

YOGA ZWISCHEN INSPIRATION, WERTSCHÄTZUNG UND KULTURELLER ANEIGNUNG – TEIL 2

An Wunder grenzende Wertschätzung

In der Öffentlichkeit erfährt der im Westen gelehrt Yoga eine an Wunder grenzende Wertschätzung. In der Werbung für Yoga-Studios werden die unterschiedlichsten, heilenden Wirkungen versprochen und Yoga-Therapie-Fortbildungen boomen. Doch heilt Yoga wirklich? Oder wirkt er ganz anders als wir bisher dachten? Und dürfen wir überhaupt »heilen«?

Text: Ingrid Wiltschek

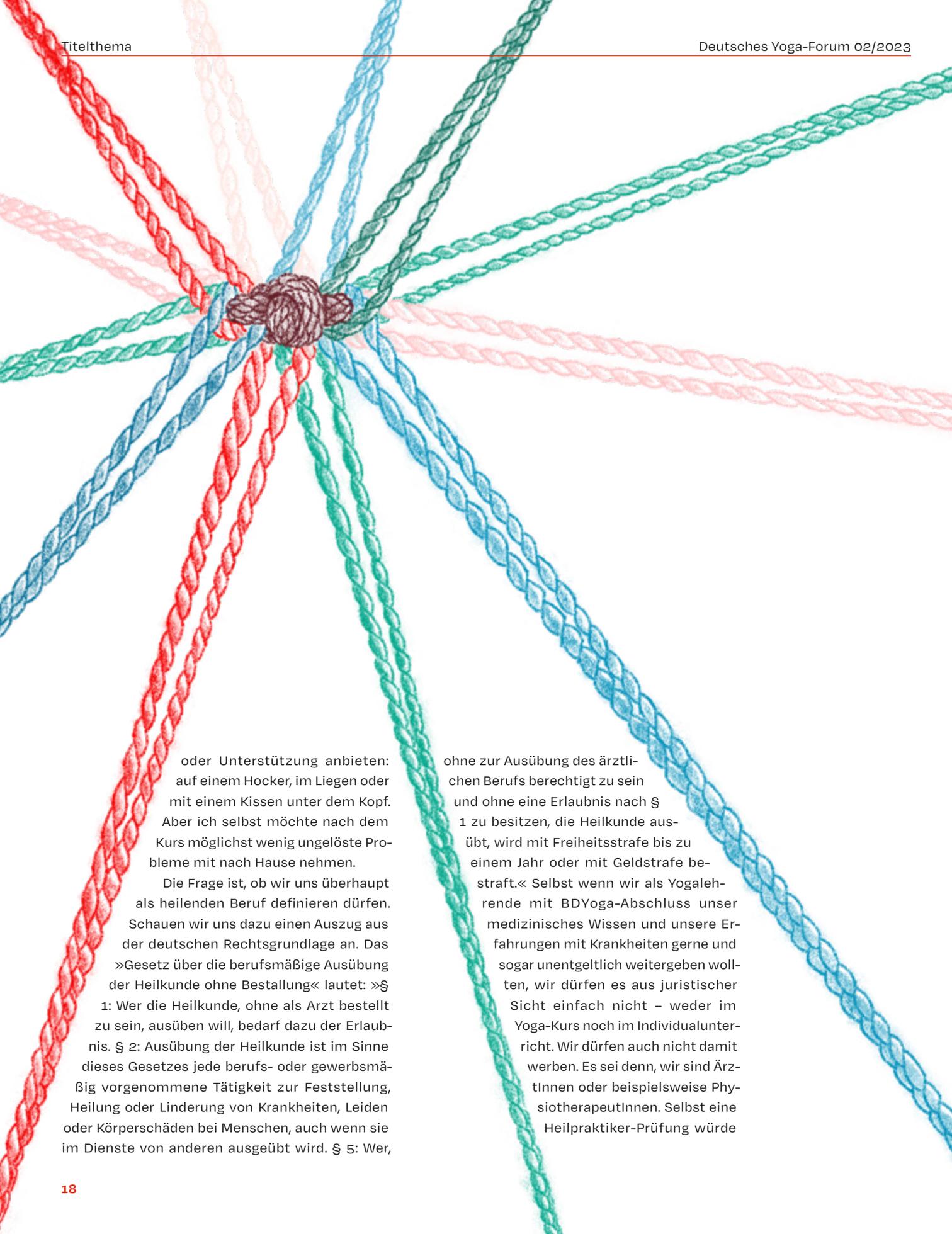
In der Internet-Werbung für eine Yoga-Therapie-Ausbildung finden sich unter anderem folgende Aussagen: »Viele Menschen kommen zum Yoga, um sich von Stresssymptomen wie Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe, Angst und anderem zu befreien.« Gehören wir einem heilenden Beruf an und dürfen wir solche Versprechungen machen?

