



Foto: picture alliance

YOGA

Die positive Kraft des Yoga

Mit Asanas, Atem- und Meditationstechniken kann sich Yoga positiv auf Körper und Geist auswirken. In der Psychotherapie eingesetzt kann Yoga dazu beitragen, Angstzustände zu verringern und Depressionen günstig zu beeinflussen. Wichtig wären mehr Wirksamkeitsstudien und qualitätsgesicherte Yoga-Lehrer-Ausbildungen.

Staunend kann die Popularität und weltweite Verbreitung von Yoga festgestellt werden. Bei einer intensiveren Beschäftigung tun sich viele Facetten auf, die Yoga hat. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn Yoga soll 5 000 Jahre alt sein, stammt aus Indien und hat im Laufe der Zeit vielerlei Wandlungen erfahren.

Der Begriff „Yoga“ ist mit ganz unterschiedlichen körperlichen und geistigen Übungen verbunden worden, um Verbesserungen der Fitness, der körperlichen Ästhetik, der Gesundheit sowie Selbstverwirklichung in esoterischer Hinsicht zu erreichen. Damit ist die transnationale Gemeinschaft der Yogapraktizierenden keinesfalls eine homogene Gruppe (1).

Es gibt sehr viel Literatur zum Thema Yoga. Exemplarisch soll der Verlag Via Nova genannt werden,

der seit vielen Jahren wichtige Werke publiziert: Eckard Wolz-Gottwald behandelt in seinem Yoga-Philosophie-Atlas zentrale Themen der Yoga-Philosophie (2). Ein umfassendes Handbuch hat der Berufsverband Deutscher Yogalehrer (3) veröffentlicht. In dem grundlegenden Übungsbuch „Theorie und Praxis des Hatha-Yoga“ (4) wurden die wichtigsten Yogahaltungen beschrieben. Anna Trökes leitet in ihrem Buch 40 Meditationen an (5). Als weiteres Standardwerk kann „Das große Yogabuch“ von Anna Trökes genannt werden (6).

Asanas – Atem – Meditation

Yoga wird in der Öffentlichkeit in erster Linie mit Bewegung in Verbindung gebracht, dann vielleicht noch mit Atemübungen und Meditation. Wenn man sich die Verbreitung von Yoga anschaut, sind es die

körperlichen Übungen (Asanas), die hauptsächlich durchgeführt werden und die für den Boom gesorgt haben. Die Asanapraxis in ihrer heutigen Form ist aber noch gar nicht alt, etliche Asanas wurden erst in den letzten 100 Jahren entwickelt. Gelegentlich wird die Yogapraxis zu stark auf die Asanapraxis reduziert und die anderen wichtigen Bestandteile werden nicht gesehen. Bei der Asanapraxis soll es auch immer um die Atemarbeit und die Ausrichtung der Aufmerksamkeit gehen.

Daneben hat Yoga noch andere wesentliche Bestandteile. Neben der Asanapraxis sind die Atempraxis (Pranayama) und die Meditation zu nennen. In den Yoga-Sutren des Patanjali, einer weit akzeptierten Grundlegung der Yogapraxis, ist der achtgliedrige Yogapfad dargelegt. Hier spielen auch Prozesse der Be-

wusstwerdung und der Selbsterkenntnis eine wichtige Rolle. Das Prinzip des Selbststudiums (sadhya) ist sehr wesentlich, weil es der Fähigkeit des Yoga zu heilen zugrunde liegt (7).

Broads Anregungen

Wenngleich es vielleicht auch bessere Darstellungen der geschichtlichen Entwicklung des Yoga gibt, erzählt der New Yorker Wissenschaftsjournalist William J. Broad (8) von der grundlegenden Transformation des Yoga. Er zeigt, dass

anfällen) kommen. Hierzu wurden der Kopfstand, der Schulterstand, der gestreckte Seitwinkel, das Dreieck und der Pflug als riskante Haltungen ermittelt. Der Autor stellt fest, dass er nach seinen Recherchen den Pflug und den Schulterstand nicht mehr praktiziert. Trotz aller Kritik stellt Broad fest, dass beim Yoga die Vorteile deutlich die Nachteile überwiegen.

