

Yoga in Therapie und Prävention

Neue Studien belegen Wirksamkeit | Kerstin Löwenstein

Wer heute mit Yoga beginnt, erwartet vor allem Verbesserungen im körperlichen und psychischen Wohlbefinden. Auch die medizinische und psychologische Forschung weist entsprechende Effekte nach. Doch Yoga bedeutet mehr als psycho-physisches Fitness-Training.

Yoga wird immer populärer: Fünf Prozent der Deutschen, darunter neunmal mehr Frauen als Männer, praktizierten 2018 Yoga [1]. Bei Yoga denkt man heute an spezielle Körperhaltungen, Entspannungs- und Atemtraining sowie Meditation und nicht mehr an die Verbindung mit spirituellen Dimensionen, die ursprünglich das Ziel war.

Die Rolle des Körpers in der Yogatradition

In der Vergangenheit wurde Yoga unter geheimen Anleitungen von Gurus als Welt und Körper vereinende Askese ausgeübt. Der Körper galt früheren spirituellen Suchern als zu überwindendes Hindernis. So gibt zum Beispiel die Bhagavad-Gita aus dem fünften Jahrhundert v. Chr. keinerlei Anleitung für ein Körpertraining. Vielmehr regt sie zur Beherrschung der Wirkweisen des Bewusstseins und der Sinne an, zur Konzentration und Meditation und zum Eins-Werden mit dem höheren Selbst.

Der Kontakt zur Außenwelt, zu den natürlichen Elementen und sogar zu den Menschen sollte weitestgehend vermieden werden, so verlangt es die Hathayogapradipika. In diesem Text aus dem 14. Jahrhundert werden erstmals yogische Körperhaltungen benannt, die später zum Teil bis zu einer vom „normalen“ Menschen nicht mehr durchzuführenden Akrobatik übertrieben wurden [2].

Krankheit als Hindernis

Gesundheitliche Anliegen und Krankheiten sprachen früher – so auch noch vor 50 Jahren – sogar gegen einen Entwicklungsweg mit Yoga [3–5]. Das betraf auch den Pfad des Patanjali, den Raja-Yoga, bei dem überbewusste Zustände von Einheitserfahrungen



Abb. 1: Schulterstand - Erde (Materie) und Himmel (Geist) mit Herzenskraft verbinden

gen (samadhi) mit der geistigen Dimension erstrebt werden [6].

Moralische Prinzipien und Tugenden wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit und Begierdefreiheit ergänzt durch das Studium heiliger Schriften sowie durch die Hingabe an ein spirituelles Idealbild galten als Voraussetzungen. Erst an dritter Stelle stand die Praxis der in unserer Kultur als Hatha-Yoga bekannt gewordenen Körperstellungen. Hinzu kamen das Beherrschen des Atmens (pranayama) und das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt (pratyahara als Basis für Konzentration, dharana, und Meditation, dhyana).

Die meisten der heute praktizierten Yoga-Stile und derjenigen, die wissenschaftlich untersucht werden, sind von diesem Raja-Yoga-Pfad abgeleitet. Die ganzheitliche Entwicklungsmethode war für stabile, vom Guru erwählte und begleitete Menschen vorgesehen.

Intensive Yoga-Praxis kann sogar gesundheitliche Risiken mit sich bringen: Nach jahrzehntelangem Üben der Kundalini-Methode endete für Gopi Krishna (1903–1984) ein Versenkungserlebnis in jahrelang andauernden, tiefgreifenden Störungen wie Unruhe, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Verlust der Konzentrationsfähigkeit und der elementarsten Empfindungen für menschl-

che Kontakte sogar für seine Familienmitglieder [7]. In ähnlicher Weise warnte der Arzt und Yoga-Meister Swami Sivananda aus eigener Leidenserfahrung mit chronischen Gesundheitsschäden wie Diabetes und Bluthochdruck in seinem autobiographischen Rückblick vor Kasteiungen durch Körperdisziplinierung beim Yoga-Üben [8].

