

2. erweiterte Auflage

D. Mitzinger

Yoga in Prävention und Therapie

Ein Manual für Yogalehrer,
Therapeuten und Trainer



Deutscher
Ärzte-Verlag

D. Mitzinger

Yoga in Prävention und Therapie

D. Mitzinger

Yoga in Prävention und Therapie

**Ein Manual für Yogalehrer,
Therapeuten und Trainer**

2. erweiterte Auflage

Mit 54 Abbildungen und 66 Tabellen

Deutscher Ärzte-Verlag Köln

Dipl.-Psych. Dietmar Mitzinger
Yogalehrinstitut ingradual
Salzstraße 36
41460 Neuss

1. Auflage 2009

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- oder Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Wichtiger Hinweis:

Die Medizin und das Gesundheitswesen unterliegen einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen können.

Die angegebenen Empfehlungen wurden von Verfassern und Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ausgeschlossen werden.

Der Benutzer ist aufgefordert, zur Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren.

Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische und therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

Verfasser und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung für Schäden, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entstehen.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Verlages.

Copyright © 2013 by
Deutscher Ärzte-Verlag GmbH
Dieselstraße 2, 50859 Köln

Umschlagkonzeption: Hans Peter Willberg und Ursula Steinhoff

Titelabbildung: Maryia Bahutskaya, fotolia.com

Produktmanagement: Sabine Bosch

Content Management: Jürgen Bluhme-Rasmussen

Manuskriptbearbeitung: Friederike Danebrock

Satz: Plaumann, 47807 Krefeld

Druck/Bindung: Warlich-Druck, 53340 Meckenheim

ISBN (E-BOOK)
978-3-7691-3619-7

arztverlag.de

5 4 3 2 1 0 / 618

Danksagung

Für die Verwirklichung dieses Buchprojektes möchte ich an dieser Stelle ganz besonders folgenden Personen danken: Elisabeth Westhoff, Ralf Stegemann, Anne Urbanik, Eva Krapp, meinen Lehrern im Yoga, besonders Sri Friedrich Schulz-Raffelt, der mit scharfem Auge das Rohprodukt dieses Buches gelesen und wesentliche Hilfen bei der endgültigen Erstellung geliefert hat, und meinen Ausbildern

in der Psychotherapie, insbesondere Dr. Hermann Wendt, sowie meinen Schülern und Ausbildungsteilnehmern, die in unzähligen Seminaren durch ihr aufmerksames Zuhören eine inspirierende Atmosphäre geschaffen haben, die wesentlich mit dazu beigetragen hat, dass eine Verbindung zwischen Yoga und moderner Psychotherapie entstanden ist.

Biografie

Dietmar Mitzinger, Jahrgang 1961, zwei Kinder, war von 1985 bis 2000 Schüler von Sri Friedrich Schulz-Raffelt, der wiederum Schüler von Swami Venkatesananda ist, und steht damit in der Tradition von Swami Sivananda. Er vertiefte seine Yogaerfahrung über die Shivanandarichtung hinaus in den am meisten bekannten anderen Traditionen des Yoga. Zurzeit ist er Schüler von Raja Selvam, Ph.D. (Ph.D. in der Integralen Somatischen Psychotherapie – ISP). Er studierte Psychologie und ist als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis sowie als Supervisor und Ausbilder für Psychologische Psychotherapeuten am Kölner Lehrinstitut für Verhaltenstherapie (KLVT) tätig. Er ist Verhaltenstherapeut, Yogatherapeut und Schematherapeut. Innerhalb des Yoga liegen seine Spezialgebiete beim Pranayama. In der Kombination zwischen Psychologie und Yoga entwickelte Diet-

mar Mitzinger in seinen Veröffentlichungen die Anwendung der Verhaltensmodifikation im Yoga sowie die Kommunikation basierend auf westlichen Psychologen sowie Patanjali. Er gründete 1989 das Yogalehrinstitut in Neuss. Er war 16 Jahre lang in der Ausbildung von Yogalehrern unter anderem für den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) (2000–2006), für die Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) und für W&W Yoga im Rahmen der Zertifikatslehrgänge der IHK Saarbrücken, und heute bei der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) tätig. Er sieht seinen Schwerpunkt in der Verbindung des östlichen und des westlichen Weges, ohne dabei die Tradition des Sivananda-Yoga zu verlassen.

Erstes Geleitwort

Im vorliegenden Buch werden die Arbeitsbereiche „Persönlichkeitsentwicklung“ und „Yoga“ in Beziehung zueinander gesetzt, mit dem Gedanken, dass beide Bereiche wechselseitig Erfahrungen austauschen können und damit Bereicherung erfahren.

Persönlichkeitsentwicklung zielt auf Bewusstseinsprozesse, Einsichten und Verhaltensänderungen ab und damit im Sinne der Psychotherapie auf Überwinden von Leid, sodass wieder ein unbelastetes Leben in der menschlichen Gesellschaft möglich wird. Der europäische Wissenschaftszweig der Psychologie und Psychotherapie ist noch relativ jung, etwa 130 Jahre alt seit seiner Begründung durch S. Freud und C. G. Jung.