Weil es unterschiedliche Yogastile gibt, kann als Ziel formuliert werden, eine Yogapraxis zu etablieren, die Risiken ausschließt bezie-

(9) strafen diejenigen Lügen, die Yoga als Rückzug in das Selbst kritisieren und zeigen an Yogaübenden aus drei Kontinenten, dass diese ihre persönliche Yogapraxis in einen Zusammenhang stellen mit einer grundlegenden moralischen Haltung des Anti-Konsumismus und einer Orientierung auf den Schutz der Umwelt. Yoga hat viele positive Effekte, aber entgegen überschätzten Yoga-Fitness-Behauptungen ersetzt es keinen Ausdauersport. Das Ausüben von Yoga ist nicht an eine spezielle religiöse Praxis, wie beispielsweise an den Buddhismus, gebunden. Dennoch ist Yoga keinesfalls wertfrei, sondern setzt ethische Maßstäbe.

Yoga und Heilkunde

Spannend ist die Verbindung der Jahrtausende alten Yogapraxis mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es wurde beispielsweise festgestellt, dass Yoga positiv zur Gesundheit von Herz und Kreislauf beiträgt oder die Menge der Antioxidantien im Blut erhöht. Yogaübungen werden oft in Gruppen durchgeführt und zielen mit ihren Auswirkungen auf die ganze Person und auf die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens ab. In der Tradition des Yogalehrers Krishnamacharya wird Yoga auch therapeutisch eingesetzt. T. K. V. Desikachar und B. K. S. Iyengar sind bedeutende Wegbereiter dieser Ausrichtung.

Bei der Yogatherapie wird speziell und individuell auf die Beschwerden eingegangen, die der Patient berichtet, zum Beispiel langanhaltende Rückenschmerzen. Die Ärzte Imogen Dalman und Martin Soder erarbeiten mit ihren Klienten in einer Einzelsitzung ein Übungsprogramm (einen Kurs) (10). Auf einem Protokollblatt, das der Patient mit nach Hause nimmt, sind die „verordneten“ Yogaübungen verzeichnet. Der Kurs ist klar gegliedert, es handelt sich beispielsweise um sechs Übungen, die durchnummeriert sind. Die Positionen sind verzeichnet, die Atemrichtungen und wie häufig die Übung durchgeführt werden soll. Neben den Strichmännchen ist Platz für Erläuterungen, zum Beispiel dass

Die Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana) ist Rückbeuge und Umkehrhaltung in einem und auch für Anfänger gut geeignet.



Foto: Sibonphoto

Yoga früher einsamen Mystikern gehörte, ein obskurer Kult war und mit einer starken erotischen Komponente ausgestattet war, während in der modernen Ausrichtung Gesundheit und Fitness dominieren. Bei dieser Veränderung spielte (in den letzten Jahrzehnten) auch die Wissenschaft eine wichtige Rolle: Die Forscher deckten natürliche Erklärungen für die scheinbaren Wunderwirkungen des Yoga auf. So wurde eine weltliche Lehre geschaffen, bei der es um das Wohlbefinden ging.

Broads Buch löste eine anhaltende Diskussion aus, weil er ausführlich auf die Verletzungsrisiken beim Yoga eingeht. So kann es beispielsweise bei starker Nackendehnung, -streckung und -drehung zu schweren bleibenden Verletzungen und Beeinträchtigungen (auch Schlag-

hungsweise minimiert. Drohende chronische Schäden durch eine bestimmte Yogapraxis können vom Übenden in der Regel nicht erspürt werden. Wenn sich Schmerzen und die Schäden eingestellt haben, ist es meist zu spät. Um die möglichen Schäden müssen die Übenden wissen und sie so vermeiden. Somit haben auch die Übungsleiter eine besondere Verantwortung.

Über Mythen und Yoga

Lange nicht alles Wissen, das im Yoga weitergegeben wird, kann als wahr anerkannt werden. Häufiger wird festgestellt, gerade diese eine Übung helfe bei einer spezifischen Krankheit, oder der Kopfstand verbessere die Hirndurchblutung. Diese Feststellungen treffen nicht zu. Ein interessanter Einzelbefund: Sarah Strauss und Laura Mandelbaum

die Arme nur soweit gehoben werden sollen, wie es schmerzfrei möglich ist. Wenn der Patient in die nächste Sitzung kommt, werden Erfahrungen und Veränderungen besprochen, und möglicherweise wird der erste Kurs modifiziert und ein Kurs b eingeführt. Beim Entwerfen eines neuen Kurses ist die Kreativität des Therapeuten gefragt. Aus kleinen Beobachtungen entstehen in den Yogasitzungen dann neue und wirksame Übungsvarianten.

