

YOGA UND THERAPIE, TEIL 1

Yoga wirkt

Dass Yoga auch therapeutisch wirksam eingesetzt werden kann, hat sich herumgesprochen. Eine genauere Betrachtung der Yoga-Therapie auch aus Sicht der westlichen Medizin kann das Verständnis und die Akzeptanz des Yogas im Westen fördern.

Text: Dr. med. Günter Niessen



In den letzten Jahren haben die therapeutischen Möglichkeiten des Yoga im Rahmen der komplementären Medizin auch in Deutschland Fuß gefasst. Mit wachsender Popularität des Yoga wächst auch die Zahl der Angebote für Yogalehrerinnen und Yogalehrer, eine Aus-, Fort- oder Weiterbildung im Bereich der Yoga-Therapie zu besuchen. So unterschiedlich wie die Ausbildungen zum/r YogalehrerIn sind, so unterschiedlich sind auch die verschiedenen therapeutischen Inhalte. Derzeit fehlen sowohl Standards als auch eine allgemein anerkannte Definition der Yoga-Therapie.

Das therapeutische Spektrum reicht von mystisch-esoterischen Ideen und Konzepten bis hin zu eher wissenschaftlichen Erklärungsversuchen der Wirkungen auf die jeweiligen Beschwerdebilder und Krankheiten. Der Fokus liegt mal mehr auf dem breiten Spektrum der Erkrankungen des Bewegungssystems, mal mehr auf den internistischen oder den psychischen Erkrankungen. Auf allen diesen Gebieten gab es in den letzten Jahren und Jahrzehnten eine wachsende Zahl von Studien, die eine Wirksamkeit von Yoga im Sinne einer therapeutischen Maßnahme zu belegen scheinen.

Im Rahmen dieser Artikelserie sollen die therapeutischen Möglichkeiten – soweit sie in Worte zu fassen sind – aus medizinisch-westlich geprägter Sicht erläutert und Anregungen zu ihrer Anwendung gegeben werden. Den Nutzen von Yoga und seine Effekte auf die oder den Einzelnen zu benennen oder zu bemessen, ist dabei nur schwer möglich. Obwohl die Wirksamkeit regelmäßigen Übens für viele Menschen rasch spürbar ist, ist jedoch die Aussagekraft vieler Studien – wie so oft bei medizinischen Publikationen – bei genauerer Analyse sehr begrenzt und häufig wenig überzeugend. An dieser Stelle möchte ich deshalb betonen, dass ich über die Medizin zum Yoga und dann zur Yoga-Therapie gekommen bin und damit zunächst eine sehr westliche und vermeintlich rational betonte Ausbildung durchlaufen habe. Insofern stellt dieser und auch die folgenden Artikel über Yoga-Therapie den Stand meiner derzeitigen persönlichen Erfahrung dar, beruhend unter anderem auf dem gemeinsam mit Ganesh Mohan und anderen entwickelten, modular aufgebauten »Svastha Yoga Therapie Programm«. Die Artikelserie soll dazu beitragen, Anregungen für eine breite Diskussion zu geben.

Yoga-Therapie für Körper und Geist

Aufbauend auf den Grundlagen der Yoga-Therapie werden zunächst die Probleme des Bewegungssystems und die spezifischen Erkrankungen, dann internistisch-neurologische Erkrankungen und schließlich die psychologischen Aspekte und Möglichkeiten der Yoga-Therapie bei Problemen erläutert, die vorwiegend unseren Geist betreffen, darunter Depressionen, Ängste und Zwänge. Diese Aufteilung ist natürlich rein didaktisch. Auch in der so genannten Schulmedizin ist mittlerweile anerkannt, dass die jeweiligen Ursachen einer Erkrankung viel komplexer sind und sich häufig nicht auf nur eine Struktur eingrenzen lassen. Dennoch ist es die Erfahrung und auch die Herausforderung für viele YogalehrerInnen, dass immer mehr TeilnehmerInnen zunächst wegen körperlicher Beschwerden und mit ganz bestimmten Diagnosen zum Yoga finden, und es sinnvoll sein kann, neben den großen Zielen des Yoga auch die daneben einfach erscheinenden Bedürfnisse der KursteilnehmerInnen zu verstehen und damit sinnvoll umzugehen.

