

## **Yoga - ein Weg, mit dem Körper zu sein. Yoga - ein Weg in der neuen Psychotherapie?**

### **Aus der psychotherapeutischen Praxis**

In den letzten Jahrzehnten sind körperorientierte, psychotherapeutische Methoden entwickelt worden, die zwar eine ganz andere Grundlage haben als Yoga und sich auch methodisch unterscheiden, sie wirken aber ähnlich: klärend, erkennend, beruhigend, stärkend auf Körper, Seele und Geist. Hierzu einige Beispiele:

In meiner Ausbildung bei Gerda Boyesen zur biodynamischen Körpertherapeutin Ende der Achtziger Jahre lernte ich, wie mittels Körperübungen und Massage körperliche Verspannungen und zugleich seelische Blockaden gelöst werden können. „Über den Körper die Seele heilen“, heißt das bekannte Buch der inzwischen verstorbenen Forscherin, in dem sie unter anderem von den Selbstheilungskräften des Körpers schreibt. Der Satz von ihr, „Strecke dich aus deinen Neurosen“ erinnert mich an die Dehnübungen des Yoga. Damals genossen wir, den Streckimpulsen des eigenen Körpers nachzugehen und spürten am eigenen Leib die wohltuenden inneren Strömungen und die einhergehende Entspannung und Zufriedenheit mit sich selbst.

In der Methode des Focusing, von Gene Gendlin erforscht und aus der klientenzentrierten Gesprächstherapie entwickelt, wird die innere Körperweisheit, der „felt sense“ in die therapeutische Arbeit einbezogen. Mittels innerer Bilder, Körperempfindungen, Gefühlen und beschreibenden Worten wird auf ein Thema/ein persönliches Problem fokussiert. Dabei entsteht Klarheit und ein Weg zur Problemlösung tut sich auf. Zuvor ist es wichtig, inneren Freiraum, z.B. mittels Atemübungen, zu schaffen. Die im Prozess entstehende Lösung braucht eine besondere Beachtung. Ein Focusingprozess braucht Ruhe und Langsamkeit an einem geschützten Ort. Im Achtsamkeitstraining ist Focusing ein wichtiger Bestandteil des Programms.

Die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) führt mittels bewusster Wahrnehmung über den Körper (z.B. Wahrnehmung des Atems) zu Ruhe und Klarheit (z.B. durch Betasten von Symbolen, wie Bälle, Seile, Tücher). Neue Erkenntnisse zu einem Thema werden so zuerst nonverbal über die Sinne erschlossen. Auch Quellen aus östliche Methoden führten zur Entwicklung der westlichen KBT, die heutzutage u.a. in psychosomatischen Kliniken Anwendung findet.

Im altbewährten Autogenen Training (A.T.) werden Körper, Seele und Geist mittels einfacher Sätze (Selbsthypnose) und Bilder (Phantasie Reisen, die meistens Naturbetrachtungen sind) entspannt. Auch hier findet beruhigende Konzentration durch Visualisierung und spüren des Körpers statt. Viele wissenschaftliche Studien bewiesen die heilende Wirkung des A.T. z.B. bei Schmerzen, Schlafstörungen oder Ängsten.

Auch Yoga kann in der Psychotherapie eine wichtige Rolle einnehmen, z.B. in der Traumabearbeitung. Vor einiger Zeit besuchte ich eine Fortbildung diesbezüglich bei der Psychotherapeutin Regina Weiser (1) während der Lindauer Psychotherapietage.

Der bekannte Traumaforscher Bessel van der Kolk, selbst Yogapraktizierender, beschreibt die günstigen Auswirkungen von Yoga auf Patienten, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden. Das Nervensystem wird durch die Yogaübungen an eine gesunde Schwingung gewöhnt.

Die Yogaübungen sind keine gymnastischen Übungen und kein Sportprogramm, sondern vereinen Atem und Bewegung mit einer bewußten Wahrnehmung des „inneren Seins“. Die Achtsamkeit in der Bewegung, die Schulung eines klaren wachen Bewusstseins in der Gegenwart und die wohlwollende, wertfreie Akzeptanz von allem, was ist, kann für den Heilungsprozess der PatientInnen unterstützend sein. Der Atem wird vertieft, die Selbstregulation angeregt und das eigene Körpergefühl geschult. Dies alles bedeutet eine Ressource: eine ganzheitliche Verbindung auf der Körper-Seele-Geist-Ebene findet statt. Die strukturierten Übungen bieten, im Gegensatz zu vielen anderen körperorientierten Verfahren, Orientierung und Halt, sie sind auch Zuhause durchführbar und sind so eine Hilfe zur Selbsthilfe (2). Anfangs ist es sicher günstig, in einer Yogagruppe mit einer ausgebildeten Yogalehrerin oder einem Yogalehrer zu üben.

