

Yoga Cikitsa - Auf dem Weg zur Ganzheit

Interview von Dr. Timothy Laine mit Daya Mullins, Gründerin und Leiterin des gemeinnützigen Vereins WEG DER MITTE für ganzheitliche Gesundheit, Bildung und Soziales in Berlin und im Kloster Gerode sowie des Europäischen College für Yoga und Therapie (ECYT). Sie ist eine der Pionierinnen der ganzheitlichen Gesundheit und seit über 30 Jahren Schülerin und Lehrerin im Yoga (das Interview wurde in Englisch geführt).

[Yoga Vision 2010: Yoga Cikitsa](#)

[Artikel von Daya Mullins](#)

Frage: Seit vielen Jahren arbeiten Sie im WEG DER MITTE mit gesundheitsstärkenden Strategien und bieten "maßgeschneiderte" Behandlungen auch im Bereich Yoga an. In diesem Bereich haben Sie mit Ihrem Team im Laufe der Jahre einen yogatherapeutischen Ansatz entwickelt, der den Menschen als Ganzes berücksichtigt und der auf der Tradition des Yoga und der östlichen und westlichen Naturheilmedizin basiert. Können Sie dazu mehr sagen?

Antwort: Viele unserer Yogalehrer kommen aus medizinisch-therapeutischen Berufen und arbeiten sowohl individuell und in kleinen Gruppen mit Patienten als auch im klassischen Unterricht. Wir unterstützen die Menschen darin, Zugang zu ihren eigenen Ressourcen zu finden, angefangen mit dem Körper und seinen Bedürfnissen, um dann im Laufe dieses Prozesses Körper, Atem und Geist auf praktische Art und Weise miteinander zu integrieren. Als Yogalehrer und Behandler sind wir aufgefordert, Yoga in seiner Essenz mit Leben zu füllen.

Frage: Was ist für Sie bei einem Heilungsprozess wichtig?

Antwort: In einem Heilungsprozess ist es wichtig, dass die Patienten oder Klienten ein Gefühl für die Tatsache bekommen, dass nichts statisch ist und dass sie mehr sind als sie denken mögen. Wir können ihnen helfen, die unterschiedlichen Facetten und Muster zu erforschen und sie unterstützen, die Richtung der Veränderung zum Besseren hin zu beeinflussen. Körperliche Gesundheit ist abhängig von dem Gleichgewicht der biologischen Kräfte, unserer Gewebe und Abfallprodukte - und der Ausgeglichenheit des Geistes. Die American Medical Association hat festgestellt, dass 80 % aller Krankheiten auf Stress zurückzuführen sind. Besonders auf diesem Gebiet der Stressbewältigung machen unsere Klienten und Patienten die ersten Erfahrungen von der tiefgehenden Wirkung des Yoga und der Yoga-Therapie.

Frage: Ihr habt seit zwei Jahren das Naturheilkundliche Gesundheitsprogramm und Forschungsprojekt für Rheumakranke, und auch in der Arbeit mit Herz- und Tinnituspatienten seid ihr tätig. Wie setzt ihr Yoga in der Arbeit mit diesen Patientengruppen um?

Antwort: Wir wenden verschiedene Werkzeuge an, um eine schrittweise Integration zu ermöglichen: z.B. Asanas, Diät, unterschiedliche Reinigungsmethoden, Massagen, Pranayama und Meditation sowie wenn nötig Ausadhi (Medizin). Wir erforschen ebenfalls Yama und Niyama sowie die verschiedenen Arten, mit dem Geist zu arbeiten, wobei wir auch eventuelle spirituelle Neigungen des Patienten berücksichtigen.

Durch eigene Übungspraxis, Stressmanagement, gesunde Ernährung und einen respektvollen Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen und auch denen anderer, wird Erdung und Balance in den Alltag gebracht. Der Geist kommt zur Ruhe, und dadurch entsteht eine klarere Wahrnehmung. So gesehen ist Yoga eine Heilweise für das ganze Leben und nicht für einzelne Symptome - also eine ganzheitliche "Lebensstilschulung".

Mit Patienten und Klienten arbeiten wir im Bereich von Prävention und Rehabilitation ganzheitlich mit dem Ziel, dass die Menschen mit sich selbst ins Reine kommen - eine Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen die Menschen, neue Ausdrucksformen zu finden und damit zu einem kraftvolleren Leben. Es ist eine sanfte Wandlung, eine schrittweise Reintegration des gesamten Systems. Yoga, als Einheit zu verstehen und in diesem Sinne als Heilung, kann in vielen Traditionen gefunden werden. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz für das Verständnis von Mensch und Natur.

Frage: Was zeichnet Ihrer Meinung nach die Herangehensweise des WEG DER MITTE in der Einzelarbeit mit Ihren Patienten und Klienten besonders aus?

Antwort: Unsere Herangehensweise beinhaltet zwei essentielle yogische Elemente. Zuerst erforschen wir mit den Patienten die Dinge, von denen es nützlich wäre sich zu trennen, um Heilung zu verstärken, hier berühren wir den Reinigungsprozess, den Aussonderungsprozess, wir lernen loszulassen. Das andere Element ist, wenn wir lernen, Verbindung mit dem aufzunehmen, was in unserem Leben positiv und produktiv in einem zutiefst menschlichen Sinne ist. Hier kommen wir auch spezifischer in die Prozesse von Yama und Niyama, wir kultivieren Tugenden und positive Beziehungen. Einfach ausgedrückt können wir sagen, wir studieren, was ist zuviel und was zuwenig.