Schon die alten Yoga-Texte wie die Hatha-Yoga-Pradīpikā sind voller Heilversprechen. »Hatha-Yoga ist die allgemeine Zufluchtszelle derer, die von der Gesamtzahl der Schmerzen gepeinigt werden.« (HYP 1.10) Oder an anderer Stelle: »Das Āsana bewirkt Ruhe, Gesundheit und Leichtigkeit der Glieder.« (HYP 1.17) Und auch die Gherandā-Samhitā liest sich nicht gerade bescheiden, wenn es beispielsweise um die Wohltaten von prānāyāma geht: »Prānāyāma bringt dich zum Fliegen, Prānāyāma lässt alle Krankheiten verschwinden. Prānāyāma erweckt die Śakti, Prānāyāma führt zur Ekstase... Im Gemüt stellt sich Glückseligkeit ein« (GS 5.58).

Wegen Rückenschmerzen und Stress zum Yoga

Neue KundInnen kommen tatsächlich immer häufiger wegen Schmerzen und Stresssymptomen in unsere Kurse. Die Heilversprechungen anderer Yoga-Studios und journalistische Beiträge locken sie an, ÄrztInnen und PsychologInnen schicken sie

uns. Die wenigsten KundInnen geben ihre Probleme gleich zu Beginn preis. Und das ist vielleicht sogar gut so, denn je mehr wir wissen, desto verantwortlicher sind wir für eventuelle Folgeschäden. Der Appell an die Selbstverantwortlichkeit beim Üben ist dagegen wichtig und passt auch zu unserer Lehrtätigkeit, die zur Selbsthilfe anregen soll und keine Therapieschritte vorgibt. Meine langjährige Lehrerin Charlotte Selver (1901 bis 2003), die Sensory Awareness (Wahrnehmung über die Sinne, Atem- und Bewegungserfahrung) gelehrt hat, begann einmal ihren Einleitungsvortrag zu einer Fortbildungswoche mit folgenden Worten: »I'm not interested in your back pains. I want to see what you can do.« Frei übersetzt: »Eure Rückenschmerzen interessieren mich nicht. Lasst mich sehen, was möglich ist.« Diese Aussagen waren für mich sehr befreiend und prägend. Denn was nützt es, wenn ich weiß, dass die eine gestern auf ihr Knie gefallen ist, eine andere fast jeden Tag mit Migräne aufwacht und eine weitere gerade ihren Lebenspartner verloren hat? Ich könnte ihnen in der Kurssituation mit einem Dutzend Anwesenden gar nicht gezielt helfen. Ich kann sie nur motivieren, das, was beschwerdefrei möglich ist, auszuprobieren und in Eigenverantwortung zu entscheiden, was ihr jetzt in dieser Stunde guttut. Es ist genug, wenn ich sehe, wie sie sich bewegt und wo ihre Begrenzungen beginnen. Dann kann ich aufgrund meines Fachwissens gezielt Varianten



oder Unterstützung anbieten: auf einem Hocker, im Liegen oder mit einem Kissen unter dem Kopf. Aber ich selbst möchte nach dem Kurs möglichst wenig ungelöste Probleme mit nach Hause nehmen.