Yoga ist ein sehr altes Wissensgebiet aus Indien. Schriftliche Quellen reichen etwa 2500 bis 3000 Jahre zurück. Auch Yoga dient der Persönlichkeitsentwicklung, zielt auf Bewusstseinsprozesse, Einsichten und das Überwinden von Leiderfahrungen ab. Leben in der menschlichen Gesellschaft, unbelastet von Leiderfahrungen, ist hier nur ein erster Schritt. Das Ziel des Yoga ist weiter gesteckt. In der frühen Phase des Yoga ging es stets um die Suche nach Wissen, um die Antwort auf Fragen, die sich aus dem Leben ergaben, aber nicht eindeutig auf dem Weg

des Denkens zu beantworten waren. Solche Fragen sind: „Was ist die Ursache von Leiden? Was ist Leiden? Wie überwinden wir Leiden? Was ist Nichtwissen, was ist Wissen? Was sind die Eigenschaften der Natur? Was ist sichtbare Natur, was ist unsichtbare Natur? Was ist der Ursprung dieser Natur? Was sind die wirkenden Kräfte? Was ist ‚zeitlose Wirklichkeit‘ – was ist zeitlich veränderlich und vergänglich? Was sind Leben und Tod? Gibt es einen Schöpfer und Erhalter dieser Welt – Gott? ...“

Um Einsichten in die „zeitlose Wirklichkeit“ zu gewinnen, wurde im Yoga die „Meditation“ als „Zustand des Schauens“ entwickelt, ein Erkenntnisweg jenseits des differenzierenden Denkens. Daraus entstand die „Zusammenschau“ von sichtbarer Welt und unsichtbarer Welt, von Natur und Geist, von Wirkung und Ursache, von zeitloser Wirklichkeit und Vergänglichkeit der sichtbaren Natur. Diese Zusammenschau führte zur Tantra-Philosophie des Yoga und zur Entwicklung der Körperschulung des Yoga, bekannt als HA-Tha-Yoga seit etwa 1000 Jahren. Ergänzend zur Meditation wurde die Samkhya-Philosophie entwickelt, der Erkenntnisweg der gedanklichen Analyse und Systematik. Auf dieser Grundlage entwickelten sich später die Naturwissen-

schaften und Geisteswissenschaften mit all ihren Differenzierungen in unserer heutigen Zeit.

Aus dieser kurzen Beleuchtung beider Wissensgebiete lassen sich Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei näherem Studium erkennen.

Um erkrankte Patienten behandeln zu können, bedarf es wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse für Diagnose, Therapie und Prävention. Die Behandlung von Krankheiten obliegt approbierten Therapeuten und Ärzten.

Yoga-Übung (HA-Tha-Yoga) wird heute in öffentlichen Kursen zahlreich angeboten. Jeder kann daran teilnehmen. Die gesundheitlich wohltuenden Wirkungen von Yoga-Übung sind als Erfahrung bekannt, jedoch ist die wissenschaftliche Erforschung der Wirkungszusammenhänge erst ansatzweise erfolgt. Um Yoga-Übung im Sinne einer gezielten Therapie anwenden zu können, bedarf es noch einiger wissenschaftlicher Grundlagenforschung. Für die Gesundheitsvorsorge/Prävention ist Yoga-Übung jederzeit zu empfehlen als eine Naturheilmethode. Voraussetzung dafür ist, dass Yoga-Übung im Unterricht durch gut qualifizierte Lehrpersonen vermittelt und von den Teilnehmern gelernt wird, da bei falschem Üben von Yoga auch gesundheitlich nachteilige Wirkungen nicht auszuschließen sind.

Im Yoga und Vedanta war das oberste Ziel stets „Wissen wollen“, Erkenntnis und Einsicht gewinnen können, Übungswege entwickeln für persönliche Erfahrungen und auf diese Weise „avidya“ (Nichtwissen) überwinden. Das „Wissen vom gesunden Leben“ ist die indische Wissenschaft von „ayurveda“. Selbst wenn körperliche Leiden nicht immer vermieden oder geheilt werden können, so kann doch durch geistige Schulung „das Leiden daran“ überwunden werden. Furcht und Nichtwissen können durch „Einsicht“ überwunden werden, und der Mensch gewinnt „Freiheit“ (im Yoga „kaivalya“) durch Einsicht. Dieser Yogaweg zur Freiheit ist stets das Ergebnis eines Reifungsprozesses der Persönlichkeit auf der Grundlage von Vertrauen zwischen Lehrer und Schüler (im Sinne der Tradition des Yoga) über eine mehrjährige Dauer der Zusammenarbeit.

Möge dieses Buch eine Anregung sein, sich in beide Wissensgebiete, Yoga und Therapie, zu vertiefen und heilsame Wirkungen sowohl an sich selbst zu erfahren als auch anderen Menschen zu vermitteln.

*Dipl.-Ing. Sri Friedrich Schulz-Raffelt
Düsseldorf, im Juli 2008
Sivananda-Yoga-Vedanta-Schule*

Zweites Geleitwort

Das vorliegende Buch ist aus verhaltenstherapeutischer Sicht ein gelungener Versuch, mit der Verhaltenstherapie kompatible Elemente aus dem Yoga aufzufinden und in bestehende Therapieabläufe zu integrieren, und meines Erachtens ist dieser Ansatz es wert, weiter wissenschaftlich überprüft zu werden. Dietmar Mitzinger macht in seinem Werk deutlich, dass Yoga eine ernst zu nehmende Disziplin jenseits aller Esoterik ist, und zeigt präzise und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit auf, wie einzelne Yogaübungen wirken und wie man diese Wirkung detailliert beschreiben kann. Dieses Buch lässt keinen Zweifel daran, dass Einsatz und Anwendung von Yoga im Rahmen einer Psychotherapie begründbar und nachvollziehbar sind. Es ist daher zu empfehlen, Yoga in der hier beschriebenen Form in die bestehende Fortbildung für niedergelassene Psychologische Psychotherapeuten einzubeziehen. Gerade heutzutage sind viele psychologische Erkrankungen mit physiologischen Funktionsstörungen verbunden, und Yoga ist ein probates Mittel zur schnellen und effektiven Bewältigung dieser Funktionsstörungen. Durch die Integration des Patienten in den Therapie-

verlauf sowie durch seine aktive Mitarbeit mittels bestimmter hier dargestellter übender Verfahren aus dem Yoga wird die physiologische Funktionsstörung abgemildert und die Compliance des Patienten wesentlich erhöht. Möglicherweise kann dieses Buch einen Beitrag zu der heute so viel diskutierten Achtsamkeitswende innerhalb der Psychotherapie leisten. Ähnlich wie in den 1970er-Jahren stehen wir gegenwärtig vielleicht vor einer gewaltigen Wende in der Psychotherapie. Die Einbeziehung fernöstlicher Verfahren wie Yoga bildet aus meiner Sicht einen wertvollen Beitrag zu dieser Achtsamkeitswende.

