



YOGA-CIKITSA

# Heilen

Seit einigen Jahren erfreut sich »Yoga-Therapie« eines immer größer werdenden Interesses in der Yoga-Szene. Weniger bekannt ist, wo die Wurzeln der Yoga-Therapie liegen, wie Yoga therapeutisch wirkt und welchen Stellenwert in diesem Zusammenhang der Ayurveda und die moderne Medizin haben.

Text: Dr. med. Günter Niessen

Rechtlich ist der Begriff der »Yoga-Therapie« ungeschützt. Jeder, der einen therapeutischen Grundberuf erlernt hat, kann im Prinzip Yoga-Therapie anbieten und diese auch so nennen. Die Erfahrung im Bereich des Yoga spielt dabei keine Rolle und so gibt es mittlerweile ein breites Spektrum an Kombinationen von Yoga mit den von den Therapeuten ursprünglich erlernten Berufen oder Techniken. Diese Vielfalt scheint Segen und Fluch zugleich zu sein. Unter den Yogalehrenden und den therapeutisch Tätigen ist Yoga-Therapie auch inhaltlich ein im Grunde undefinierter Begriff, wodurch die Diskussion zusätzlich erschwert wird.

In einem Interview vom Februar diesen Jahres beschreibt Gary Kraftsow, Leiter des »American Viniyoga Institute«, den Beruf der Yoga-Therapeuten als »klinischen Beruf, in dem man aus-

gebildet wurde, die gesundheitliche Situation eines Menschen einzuschätzen, die zugrundeliegenden Ursachen und komplizierenden Faktoren zu verstehen, lang- und kurzfristige Behandlungsziele zu entwickeln und eine Praxis zur Behandlung und Mittel zur Nachuntersuchung und Kontrolle zu etablieren.« Kraftsow weist, wie viele andere auch, ausdrücklich darauf hin, dass Yoga-Therapie zwar in der Tradition des Yoga und des Ayurveda verwurzelt ist, aber andere Fertigkeiten voraussetzt als nur die von Yogalehrenden.

Bei genauerer Betrachtung stellen die genannten Voraussetzungen hohe Anforderungen an Yoga-TherapeutInnen, dennoch fehlen bis heute Standards oder allgemein akzeptierte Kriterien für die therapeutische Arbeit. Über die eben genannte Beschreibung hinaus bleiben die meisten Erklärungen vage, wie

beispielsweise der Hinweis auf »traditionelle Schriften«, in denen der therapeutische Zweig des Yoga beschrieben wird oder einen Lehrer beziehungsweise eine Tradition, auf die sich zur Legitimation berufen wird. Vermeintlich therapeutische Erklärungsversuche anhand von Modellen, wie das Kośa-Modell, oder Wirkungsbeschreibungen, wie jenen aus der Haṭha-Yoga-Pradīpikā, spiegeln eher mystische Verklärungen wider und erhellen allenfalls den Stand der Erkenntnis sowie Erklärungsversuche der verschiedenen Medizinsysteme und Betrachtungsweisen von vor vielen Hundert Jahren, als dass daraus konkrete therapeutische Überlegungen und Anwendungen abgeleitet werden könnten.

### Die Quellen der Therapie im alten Indien

Die alten Schriften des Yoga erklären detailliert, wie man zu größerer innerer Balance und Klarheit des Geistes gelangen kann. Die körperlichen Auswirkungen und der Einfluss auf bestimmte Erkrankungen waren damals wie heute eher ein Nebenprodukt und nicht Ziel des Yoga. Der Ayurveda hingegen entstammt ebenso der philosophischen Grundhaltung des Sāṃkhya wie der frühe Yoga und wurde mehr als auf körperlich-medizinische Aspekte der Gesundheit eingehende Schwesterwissenschaft betrachtet, obwohl sich der Ayurveda von Beginn an auch mit den Erkrankungen des Geistes auseinandersetzte.

Während der Ayurveda als klassisches Medizinsystem ausschließlich auf seine therapeutischen Möglichkeiten im ganzheitlichen Sinne ausgerichtet war und ist, wurden die therapeutischen Möglichkeiten des Yoga erst vereinzelt und sukzessive entdeckt. Dabei können wir voraussetzen, dass alle prophylaktischen Maßnahmen und Empfehlungen bezüglich Ernährung und Lebensstil gemeinsames Gedankengut sowohl des Yoga als auch des Ayurveda darstellen.