Die Frage ist, ob wir uns überhaupt als heilenden Beruf definieren dürfen. Schauen wir uns dazu einen Auszug aus der deutschen Rechtsgrundlage an. Das »Gesetz über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung« lautet: »§ 1: Wer die Heilkunde, ohne als Arzt bestellt zu sein, ausüben will, bedarf dazu der Erlaubnis. § 2: Ausübung der Heilkunde ist im Sinne dieses Gesetzes jede berufs- oder gewerbsmäßig vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden bei Menschen, auch wenn sie im Dienste von anderen ausgeübt wird. § 5: Wer,

ohne zur Ausübung des ärztlichen Berufs berechtigt zu sein und ohne eine Erlaubnis nach § 1 zu besitzen, die Heilkunde ausübt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.« Selbst wenn wir als Yogalehrende mit BDYoga-Abschluss unser medizinisches Wissen und unsere Erfahrungen mit Krankheiten gerne und sogar unentgeltlich weitergeben wollten, wir dürfen es aus juristischer Sicht einfach nicht – weder im Yoga-Kurs noch im Individualunterricht. Wir dürfen auch nicht damit werben. Es sei denn, wir sind Ärztinnen oder beispielsweise PhysiotherapeutInnen. Selbst eine Heilpraktiker-Prüfung würde

die Grenzen, innerhalb denen Heilen erlaubt ist, stark einschränken.

Viele Statistiken scheinen zu belegen, wie effektiv Yoga als heilendes Verfahren wirkt. Dabei ist es aus wissenschaftlicher Sicht praktisch unmöglich, im Bereich Yoga vergleichbare Ergebnisse zu erzielen. Entweder kennen die ForscherInnen den diversen Yoga-Markt mit seinen vielfältigen Ausprägungen nicht gut genug oder sie richten ihr Augenmerk als SpezialistInnen, beispielsweise wenn sie FachärztInnen sind, nur auf eine besondere Art des Yoga-Unterrichts und dessen Wirkungen bei bestimmten Krankheiten. Dieser Ausschnitt kann nicht beschreiben, wie vielseitig und individuell Yoga wirkt. Ob der

Yoga-Unterricht, den wir anbieten, heilende Wirkungen hat, ist von unzähligen

ligen Variablen abhängig, die mit den besten und komplexesten Statistiken kaum zu erfassen sind. Denn neben unseren fachlichen Kenntnissen und der Tradition, innerhalb derer wir uns als Yogalehrende entwickelt haben, spielen auch unsere Persönlichkeitsmerkmale eine wichtige Rolle: Einfühlungsvermögen und persönliche Reife, Konzentrationsfähigkeit, Disziplin und Geduld sowie ein freundliches und sympathisch wirkendes Wesen. Auch eine klare Sprache und eine wohlklingende Stimme gehören dazu. Wie soll das in eine Statistik einfließen? Wir dürfen Yoga-Unterricht keinesfalls auf die Behandlung von Krankheiten reduzieren. Yoga wirkt anders.

Yoga ist kein therapeutisches Heilverfahren

Als Yogalehrende befinden wir uns in einem schwer definierbaren Zwischenraum. Yoga hat zu tun mit: Gymnastik, Fitness und Sport, Physiotherapie und Medizin, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsmethoden, Psychologie, Psychotherapie und Selbsterfahrung, Philosophie und Religion, Atemtherapie und vielleicht Mantra-Singen, Erwachsenenbildung und Gesundheitspädagogik. Wir füllen Leerräume zwischen Berufen, deren Ausübung größtenteils eine eigene mehrjährige Ausbildung und staatliche Abschlüsse voraussetzen. Leider sind viele dieser Berufe so spezialisiert, dass sie die Zusammenhänge von körperlichen Leiden, gesellschaftlichen Lebensbedingungen, spiritueller Suche und Krankheiten oft nicht mehr erkennen können. Dennoch empfehle ich, den juristisch umstrittenen Begriff

»Yoga-Therapie« nicht leichtfertig zu verwenden. Er weckt möglicherweise falsche Erwartungen über diagnostische Fachkompetenz und könnte zielgerichtete Heilabsichten unterstellen. Im Gegenzug entlastet es uns, Personen mit ernsthaften Problemen an Fachleute weiterzuschicken, ihnen zu empfehlen, eine Arztpraxis oder eine andere Beratungsstelle aufzusuchen, bevor oder während sie weiterhin Yoga-Unterricht nehmen. Wir können nicht alle Probleme der Welt mit Yoga lösen und sollten unsere eigenen Grenzen gut kennen.

