das oberflächliche Schwatzen gemeint, sondern die Fähigkeit, sich *und* andere zu verstehen, und sich selbst verständlich gegenüber anderen verständlich zu machen.

Blockiert: Menschen, deren Halschakra blockiert ist, sind nicht in der Lage, sich verständlich zu machen, Ihre Ideen, Meinungen und Vorstellungen auszudrücken und so den verbalen Austausch mit anderen zu pflegen. Diese Hemmung äußert sich in Scheu, Sprachblockaden und auch der Unfähigkeit, dem anderen zuhören zu können.

Mental Chakra (Das dritte Auge, Ajna)

Lage: im Innern des Kopfes, auf dem Mittelpunkt von zwei Linien gelegen, die sich wie folgt kreuzen: die eine reicht von Ohr zu Ohr, die andere von der Nasenwurzel zum Hinterkopf.

Farbe: Violett

Drehrichtung: Frau – rechts, Mann - links

Körper: Hypophyse, Kopf, Zwischenhirn, linkes Auge, Ohren, Nase, Nervensystem
(Bitte beachten Sie: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen)

Thema: Intelligenz. Vorstellungskraft. Bildhaftes Denken. Konzentration. Das dritte Auge ist Sitz der mentalen Fähigkeiten. Einerseits: sich etwas bildhaft vorstellen, visualisieren zu können. Andererseits: sich auf diese Vorstellungen so zu konzentrieren, dass sie an Kraft gewinnen (positives Denken, Imagination).

Aktiviert: Ein Mensch, dessen drittes Auge aktiviert ist, verfügt über ein hohes Vorstellungsvermögen. Ob Architekt, Ingenieur oder strategischer Planer eines Unternehmens: das dritte Auge hilft, eine rohe Idee in eine ausgereifte, detaillierte Vorstellung zu verwandeln. Einstein erdachte sich die Relativitätstheorie durch mentale Experimente, in denen er mit bestimmten, bildhaften Vorstellungen jonglierte. Wer sein drittes Auge entwickelt hat, kann souverän auch mit negativen Gedanken umgehen und diese in positive Impulse verwandeln. Darüber hinaus sind Menschen mit einem stark entwickelten Auge in der Lage, Vorstellungen energetisch aufzuladen und diese mental zu versenden (Telepathie).

Blockiert: Wo das dritte Auge blockiert ist, beherrschen häufig Alpträume, Stress, Ängste und Sorgen das emotionale und gedankliche Szenario. Man ist nicht in der Lage, angemessen zu planen (in die Zukunft sehen zu können), es mangelt an langfristigen Perspektiven. Hinzu kommen Konzentrationsschwäche und ein unreflektiertes Denken, das sich nicht nur in Ideenlosigkeit sondern auch wechselhaften, launischen und widersprüchlichen Gedankenumschwüngen äußert, die nicht miteinander harmonisiert werden können.

Scheitel Chakra (Kronen Chakra, Sahasrara)

Lage: auf der Scheitelmitte des Kopfes, in Höhe der Fontanellen.

Farbe: Perlmutter-Weiß

Drehrichtung: Frau – links, Mann - rechts

Körper: Zirbeldrüse, Gehirn, rechtes Auge
(Bitte beachten Sie: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen)

Thema: Spiritualität. Das Kronen-Chakra verbindet uns mit der "geistigen Welt", in der u.a. unsere Seele zuhause ist. Über das Kronen-Chakra nehmen wir Kontakt nach "oben" auf und empfangen Inspirationen, Intuitionen und spirituelle Energie. Das Kronen-Chakra verbindet uns mit dem Zentrum des Lebens, dem Ur-Sprung allen Seins. Diese Verbindung und der damit einhergehende innerliche Zustand entzieht sich einer wörtlichen Beschreibung, ist jedoch durch die Verbindung über das Kronen-Chakra real und konkret erlebbar.

Aktiviert: Wessen Scheitel-Chakra geöffnet ist, der verfügt über ein Verstehen und Begreifen der Welt, das sich unter anderem in treffsicheren Intuitionen äußert. Die Fähigkeit, zukünftige Ereignisse zu erahnen zählen genauso dazu wie die Einsicht in tiefe Lebenszusammenhänge. Der verstärkte Kontakt nach oben vermittelt eine

"Lebensführung", die weit über die rein planerischen Instanzen des Verstandes oder das emotionale Begreifen des Körpers hinausgeht. Wer sich so mit der geistigen Welt verbunden fühlen kann, fürchtet nichts mehr, weil er wirklich *weiß*.

Blockiert: Blockierungen in diesem Chakra äußern sich häufig in einer tiefen Orientierungslosigkeit. Man lebt sein Leben, ist auch emotional, materiell und intellektuell erfolgreich - und trotzdem fehlt dem eigenen Leben Bedeutung, Sinn und Ausrichtung. Die geistige Leere geht einher mit Gefühlen der Angst, der Entwurzelung und einer innerlichen Einsamkeit, die sich häufig in den Mittvierzigern oder später zunächst schleichend, später umso deutlicher bemerkbar macht. Sinnkrisen, die Frage, warum man das alles macht, sind die konsequente Folge dieses Mangels, der geheilt werden kann, wenn man sich mit seinem spirituellen Zentrum verbinden kann.