Ich selbst praktiziere Yoga seit vielen Jahren, inzwischen auch für meine eigene Psychohygiene als Therapeutin. Als Jugendliche kam ich das erste Mal mit Yoga in Berührung. Als ich eine Lehre zur Musterzeichnerin machte und vorwiegend sitzend zeichnete, bekam ich Nacken- und Schulterverspannungen. Damals gab es eine Fernsehsendung: „Yoga für Jeden“ mit Kareen Zebroff (3). Ich begann mit dem Üben der Asanas, den verschiedenen Körperhaltungen. Dies linderte meine Verspannungen und die Übungen hatten zudem eine ausgleichende Wirkung auf mich. Jahrzehnte später, im Sommer 2015, machte ich eine Grundausbildung (100 Stunden) zur Yogalehrerin (Hatha-Yoga nach Yesudian). Ich beziehe in meiner ambulanten psychotherapeutischen Praxis für Kinder und Jugendliche seitdem ergänzend zur Psychotherapie Yogaübungen mit ein, wenn die Patientinnen dafür aufgeschlossen sind und ich den Eindruck gewonnen habe, dass ihnen Yogaübungen weiterhelfen könnten. Für viele Jugendliche ist dies die erste Erfahrung mit der Yogapraxis und eine ungewöhnliche, meist bereichernde Therapiesitzung, die sich günstig auf den Therapieprozess auswirkt. Positiv wirkte sich dies schon in der Behandlung von Ängsten, psychosomatischen Störungen, Traumabearbeitung, Verhaltensstörungen und Essstörungen aus. Bei Menschen mit Suchterkrankungen, z.B. Essstörungen, besteht die Gefahr, dass Yoga wie eine Art Sportsucht ausgeübt wird, um Kalorien zu verbrauchen und eine absolute Körperkontrolle zu erlangen. Dies ist nicht der Sinn von Yoga und bedeutet einen Mißbrauch von Yoga.

### **Zum Yogahintergrund/Yogaphilosophie - Yogasutra nach Patanjali**

Das Yogasutra ist einer der wichtigsten Quelltexte des Yoga, wobei die ältesten Schriften zu dieser Yoga-Weisheit mindestens 4500 Jahre alt sind. Der Ursprung des Yogasutra ist nicht geklärt. Vermutlich sind die Quellen des Textes zwischen 400 vor unserer Zeitrechnung und 200 danach in Indien entstanden. Patanjali hat das Wissen von Raja Yoga in seinem Werk in vier Kapiteln und 195 Versen zusammengefasst, es ist somit ein bedeutender Klassiker des Yoga, der sich mit der Kontrolle des Geistes befasst, sowie mit der Philosophie des Hinduismus. Patanjali ist wohl der erste, der Yoga in einem Text als Ganzes systematisch zusammengefasst hat. Deutlich ist das Yogasutra auch buddhistisch gefärbt. Sutra bedeutet „Faden“ und das Yogasutra ist ein Leitfaden für den Yogaweg. Die Verse sind eher als Überschriften oder Stichpunkte zu verstehen, der Kommentar des einzelnen Lehrers ist mitbestimmend. Inzwischen gibt es mindestens 48 verschiedene Interpretationen allein im Englischen.

Das erste Kapitel im Yogasutra befasst sich mit dem Zustand des Yoga: *Samadhi-Pada*, das zweite mit dem Übungsweg des Yoga: *Sadhana*, das dritte Kapitel mit Versenkung: *Sam yami* und das vierte mit Befreiung: *Kavalya*.

**„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“ (4)**

Im ersten Kapitel soll der Geist mittels Methoden der Meditation und Konzentration beruhigt werden. Der Kern unseres Selbst soll erkannt werden und das Bewusstsein ins Gleichgewicht kommen, so entsteht Gleichmut. Große innere Stille begleitet dann eine tiefe Erkenntnis und die Erfahrung der Einheit. Individuelle Hindernisse, wie Trägheit, Hast, Zerstreuung, Druck lösen sich auf mittels Übungen, Atemkontrolle, Traumbetrachtung, Meditation und die Ausrichtung der Gefühle und Gedanken auf ein Thema.