Daneben begrüße ich es, dass ein deutscher Fachverlag wie der Deutsche Ärzte-Verlag Yoga in seine Schriftenreihe zu therapeutischen Methoden integriert. Möglicherweise wird dieser Schritt den Prozess der Etablierung des Yoga in der Welt der anerkannten Therapieverfahren beschleunigen.

*Dr. phil. Hermann Wendt
Leiter des Kölner Lehrinstitutes für
Verhaltenstherapie KLVT
Berlin, den 21.7.2008*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Asana	7
1.1 Begriffsdefinitionen – 10	
1.1.1 Etymologische Bedeutung und historische Verwendung des Begriffs Asana – 10	
1.1.2 Definition der Asana nach Patanjali Yoga Sutra und aus heutiger Sicht – 11	
1.1.3 Abgrenzung der Asana zu Sport und Religion – 11	
1.2 Grundprinzipien der Asanas – 11	
1.2.1 Grundprinzipien – 12	
1.3 Ausführungsprinzipien – 14	
1.3.1 Ausführungsprinzipien – 14	
1.3.2 Ausgewählte Übungen – 16	
2 Pranayama	23
2.1 Begriffsklärung – 25	
2.2 Ausgewählte Übungen – 27	
2.2.1 Nadi-Sodhana – 27	
2.2.2 Jalandhara-Bandha – 28	
2.2.3 Kapalabhati – 31	
2.2.4 Bastrika – 35	
2.2.5 Ujjayi – 36	
2.2.6 Uddiyana-Bandha – 37	
2.3 Weitergehende Definitionen – 39	
2.3.1 Bandha – 39	
2.3.2 Maha-Bandha – 40	
2.3.3 Kumbhaka – 40	
2.3.4 Mudra – 40	
2.4 Besondere Übungen – 40	
2.4.1 Maha-bheda-mudra – 40	
2.4.2 Maha-veda-mudra – 41	

2.5	Ausführliche Beschreibung der Anpassungsleistungen anhand der Übung Ujjayi – 41	
2.5.1	Kurzfristige Anpassungsleistungen – 41	
2.5.2	Langfristige Anpassungsleistungen – 44	
2.6	Zusammenfassung der Wirkungen der Techniken des Pranayama – 45	
3	Selbsterfahrung	49
3.1	Exkurs in den Buddhismus – 53	
3.2	Übung zur Selbsterfahrung – 54	
4	Patanjali – Meditation	55
4.1	Das Konzept Yoga am Begriff Purusa – 58	
4.1.1	Karma, Vipaka, Asaya und Klesa – 58	
4.1.2	Die Verhaltensanalyse – 59	
4.1.3	Gegenüberstellung von Purusa und Verhaltensanalyse – 59	
4.1.4	Anwendung von Yoga in der Psychotherapie – 60	
4.1.5	Operationale Ableitungen aus Vers 24, Kapitel 1, von Patanjali – 61	
4.1.6	Yoga als übendes Verfahren – 61	
4.2	Das Konzept des Citta oder „Achtsamkeit für den eigenen Zustand“ oder die Feedbackkompetenz – 61	
4.2.1	Samapatti – 62	
4.2.2	Citta im Vergleich mit der Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT-Therapie) – 63	
4.2.3	Citta als übendes Verfahren – 63	
4.3	Das Konzept Vrtti oder „Achtsamkeit in der Meditation“ oder die Konzentrationskompetenz – 64	
4.3.1	Das innere Glied des Yoga „Dharana, Dhyana und Samadhi“ – 64	
4.3.2	Vergleich mit dem Buddhismus – 65	
4.3.3	Vergleich mit der Psychotherapie – 66	
4.3.4	Anwendung in der Psychotherapie – 66	
4.3.5	Durchführung der Meditation – 69	
4.4	Das Konzept Nirodha 1 bzw. Achtsamkeit für Gedanken und Emotionen oder „Herstellung von Entscheidungskompetenz“ – 69	
4.4.1	Abhyasa-Vairagya – 69	
4.4.2	Vergleich mit der Psychotherapie – 71	
4.4.3	Anwendung in der Psychotherapie – 71	
4.4.4	Durchführung von Abhyasa-Vairagya als übendes Verfahren – 72	
4.5	Das Konzept Nirodha 2 im Yoga oder das Unterscheidungsmodell im Yoga (Patanjali Kap. 2, Vers 26): Avidya-Viveka – 72	
4.5.1	Die acht Glieder des Yoga – 73	