In der WEG DER MITTE-Yogatherapie arbeiten wir mit der Reorganisation, der Rekonstruktion und der Verjüngung des Geistes und des Körpers durch Sadhana, in diesem Sinne Kaya Kalpa. Durch die Reintegration entsteht eine Harmonisierung des Ganzen - der Prozess des Yoga an sich. Zunächst vertiefen wir das Bewusstsein für uns selbst. Ausgehend vom Kontakt mit Körper, Geist und Atem und durch deren Integration gehen wir harmonisch über die physischen und mentalen Begrenzungen hinaus. Wir wissen, dass Heilung normalerweise Zeit braucht, und unser Prozess mit den Patienten dient der Transformation der ersten drei Systeme (physisch/vital, emotional und mental). Wenn wir mit Yoga vertraut sind, werden wir jedoch verstehen, dass es nicht zu einer dauerhaften Heilung kommen kann, bevor wir bis zur Dimension von Ananda Maya Kosha vorgedrungen sind.

Frage: Gibt es bei dieser Vorgehensweise auch eine Verbindung zur westlichen Psychologie?

Antwort: Im Heilungsprozess stärken wir das, was wir das positive Ego nennen, das ist die Arbeit mit unserer frühen Entwicklung, mit dem Einfordern, Verstehen und Loslassen der Wunden, wie wir es in der westlichen Psychologie kennen. Wir befassen uns mit der Wiedererweckung der Energie und der authentischen Verbindung zu uns selbst, und bewegen uns von dem, was wir "falsche" Persönlichkeit, das Künstliche, nennen können, zur "wahren", zum Gefühl für unsere wahre Natur, wo wir unser Schicksal erkennen und annehmen und von da aus handeln.

Im psychologischen Sinne sehen wir, dass der Heilungsprozess oft durch das kompliziert wird, was wir auf ganz subtile Art und Weise fühlen oder empfinden - also das sogenannte Unbewusste. Dies führt zu Haltungen und Verhaltensweisen, die den natürlichen Heilungsverlauf hemmen. Hier fokussieren wir uns auch auf den Geist und seine Fähigkeit zur Entwicklung. Wir unterstützen den Menschen, Kontakt zu seinen tieferen Ebenen aufzunehmen, sich seiner selbst mehr bewusst zu werden und fähiger, seine Energie in eine kreative Richtung seiner Wahl zu lenken- von der Schwäche zur Stärke.

Yoga ist ein signifikanter Beitrag zum Verständnis des Menschen und seines Potentials. Aspekte davon sehen wir natürlich auch in der Transpersonalen Psychologie und in der psychosomatischen Medizin. Eine Aufgabe der WEG DER MITTE-Yoga-Therapie liegt in der ganzheitlichen Herangehensweise an psychologische und somatische Dysfunktionen. Für jeden Bewusstseinszustand gibt es einen entsprechenden physiologischen Zustand, und diese Verbindung erforschen wir.

Frage: In die Naturheilpraxen, zu Kuren und Gesundheitsprogrammen des WEG DER MITTE kommen Menschen mit ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern und Beschwerden. Im Laufe der Jahre haben Sie und Ihre Mitarbeiter viele Heilerfolge dokumentieren können. Man kann also sagen, dass sich Ihr Gesundheitsmodell bewährt hat. Was würden Sie als das verbindende Element bei der Arbeit des WEG DER MITTE bezeichnen?

Antwort: Im Prozess mit Patienten und Klienten, sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenarbeit, hat die Lebensqualität Vorrang. Bei jeder Sitzung und in jedem Kurs liegt die Betonung auf der Ganzheit - der Integration - mit dem Bewusstsein für die Umgebung, man könnte sagen, für meinen Platz in der Welt. Die fundamentalen und ganzheitlichen Prinzipien oder Kräfte, die alle Vorgänge des Körpers und des Geistes regieren, sind die Instrumente unseres Lebens, unsere natürlichen Regelprinzipien, und sie müssen in ein Fließgleichgewicht kommen. Man kann sagen, dass die Ursache eines Ungleichgewichts in einem grundlegenden Ungleichgewicht zwischen unserem Selbst und der Art der Wahrnehmung unserer Umgebung liegt. Das zu erkennen, ist ein wichtiger Schritt im Heilungsprozess.

Das ganzheitliche Gesundheitsmodell des WEG DER MITTE gibt uns sehr wirkungsvolle Möglichkeiten zur Umsetzung. Ein besonderer Vorteil liegt darin, dass wir unterschiedliche Ansätze aus dem gleichen Betrachtungsmodell anbieten, was eine klare Systematik und Gesetzmäßigkeit in dieser natürlichen Herangehensweise zur Folge hat mit Auswirkungen für den ganzen Menschen. In diesem Sinne bedeutet Gesundheit auch Ganzheit.

Das verbindende Element in der Arbeit des WEG DER MITTE, sei es im Gesundheits-, Sozial- oder Bildungsbereich, ist jedoch die Liebe - die Freude an der Arbeit mit und für Menschen und ein guter Teamgeist.

Interviewer: Frau Mullins, ich danke Ihnen für dieses Interview.