Yogatherapie kann bei speziellen Beschwerden eingesetzt werden. Yoga kann mit der Übung der Asanas nicht nur ein effektives Muskeltraining sein, sondern mit seinen drei Bestandteilen auf alle körperlich-geistigen Systeme positiv einwirken.

Yoga und Psychologie

Seit einiger Zeit werden die gesundheitlichen Wirkungen des Yoga wissenschaftlich untersucht. Stimmungs- und Stoffwechselstudien, die viele Jahre lang durchgeführt wurden, zeigten, dass es mit dem Yoga sehr gut gelingt, die Höhen und Tiefen des Gefühlslebens auszugleichen, und somit kann Yoga als ein hervorragender Stimmungsaufheller gesehen werden. Amy Weintraub hat die Überwindung ihrer Depression mit Hilfe von Yoga beschrieben (11). Mittlerweile gibt es umfangreiche Forschungen zu den Auswirkungen von Yoga und eine Vielzahl von Ergebnissen.

Seit einigen Jahren beschäftigen sich auch Psychologen verstärkt mit Yoga und versuchen es für ihre Arbeit fruchtbar zu machen. Ein Diplom-Psychologe, der sich seit langem auch wissenschaftlich mit Yoga beschäftigt, ist Ulrich Ott. In seinem neuen Buch „Yoga für Skeptiker“ (12) macht er umfassend mit Yoga vertraut. Im Verlauf seiner Darlegungen schlägt er den Lesern 50 Übungen vor und ermöglicht Theoretikern damit praktische Erfahrungen. „Yoga is generally practised every day“ schreibt der bekannte US-amerikanische „Rückendoktor“ Loren Fishman (12) und benennt damit die Basis des Yoga: die eigene, selbstständige und regelmäßige Übungspraxis.

Mit der Integration der Yogapraxis in die Psychotherapie hat sich Amy Weintraub beschäftigt (7). An ihrem Ansatz ist besonders positiv, dass sie das ganze Yoga in den Blick nimmt. Mit ihrem Buch stellt sie ein Kompendium für Therapeuten zur Verfügung mit Übungen, die auf Yoga basieren und darauf abzielen, speziell Stimmungen positiv zu verändern. Bei diesen Übungen handelt es sich nicht um Asanas – somit ist keine Yogamatte erforderlich –, sondern um Übungen und Strategien, die Yogis seit Tausenden von Jahren benutzt haben, um eine Balance der körperlichen und geistigen Systeme herzustellen. Weintraub zeigt Mudras, Mantras und Atemübungen sowie Vorstellungs- und Affirmationsarbeit und Meditationen (auch Yoga Nidra), um auf die Stimmung positiv einzuwirken, Angstzustände zu verringern und Depressionen günstig zu beeinflussen.

Yoga ist ein komplexes, vielgestaltiges System, aus dem Komponenten nach dem eigenen Bedarf angewandt werden können. Diese

selbstbestimmte Anwendung und positive emotionale wie gesundheitliche Erfahrungen könnten Gründe für die weltweit große Zustimmung sein, die Yoga heute erfährt. Um zu einer noch stärkeren Kraft in der Gesundheitsfürsorge zu werden, muss sich Yoga, wie Broad (8) vorschlägt, enger an der Wissenschaft ausrichten mit klinischen Versuchen und professionellen Qualifikations- und Zulassungsverfahren. Der Mangel an verlässlicher Information über Yoga ist als erster Schritt zu beheben, vertrauenswürdige Informationen müssen allgemein zugänglich werden. Für Deutschland kann festgestellt werden, dass Ausbildungen zum Yoga-Lehrer von der Qualität, der Ausrichtung und der Dauer sehr unterschiedlich sind und Yogapraktizierende gut beraten sind, sich über die Aus- und Weiterbildungen ihrer Yogalehrer zu informieren. ■