Neue Ansätze im Yoga

Im 20. Jahrhundert begannen spirituelle Lehrer damit, Yoga insgesamt – und so auch die Körperübungspraxis – sozial- und alltagstauglicher zu gestalten. Sri Aurobindo [9] beschrieb in den 1950er Jahren das Training der Atem- und Körperübungen nicht nur als Mittel zur Befreiung des Mentalen, sondern auch als ein Mittel zur Meisterschaft über das Gefühls- und Empfindungsleben. Bei ihm hat der Körper nun die spirituelle Bedeutung eines Instruments: „In der Bemühung um Vervollkommnung können wir bei jeder Schicht unseres Wesens beginnen (...) Im Yoga hat der Prozess eine spirituelle und seelische Qualität; sogar seinen vitalen und körperlichen Prozessen wird eine Wendung zum Spirituellen und Seelischen gegeben, wodurch sie in einen höheren Rang aufsteigen.“

Ähnlich wie Sri Aurobindo betrachtete Dr. Rudolf Steiner, der sich für grundlegende Erneuerungen im Yoga aussprach, den Körper als Ergebnis des von Gesundheit und Krankheit unberührten Ichs und damit als das Ausdrucksmittel für geistige Veränderungen [10]. Er knüpfte bei seiner Empfehlung, mit Hilfe der Seelenkräfte (vorstellen, denken, fühlen, wollen), Geist und Materie zu verbinden, an den Inder Rama Prasad [11] an, der Yoga ebenfalls als Kraft der Seele verstand. Otto-Albrecht Isbert [12], einer der Mitbegründer des Berufsverbands der Yoga-Lehrenden Deutschlands, setzte diese Philosophie in der Yoga-Praxis um.

Das ursprüngliche Guru-Prinzip sowie das yogische Streben nach Freiwerden von Bindungen an Körper und Welt kann aus meiner Sicht abhängige oder dissoziative Tendenzen verstärken, ähnlich wie eine zu sehr körperorientierte Yogapraxis „bottom up“-Prozesse fördern und damit traumatische Erlebnisse reaktivieren kann. Eine moderne spirituelle Übungsstrategie, die beim Üben auch vom schöpferischen Ich (von „oben“) ausgeht und heilsame, Werte geleitete Gedanken in konzentriert-meditativer Weise („top down“-Prozess) zu neuen Empfindungen bis hin zu bewussten sinnvollen Handlungen (also bis nach „unten“, in den Willen und den Körper) entwickeln hilft, stärkt nach meinen pädagogischen und therapeutischen Erfahrungen die Individualität und wirkt gleichzeitig vermittelnd zwischen Geist, Seele und Körper. Sie bietet Möglichkeiten intensiver Auseinandersetzung mit sich selbst und empathischer Beziehungsgestaltungen zur Mitwelt [13].

Studien zu Prävention und therapiebegleitenden Maßnahmen

Seit den 1970er Jahren werden positive Wirkungen von Yoga in randomisierten, kontrollierten Studien (RCT) belegt. In den letzten fünf Jahren wurden weltweit jedes Jahr 50 derartige Studien veröffentlicht. Nachgewiesenermaßen hat Yoga Entspannungseffekte: Verlangsamung der Herzfrequenz im Ruhezustand, Normalisierung des Blutdrucks und Abbau von Stresshormonen. Auch auf Konzentrationsfähigkeit und Atmung wirkt Yoga positiv. Daher ist Yoga von den gesetzlichen Krankenkassen als verhaltensbezogene primärpräventive Maßnahme (nach § 20 SGBV) zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung anerkannt.



Abb. 2: Yoga Mudra – Loslassen und Kraftschöpfen

Fachkompetent angeleitete Yoga-Praxis wird auch zur Therapie von Erkrankungen wirksam eingesetzt. Für folgende Krankheitsbilder liegen Nachweise vor [14–16]:

- Koronare Herzkrankheit: Senkung von Bluthochdruck, Normalisierung von Blutfettwerten, Förderung der Bildung neuer Blutgefäße
- Diabetes Mellitus: Senkung der Blutzucker und -fettwerte, Abbau von Übergewicht
- Asthma Bronchiale: Stärkung der Atemmuskulatur, Verbesserung der Lungenfunktionsparameter, bewusste Kontrolle über die Atmung, Verminderung der Anzahl und Dauer von Asthmaanfällen
- Chronisch-degenerative Rückenschmerzen: Kräftigung der Muskulatur, Förderung der peripheren Durchblutung, Verbesserung der Haltung
- Schmerzsyndrome: Unterstützung körperlicher und seelischer Entspannung, Ausgleich des vegetativen Nervensystems, Beruhigung eines überaktiven Sympathikus, verbesserte Kontrolle bei schmerzhaften Bewegungen
- Leichte und mittelschwere psychische Erkrankungen: Spannungsabbau, damit einhergehende Senkung des Angstniveaus, signifikante Verbesserung der Stimmungslage, Steigerung des Selbstvertrauens, Abnahme der Anzahl und Schwere von Panikattacken
- Sucht: im Durchschnitt längere Abstinenzzeiten, höhere Erfolgsrate beim Entzug