**„Die intensive Schulung der Fähigkeit, das Fühlen und Denken auszurichten, führt langfristig zur Selbsterkenntnis.“ (5)**

Im zweiten Kapitel geht es um den Übungsweg des Yoga, hier wird beschrieben, wie man sich von Krankheit und Leiden befreien kann. Der zentrale Beweggrund ist hierfür aber, wie man glücklicher werden und sein Leiden vermindern kann. Dabei geht es um die Ausrichtung der Wahrnehmung.

Yoga wird als achtgliedriger Weg dargestellt:

Ethik, angemessenes Verhalten in der Gemeinschaft (Yama),

hierzu zählt z.B. die Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit, Selbstdisziplin, gesunder Umgang mit sich selbst, Selbsterfahrung und -erkenntnis (Niyama),

Yogahaltungen für die körperliche Gesundheit und die Zentriertheit des Geistes (Asana),

reinigende und nährenden Atemübungen (Pranayama),

Sinnesübungen, bewusstes Wahrnehmen der inneren und äußeren Welt, Geisteskontrolle (Pratyahara),

Konzentration, ausrichten und sammeln des Geistes (Dharana),

Meditation, Öffnung für die verschiedenen Aspekte des Seins (Dhyana) und

Versenkung, der Zustand tiefer Meditation und innerer Freiheit (Samadhi).

**„Die Erkenntnis des Inneren verändert wesentlich die Wahrnehmung des Äußeren: Klang, Berührung, Form, Geschmack und Geruch werden in ihrer Reinheit gefühlt.“ (6)**

Das dritte Kapitel behandelt die Meditation. Hier werden Übungen beschrieben, die sich auf den Körper beziehen, auf menschliche Eigenschaften, auf die Natur und auf die Beschaffenheit des Geistes. Konzentration wird geschult, auch die Fähigkeit, „Sein von Schein“ zu unterscheiden.

**„Sein inneres Wesen leuchtet unverhüllt hervor – das ist wirkliche Freiheit.“ (7)**

Das vierte und letzte Kapitel ist weniger strukturiert. Es werden die Eigenschaften beschrieben, die eine standhafte positive Veränderung der Persönlichkeit auszeichnet, wie z.B. ungetrübte Wahrnehmung, innere Freiheit, geistige Klarheit, Absichtslosigkeit.

Praktizierende können in einen Zustand des Einklangs kommen, in dem die Zeit still zu stehen scheint.

## **Zur Yogapraxis**

Vielen Yogalehrern und -lehrerinnen ist es zu verdanken, dass sich Yoga auch in unserer europäischen Kultur in den letzten Jahrzehnten ausbreiten konnte, unabhängig von einer Religion. So kann Yoga ein Weg sein, über den Körper die ganzheitliche Entwicklung des einzelnen Menschen zu unterstützen.

Yoga hat sich in seiner langen Tradition weiterentwickelt und verfeinert. Die Körperübungen (Asanas) wurden mit Atemübungen (Pranayama) und geistigen Übungen zusammengebracht und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Im Mittelpunkt steht die persönliche Praxis, das eigene Üben, das eigene Erfahren.

Inzwischen gibt es Yoga für Kinder, für Schwangere, für Senioren...

Es gibt verschiedene Yogarichtungen, wie Kundaliniyoga, Lunayoga, Yoga nach Iyengar, Yoga-Nidra (Tiefenentspannung) und Hatha-Yoga, welches die bekannteste Methode sein dürfte.

Hatha-Yoga lässt sich als Vereinigung (Yoga) von gegensätzlichen Kräften (Hatha) beschreiben. „Ha“ und „Tha“ sind Silben (Mantren), die gegenüberstehende Polaritäten ausdrücken, wie z.B. hell und dunkel, Yin und Yang, Sonne und Mond, Spannung und Entspannung. Es geht im Yoga darum, diese gegensätzlichen Kräfte in sich selbst zu vereinen. Ziel ist es in Harmonie mit dem Körper zu leben, durch ihn zu leben und sich in der Welt auszudrücken. Dazu gehört auch das Annehmen von Grenzen und Schwächen. Hatha-Yoga entstand im 6. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung mit einem klaren Fokus auf den Körper und seiner Gesundheit.

**Wir haben keinen Körper, sondern sind unser Körper. (8)**

Auch der bekannte Psychoanalytiker C.G. Jung beschreibt in seiner Lehre, wie wichtig die Aussöhnung mit den eigenen Schattenanteilen ist. Im Reifungsprozess der Individuation werden die unterschiedlichen inneren Aspekte versöhnt. Dies geschah bei C.G. Jung mittels Gesprächen in den Therapiesitzungen.

