

Yoga-Therapie

Yoga in der Arbeit mit Patienten und Klienten

Daya Mullins

Andere Artikel von Daya Mullins

Im Yoga finden wir eine außerordentliche Vielschichtigkeit, Heterogenität und Variabilität in den Inhalten. An und für sich gibt es keine Zufälle. Wir finden eine Systematik in der Praxis im Sinne von Ordnung, Schritten, Stufen und Klarheit in den Zielen. Yoga beinhaltet auch Toleranz in den Inhalten, und in jeder Situation kann man Halt machen. Yoga ist ein sicherer Weg, und all dies ist der Grund und die Voraussetzung dafür, dass Yoga noch heute so außerordentlich lebendig ist. Yoga ist eine Methodik zur Wiederherstellung der wahren Wesensidentität, die sich sehr gut mit verschiedenen Lehren/Ansätzen und Inhalten verbinden kann.

Im Yoga findet eine Integration von Körper, Geist und Atmung statt - ein Weg der inneren Sammlung, der der Selbsterkenntnis dient. Durch die Yogawege haben wir die Möglichkeit, alle Facetten von uns zu erkennen und zu schulen - unseren Bedürfnissen und Absichten entsprechend, z.B.:

- Yoga im Alltag: ein wirksames Instrumentarium, um die Schwierigkeiten des Lebens zu verstehen und zu bestehen: im Beruf, in der Familie. Wie lebe ich mein Leben in Achtsamkeit, Mitgefühl, Fülle und Gleichgewicht?
- Wie kann ich die Fähigkeit zur konstruktiven Problembewältigung erhöhen? Wie kann ich mich selbst und andere klarer erkennen? Durch Bewusstwerdung, d.h. wenn die Sinne klarer werden, wenn der Geist fokussiert zur Ruhe kommt, verändert sich die Wahrnehmung von uns selbst und von der Umwelt im Sinne von TAT TVAM ASI.
- Yoga für Fitness
- Yoga für Gesundheit / Wellness: ein aktueller Ansatz zur Gesundheitsförderung und Gesundheitserhaltung
- Yoga für Heilung: Kranken in dem Prozess der Heilung ganzheitliche Ansätze bieten
- Yoga als Bewusstwerdungsprozess zur höheren Entwicklung.

Was ist nun Yoga-Therapie?

Yoga-Therapie ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit, der sich auf ein tiefes und fundiertes Verständnis und Erfahrung von Yoga und Heilung gründet. Die Therapie wird sowohl in Einzelsitzungen als auch in Kleingruppenunterricht angeboten und ist in den Alltag integrierbar als Lebensstil-(Lifestyle)Schulung. Es ist eine Schulung des ganzen Menschen und bietet eine Unterstützung für die physiologischen Körpersysteme und eine Erforschung, wie sie durch Gedanken und Emotionen beeinflusst werden. Yoga-Therapie ermöglicht ein Verstehen psychosomatischer Zusammenhänge und dient der Stressbewältigung, Reinigung und Stärkung. Verschiedene Facetten von Yoga, Ayurveda und Naturheilkunde tragen dazu bei, die Körpersysteme wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. Es ist eine praktische und informative Therapie, die die yogatherapeutischen Ansätze deutlich und umsetzbar macht.

Nicht nur in der Yoga-Tradition/Ayurveda, sondern auch in der hippokratischen Tradition ist der Grundsatz vertreten, dass kranke Menschen behandelt werden, nicht die Krankheit. Das ist die Natur der pathogenen Einflüsse, die die Krankheit und ihren Verlauf zusammen mit der Konstitution, das heißt unserer typischen Regulationsform, und auch unseren individuellen Reaktionsmustern bestimmen. Diese Komponenten sind teils vererbt und teils erworben. Das heißt von unserem jetzigen Wissensstand aus gesehen, dass es sich hier um feststehende und beeinflussbare Neigungen handelt. Der gesamte Mensch in seiner Umwelt mit all seinen Facetten ist in Betracht zu ziehen,

wenn wir einen Heilungsverlauf begleiten. Es sind diese variablen Aspekte, die in der Selbstheilung wichtig und in der Yoga-Therapie und in der Psychoneuroimmunologie (PNI) von großer Bedeutung sind. In den USA nimmt jeder vierte Patient komplementäre Methoden der Naturheilkunde, des Yoga und der Yoga-Therapie parallel zur ärztlichen Behandlung in Anspruch. In Deutschland ist diese Zahl für Naturheilkunde noch größer, und Yoga wird schätzungsweise von ca. 2 - 3 Millionen Menschen als gesundheits- und Fitness förderndes Programm praktiziert. Nur ein kleiner Prozentsatz wendet Yoga für inneres Wachstum und Selbsterkenntnis an, da dies eine andere Form der Begleitung und ein ernsthaftes Einlassen auf den eigenen Prozess fordert.

