



## YOGA-THERAPIE

# Ganzheitlich helfen

»Yoga hilft immer« – Diese Überzeugung teilen viele begeisterte Yogalehrer und -schüler. Doch fraglich ist, ob diese Aussage auch Stand hält, wenn Yoga zu therapeutischen Zwecken praktiziert wird. – Was genau eigentlich unter »Yoga-Therapie« zu verstehen ist, in welchem Kontext sich ihr Einsatz empfiehlt und was einen kompetenten Yoga-Therapeuten ausmacht.

Text: Ulrike Reiche

Das Wort Therapie kommt aus dem Griechischen und meint sinngemäß »den Dienst am beziehungsweise die Pflege des Kranken«. In der westlichen Schulmedizin versteht man darunter alle Maßnahmen zur Behandlung von Krankheiten, die die Heilung beschleunigen und/oder Symptome lindern und beseitigen sollen. Im Wesentlichen fokussiert dieser Ansatz darauf, die körperliche oder psychische Funktion wiederherzustellen. Die Schulmedizin ist zweifellos in der Lage, Krankheitsbilder zu diagnostizieren und gezielt zu behandeln. Es existieren zahlreiche ausgefeilte diagnostische Verfahren und Behandlungsmethoden, die gerade bei lebensbedrohlichen Erkrankungen nicht mehr wegzudenken sind. Allerdings führt dieser Ansatz dazu, dass der Betroffene zum Behandelten wird und damit eine passive Haltung gegenüber seiner eigenen Erkrankung einnimmt.

Bei chronischen Erkrankungen, von Allergien bis hin zu Rheuma, komplexen Krankheitsbildern wie Multiple Sklerose oder psychomentalen Belastungen stößt die Schulmedizin häufig an ihre Grenzen. Typisch für all diese Erkrankungen ist ihre Komplexität. Anders als ein glatter Knochenbruch werden sie von vielen Faktoren bestimmt, die miteinander im Wechselspiel stehen und die den Menschen sowie seine Umwelt als Ganzes betreffen.

Der therapeutische Ansatz im Yoga spricht hingegen den Menschen auf all seinen Ebenen zugleich an und bezieht auch relevante Umweltfaktoren mit ein. Vereinfacht ausgedrückt versteht man im Yoga Krankheiten als ein Ungleichgewicht der im Menschen wirkenden Kräfte, die es auszubalancieren und zu harmonisieren gilt. Dies erfordert die aktive Mitarbeit des Betroffenen und führt ihn letztlich dahin, für sein Wohlbefinden Sorge zu tragen und dafür eigene Verantwortung zu übernehmen.

Damit wirkt Yoga über die physischen Aspekte hinausgehend auf das alltägliche Verhalten und den Lebensstil des Praktizierenden ein und stärkt seine Autonomie. Dieser positive psychische Nebeneffekt ist ein wichtiges Motiv im therapeutischen Yoga und geht mit einem gewissen Erkenntnis- und Entwicklungsprozess des Erkrankten einher, der hierfür meistens ein gewisses Maß an Zeit benötigt. Damit eignet Yoga allein sich zwar nicht zur Behandlung von akut lebensbedrohlichen Krankheiten, empfiehlt sich aber in jedem Fall als begleitende Therapie zu gängigen schulmedizinischen Behandlungsmethoden. Dies gilt insbesondere dann, wenn ein Erfolg versprechender Heilungsverlauf davon abhängig ist, dass der Erkrankte seine Lebensweise anpasst oder seine innere Einstellung verändert.

Stellt man die relativ spitz ansetzende Schulmedizin dem ganzheitlichen Ansatz des Yoga gegenüber, spricht grundsätzlich vieles dafür, dass sich die beiden Heilmethoden ergänzen können. Damit sich beide Ansätze sinnvoll miteinander verweben lassen, sind auf der einen Seite Ärzte erforderlich, die die Wirkweise des Yoga kennen beziehungsweise akzeptieren und ihre Patienten dazu ermuntern, ihre Yoga-Praxis unter Abstimmung auf die aktuelle Situation fortzusetzen oder aufzunehmen. Auf der anderen Seite werden qualifizierte Yogalehrende oder -Therapeuten benötigt, die in der Lage sind, individuelle, auf die Situation der Erkrankten abgestimmte Yoga-Programme zu entwickeln beziehungsweise anzuleiten und zugleich die Grenze zur Schulmedizin zu wahren. Idealerweise arbeiten Ärzte und Yoga-Therapeuten in einem Kooperations-Netzwerk eng miteinander zusammen, um ihren gemeinsamen Patienten optimal begleiten zu können.