Die Praxis des Yogas lehrt uns, mit dem eigenen Körper achtsam umzugehen, ihn zu verstehen und wahrzunehmen: seine Kraft und Beweglichkeit, die aufrechte Körperhaltung, unsere Körpermitte, den Energiefluss, die Körperstrukturen, die Atembewegung und schließlich auch innere Ruhe und Entspannung. Unser Geist wird durch Reflektion, Konzentration und Meditation angesprochen.

In den verschiedenen Asanas werden verschiedene Bewegungsrichtungen angeboten: Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, aufrichtende Haltungen, Gleichgewichtsübungen, Drehungen, Dehn- und Streckübungen, Krafthaltungen, Ruhestellungen. Es gibt auch bestimmte Übungsreihen, wie z.B. den bekannten „Sonnengruß“. Die Übungen werden mit bewusstem Atem ausgeführt. Es gibt z.B. Liege-, Sitz- und Stehpositionen.

Eine Yogastunde nach Yesudian beginnt mit einer Anfangseinstimmung (Wahrnehmung des Körpers, Versenkung, Atemübung) und einem sanften Aufwärmen, um die Muskeln und Gelenke für die Asanas vorzubereiten und jede Yogasitzung endet mit einer Entspannungseinheit (Körper bewusst spüren, Phantasieeise, Meditation). Zwischen und während den einzelnen Übungen steht die eigene Wahrnehmung des Körpers im Mittelpunkt, zum Nachspüren werden dazu Ruhestellungen, wie z.B. „Yoga-Mudra“, angeboten. Die Yogastunde steht jeweils unter einem Motto, wie „Kraft“, „Geborgenheit“, „Mitgefühl“... Je nach Yogatradition gibt es unterschiedliche Vorgehensweisen in der Gestaltung des Unterrichts.

Die Übungen haben auch verschiedene seelische Wirkungen. Erdungsübungen stärken Gefühle der Sicherheit, wie z.B. der „Berg“, das aufrechte Stehen unterstützt auch die innere Aufrichtigkeit. Das ruhige Atmen, besonders das Ausatmen, beruhigt und Ängste können reduziert werden; der „Sonnengruß“ aktiviert; Flexibilität wird mittels Drehungen/Bewegungen der Wirbelsäule gefördert, wie z.B. bei der „Katze“, beim „Krokodil“ oder dem „Drehsitz“; in der „Heldinnen-Position“ kann Stärke, Aufrichtigkeit und Selbstvertrauen geschöpft werden. Gleichgewichtsübungen, wie z.B. der „Baum“, fördern auch das innere Gleichgewicht; es gibt herzöffnende Übungen, wie z.B. der „Fisch“; das Wahrnehmen der Körpergrenzen macht sensibel auch für die seelischen Grenzen...

Das jeweilige Thema des Yogaunterrichts spricht nicht nur die körperliche Ebene mit den passenden Asanas an, sondern auch die seelische. So werden in den meditativen Sequenzen auch Affirmationen angeboten. Ein Beispiel hierfür zum Thema „Beweglichkeit der Wirbelsäule“:  
„Meinen Alltag meistere ich mit Flexibilität“ oder „Menschen, die ich schätze, begegne ich offen“.

Yoga wird seit ca. 1925 auch wissenschaftlich erforscht. Es ist festgestellt worden, dass Yoga z.B. die Verdauung, das Immunsystem, die Zellerneuerung und den Stoffwechsel anregt. Auf das Nervensystem wirkt Yoga regulierend. Im Yoga werden die Beweglichkeit der Gelenke trainiert sowie der Muskeltonus zwischen Anspannung und Entspannung.

Sowohl in Indien als auch in den USA gibt es mittlerweile viele Studien, die eine positive Wirkung des Yogas nachweisen, z.B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenleiden, Asthma und Alzheimer-Erkrankungen. Bessel van der Kolb kommt in seinen Forschungen zum Ergebnis, dass Yoga die Symptome der PTBS-Symptome verringert. Das Selbstgefühl der Patientinnen wird positiv beeinflusst und die Selbstregulationsfähigkeit gefördert.

### **Jugendliche berichten aus ihrer Erfahrung mit Yoga (Namen geändert)**

Anna, 18 Jahre, die eine Essstörung hat:

„Yoga wirkt entspannend auf mich und hilft dem Alltagsstress zu entfliehen. Während der Übung kann ich mich auf eine Sache konzentrieren“.