Ungeachtet der Tatsache, dass viele TeilnehmerInnen an Yoga-Kursen und jene, die nach einem entsprechenden therapeutischen Angebot suchen, meist vorwiegend Probleme auf der körperlichen Ebene haben, ist die diesbezügliche Ausbildung bei YogalehrerInnen oft eher rudimentär. Insgesamt ist es mein Eindruck, dass im Rahmen der Yoga-Lehrausbildung das Interesse an den schulmedizinischen Grundlagen eher gering ist und das Lernen von Anatomie und Physiologie als notwendiges Übel betrachtet wird. Und das, obwohl im Yoga(gruppen)-Unterricht die āsana oft den Hauptanteil der Zeit einnehmen. Ihre Wirkungen auf der körperlichen Ebene werden oft mit mystischen Erklärungen aus einer Zeit beschrieben, in der man nicht wusste,

dass das Herz eine Pumpe ist, ein Blutkreislauf existiert oder welche Funktionen die Leber, die Muskeln oder andere Bestandteile unseres Körpers eigentlich haben.

Von Wissenschaft und Tradition

Gelegentlich wird eher auf Erklärungen so genannter »alter Schriften« vertraut und die Erkenntnisse der modernen Medizin ignoriert oder es werden im Gegenteil – zum Teil mangels besseren Wissens – schlecht gemachte Untersuchungen zitiert und die vermeidliche Wirkung einzelner āsana als therapeutische Wahrheit unreflektiert transportiert. Auch erlebe ich immer wieder, dass auf die jeweilige Tradition verwiesen wird, um die Ausführung der einen oder anderen Haltung in genau dieser oder jener Weise oder Reihenfolge zu rechtfertigen. Welcher Unfug im Namen von so genannten Traditionen mit angeblich von Mund-zu-Mund oder in Büchern und Kursen weiter gegebenem (Geheim-)Wissen mit dem Anspruch auf Deutungshoheit und die »richtige« Auslegung alter Texte betrieben wird, brauche ich an dieser Stelle kaum näher zu erläutern. Wie viel Schaden das undifferenzierte Üben von bestimmten āsana, prāṇāyāma und Meditationstechniken auf der körperlichen oder emotional-mental Ebene bewirken kann, sehe ich zudem täglich in meiner Arztpraxis und bestimmt haben viele LeserInnen dies schon persönlich erleben müssen.



Wenn der Yoga als therapeutisches Instrument wirklich in unserer Gesellschaft ankommen soll, dann halte ich es für wesentlich, die gemeinsam gesammelten Erkenntnisse und Erfahrungen der Wirkungsweisen des Yoga und seiner Schwesterdisziplin, des Ayurveda, mit denjenigen der Schulmedizin und unserer Alltagserfahrung – also mit dem gesunden Menschenverstand – zusammenzubringen und abzustimmen, damit nicht im Namen traditioneller Konzepte ein therapeutisches Angebot – also ein Heilsversprechen – gemacht wird, das ausschließlich auf dem mystischen Verständnis überlieferter Texte oder der Erfahrung Einzelner basiert.

So wie wir die Erkenntnisse der modernen Medizin berechtigter Weise skeptisch betrachten, sollten wir auch die Weis-

heiten und Erklärungen des Yoga und Ayurveda, der natürlicher Weise immer mehr in den therapeutischen Yoga einfließt, und die Wirkungsweise verschiedener auf dem Konzept der Doshas und ihres Ungleichgewichtes basierender Arzneimittel und Kräut Zubereitungen kritisch betrachten. Ähnlich wie in der westlichen Medizin bekommen Patienten auch bei einer ayurvedischen Behandlung je nach BehandlerIn völlig unterschiedliche Empfehlungen und Erklärungen.

Bei einer Hospitation in einer ayurvedischen Klinik in Südindien beispielsweise, in der vor allem orthopädische PatientInnen behandelt werden, erklärte mir der behandelnde Arzt, dass die abgerissene Sehne an der Schulter eines Patienten nach einigen Wochen wieder geheilt sei. Zur Begründung demonstrierte er, wie jener Patient tatsächlich nach einigen Wochen in der Lage war, seinen vorher sehr schmerzhaft eingeschränkten Arm wieder deutlich besser zu bewegen. Die von diesem Patienten vor der Behandlung angefertigte MRT-Untersuchung zeigte eindeutig den vollständigen Abriss einer Sehne der so genannten Rotatorenmanschette.