Joachim Koch

@ Literatur im Internet:
www.aerzteblatt.de/pp/lit0114

REFERIERT

DEPRESSIVE MÜTTER

Internetgestützte Behandlung

Junge, depressive Mütter aus einkommensschwachen Schichten haben kaum Zugang zu fachkundiger Hilfe. Um dem abzuwehren, hat ein Team aus Psychologen und Programmierern vom Oregon Research Institute (USA) ein Computerprogramm entwickelt, das speziell auf die Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen bei jungen Müttern zugeschnitten und zur unentgeltlichen Benutzung ins Internet gestellt wurde. 70 Mütter testeten das Programm namens „Mom-Net“, das aus acht Sitzungen bestand und verschiedene kognitiv-behaviorale Methoden vermittelte. Zusätzlich zur Nutzung des Programms wurden die Frauen von einem Coach und von Video-Tutorials angeleitet und beraten, und sie konnten sich mit anderen Nutzerinnen in einem Forum austauschen. Mit Hilfe des Programms konnten die depressiven Symptome signifikant und nachhaltig reduziert werden. Darüber hinaus vermit-

telte das Programm den Müttern konstruktive Erziehungspraktiken, so dass sich der Umgang der Mütter mit den Kindern verbesserte und die Frauen sicherer in ihrem Erziehungsverhalten wurden. „Das Programm wurde von fast allen Frauen bis zum Ende durchgeführt und sehr gut angenommen“, berichten die Autoren. Besonders herauszustellen waren die einfache Zugänglichkeit und Bedienbarkeit über das Internet und die Kostenfreiheit der Behandlung. Die Wissenschaftler sind zuversichtlich, dass internetbasierte psychotherapeutische Programme in Zukunft verstärkt dazu beitragen werden, Patienten zu erreichen, die eine hohe Hemmschwelle haben, sich psychotherapeutische Hilfe zu suchen, die in psychotherapeutisch unterversorgten Gegenden wohnen oder die sich herkömmliche professionelle Hilfe nicht leisten können. ms

Sheeber L, Seeley J, Feil E, et al.: Development and pilot evaluation of an Internet-facilitated cognitive-behavioral intervention for maternal depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2012; 80(5): 739–49.

LITERATURVERZEICHNIS FÜR PP 1/2014

YOGA

Die positive Kraft des Yoga

Mit Asanas, Atem- und Meditationstechniken kann sich Yoga positiv auf Körper und Geist auswirken. In der Psychotherapie eingesetzt kann Yoga dazu beitragen, Angstzustände zu verringern und Depressionen günstig zu beeinflussen. Wichtig wären mehr Wirksamkeitsstudien und qualitätsgesicherte Yoga-Lehrer-Ausbildungen.

LITERATUR

1. Hauser B (Ed.): Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective. Springer International Publishing Switzerland 2013.
2. Wolz-Gottwald E: Yoga-Philosophie-Atlas. 3. Auflage, Verlag Via Nova 2002.
3. Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.): Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende. 7. Auflage, Verlag Via Nova 2000.
4. Tatzky B, Trökes A, Pinter-Neise J: Theorie und Praxis des Hatha-Yoga. 4. Auflage, Verlag Via Nova 1989.
5. Trökes A: Yoga-Meditation für Anfänger. 2. Auflage, Verlag Via Nova 2010a
6. Trökes A: Das große Yogabuch. 4. Auflage, Gräfe und Unzer 2010b.
7. Weintraub A: Yoga Skills for Therapists. Effective Practices for Mood Management. W. W. Norton & Company 2012.
8. Broad WJ: The Science of Yoga. Was es verspricht – und was es kann. Herder Verlag 2013.
9. Strauss S, Mandelbaum L: Consuming Yoga, Conserving the Environment: Transcultural Discourses on Sustainable Living. In: Hauser, 2013.
10. Dalmann I, Soder M: Warum Yoga: Über Praxis, Konzepte und Hintergründe, Berlin: Iveka Verlag 2012.
11. Weintraub A: Yoga for Depression. Broadway Books 2004.
12. Ott U: Yoga für Skeptiker. O. W. Barth Verlag 2013.
13. Fishman L, Ardman C: Yoga for Back Pain. W. W. Northon & Company 2012.