Isabella, 19 Jahre, kämpft sich aus der Magersucht:

„Das erste Mal bin ich mit 15 Jahren mit Yoga in Berührung gekommen, ich habe an einem VHS-Kurs teilgenommen. Die Asanas und das Spüren meines Körpers ist mir besonders wichtig. Nach dem Üben bin ich mehr bei mir (selbst) und erlebe meinen Körper bewusst und vor allem ohne Bewertung. Während des Übens bin ich wach, konzentriert und im Augenblick. Mir hilft Yoga bewusst zurück zu mir zu kommen und zu meinen körperlichen Signalen und Bedürfnissen.“

Susanne, 15 Jahre, leidet an Ängsten:

„Yoga hab ich vor zwei Jahren kennengelernt. Yoga ist sehr entspannend und ich glaube, dass es mir hilft.“

Nana, 19 Jahre, leidet an einem schlechtem Selbstwertgefühl, sie hat u.a. auch eine Essstörung:

„Ich habe mich während der Yogaübungen auf meinen Körper konzentriert und konnte meine Gedanken abschalten. Ich spürte meinen Körper bewusst. Die Yogaerfahrung hat mich positiv überrascht und mir gut getan. Ich habe dadurch z.B. gemerkt, dass ich Ohrenscherzen habe, was mir vorher nicht aufgefallen war.“

Linda, 20 Jahre, hat ein Trauma erlebt:

„Yoga kenn ich nur über das Internet und habe es in der Praxis erst richtig kennengelernt. Die Asanas, das Spüren des Körpers und die Entspannung sagt mir zu, beim Atmen fällt es mir noch schwer, eine Verbindung herzustellen. Yoga hilft mir sehr viel weiter. Ich fühle mich je nach Übung entspannt, ausgeglichener und aufgetankt. Bisher übe ich Yoga nur ab und zu Zuhause, aber ich möchte Yoga gerne in Zukunft in meinen Alltag einbringen.“

### **Yoga, ein Weg der ganzheitlichen Gesundheit**

**„Körperorientiertes Yoga mit den zentralen Bestandteilen Asanas und Pranayama stellt einen**

***vielfersprechenden komplementären Ansatz in der Behandlung psychischer Störungen dar, den es in weiteren qualitativ hochwertigen Studien zu untersuchen gilt. Yoga kann störungsspezifische Symptome reduzieren und darüber hinaus unter anderem das Wohlbefinden steigern sowie die Funktionsfähigkeit und Lebensfähigkeit positiv beeinflussen“.*** (9)

Ich denke, dass Yoga in unserer schnelllebigen Gesellschaft ein Anker sein kann, gegenwärtiges Bewusstsein zu schulen und zu mehr inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden. Yoga dient auch dem Stressabbau. Im Achtsamkeitstraining (MBSR, eine anerkannte Antistressmethode ) gehört Yoga zu den wichtigen Bewegungsübungen. Yoga ist aber auch ein Weg, um zu sich selbst zu finden. Ein gutes Körpergefühl zu haben und im eigenen Körper Zuhause sein zu können, auch jenseits von Schönheitsnormen, ist eine wertvolle Ressource. Durch Yoga können wir uns auf der körperlich-geistigen Ebene weiterentwickeln. Yoga kann eine sinnvolle Ergänzung zur Psychotherapie sein und die Effektivität einer Psychotherapie erhöhen, da die Übungen auch seelisch-geistig wirksam sind. Ich würde mich freuen, wenn Yoga mit seiner alten Tradition auch in der neuen Psychotherapie seinen Platz finden könnte.

Lydia Hahn-Löbl

Anmerkungen:

- (1.) Literatur: Yoga in der Traumatherapie, Regina Weiser und Angela Duneman
- (2.) Anatomie des Yoga, Abigail Ellsworth, Ratgeber für anatomisch richtiges Üben; Yoga der Gegenwärtigkeit, Doris Iding/Katja Kaiser, 40 Übungskarten mit Begleitheft; Gertrud Hirschi, 7x7 Minuten Yoga (drei von vielen Möglichkeiten der Anleitung für das Üben Zuhause)
- (3.) Gleichnamige Literatur: Yoga für Jeden, Kareen Zebroff
- (4.) Yogasutra, aus der Übersetzung von B.Bäumer
- (5.) Seite 77, Das Yogasutra – Patanjali, R.Sriram
- (6.) Seite 195, Patanjali, s.o.
- (7.) Seite 223, Patanjali, s.o.
- (8.) Aus: Warum Yoga? Praxis für ganzheitliche Medizin, M. Soder und I. Dalmann
- (9.) Aus dem Deutschen Ärzteblatt, Mai 2016, Autorin: PD Dr. phil. Jenny Rosendahl, Uniklinik Jena

Ich habe in meinem Text vorwiegend die weibliche Sprache gewählt, da es überwiegend Mädchen und Frauen sind, mit denen ich Yoga übe.