Viele Schulmediziner öffnen sich zunehmend unterstützenden Heilungsansätzen und sind für eine übergreifende Zusammenarbeit offen. Zweifellos ist an dieser Front noch einige Aufklärungsarbeit über die Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der Yoga-Therapie zu leisten. Unstrittig ist die gesundheitsfördernde Wirkungsweise von Yoga. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte einer regelmäßigen Yoga-Praxis zum Beispiel bei Stressbelastung, Rückenbeschwerden, Bluthochdruck und anderen Kreislaufbeschwerden oder Schlafstörungen. Auch ist es kein Geheimnis mehr, dass die Kombination aus Bewegung, Atmung und Meditation positiv auf psychomente Belastungsstörungen wirkt und neurologisch günstige Effekte hat.

Yoga-Therapie ist die Anwendung von Methoden und Techniken aus dem Yoga mit dem Ziel, auf konkrete Gesundheits-

beschwerden heilend einzuwirken und die Selbstheilungskräfte im Menschen zu aktivieren. Therapeutisches Yoga bezieht die verschiedenen menschlichen Ebenen – Körper, Geist und Seele – gleichermaßen ein. Wichtige Grundprinzipien sind: Reinigen, Harmonisieren und Stärken.

Durch gezielt ausgewählte Körper- und Atemübungen werden Muskeln und Organe systematisch so bewegt und massiert, dass sich Ablagerungen und Schlacken aus dem Gewebe lösen und abtransportiert werden. Zugleich werden prāṇa und Sauerstoff verstärkt zugeführt, also regenerierende Kraft aufgebaut. Dieser Effekt kann durch spezielle Ernährungsempfehlungen, die die Ausleitung fördern und so für Entlastung/Entgiftung sorgen, unterstützt werden.

#### **Yoga wirkt auf allen Ebenen**

Neben dem körperorientierten Ansatz werden in der Yoga-Therapie auch energetische Aspekte berücksichtigt. Im Grundsatz gilt: Je harmonischer die Energie im menschlichen System fließt, um so gesünder ist der Mensch. Treten energetische Blockaden auf, kommt es zu Störungen auf körperlicher oder psychischer Ebene. Als Basis für die Diagnose dient das Chakra-System. Jedem Chakra oder Energiezentrum lassen sich neben bestimmten Körper- oder Organfunktionen auch psychische und emotionale Aspekte zuordnen. So erhält der Yoga-Therapeut erste Ansatzpunkte für die gezielte Auswahl geeigneter Yoga-Übungen, die energetische Blockaden auflösen und den Energiefluss harmonisieren. Die energetische Betrachtung bildet zugleich die Grundlage für den ganzheitlichen Behandlungsansatz der Yoga-Therapie. Denn eine gezielte Yoga-Praxis spricht das ganze Energiesystem und damit alle Erfahrungsebenen des Menschen zugleich an.



**Der Yoga-Therapeut**

Die Yoga-Therapie bezieht insbesondere einen gesundheitsorientierten Lebensstil ein. Aus diesem Grunde ist es für Yoga-TherapeutInnen wichtig, nicht nur kompetent im Umgang mit yogischem Wissen, Übungen und Methoden zu sein, sondern auch eine geeignete Kommunikation mit dem Patienten zu initiieren. Mit Hilfe geeigneter Fragestellungen regt er oder sie die Reflexion der bisherigen Arbeits- und Lebensweise an und erarbeitet gemeinsam mit dem Patienten umsetzbare Schritte, die über die Yoga-Praxis hinausgehen:

Diese Arbeitsweise geht über die Tätigkeit des normalen Yoga-Unterrichts hinaus und erfordert spezifische Kenntnisse und Fähigkeiten. Insofern haben Aus- und Fortbildungen zum Yoga-Therapeuten grundsätzlich ihre Berechtigung, wenngleich sie sich untereinander hinsichtlich der Dauer und Inhalte teilweise deutlich unterscheiden. Für alle, die als Patient einen Yoga-Therapeuten suchen oder sich als Schulmediziner vernetzen möchten, gibt es also bislang nur wenig Orientierung. Allgemeingültige Qualitätskriterien zu definieren ist sicherlich Aufgabe der Verbände. Bis dies geschehen ist, ist es Yoga-TherapeutInnen nahezu-

legen, sich an den gängigen Berufsordnungen des Dachverbandes zu orientieren und das eigene Angebot so transparent wie möglich darzustellen. Nachstehende Fragen helfen interessierten PatientInnen und ÄrztInnen, Licht ins Dunkel zu bringen:

- Über welche Berufs- und Lebenserfahrung verfügt der Yoga-Therapeut?
- Welche Qualifikationen hat er sich angeeignet? Wo hat er seine Ausbildung zum Yogalehrenden und -Therapeuten absolviert? Handelt es sich um ein renommiertes Institut? Bildet er sich regelmäßig weiter?
- Welches Selbstverständnis/welche Philosophie vertritt der Yoga-Therapeut?
- Welche Erfahrungen hat er als Yoga-Therapeut? Mit welchen Ärzten arbeitet er bereits zusammen?
- Gibt es Empfehlungsgeber, mit denen man Rücksprache halten kann?

Auch wenn eine Verzahnung der westlichen Schulmedizin mit den östlichen Heilungsansätzen wie dem Yoga wünschenswert ist, darf dies nicht zu einer einseitigen Anpassung zu Lasten des Yoga geschehen, zum Beispiel durch das Weglassen seelisch-spirituelle Aspekte. Denn Yoga führt zu einer Horizonterweiterung des tendenziell funktional ausgerichteten medizinischen Ansatzes, indem er stets den ganzen Menschen mit all seinen Erfahrungsebenen in den Blick nimmt und das herkömmliche Behandlungssystem um eben diese systemisch-universelle Komponente ergänzt. Dieses ganzheitliche Selbstverständnis darf nicht um den Preis einer vermeintlichen Anerkennung des gängigen Therapieverständnisses klein gehalten oder gar geopfert werden.

Literatur

**Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.:** Berufsethische Richtlinien, [www.yoga.de/bdy\\_berufsverband/berufsethische\\_richtlinien/](http://www.yoga.de/bdy_berufsverband/berufsethische_richtlinien/)  
**Jain, Mukesh D., Hepp, Hedwig H:** Yoga als adjuvante Therapie, Hippokrates Verlag 1998  
**Guru Dev Singh, Ambrosio Espinosa:** Sat Nam Rasayan – Die Kunst des Heilens, Param Verlag 2009

Heilungsansatz	Anknüpfungspunkte in der Yoga-Therapie (Ulrike Reiche: »Yoga-Coaching«, DYF 06/2008)
<p><b>Seelische Ebene</b> Die Seele hat die größte Heilskraft. Diese Ebene beeinflusst die ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antworten auf Sinn- und Wertefragen suchen; Lebensaufgabe und Berufung hinterfragen. Spirituelle Praxis – sādhanā: tägliche Yoga-Praxis, Meditation und Gebet.</li> </ul> <p><b>Erfordert vom Yoga-Therapeuten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene spirituelle Praxis.</li> <li>• Kenntnisse der yogischen Philosophie und/oder anderer geistiger Schulen.</li> <li>• ergänzt durch geistiges Heilen zum Beispiel mit Sat Nam Rasayan, der meditativen Heiltechnik aus dem Kuṇḍalinī-Yoga.</li> </ul>
<p><b>Geistige Ebene</b> Die Welt der Gedanken und des Denkens. Mentale Ebene: beeinflusst die ... Emotionale Ebene: Die Welt der Gefühle und Emotionen. Diese Ebene beeinflusst die ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destruktive Denk- und Verhaltensmuster und Gefühle bewusst machen, mentale Blockaden auflösen; Emotionen verarbeiten: Schulung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit unterstützt durch Meditation, begleitendes Coaching.</li> </ul> <p><b>Erfordert vom Yoga-Therapeuten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salutogene Kommunikation unter Einsatz von geeigneten Beratungsmodellen und Coaching-Tools.</li> <li>• Auswahl von Meditationen auf Basis des Systems der Energie-Körper, das eine Verbindung zwischen mentalen und emotionalen Aspekten mit Lebensthemen herstellt.</li> </ul>
<p><b>Physische Ebene</b> Die Welt des Körpers und der fünf Sinne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl von Yoga-Übungen auf Basis des Chakra-Systems und ergänzender Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil.</li> </ul> <p><b>Erfordert vom Yoga-Therapeuten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse des Chakra-Systems, das Körperfunktionen mit Lebensthemen in Zusammenhang bringt.</li> <li>• Kenntnisse über gesunde, ausgewogene Ernährung und Entlastungsdiäten, insbesondere aus dem Ayurveda.</li> <li>• Anerkannte Ausbildung als YogalehrerIn und</li> <li>• TherapeutIn, umfangreiche Unterrichts-/Therapie-Erfahrung.</li> </ul>