Yoga als Methode zur Selbstheilung

»Yoga tut gut«. Mit diesem Stempel versehen wurde viele Jahre lang die BDYoga-Post versandt. So banal das klingt, diese Aussage trifft den Kern. Es ist gut, dass wir nicht im eigentlichen

Sinn den heilenden Berufen zugeordnet werden, sondern unter Gesundheitsförderung, Prävention, Entspannung oder unter stressreduzierenden Verfahren geführt werden. Das gibt uns Spielraum und juristische Freiheiten. »Yoga tut gut« erweckt keine unerfüllbaren Erwartungen. Wir sind Lehrpersonen, die einen Unterricht anbieten, der normale Menschen motiviert, ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen und Körper und Geist beweglich und entspannt zu halten. Ganzheitlicher Yoga hilft, übermäßigen Stress abzubauen und gleichzeitig leistungsfähig zu bleiben, er regt die Selbstheilungskräfte der Menschen an.

Die »verjüngenden« Wirkungen des Yoga

Die Entwicklung des Yoga im Westen ist spannend. Etwa jede zehnte Person in Deutschland macht inzwischen Yoga, hat damit bereits Erfahrungen oder möchte ihn ausprobieren. Diese Wertschätzung ist fast unglaublich. Was macht den Yoga so einzigartig und erfolgreich? Welches ist sein Geheimnis? Wie wirkt Yoga wirklich? Haben die alten Schriften vielleicht sogar recht mit ihren fast unglaublichen Versprechungen? Neuere Forschungen ergeben interessante Hinweise und Erklärungsmöglichkeiten.

Licht ins Dunkel der komplexen Yoga-Wirkungen haben neuere Forschungen gebracht, die sich mit der Fasziensstruktur des Körpers beschäftigen, die von der herkömmlichen Medizin lange vernachlässigt wurde. Wichtige Erkenntnisse dazu verdanken

wir dem Ulmer Humanbiologen und Diplompsychologen Dr. Robert Schleip. Die Faszien sind das elastische Bindegewebe des Menschen, das alles zusammenhält: Haut, Lymphen, Muskulatur, Bänder, innere Organe, Skelett. Das ist genau dort, wo sich Verspannungen und traumatische Erfahrungen festsetzen können. Die Gesamtheit der riesigen Faszienmasse besteht aus einer gel-artigen Substanz von teilweise feinsten Kollagenfasern bis hin zu stabilen Strukturen, die so elastisch und leistungsfähig sind, dass sie sogar Bewegungsenergie speichern können. Ein gutes Beispiel sind die Kängurus, die kaum Muskeln besitzen, sondern fast ausschließlich mit ihren leistungsfähigen Faszien springen. Unzählige Nervenenden befinden sich in den Faszien, aber auch aller kleinste Arterien, die wiederum netzartig verbunden sind mit dem Lymphsystem und den Venen. Wie die größeren und allerfeinsten Wurzeln der Bäume versorgen sie den ganzen Baum beziehungsweise unseren Körper mit den nötigen Informationen und Nährstoffen. Diese feinsten, scherenartig Verbindungen beeinflussen die Sprungkraft des Menschen, seine Lebendigkeit und Wendigkeit und auch sein Immunsystem.

Laut Dr. Schleip leiden unsere Muskeln am meisten durch Bewegungsmangel und Schonhaltungen, aber auch durch Stress. Und genau hier kann der körperbezogene Yoga seine kleinen Wunder wirken, wenn er regelmäßig, mit Freude und variantenreich praktiziert wird. Dann können wir mit Yoga selbst »Verklebungen« in den Faszien verhindern oder teilweise wieder auflösen. Das erklärt, weshalb Yoga-Übende oft jünger wirken als sie sind. Unsere glattere Haut und die Geschmeidigkeit, mit der wir uns bewegen und atmen, fällt auf. Yoga sorgt tatsächlich für die »Leichtigkeit der Glieder«, wie uns die Hatha-Yoga-Pradīpikā schon seit dem Mittelalter verspricht. Es wird Zeit, dass es sich in Yoga-Kreisen herumspricht, dass wir mit āsana nicht so sehr Muskeln und vor allem keine Bänder oder gar Gelenke dehnen, wie viele Yoga-Bücher behaupten und sogar Fachleute lange Zeit angenommen haben, sondern unser Bindegewebe. Auch federnde und vor allem möglichst variable Bewegungen, die lange in der eher statischen Āsana-Praxis ausgeklammert