Eine Verlaufskontrolle wurde nicht durchgeführt, sondern die verbesserte Beweglichkeit und die verminderten Schmerzen reichten als Beweis aus. Aus zahlreichen Untersuchungen ist jedoch bekannt, dass die abgerissene Sehne nicht wieder anheilen kann. Dennoch können die umgebenden Muskeln die Funktion des nun außer Gefecht gesetzten Muskels – wie bei diesem Patienten offenbar auch – oftmals gut kompensieren. Prognostisch ist jedoch auch bekannt, dass Menschen unter 60 Jahren, bei denen ein Abriss dieser speziellen Sehne diagnostiziert wird, sehr viel früher als üblich einen so genannten Verschleiß (Arthrose) des Schultergelenkes entwickeln und eine rechtzeitige Operation dieses häufig verhindern kann. Eine fundierte Entscheidung über die Wahl der Therapie hätte dieser Patient nur machen können, wenn er auch die volle Information über seinen Zustand, und nicht nur die Sichtweise aus dem Blickwinkel eines Erklärungsmodells heraus, bekommen hätte.

Die Wissenschaften zusammenführen

Wer schon einmal ayurvedische Anwendungen erlebt oder eine Ayurveda-Kur gemacht hat, wird unter Umständen auch erfahren haben, dass der begleitende Yoga-Unterricht wenig differenziert und weit unter seinen Möglichkeiten bleiben kann. Umgekehrt ist es erstaunlich, wie wenige der therapeutisch tätigen YogalehrerInnen sich in dem Basiswissen des Ayurveda auskennen. Und leider werden sowohl der Yoga als auch der Ayurveda in vielen modernen Rehabilitationsverfahren rein westlich orientierter Kliniken immer noch eher als Konkurrenzverfahren betrachtet, denn als eine mögliche Unterstützung. Dies ist schade, wenn man bedenkt, wie sinnvoll die Berücksichtigung einer vermehrt ganzheitlichen Betrachtungsweise sein könnte, wenn wir den Blick für die Synergien öffnen, die sich aus dem Wissen sowohl der traditionellen Medizinsysteme als auch der modernen Medizin ergeben.

Oft wird im Yoga-Unterricht das unterrichtet, was einem der oder die LehrerIn beigebracht hat, oder das, was man als LehrerIn an sich selbst als wohltuend erfahren durfte. Wenn es um eine therapeutische Einflussnahme geht, wird es jedoch wichtig, entscheiden zu können, welche Yoga-Praxis für wen, wie oft und warum gut sein könnte, um ein sinnvolles, zielgerichtetes Übungsprogramm zu gestalten. Aus meiner Sicht ist es in einer Gruppenunterrichtssituation nur sehr begrenzt möglich, therapeutisch zu arbeiten, wenn man mehr als nur ein allgemein wohlige oder entspanntes Gefühl bei seinen TeilnehmerInnen erreichen möchte.

Und damit nähern wir uns der Frage, was eigentlich genau die therapeutische Dimension des Yoga ausmacht. Zu diesem Thema wurden in den letzten Jahren eine zunehmende Zahl von Artikeln und Büchern geschrieben, ohne dass darauf eine allgemein akzeptierte Antwort gefunden wurde. Die derzeitige Empfehlung der International Association of Yoga Therapists, kurz IAYT, in

den USA ist so komplex, dass eine Ausbildung zu Yoga-TherapeutInnen aus meiner Sicht mehr als ein Leben benötigen würde, um den Ansprüchen gerecht zu werden. Vielleicht können wir uns dieser Frage mit einer vereinfachten Überlegung annähern.

