

<http://www.yogaservice.de/inhalt/buch-yoga-gegen-zaehneknirschen>

Buch: Yoga gegen Zähneknirschen



Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Da verspricht Yoga schon mehr, vor allem wenn der Titel eines Yogabuches „Nie wieder Zähneknirschen“ lautet.

Beliebte Redewendungen sprechen schon Bände: „Man muss sich halt durchbeißen; Zähne zusammen und durch; da musst du Biss zeigen und manchmal eben auch zähneknirschend den Ärger runterschlucken.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns aus irgendwelchen Gründen selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen, schönen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen ist, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand, und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz hier ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers; sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresse „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, die Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische, geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut.

So liegt der Übende also in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Dort wird die Zunge zum Hauptakteur für die folgenden Übungen. Sie macht Rückbeugen und Vorbeugen, ihre Spitze tastet die Zähne auch an Stellen ab, die sie gar nicht so leicht erreicht. Spürt man nach diesen Bemühungen nach, stellt man tatsächlich eine schöne Lockerung in der Mundhöhle fest. Es entsteht heilsames Bewusstsein für den Kieferbereich.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Eine Übung dagegen setzt tatsächlich direkt am Ort des Geschehens ein: Der Übende führt seinen Unterkiefer gaaanz langsam nach vorne, bis die unteren Zähne auf Höhe der Schneidezähne schweben. Dabei beginnt – laut Anleitung – bei den

meisten Üben der Unterkiefer zu zittern, wodurch die Kiefermuskeln sanft ausgeschüttelt werden. Bei mir hat sich dieses Zittern leider nicht eingestellt. Aber ich bleibe dran, vielleicht kommt es ja noch.

Das Buch erläutert auf seinen 120 Seiten nur relativ kurz die Ursachen für Zähneknirschen. Das macht es attraktiv für diejenigen, die sich nicht lange mit Theorie aufhalten, sondern nur ungefähr wissen wollen, warum dieses Übungssystem ein gangbarer Weg gegen ihr Zähneknirschen sein könnte. Dann folgt die Beschreibung von rund 50 Übungen, zwölf davon hat ein Mann mit angenehmer Stimme auf eine entspannende, beiiegende CD gesprochen. Das Übungssystem beschränkt sich dabei nicht auf einen reinen Kiefer-Yoga, sondern vermittelt auch gängige Haltungen wie den Herabschauenden Hund und eine Art Sonnengruß.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die ein oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. Wenn der Zahnarzt dann trotzdem noch nicht Entwarnung gibt, ist vielleicht nicht Yoga schuld, sondern unter Umständen auch das Leben selbst. Gegen die Auswirkungen eines stressigen Lebenswandels können auch zwei, drei Yogaklassen pro Woche nicht zuverlässig schützen; selbstverständlich muss jeder immer wieder seine Einstellung zum Leben überprüfen. Christiane Keller-Krische hätte zu diesem Thema sicher auch längere Belehrungen hingekriegt, überließ das aber klugerweise Meistern, die dafür bekannt sind, dass sie das Wesentliche in ein oder zwei tiefe Sätze packen können, zum Beispiel Patanjali, Buddha oder die chinesische Volksweisheit. Keller-Krische zitiert aber auch westliche Dichter und Denker wie Mark Aurel, Henry Fielding oder Kurt Tucholsky; letzteren etwa mit dem schönen Hinweis: „Das ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen.“ – in diesem Fall vor allem seinen Kiefergelenken und Zähnen.

[tis](#)



Preis: €22.95

Ausführung: Gebundene Ausgabe

Verlag: Keller-Krische

ISBN/ASIN: 978-3928382052

[Bei Amazon bestellen](#)