Konkret kurierend – also therapierend im eigentlichen Sinne – zu wirken, war nie Inhalt des traditionellen Yoga-Weges, sondern eher das Anliegen einiger weniger Praktizierender, die ein besonderes Interesse entwickelten, spezielle Erfahrungen gemacht oder Kenntnisse therapeutischer Zusammenhänge aus ihrer Erfahrung oder dem Studium erworben hatten. Damals wie heute war es so, dass man körperlich, geistig oder emotional erkranken oder einen Zustand als »Leid« empfinden konnte, obwohl oder gerade weil man Yoga praktizierte.

Je intensiver wir uns mit dem Thema der Yoga-Therapie beschäftigen, desto mehr drängt sich die Frage auf, wer, was, wie und wen man eigentlich »therapieren« kann oder sollte. Die Frage ist, was den Yoga über das bloße Praktizieren hinaus in seiner Anwendung therapeutisch macht. »Yoga heilt« und »Yoga hilft« sind Äußerungen, die nach meiner persönlichen Erfahrung als Orthopäde und Yogalehrer in der Behandlung vieler PatientenInnen aus der »Yoga-Szene« genauso richtig sind, wie »Yoga tut weh« oder »Yoga verletzt«. Yoga kann

daher nicht per se als therapeutisch betrachtet werden, auch wenn er vielen Erkrankungen vorbeugen oder sie lindern kann – oft ohne dass sich Lehrende und/oder Übende darüber im Klaren sind.

Dabei sollte unterschieden werden zwischen den allgemeinen Wirkungen einer »vernünftigen«, angemessenen Yoga-Praxis und der spezifisch therapeutischen, also zielgerichteten und bewussten Anwendung verschiedener Techniken und Mittel des Yoga. Während alle, die mit Yoga zu tun haben, häufig erleben, dass vielen funktionellen Beschwerden, Schmerzzuständen, Stresssymptomen wie Nervosität, Schlafstörungen, hoher Blutdruck, emotional leidvollen Zuständen oder auch Krankheiten, die durch eine veränderte Ernährung und größere sportliche Aktivität beeinflussbar sind wie Diabetes mellitus, Übergewicht oder Gicht, durch das regelmäßige Praktizieren von Yoga vorgebeugt werden oder ihnen zumindest Linderung verschafft werden kann – und das auch noch weitgehend unabhängig vom jeweils ausgeübten Yoga-Stil. Es ist nicht so einfach herauszufinden, wodurch diese Wirkung eigentlich zu Stande kommt. Evaluiert man andere Entspannungstechniken und moderate Formen anderer körperlich ausgerichteter Betätigungen einschließlich fernöstlicher Bewegungsformen oder Meditationspraktiken können ähnliche positive Effekte beobachtet werden.

### Yoga wirkt nachweislich

Inzwischen ist es durch zahlreiche Untersuchungen, die sich allerdings nicht alle auf den Yoga beziehen, auch in der Schulmedizin verstanden worden, dass neben Bewegung unsere mentale und emotionale Haltung sehr viel zum Heilungsprozess beisteuern kann. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit – also als Patient selbst aktiv am Heilungsprozess beteiligt zu sein –, Optimismus oder Zuversicht in die eigene Genesung, Vertrauen zur Therapeutin oder Therapeuten, Wissen um und Auseinandersetzung mit einer Erkrankung sowie Ausdauer im Bemühen um diesen Heilungsprozess und den damit verbundenen Herausforderungen sind Eigenschaften beziehungsweise Haltungen des Geistes, die auf dem Yoga-Weg sehr gefördert werden und positive, wenn auch unspezifische Wirkungen entfalten.

### Zielgerichtet therapieren

Wie bereits einleitend erwähnt, beinhaltet Therapie im engeren Sinne auch den Gedanken des »zielgerichteten« Handelns. Voraussetzung dafür ist, dass die/der Behandelnde weiß, wann und was zu tun oder zu empfehlen ist, welche Wirkungen erzielt werden können, und die/der Behandelte sich im Klaren darüber ist, im therapeutischen Kontext zu handeln, das heißt Patienten ein Leid empfinden oder an einer Krankheit erkrankt sind, gegen die sie etwas unternehmen möchten. Als TherapeutIn ist es also wichtig, mit der vorgeschlagenen Yoga-Praxis dieses Bedürfnis der Patienten zielgerichtet anzugehen. Die weit verbreitete Ansicht auch unter Yogalehrerenden, dass Yoga oder die empfohlene Meditation an sich schon helfen oder die achtsame