wurden, haben durch die Faszienforschung einen völlig neuen Stellenwert bekommen.

Ganzheitlich praktizierter Yoga macht glücklich

Relativ neu sind Forschungen zum Begriff der Neurotransmitter. Das sind chemische und elektrische Impulse, Botenstoffe, die unsere Hormonausschüttung und unsere Emotionen beeinflussen. In der volksnahen Sprache werden sie Glückshormone genannt. Die verschiedenen Neurotransmitter und Hormone werden durch Gehirnaktivität und unser Nervensystem veranlasst und bilden sich vor allem in den Drüsen, im Darm und in der oben beschriebenen Faszienstruktur. Über Blut, Lymphsystem und Nervenbahnen werden sie im Körper verteilt. Hormone entstehen NICHT durch Druck auf irgendwelche Drüsen, wie es in älteren Yoga-Büchern lange Zeit behauptet wurde. Sonst würde schon eine einfache Schulterbrücke mit Druck auf die Schilddrüsen schädliche Überfunktionsreaktionen erzeugen. Die neueren Erkenntnisse zu den Neurotransmittern erklären viele der auf körperlicher und psychologischer Ebene wirkenden Vorteile des Yoga. Hormone sorgen für unser Wohlbefinden, schenken Energie, helfen abzuschalten und auszuruhen. Im Folgenden stelle ich einige davon im Bezug zum Yoga-Unterricht vor.

Serotonin, das auch als Leadership-Hormon bekannt ist, entsteht in Yoga-Gruppen, wenn sich die Anwesenden durch eine Lehrperson gut angeleitet und betreut fühlen. Serotonin reduziert Stress und Angstgefühle, macht die Yoga-Übenden zufriedener und sorgt für die Motivation, aktiv zu werden. Umgekehrt erhält auch die Lehrperson einen Serotonin-Schub, wenn sich in einer Gruppe alle wohl fühlen und ihr vertrauen. Melatonin, das Entspannungs- oder Schlafhormon, bildet sich besonders gut nach anstrengenden Phasen der Āsana-Praxis, sobald sich die Übenden in einem nicht zu hellen Raum ausruhen können und unsere wohlklingende Sprache sie in die Tiefenentspannung begleitet. Es entsteht auch, wenn wir uns sehr langsam bewegen und tief ausatmen. Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die Stress- und Muthormone, machen wach und motivieren aktiv zu werden. Sie steigern die Konzentration und die Fähigkeit, ganz bei einer Sache zu bleiben. Sie helfen in Gefahrensituationen zu überleben, weil sie alle Körperfunktionen und Sinneswahrnehmungen steigern. Wir sind dann bereit zu Flucht und Kampf, was in