4.5.2	Das 1. Glied des Yoga – Yama –	73
4.5.3	Durchführung von Yama als übendes Verfahren –	74
4.6	Zusammenfassung des Kapitels Patanjali –	75
5	Verhaltensmodifikation	79
5.1	Die vier Ebenen der Verhaltensmodifikation im Yoga –	82
5.1.1	Verhaltensmodifikation auf der Makroebene –	82
5.1.2	Verhaltensmodifikation auf der Mikroebene –	84
5.1.3	Verhaltensmodifikation auf der Mesoebene –	86
5.1.4	Verhaltensmodifikation auf der Zentralebene –	88
6	Yogatherapie – Grundlagen und Einsatzfelder	91
6.1	Grundlagen der Yogatherapie –	95
6.1.1	Kognitive Yogatherapie –	95
6.1.2	Rezeptive Yogatherapie –	100
6.1.3	Motorische Yogatherapie –	102
6.1.4	Einzelne sich ergänzende therapeutische Kurzinterventionen –	103
6.1.5	Zur Ausbildungssituation zum Yogatherapeuten –	104
6.2	Tinnitus –	106
6.2.1	Anamnese –	108
6.2.2	Therapeutische Schlussfolgerungen und Maßnahmen –	108
6.3	Panikstörung –	110
6.3.1	Subtyp der Panikstörung: Hyperventilatorisch bedingte Panikstörung –	111
6.4	Zwangsstörungen –	113
6.4.1	Eine weitere Hypothese –	114
6.5	Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) –	115
6.5.1	Eine weitere Hypothese –	116
6.6	Chronischer Schmerz –	116
6.6.1	Therapie von chronischem Schmerz –	117
6.7	Depression –	120
6.8	Asthma –	121
6.8.1	Eine weitere Hypothese –	121
6.9	Borderline-Störung –	122
6.9.1	Arbeiten mit Wünschen in der Angstkonfrontation durch den Schutz der Dankbarkeit –	123
6.9.2	Das Arbeiten mit diffusen Emotionen in der Asanaarbeit zum Aufbau differenzierter Wahrnehmungsschemata und zum Aufbruch des rigiden Selbstschemas –	123

6.10	Essenzielle Hypertonie – 124	
6.10.1	Eine weitere Hypothese – 125	
6.10.2	Yoga als alleiniges Therapieelement in der Hypertonietherapie – 125	
6.10.3	Der Einsatz von Yoga in der Hypertonietherapie im Vergleich zu anderen Therapieelementen – 126	
6.10.4	Wechselwirkung zwischen Blutdruck und Wahrnehmung bzw. Befindlichkeit – 127	
6.11	Raucherentwöhnung – 128	
6.11.1	Eine weitere Hypothese – 130	
6.12	Die Wirkungen der Pranayamas allgemein auf konkrete Organe – 130	
6.12.1	Die Wirkung der Atmung bei Stress – 130	
6.12.2	Die Wirkung der Atmung auf das Herz – 131	
6.12.3	Die Wirkung der Atmung auf die Lunge – 131	
6.12.4	Die Wirkung der Atmung auf den Sauerstoffbedarf – 132	
7	Chakren	133
7.1	Zuordnung der Chakren zu ihren Zielorganen, Emotionen und dekom- pensierten Emotionen – 135	
7.2	Die Rishikesh-Reihe und ihre Wirkung auf die Chakren – 137	
7.3	Das Wirkprinzip der Asanas zur Anregung der Chakren – 139	
7.4	Das Chakra Swadhisthana – 140	
8	Plausible Erklärungsmodelle	141
8.1	Naive Funktionsbetrachtung des Thalamus – 143	
8.2	Thalamus-Zustand nach Ujjayi-Praxis von fünf Minuten – 145	
9	Kommunikation	149
9.1	Stellenwert der Kommunikation im Yoga – 151	
9.1.1	Hat Yoga ein eigenes Kommunikationsmodell? – 155	
9.2	Integration von westlichen Kommunikationstheorien in die Yoga- Lehre – 156	
9.2.1	Das Prinzip Bhavana nach Patanjali – 156	
9.2.2	Das Prinzip Svadhyaya nach Patanjali – 156	
9.2.3	Bhavana und Svadhyaya in westlichen Kommunikationsmodellen – 157	
9.2.4	Kommunikation in schwierigen Situationen – 162	
9.2.5	Das Prinzip der Kommunikation nach Patanjali im Vergleich mit westlichen Kommunikationsprinzipien – 163	
9.3	Die Bedeutung der Kommunikation für die Bewusstseinsentwicklung – 164	
9.3.1	Der Rückzug von der Kommunikation ist ein Irrtum – 164	

9.3.2	Gemeinsamkeiten zwischen Kommunikation und Meditation – 165	
9.4	Der direkte Vergleich zwischen Kommunikation und Meditation – 167	
9.4.1	Beobachtungsebene als Metastruktur über Meditation und Kommunikation – 168	
9.4.2	Meditation auf den verschiedenen Beobachtungsebenen – 169	
9.4.3	Kommunikation auf den verschiedenen Beobachtungsebenen – 172	
9.4.4	Die Bewusstseinsausrichtung als gemeinsamer Wirkfaktor, der sowohl die Kommunikation als auch die Meditation in ihrer Wirkung verstärkt oder abschwächt – 174	
9.4.5	Sinnerfassen im Detail – 176	
9.4.6	Verstehen im Detail – 177	
9.4.7	Integrierte Betrachtung des Verstehens – 178	
10	Sivananda-Yoga	181
10.1	Die Hauptbestandteile des Sivananda-Yoga – 184	
10.1.1	Karma-Yoga – 184	
10.1.2	Bhakti-Yoga – 184	
10.1.3	Raja-Yoga – 185	
10.1.4	Jnana-Yoga – 185	
10.2	Die Übungsreihe nach Rishikesh – 185	
10.2.1	Allgemeine Reihenfolge – 185	
10.2.2	Körperliche Voraussetzungen für das Üben der Rishikesh-Reihe – 186	
10.2.3	Inhalte der Rishikesh-Reihe – 188	
10.2.4	Die Asanas im Sivananda-Yoga – Die Reihe nach Rishikesh – 191	
10.3	Der Weg, der mich besonders anspricht – 213	
11	Shatkarma	215
11.1	Dhauti – die Reinigung der Mundhöhle – 217	
11.2	Bhasti – die Reinigung des Dickdarms – 218	
11.3	Neti – die Reinigung der Nase – 218	
11.4	Trataka – die Reinigung der Augen – 218	
11.5	Nauli – die Reinigung des Darms – 219	
11.6	Kapalabhati – die Reinigung des Kopfes – 219	
12	Der Begriff der Prävention in Abgrenzung zur Therapie	221
12.1	Was ist Prävention im Gesundheitswesen? – 223	
12.2	Was ist Therapie im Gesundheitswesen? – 224	
12.2.1	Was ist Psychotherapie? – 224	
12.2.2	Was ist nicht Psychotherapie? – 225	