- Onkologische Erkrankungen: Minderung der durch Krankheit und Prognose verursachten Ängste und der Depressivität, Steigerung der Abwehrkräfte

Bei leichten bis mäßig starken unspezifischen Rückenschmerzen erweitert Yoga das Spektrum der Behandlungsoptionen, da es ebenso effektiv wie Physiotherapie ist [17]. Darüber hinaus aktiviert und kräftigt Yoga Muskeln und deren effizientes Zusammenspiel. Schädliche Bewegungsmuster können dabei bewusst verändert werden. Vorteilhaft ist auch, dass bei Yoga als Bewegungsform die Abbruchquote aufgrund von Verletzungen von einem Prozent deutlich geringer als bei sportlichen Aktivitäten ist [16].

Yoga und Krebs

Mit Brustkrebspatientinnen wurden bisher die meisten Studien bezüglich der Wirksamkeit von Yoga durchgeführt [18]. Die Ergebnisse variieren je nach Krebsart, Krankheitsstadium und Yoga-Stilrichtung, wobei Körper- und Atemübungen sowie Meditationen zum Beispiel aus dem Iyengar-Yoga, Tibetischem Yoga und MBSR nach Kabat-Zinn getestet wurden.

Bislang wurden vor allem verschiedene Aspekte der Lebensqualität untersucht wie Schlaf, Ruhe, Frieden, Stimmungen sowie Schmerz und verschiedene somatische Symptome wie zum Beispiel Übelkeit, die zusätzlichen Stress erzeugen. Es gibt erste Hinweise auf Lebensqualitätsverbesserungen.

Weitere Ergebnisse

Dr. Holger Cramer, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin Kliniken Essen-Mitte, fasste in einer Bestandsaufnahme die Studienlage zu den „Volkskrankheiten“ zusammen. Bemerkenswerterweise berücksichtigte er ausschließlich Forschungsarbeiten, die Yoga als komplexes ganzheitliches, spirituell-philosophisch geprägtes Verfahren einsetzten.

Die Wirkung von Yoga bei Depressionen ist mit 14 randomisierten klinischen Studien umfassend bewiesen. Symptomverbesserungen traten schon mit 20 Minuten Yoga-

praxis pro Woche ein und waren umso wahrscheinlicher je mehr meditative Elemente das Programm umfasste [19]. Patienten mit arterieller Hypertonie erlebten eine antihypertensive Wirkung von Yoga vor allem dann, wenn der Fokus auf Meditationspraxis lag [20].

Es gibt auch erstaunliche Fortschritte mit Yoga bei ADHS und chronischer Schizophrenie [21]. Sogar Genaktivierungen wurden nach relativ kurzer Übungszeit festgestellt [22]. Verringerungen von Cortisol- sowie Erhöhungen von Serotonin- und Melatonin-Spiegeln sind ebenso empirisch belegt [23].

Yoga und Psychotherapie

Auf der Basis ihrer breit angelegten Metaanalyse kommen Klatte et al. [23] zu dem Ergebnis, dass körperorientierte Yogapraxis mit Asanas und Atemübungen einen vielversprechenden „komplementären Interventionsansatz bei der Behandlung psychischer Störungen“ darstellt.

Aus über 2.600 Yoga-Fachveröffentlichungen wurden 25 RCT mit 1.300 Probanden ausgewählt. Ein Großteil der Untersuchungen betraf Patienten mit Schizophrenie und Depressionen, aber auch mit Substanzabhängigkeiten, Ängsten und anderen psychischen Störungen. Die Probanden absolvierten Yoga in Gruppen unter Anleitung, wobei das Angebot sowohl Atem- als Körperübungen umfasste. Meist fand Yoga ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung und teilweise auch zu anderen Interventionen wie Sport, Aufmerksamkeitskontrolle oder Psychotherapie statt.