Auf spezifische Anliegen eingehen

Während im Yoga-Unterricht – sei es im Einzel- oder Gruppenunterricht – die TeilnehmerInnen eine Yoga-Praxis erhalten, um Yoga zu üben und den Zielen des Yoga, also dem Zustand des Yoga als einem Zustand der inneren Balance, der Ruhe und Stille näher zu kommen, haben TeilnehmerInnen an einer therapeutischen Yoga-Sitzung meist ein spezifisches Anliegen oder das Gefühl, unter einem bestimmten Zustand – das mag eine Erkrankung sein, Schmerzen oder ein ungutes Gefühl – zu leiden. Dieses Anliegen, der damit verbundene Schritt der Leidenden, bei Yogalehrenden Hilfe zu suchen, verbunden mit der Reaktion der Lehrenden, zielgerichtet und kompetent Hilfe anbieten zu können, ermöglichen erst ein therapeutisches Setting. Im Unterschied zum Yoga besteht also bei der therapeutischen Anwendung des Yoga ein Anliegen auf Seiten der Hilfesuchenden und andererseits die nötige Kompetenz und Empathie der Lehrenden, mit den Mitteln des Yoga spezifisch auf dieses Anliegen einzugehen.

Allerdings entzieht es sich auf Grund fehlender Ausbildungsstandards und mangels allgemein akzeptierter Definition des Begriffes und Inhaltes der Yoga-Therapie einer objektiven Beurteilung, inwieweit Yogalehrende auch tatsächlich kompetent sind. Die Entwicklung solcher Standards auf einer breiten Basis ist ein notwendiger und sehr aufwändiger Vorgang, der sicher noch viele Jahre dauern wird. Dennoch halte ich es auch jetzt schon für sinnvoll, das Thema der therapeutischen Dimensionen des Yoga offen und in möglichst großem Rahmen zu diskutieren, damit die Reflektion darüber auch in der Yoga-Szene zunimmt.

Einen weiteren Aspekt möchte ich im Rahmen dieser »einführenden Gedanken« noch erwähnen. Im Gegensatz zu der weit verbreiteten Annahme, dass bei den meisten Erkrankungen hochspezifische und avancierte Yoga-Techniken zur Anwendung kommen würden, ist es fast immer so, dass die »verordnete« Yoga-Praxis bei Vorliegen von Beschwerden oder einer Erkrankung deutlich einfacher ist und sein muss, als eine so genannte »normale« Yoga-Praxis. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass die zur Anwendung kommende Praxis sinnvoll und zielgerichtet auf das jeweilige Problem zugeschnitten sein sollte, um möglichst effektiv im therapeutischen Sinne zu wirken.

Die Schwierigkeit besteht dabei darin, dass auf Seiten der Yoga-TherapeutInnen das nötige Wissen vorhanden sein muss, um

treffsicher eine spezifische, individuelle und zudem möglichst »einfache« Praxis vorschlagen zu können, damit diese auch von Betroffenen regelmäßig durchgeführt werden kann. Meist dauert es eine Weile, bis man als TherapeutIn in der Lage ist, Prioritäten zu setzen und zu erkennen, dass in den grundlegenden Erkenntnissen und einfachen Anwendungen oftmals die eigentliche Kraft der therapeutischen Wirkung steckt. Gerne möchte ich einige meiner Erkenntnisse mit den LeserInnen diskutieren und Anregungen geben und gerne auch erhalten. Ich freue mich auf die Diskussion, die daraus entstehen kann.



In Kürze

- Diese Artikelserie ist ein persönlicher Blick auf die therapeutischen Dimensionen des Yoga.
- Der Bedarf und die Nachfrage nach Yoga als therapeutischem Instrument steigen sowohl auf Seiten der Yoga-KursteilnehmerInnen als auch derjenigen der Unterrichtenden.
- Eine allgemein akzeptierte Definition von Yoga-Therapie gibt es nicht.
- Ein Basiswissen über die Erkenntnisse des Ayurveda und der modernen Medizin sowie eine gute Portion gesunden Menschenverstandes sind hilfreich bei der therapeutischen Anwendung des Yoga.
- Yoga wirkt therapeutisch, wenn mit den Mitteln des Yoga individuell, gezielt und kompetent auf ein spezifisches Anliegen der Übenden eingegangen werden kann.
- Die Techniken, die im Rahmen der Therapie zum Einsatz kommen, sind meist einfach und sollten auf das jeweilige Ziel der dahinter stehenden Persönlichkeit zugeschnitten sein.
- Eine offene Diskussion zum Thema Yoga-Therapie in Deutschland ist sinnvoll und notwendig.