12.2.3 Rechtliche Rahmenbedingungen für die Ausübung von
Psychotherapie – 225

12.2.4 Schutz der Berufsbezeichnung Therapeut – 226

Literaturverzeichnis	227
Glossar	233
Stichwortverzeichnis	237

Einleitung

Dieses Buch soll eine praktische Anleitung zur Yogatherapie sein. Um dieses Ziel zu erreichen, werden die einzelnen Methoden des Yoga, insbesondere die Methoden von Asana, Pranayama und Meditation anders dargestellt, als es bisher in der Yoyaliteratur üblich war – sie werden so beschrieben, dass sowohl ihr physiologischer als auch ihr psychologischer Wirkungshintergrund deutlich wird. Teilweise stützen sich die Darstellungen auf wissenschaftliche Veröffentlichungen, und dort, wo noch keine entsprechenden Untersuchungen vorliegen, wird eine mögliche Wirkung der einzelnen Methoden zu deren Erklärung aufgestellt. So sind Anwender der Yogatherapie auch an diesen Punkten in der Lage, Yoga therapeutisch anzuwenden. Möglicherweise wäre es sinnvoll, entsprechende Untersuchungslücken in Zukunft zu schließen.

Yogatherapie und Verhaltenstherapie können sich hervorragend ergänzen. Dieses Buch stellt an einigen ausgewählten Erkrankungen Therapieansätze dar, die kompatibel mit der Verhaltenstherapie sind und ergänzend angewendet werden können, so etwa eine Yoga-Atemmethode als Ergänzung der Paniktherapie. Dabei ist es möglich, die Atemmethode vollständig in bereits bestehende Module der Verhaltenstherapie einzubauen. Es wird darge-

stellt, warum die Atemmethode den besonderen Anforderungen der Panikstörung gerecht wird und wie der Patient die Panikattacke mithilfe der Atemübung bewältigen kann.

Grenzen der Yogatherapie

Daneben werden im vorliegenden Werk auch die Grenzen der Yogatherapie aufgezeigt. In den 1970er-, 1980er- und 1990er-Jahren war ein Großteil der Yoganhänger der Überzeugung, dass mithilfe von Yoga nahezu alles heilbar sei. Dies ist nicht der Fall. Dazu mangelt es im Yoga insbesondere an Ansätzen zur Kommunikation und zur Bewältigung von Störgefühlen beziehungsweise Persönlichkeitsstörungen. Möglicherweise bot die traditionelle Schüler-Lehrer-Beziehung Raum für solche Ansätze, doch ausgehend von der Yoyaliteratur ist es nicht möglich, diese Ansätze zu ermitteln. Da sich das Berufsbild des Yogalehrers und -therapeuten vornehmlich in vielen westlichen Ländern zunehmend ausprägt, ist es notwendig, die entsprechenden Lücken zu schließen. Da wir im Westen hinreichend über entsprechende Methoden verfügen, gilt es keinesfalls, das Rad neu zu erfinden. Dennoch wird in diesem Buch an mehreren Stellen ein Exkurs in den Buddhismus unternommen, um Ansätze für entspre-

chende Verfahren aufzuzeigen. Der Vergleich mit westlichen Methoden soll deutlich machen, dass auch hier eine besonders hohe Kompatibilität zwischen der Verhaltenstherapie und der Yogatherapie vorzufinden ist.

Einbeziehung des Patienten in den Therapieprozess

Bei dieser Form der Yogatherapie führt der Patient Yoga nicht nur als übendes Verfahren aus, sondern es werden auch seine rationalen Ressourcen genutzt. Um die jeweilige Störung zu beseitigen, werden einige plausible Erklärungsmodelle über die Wirksamkeit der Yogatherapieverfahren aufgeführt, mit denen sich der Patient auseinandersetzen muss. Dadurch werden eine hohe Akzeptanzrate für dieses Verfahren sowie eine hohe Compliance erreicht.

Einführung der Verhaltensmodifikation in den Bereich des Yoga

Die bisherige Vorgehensweise der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGB V (Verankerung der Prävention im Sozialgesetzbuch, sodass die Krankenkassen ihren Versicherten Präventionsmaßnahmen anbieten müssen) in Bezug auf Yoga stößt in der Yogawelt auf erhebliche Kritik. Dabei ist jedoch zur Verteidigung der Krankenkassen anzuführen, dass auf dem „Berufsmarkt Yoga“ bis zum heutigen Zeitpunkt kein Berufsbild entwickelt und realisiert worden ist, das den besonderen Anforderungen der Prävention vollständig gerecht wird. Im Bereich der Prävention ist es entscheidend, dass Kursleiter die Teilnehmer dazu motivieren können, Yoga als regelmäßige Maßnahme in den Alltag zu inte-

grieren. Dies kann mithilfe der Methode der Verhaltensmodifikation sichergestellt werden, die jedoch weder in der Grundqualifikation noch in der Fachqualifikation für Yogalehrer und -therapeuten fester Bestandteil ist. So soll dieses Buch erläutern, was überhaupt unter Verhaltensmodifikation im Yoga zu verstehen ist, um die Ausbildungscurricula in Zukunft entsprechend ergänzen zu können.