Im Endergebnis der Studie schnitt Yoga im Vergleich zu Aufmerksamkeitskontrolle und Sport leicht vorteilhaft ab. Hinsichtlich der Linderung der Symptome wurde ein „großer, signifikanter Effekt von Yoga“ bewiesen. Als Ergänzung zu einer medikamentösen Behandlung war Yoga etwa genauso wirksam wie Psychotherapie. Die Autoren der Universität Jena attestieren Yoga „eine ähnliche Wirksamkeit wie bei einer psychotherapeutischen Standardbehandlung“ [23].

Ein aktuelles Positionspapier der DGPPN will Psychotherapeuten sogar explizit dazu anregen [24] auch spirituelle Themen direkt anzusprechen und in Therapien einzubeziehen.

Anwendungsfelder von Yoga

Eine Psychotherapie mit Yoga unter fachkompetenter Anleitung zu begleiten müsste

dementsprechend besondere Chancen bieten. Yoga-Interventionen können medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen selbstverständlich nicht ersetzen.

Rein körperorientierte Yogaübungen als alleinige Angebote für psychisch Kranke können dazu verleiten, psychische Symptome einfach „weg zu entspannen“ oder von diesen „abzuschalten“ und damit die Auseinandersetzung mit sich selbst und/oder mit anderen Menschen zu vermeiden. Masters macht darauf aufmerksam, dass und wie spirituelle Techniken als Umleitungen um soziale „Baustellen“ herum benutzt werden können und bezeichnet es als „spiritual bypassing“. [25]

Auch der Diplom-Psychologe Mitzinger kritisiert die immer wieder auftauchende Überzeugung, dass mit körperorientiertem 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 Lehrer-Schüler-Beziehung Raum für solche Ansätze“. [26]

Perspektiven für eine gesündere Gesellschaft

Dass Yoga wirkt, ist vielfach bewiesen, aber wie Yoga wirkt und auch wie es langfristig wirkt, ist noch wenig erforscht, ebenso wenig, welche spezifische Bedeutung welchen Interventionen und welchem Yoga-Stil zukommt.

Yoga bietet grundsätzlich noch ungenutzte Möglichkeiten, die Selbstverantwortung des Menschen im ganzheitlichen Sinn zu fördern und Möglichkeiten unserer Gesellschaft neue Impulse wie Empathie, Friedlichkeit und Lebenskräfte zu schenken [13]. Versteht man Yoga als ganzheitlichen Ansatz, das Wachsen des Bewusstseins auf allen Ebenen des Seins zu unterstützen, dann könnte Yoga einen umfassenderen gesamtgesellschaftlichen Beitrag zu – nicht nur – aus gesundheitlicher Sicht dringend notwendigen Entwicklungen geben. ■

Keywords: *Psychologie, Onkologie, Forschung*

Literaturhinweis

Literatur unter www.naturheilkunde-kompakt.de/comed/comedaktuell.html abrufbar oder bei der Redaktion.



Kerstin Löwenstein

Seit 2001 hat Kerstin Löwenstein eine eigene Praxis für Körperpsychotherapie, Yoga und Gesundheitstraining in Bad Honnef. Sie ist Diplom-Biologin, HP Psychotherapie (EAP, VFP) sowie Tanz-/Ausdruckstherapeutin mit langjährigen klinischen Erfahrungen. Ebenso ist sie Ausbilderin, Supervisorin und Lehrtherapeutin des Berufsverbands der TanztherapeutInnen Deutschlands (BTD), Yogalehrerin (BDY, ZPP-zertifiziert), Kongress-Referentin und Autorin.

Löwenstein gewann den ersten Preis der Internationalen Gesellschaft für Kunst, Gestaltung und Therapie für die Arbeit „Atem und Bewegung als formgebende Kräfte in der tanztherapeutischen Arbeit mit KrebspatientInnen“, die nun auch als Buch erschienen ist.

Kontakt:

Praxis für Körperpsychotherapie,
Yoga & Gesundheitstraining
Kerstin Löwenstein
Reichenberger Straße 38
53604 Bad Honnef
k.loewenstein@yoga-
psychotherapie.de
www.yoga-psychotherapie.de