Kommunikation mit den Schülern schon ausreichend seien, um eine Yoga-Stunde als »therapeutisch« einzustufen, halte ich ebenso wenig für hilfreich wie suggestive Yoga-Gruppenstunden, bei denen den TeilnehmerInnen fortlaufend die spezifischen Wirkungen verschiedener āsana mittels pseudo-medizinischer Erklärungen für das ein oder andere Körperregulierungssystem suggeriert werden, wie etwa »der Schulterstand massiert die Schilddrüse und reguliert so die hormonelle Balance«.

Wenn Yoga-Therapie als komplementäre Therapie und damit ergänzend zu den Ansätzen des Ayurveda oder der modernen Medizin in unserer Gesellschaft ankommen möchte, halte ich eine integrative Haltung der Yoga-Therapeuten für notwendig. Ein kurzer Blick auf einfache Erkrankungen des Bewegungsapparates kann zeigen, wie sinnvoll die Integration des Wissens verschiedener Wissensgebiete sein kann. Wenn im Yoga beispielsweise häufig die Rede von Dehnung und Beweglichkeit ist, dann wäre es wünschenswert, wenn die Therapeuten wüssten, bei welcher Erkrankung oder Bedingung dies überhaupt sinnvoll ist. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Betroffenen mit einem erst vier oder acht Wochen zurückliegenden Bandscheibenvorfall eine Āsana-Praxis mit dem Ziel, die »Muskeln zu dehnen«, die »Durchblutung zu fördern« und die »Beweglichkeit zu vergrößern«, vorgeschlagen wird und diese sich über eine ausbleibende Besserung wundern.

Therapeutisch sinnvoller wäre es dagegen, zunächst die Region des Vorfalls – sei es die Lenden- oder die Halswirbelsäule – zu stabilisieren, die Muskulatur zu kräftigen und Bewegungsmuster zu vermeiden, die zum Bandscheibenvorfall geführt haben sowie neue Verhaltensweisen einzuüben, die einem Vorfall der Bandscheibe eher entgegenwirken. Erst dann sollte und kann gefahrlos auf die zuvor genannten Ziele hingearbeitet werden. Um den Stress der Betroffenen im Falle eines akuten Bandschei-

benvorfalls nachhaltig zu reduzieren, ist es hilfreich, zu wissen, wie die ohnehin ablaufenden Regenerationsvorgänge des Körpers unterstützt werden können.

Die TherapeutInnen sollten ebenfalls einschätzen können, ob dieser Heilungsprozess auf dem richtigen Weg ist. Dazu werden entweder fundierte Kenntnisse und Erfahrung über die Ursachen, Komplikations- und Therapiemöglichkeiten einer solchen Erkrankung benötigt oder die Bereitschaft zur intensiven Zusammenarbeit mit entsprechend medizinisch ausgebildeten Personen. Einfach nur zu »hoffen, dass schon alles gut geht«, oder die fehlende Besserung auf die »psychische Belastung« und noch ausstehende »Bearbeitung eines vielleicht anstehenden Konfliktes« zurückzuführen – wie ich es immer wieder zu hören bekomme –, ist aus meiner Sicht kein ausreichender therapeutischer Ansatz.

#### **Fundiertes Wissen ist erforderlich**

Weiterhin ist es sinnvoll zu wissen, welches Gewebe bei einer Erkrankung eigentlich betroffen ist und wie dieses gegebenenfalls reagiert. So ist bei einer Arthrose, dem so genannten Gelenkverschleiß, ebenso wie bei Bandscheibenschäden oder einer Meniskusverletzung zunächst der Knorpel des in Frage kommenden Gelenkes betroffen. Knorpel ernährt sich – wie wir heute wissen – vor allem durch Diffusion und hat nur in Randbereichen eine eigene Blutversorgung. Sowohl vorbeugend als auch therapeutisch sollte daher auf die Vermeidung statischer Belastungen des betroffenen Bereiches sowie den ausgewogenen Wechsel von Be- und Entlastung geachtet werden.

Dennoch kommen immer wieder PatientenInnen in meine Praxis, denen trotz offener Verletzung des Innenmeniskus oder nachgewiesener Degeneration des medialen Kniegelenkknorpels Techniken des prāṇāyāma und der Meditation in Sitzhaltungen mit gekreuzten Beinen nahegelegt werden.