Das Verhältnis zwischen Yoga und Wissenschaft

Dieses Buch soll als Anregung für die Forschung dienen, indem es Hypothesen aufstellt, die sich aus der praktischen Anwendung der Yogatherapie ergeben haben.

Angesichts der Frage nach dem Verhältnis zwischen Yoga und Wissenschaft befindet sich dieses Buch im Spannungsfeld einiger äußerst starker Kräfte, die zu Beginn erst einmal dargestellt werden sollen. Als Leser fragen Sie sich wahrscheinlich: Wie kann es sein, dass ein anerkannter Fachverlag ein Buch zur Yogatherapie veröffentlicht? Ist Yoga wissenschaftlich genug? Hat Yoga nicht zu viel mit Religion zu tun? Haben wir im Westen nicht bereits gute Methoden? Die Klärung dieser Fragen ist vor der Lektüre dieses Buches von entscheidender Bedeutung, da die Beurteilung der Inhalte maßgeblich von deren Beantwortung abhängig sein kann. Daher beginnen wir mit der Frage:

Ist Yoga wissenschaftlich genug?

Sobald man als Arzt oder Therapeut eine klinische Verantwortung trägt, ist es not-

wendig, das eigene Handeln entweder wissenschaftlich abgesichert zu wissen oder sich zumindest auf einem per Konvention abgesicherten Boden zu befinden. Es gibt nun weltweit zahlreiche Nachweise, dass Yoga therapeutisch wirksam ist. Das „Yoga Research and Education Center“ in den USA führt gegenwärtig etwa 10000 Untersuchungen über die Wirksamkeit von Yoga auf seiner Webseite auf. Große Untersuchungen mit vielen Fallzahlen von namhaften westlichen Instituten fehlen jedoch noch. Darüber hinaus mangelt es an Modellen, die uns verständlich machen können, wie die Wirkung von Yoga zustande kommt. Diese Wissenslücke werde ich versuchen, mit diesem Buch in Teilen zu schließen. Die Modelle, die ich entwickle, formuliere ich als Fragen, da sie noch nicht als allgemeingültiges Wissen etabliert sind. Aus diesem Grunde möchte ich an dieser Stelle einige Passagen aus dem Buch *Bleep – An der Schnittstelle von Spiritualität und Wissenschaft* zitieren, die helfen sollen, die als Frage formulierten Modelle besser zu verstehen und zu akzeptieren, um damit arbeiten zu können. Arntz, Chasse und Vincente schreiben darin: „In unserer Kultur sind wir so konditioniert, dass wir das ‚Nicht-Wissen‘ als inakzeptabel und schlecht betrachten; es ist eine Art Versagen. Um die Prüfung zu bestehen, müssen wir die Antwort wissen. Doch selbst bei Faktenwissen zu konkreten Dingen weiß die Wissenschaft nicht viel mehr, als sie weiß. Viele der bedeutenden Wissenschaftler haben das Mysterium des Universums und das Leben auf unserem Planeten untersucht und offen einge-

räumt: ‚Wir wissen recht wenig. Meistens haben wir viel mehr Fragen.‘“ [Arntz, Chasse, Vincente 2006, 5]. Und weiter heißt es: „Menschen, die gerne wissenschaftlich denken, haben immer Fragen gestellt: Wie funktioniert das? Was befindet sich im Inneren? [...] Nur indem die Wissenschaft Fragen stellt, indem sie die Annahmen und die zur jeweiligen Zeit für selbstverständlich gehaltenen ‚Wahrheiten‘ in Frage stellt, macht sie Fortschritte.“ [Arntz, Chasse, Vincente 2006, 7] Daher werden in diesem Buch dort, wo wissenschaftliche Nachweise vorliegen, die entsprechenden Untersuchungen zitiert, und dort, wo es noch keine wissenschaftlichen Nachweise gibt, Modelle in Form einer Frage formuliert. Dabei soll es anderen Wissenschaftlern vorbehalten sein, diese zu verifizieren oder zu falsifizieren, denn die vornehmliche Aufgabe dieses Buches besteht darin, eine praktische Hilfe für eine Yogatherapie zu sein – sein Ziel ist nicht die wissenschaftliche Nachweisführung.

Hat Yoga nicht zu viel mit Religion zu tun?

Yoga ist in Indien eines der sechs Philosophiesysteme und damit keine Religion. Die Anwendung bestimmter Methoden lässt den Beobachter jedoch vermuten, dass wir hier religiöse Inhalte bearbeiten. Dieses Urteil ist jedoch viel zu voreilig. Um die Frage des Verhältnisses zwischen Yoga und Religion beantworten zu können, gilt es zunächst einige Überlegungen über östliche und westliche Paradigmen anzustellen.

Das östliche Paradigma

Das östliche Paradigma ist das Paradigma der Subjektivitätspriorität. Dem gegenüber steht das westliche Paradigma der Objektivitätspriorität.