Yoga-Therapie ist ein ganz neuer Zweig der Gesundheitsförderung in Deutschland, die ihren Platz in der Heilkunde hier wie auch in den Staaten findet und in der Salutogenese und in der Selbstverantwortung des Patienten eine wichtige Rolle hat. Die neue Gesundheitsforschung, die aus der Sozialmedizin, der psychosomatischen Medizin sowie aus der humanistischen/transpersonalen Psychologie kommt, spricht von diesem Begriff Salutogenese. Hier werden zusätzlich zu genetischen und pathologischen Krankheitsfaktoren auch Lebensstil, soziale Beziehungen, seelische Gesundheit u.a. mit einbezogen. Dies ist ein Konzept, das in der Naturheilkunde und im Yoga/Ayurveda keineswegs neu ist. Wie in der hippokratischen Tradition steht in dieser außereuropäischen Heiltradition der Yoga-Therapie auch das Konzept der Selbstheilung des Organismus im Vordergrund. Das Konzept der Lebensenergie spielt hier ebenfalls eine große Rolle. In der Yoga-Therapie findet eine Integration von Heilkunde, Erkenntnistheorie und Philosophie statt, die auch in dem immer mehr wahrnehmbaren wichtigen Paradigmawechsel der derzeitigen sogenannten wissenschaftlichen Methoden erkennbar ist. Wir werden hier Zeuge einer somatopsychosozialen Ganzheitlichkeit, einer Änderung und eines Überganges in der Gedanken- und Handlungswelt der Medizin von einer krankheitszentrierten zu einer gesundheitsorientierten Betrachtungsweise. Damit weht ein neuer Wind in der westlichen Medizinwissenschaft, und das ist sehr wichtig, da es auf die Faktoren aufmerksam macht, die Gesundheit schaffen und erhalten.

Yoga-Therapie baut auf den Selbstregulierungsfähigkeiten und Gesundheitsressourcen eines jeden Menschen auf, ist einfach vermittelbar, nebenwirkungsfrei und kostengünstig - also ein reelles Gesundheitsangebot für Patienten und Klienten in der heutigen Zeit. In der Yoga-Therapie gibt es verschiedene Herangehensweisen. Wenn der/die KlientIn z.B. YogalehrerIn ist, kann der/die TherapeutIn mit ihm/ihr in einer von ihm gewünschten Haltung, die oft schwer oder nicht zugänglich erscheint, die tieferen Gefühls- und Körperebenen in dieser mit Hilfe des Therapeuten gehaltenen Stellung erforschen und durch Dialog aufarbeiten. Wichtig hier wie in jeder yogatherapeutischen Sitzung ist, dass das Asana die Eingangspforte zu den Gefühlen ist - auch durch eine harmonische Befreiung und Erweiterung des Atems.

In den einjährigen WEG DER MITTE Forschungsprogrammen mit an Rheuma erkrankten Menschen nimmt Yoga-Therapie eine wichtige Rolle ein. Keine/r der TeilnehmerInnen hatte Vorkenntnisse von Yoga. So war der Ansatz fokussiert auf eine mitunter nur millimeterweise Erweiterung der Mobilitätsspanne entsprechend dem individuellen Körperzustand - auf dem Stuhl oder der Bettkante sitzend - und nicht auf die gängigen Asanas. Die Wahrnehmung der Atmung, das Lernen, sich zu konzentrieren, die Auseinandersetzung mit neuen gesundheitsfördernden Strategien (wie z.B. Yoga und Yoga-Therapie), auch bezogen auf die Schmerzbewältigung im Alltag, sowie eine Änderung der Essensgewohnheiten brachten den Patienten eine beträchtliche Schmerzverminderung, einen Abbau der Medikamentenmenge (von einer Halbierung bis zum völligen Absetzen), mehr Lebensqualität und Eigenständigkeit im Alltag. Durch die Erhöhung der Beobachtungsfähigkeit entstand eine immer größere Fähigkeit, die Anfänge der Anfallszyklen zu entdecken und selber gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ergreifen, bevor eine eventuelle Einnahme von Medikamenten notwendig wurde. Auf dem Weg vom Opfer einer Krankheit, wo man meint, dem hoffnungslos unterlegen zu sein, zum kreativen eigenständigen Umgang mit den Symptomen, entstand große Freude und Entlastung bei den Beteiligten.

Das wichtigste in der Yoga-Therapie ist die Fähigkeit der Yoga-Therapeuten, ihr Metier genau zu kennen und Yoga so anzuwenden, wie es die Situation erfordert. Früher war Yoga für die elitär und abgeschiedenen lebenden Menschen. Er wurde über Jahrhunderte durch verschiedene Lehrer aus der Verborgenheit genommen und durch Heilansätze der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt. Die Wurzeln des Yoga liegen in den Veden. Patanjali's Yogasutras stellen einen unentbehrlichen Teil des praktisch zu übenden Yoga-Weges dar. In der Yoga-Therapie, die auf dem Erbe der Gesundheitsbildung ruht, findet Heilung u. a. durch Kultivierung von Aufmerksamkeit statt. Die besondere Stärke dieser Methode liegt darin, dass sie bei längerer Ausübung die Ganzheitlichkeit des Menschen fördert und uns an wahre Bedürfnisse und Wünsche heranführt. Ein uraltes Erbe - aktueller denn je.