PatientInnen mit Erkrankungen des Knochens, wie die bei vielen Frauen über 55 Jahren diagnostizierte Osteoporose, ist dagegen eine Yoga-Praxis zu empfehlen, die diesen Knochen in seinem Aufbau unterstützt: Günstig sind axiale Belastungen, die durch die Schwerkraft oder die Anspannung der Rumpfmuskulatur aufgebaut werden können.

Dabei sollte auf der körperlichen Ebene nicht nur das Training der Bauchmuskulatur, sondern vor allem das des Rückens in die Übungspraxis einbezogen werden, wie Vorbeugen unter Beibehaltung der natürlichen Schwingungen unserer Wirbelsäule – der so genannten Neutralstellung der Wirbelsäule –, wodurch auf die Wirbelsäule einwirkende Biegespannungen in axiale Belastungen umwandelt werden und somit sehr viel effektiver den ohnehin ablaufenden Prozess des »Remodeling« der Knochenstruktur in die richtige Richtung unterstützt.

Darüber hinaus sind grundlegende Hinweise, wie die Empfehlung zur erhöhten Vitamin D-Einnahme, das richtige Maß an Sonnenlicht, eine aus ayurvedischer Sicht der Vāta-Störung entgegenwirkende Ernährung, Einläufe oder die Einnahme von Kräutern oft einfache und sehr effektive Mittel, um therapeutisch Einfluss zu nehmen.

#### **Spezifische und unspezifische Effekte erzielen**

Ohne in diesem einleitenden und im Umfang begrenzten Artikel weiter ins Detail gehen zu können, möchte ich darauf hinweisen, dass über den allgemeinen Nutzen erhöhter Achtsamkeit, Gelassenheit, geistigen Wohlbefindens und innerer Ruhe hinaus auf der körperlichen Ebene auch spezielle therapeutische Ziele, wie die Verbesserung der Ausdauer der Muskulatur, die Kräftigung und damit Stabilisation eines spezifischen Körperbereiches, die Verbesserung der Bewegungskoordination und Beweglichkeit, der Balance oder der Propriozeption, zielgerichtet angestrebt werden können.

Dazu stehen in der Yoga-Therapie der gezielte und auf die jeweiligen Bedürfnisse der PatientInnen abgestimmte Einsatz aller acht Glieder des Yoga zur Verfügung. Schauen wir über das Bewegungssystem hinaus auf andere Erkrankungen, so senkt Yoga beispielsweise nicht an sich den Blutdruck und das Vermeiden von Umkehrhaltungen ist nicht wirklich ausreichend, um der Behandlung von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems gerecht zu werden. Insofern fehlen häufig auch bei so genannten Yoga-TherapeutInnen Kenntnisse über einfache und komplexere Zusammenhänge sowohl bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems als auch der Atemwege oder diese Zusammenhänge werden mystisch verklärt.

Und auch bei Erkrankungen mit Veränderung der Stimmungslage wie bei Melancholie/Traurigkeit oder Depression, ist es meiner Meinung nach sinnvoll, eine Vorstellung von den komplexen Zusammenhängen und gegebenenfalls angewandten therapeutischen Verfahren der modernen Psychologie und Psychiatrie zu haben, bevor man seinen PatientInnen im Vertrauen auf die eigenen Erfahrungen mit Yoga ein kompetentes »therapeutisches« Handeln suggeriert.

Meine Erfahrungen aus den Yoga-Therapiekursen der letzten Jahre haben mir deutlich gemacht, dass in der Berufsgruppe der Yogalehrenden einerseits ein großes Interesse und Potential besteht, therapeutischen Yoga im Einzelunterricht anzubieten, und andererseits häufig große innere Hürden dagegen bestehen, sich anderen therapeutisch etablierten Methoden zu öffnen. Dabei würde es aus meiner Sicht oft schon ausreichen wenn Yoga-TherapeutInnen sich mit den Grundzügen und der Sprache anderer Therapieformen vertraut machen würden und die therapeutische Sitzung so offen, tolerant und integrativ gestaltet würde, dass der Schritt in die Ganzheitlichkeit getan wird. Diese Haltung könnte in positiver Weise dazu beitragen, die Yoga-Therapie als komplementären Ansatz zu etablieren.