Das östliche Paradigma besagt, dass nur die subjektiv erlebte Innenwelt tatsächlich Realität ist. Diesen Standpunkt können wir im Westen nur sehr schwer nachvollziehen, da wir mit unserem Paradigma davon ausgehen, dass nur die objektive äußere Welt Realität sei. Unterziehen wir jedoch unser Handeln und unser Reagieren einer genaueren Untersuchung, kommen wir zu dem Ergebnis, dass unser Handeln in großen Teilen vom subjektiven Erleben der Welt abhängig ist. Mithilfe unseres Handelns verändern wir die uns umgebende Welt und schaffen die sogenannten objektiven Fakten. In der indischen Tradition der Upanisaden (das sind die Urtexte, aus denen unter anderem auch das Yogasystem hervorgegangen ist) wird die Erkenntnis zum Ausdruck gebracht, dass die sichtbare Natur, ebenso der Mensch mit seinen Eigenschaften dem Entstehen und Vergehen und allen Veränderungen unterworfen ist. Daraus ergibt sich die Suche nach der Erkenntnis dessen, was die Veränderungen bewirkt, aber selbst nicht der Veränderung unterworfen, also zeitlos ist. Dieser zeitlose Wirkungsgrund wird als „Brahman“ bezeichnet (siehe Swetaswara Upanisad).

Das westliche Paradigma

Da Yoga einen erheblichen Anteil an Spiritualität beinhaltet und da Spiritualität eine maßgebliche Komponente der Religion darstellt, soll in dem folgenden Zitat das

Verhältnis zwischen Spiritualität und Wissenschaft aus der Sicht von Arntz, Chasse und Vincente (2006) dargestellt werden: „1543 besaß Nikolaus Kopernikus die Kühnheit, die Kirche und die Bibel in Frage zu stellen. Er veröffentlichte ein Buch, in dem er behauptete, die Sonne sei der Mittelpunkt unseres Universums und nicht wie bis dahin angenommen die Erde. Konfrontiert mit dem Gedanken, dass sie sich täuschen könnte, handelte die Kirche vollkommen logisch: Sie verbot ihren Anhängern die Lektüre. Sie setzte Kopernikus' Werk auf ihre Liste der verbotenen Bücher, auf der es erstaunlicherweise bis 1835 blieb. [...] Galileo Galilei unterstützte ebenfalls Kopernikus' Modell. Er wurde unter Hausarrest gestellt. [...] Im 17. Jahrhundert vertiefte der französische Philosoph und Mathematiker René Descartes die Kluft zwischen Wissenschaft und Religion. ‚Im Körper ist nichts, was zum Geist gehört‘, sagte Descartes, ‚und im Geist nichts, was zum Körper gehört‘ [...]. Am häufigsten und engsten verbinden wir mit dem Begriff des wissenschaftlichen Weltbildes Sir Isaac Newton [...]. Die Schlüsse, die er zog, und die mathematischen Beweise, die er lieferte, waren so einflussreich, dass Wissenschaftler weltweit fast 300 Jahre lang davon überzeugt waren, dass sie die Abläufe in der Natur exakt beschreiben [...]. Darwins Anhänger holten im materialistischen Gefecht zum entscheidenden Schlag aus: Es gibt nicht nur keinen Gott und damit keine kreative Intelligenz, die das sich entfaltende intergalaktische Leben lenkt, sondern auch wir selbst sind, einst Mittelpunkt der Welt, nichts als zufällige Mutanten, Träger der erbarmungslosen Suche der

DNA nach mehr, in einem sinnlosen Universum.“

Die Suche nach der Spiritualität in unserer heutigen Gesellschaft findet vor allem in der Praxis von Yoga ihren Niederschlag. Im Yoga erwarten wir eine sinnvolle Ergänzung des westlichen und des östlichen Paradigmas. Daher wird in diesem Buch der Versuch gestartet, wissenschaftliche Erkenntnisse mit spirituellen Bedürfnissen und Anwendungen sinnvoll zu kombinieren, sodass der Mensch wieder beginnt, sich mehr im Mittelpunkt des Universums zu sehen, anstatt in sinnloser Bedeutungslosigkeit zu versinken.

Die Achtsamkeitswende – ein neues Paradigma oder eine Integration des westlichen und östlichen Denkens?

Achtsamkeit ist ein komplexes Konstrukt. Zunächst einmal besteht es auf der ersten Ebene aus zwei Richtungen – der Achtsamkeit, die nach außen auf das Gegenüber gerichtet ist und auf dessen Handeln und Reagieren und die Möglichkeiten, die darin liegen, einwirkt, und zweitens der Achtsamkeit, die auf das Innere gerichtet ist und auf dessen Handeln und Reagieren und die Möglichkeiten, die darin liegen können, einwirkt. Auf der zweiten Ebene besteht Achtsamkeit aus dem Gewahrsein der vordergründigen und der hintergründigen Ebene, und zwar jeweils bezogen auf die äußere und die innere Ebene. Das bedeutet, dass wir in der Lage sind, frei zu entscheiden, auf welcher Ebene wir reagieren, auf unsere vordergründige Angst oder Wut oder auf unsere hintergründige Sorge. Ebenso können wir entweder auf die Wut oder die Sorge unseres Gegen-

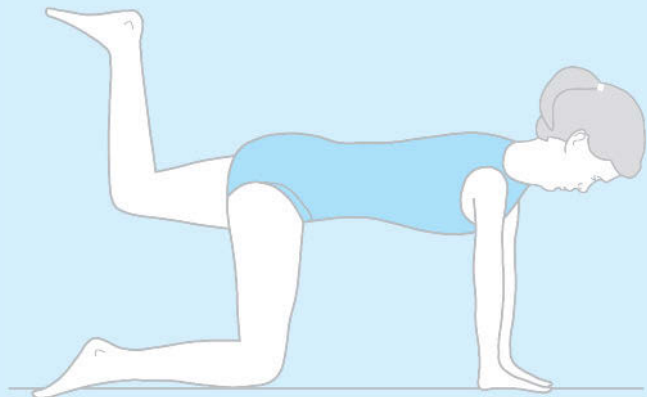
übers eingehen. Die dritte Ebene der Achtsamkeit, die sich mit etwas Übung erschließen lässt, ist die Erfahrung der Energie. Sowohl Angst als auch Wut sind letztlich unschuldige Energien, die von unserem Verstand mit Etiketten versehen werden und dadurch erst Richtung, Ziel und Absicht bekommen. In dem Abschnitt des Buches, der der Meditation gewidmet ist, soll dieses komplexe Konstrukt „Achtsamkeit“ mithilfe von Übungen eingehender erforscht werden.