bestimmten Situationen sehr nützlich ist. Das Problem ist nur, dass wir diese Stressanspannungen in unserer Alltagswelt oft nicht körperlich ausagieren können, sondern in Form von Dauerverspannung in unseren Muskeln und Faszien einbinden und festhalten. Yoga unterstützt durch Bewegung und etwas körperlicher Herausforderung beim Abbau dieser Stresshormone. Dopamin, das Antriebshormon, kennen wir aus dem Sport und Sex. Es unterstützt den Antrieb zur körperlichen Leistung, macht Freude und Lust. Es wird produziert, wenn wir etwas oft wiederholen, uns anstrengen, in den »Flow« kommen, uns Ziele setzen und sie sogar erreichen. Endorphine sind die betäubenden Wohlfühlhormone. Etwas Herausforderung ist in jeder Yoga-Stunde wichtig, solange sie achtsam bleibt und nicht übertrieben wird. Denn Dopamin und die ähnlich wirkenden Endorphine, die sowohl beim Ausdauersport wie auch beim Lachen oder bei gutem Essen entstehen, betäuben das Schmerzempfinden wie Opium oder Morphin. Das erklärt, warum im Leistungssport und auch bei extremer, akrobatischer Yoga-Praxis Verletzungen manchmal erst im Nachhinein bemerkt werden. Oxytocin, das Kuschel- oder Wohlfühlhormon, entsteht bei Hautberührung, durch Streicheln und Streichen, Massagen und wohltuende Bewegungen. Fürsorgliches Handeln, Lächeln und eine beruhigende Stimme entspannen und lösen Stress auf. Oxytocin fördert die Bindung an eine Gruppe und das Vertrauen in die Lehrperson. Auch ein angenehmer Raum mit gedimmtem Licht und zarten Düften fördert das Wohlfühlgefühl. Wenn wir mit der Aufmerksamkeit und unserem Einfühlungsvermögen ganz bei der Gruppe sind, entwickeln wir es als Yogalehrende auch für unser eigenes Wohlbefinden.

In einem ganzheitlichen und vielseitigen Yoga-Unterricht und in einer möglichst homogenen Gruppe Gleichgesinnter können sich die Glückshormone in Kombination miteinander besonders gut entfalten und gegenseitig ausbalancieren. Bewusst ausgeführte Körperbewegungen, tieferes Atmen, Ruhephasen und soziale Interaktionen bringen unsere drei guna, die energetischen Qualitäten und Gegenspieler, in Harmonie. Also macht die Yoga-Praxis wirklich »glücklich«, wie schon die Gherandā-Samhitā sagt. Der Mensch bleibt gesund und wird resilienter, seine Selbstheilungskräfte werden auf ideale Weise unterstützt. Rückenschmerzen und Unruhe verschwinden oft wie von allein. Ein passendes, variables Bewegungsprogramm stärkt das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden, ihre Freude

an der Bewegung und an ihrem Körper. Es erhöht die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und stärkt die Widerstandskraft gegenüber beruflichem und familiärem Stress. So lassen sich viele heilende Wirkungen von Yoga erklären und warum die Menschen gerne zu unseren Kursen wiederkommen.

In einem weiteren Beitrag im nächsten Forum möchte ich auf die dem Yoga zugrunde liegende, ganzheitliche Systematik und die sehr alte archetypische Symbolsprache des Yoga eingehen.

Literatur

Svātmārāmā's Hathayogapradīpikā. Hildesheim:

Olms 1997

Thomi, Peter: Gherandā-Samhitā. Wichtrach: Institut für Indologie 1993

Hoenen, Helga; Wiltschek, Ingrid: Nachruf auf Charlotte Selver. Link: <http://yoga-mudra.de/pages/ueber/selver.htm> – abgerufen am 06.03.2023

Gesetz über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung (Heilpraktikergesetz). Link: www.gesetze-im-internet.de/heilprg/BJNR002510939.html – abgerufen am 06.03.2023

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP): Bei »falschen« Therapeuten ist Vorsichtig geboten. Link: www.dggp.org/verband/pressemitteilungen/bei-falschen-therapeuten-ist-vorsicht-geboden.pdf – abgerufen am 06.03.2023

Sylla, Judith: Dr. Schleip. Link: <https://de.beatyesterday.org/active/fitness/dr-schleip-faszien-sind-unser-reichhaltigstes-sinnesorgan/> – abgerufen am 06.03.2023

Lejoyeux, Michel: Gut gelaunt durch die vier Jahreszeiten. München: Piper Verlag 2018

INGRID WILTSCHKE

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft an der Universität Tübingen. Als Yoga-Pionierin begründete sie 1978 als erste Frau eine eigene Yoga-Schule in Tübingen. Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungslehrgänge und Weiterbildungsseminare für Yogalehrende. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine körperfreundliche und ganzheitliche Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen ergänzend in die Praxis mit ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein Praxis-Manual bei der Autorin erhältlich. www.yoga-mudra.de