Arbeitsbuch zu Fortbildungszwecken

Schließlich soll dieses Buch auch der Fortbildung von Ärzten und Psychologen dienen, die Yoga als persönliche Übungsmethode und Therapie zur Anwendung bringen wollen. Dabei lehne ich mich an das Fortbildungscurriculum der Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. zur Erlangung des Zertifikats „Yogalehrer“ bzw. „Yogatherapeut“ an. Die Ausbildung zum Yogalehrer beruht insbesondere auf den vier Säulen Asana, Pranayama, Meditation/Philosophie und Selbsterfahrung. Für den Bereich der Yogatherapie erfolgt in dem entsprechend benannten Kapitel eine Auseinandersetzung mit zehn konkreten Störungsbildern. Die Verhaltensmodifikation hat einen Sonderstatus, sie ist beiden Bereichen zuzurechnen, da ein Üben ohne Integration in den Alltag sein Ziel verfehlt. Die Säule Philosophie aus dem Curriculum wird in diesem Buch unter dem Begriff Patanjali dargestellt und erläutert.

1 Asana

1.1	Begriffsdefinitionen	10
1.1.1	Etymologische Bedeutung und historische Verwendung des Begriffs Asana – 10	
1.1.2	Definition der Asana nach Patanjali Yoga Sutra und aus heutiger Sicht – 11	
1.1.3	Abgrenzung der Asana zu Sport und Religion – 11	
1.2	Grundprinzipien der Asanas	11
1.2.1	Grundprinzipien – 12	
1.3	Ausführungsprinzipien	14
1.3.1	Ausführungsprinzipien – 14	
1.3.2	Ausgewählte Übungen – 16	
	Standhaltung (Tadasana) – 16	
	Hund (Adho-Mukha-Svanasana) – 17	
	Vorbeuge mit ausgebreiteten Beinen (Prasarita Padottanasana) – 18	
	Dreieckshaltung (Trikonasana) – 19	
	Held (Virabhadrasana) – 21	
	Kreuzbein-Darmbein-Dehnungshaltung – 22	



1 Asana

Einleitung

Um Yoga therapeutisch anwenden zu können, sollte grundlegend bekannt sein, was Asanas eigentlich sind. Es gibt im Yoga viele verschiedene Stile und Traditionen und heutzutage auch noch Yoga-Marken. Diese Tatsache macht es fast unmöglich, eine einheitliche umfassende Definition zu liefern, was eine Asana eigentlich ist. In diesem Kapitel soll der Begriff Asana von mehreren Perspektiven aus definiert werden. Einzelne konkrete Übungen werden nur teilweise beschrieben und auf Zeichnungen oder Fotos wird in diesem Kapitel verzichtet. Stattdessen wird versucht, auf somatischer und auf energetischer Ebene zu beschreiben, was in einer Asana geschehen soll. Dabei wird einerseits versucht, möglichst viele verschiedene Traditionen zu berücksichtigen, andererseits soll versucht werden, einen über die Traditionen hinweg gemeinsamen Geltungsbereich zu erarbeiten, der es möglich macht, ein grundlegendes Verständnis für das Prinzip Asana zu entwickeln. Die für die Yogatherapie wichtigen Informationen sollen übersichtlich dargestellt werden. Der Yogatherapeut soll später in der Lage sein, traditionsübergreifend bzw. methodenübergreifend Asanas aus verschiedenen Stilen und Traditionen für seinen konkreten Schüler bzw. Patien-

ten anwenden zu können, sodass das gewählte Mittel für den konkreten Menschen mit seiner konkreten Problematik übereinstimmt. Yogatherapeutische Ansätze, die nur auf der Basis einer einzigen Tradition den Anspruch erheben, dem konkreten Menschen mit seiner konkreten Problematik gerecht zu werden, mögen in manchen Einzelfällen noch sinnvoll und passend sein, wenn die Yogatherapie jedoch generell den Anspruch erheben will, ein hinreichend umfassendes Repertoire für ein repräsentatives Spektrum an Störungen zur Verfügung stellen zu können, dann kommt sie nicht darum herum, methoden- und damit traditionsübergreifend zu arbeiten. Weiterhin soll erwähnt werden, dass Yoga nur von denjenigen therapeutisch angewendet werden sollte, die bereits eine Ausbildung in einem anerkannten Heilberuf haben. Zur Therapiekompetenz gehören ein umfassendes Störungswissen und ein umfassendes Methodenwissen. Yoga kann ergänzend zu dem bereits vorhandenen Methodenwissen eingesetzt werden. Yogatherapie kann jedoch nicht vorhandene anerkannte Heilverfahren wie z.B. die Verhaltenstherapie vollständig ersetzen. Yoga kann aber einen erheblichen Beitrag leisten, die vorhandenen westlichen Ansätze in entscheidenden Punkten zu er-