



# Yoga heilt

Teil 2:  
Āsana



Im ersten Teil unserer Artikelserie, die sich mit Yoga als Mittel zur Heilung beschäftigte, stand neben der Vielfalt der Bedürfnisse an die Wirkrichtung einer Yogapraxis die große Bedeutung der persönlichen Beziehung von Yogaübendem und Yogalehrendem im Mittelpunkt (Viveka Nr. 40).

Diese Beziehung spielt im therapeutischen Prozess eine wichtige Rolle und muss dafür bestimmten Anforderungen genügen: Zuwendung, Interesse und Kompetenz auf Seiten der Yogalehrenden, Vertrauen und Sicherheit auf Seiten der Yogaübenden. Dann ist diese Beziehung weit mehr als nur ein Rahmen, in dem sich Heilung abspielt. Vielmehr beeinflusst sie den Heilungsprozess immer wieder unmittelbar – und dies nicht nur wenn etwa Rückschläge Mutlosigkeit erzeugen, wenn Zweifel das regelmäßige Üben in Frage stellen oder wenn Grenzen von Heilung sichtbar werden.

Wenn wir uns nun den zur Verfügung stehenden Werkzeugen des Yoga im Einzelnen zuwenden, darf dieser Aspekt von Yogatherapie nicht in Vergessenheit geraten: Alles, was wir nun über

die Wirkung von Āsana (in späteren Folgen der Artikelserie über die Wirkung von Prāṇāyāma, Meditation, Mantren) diskutieren, macht ohne diesen Zusammenhang keinen Sinn. Allein schon deshalb nicht, weil alle Erfahrungen zur Therapie mit Yoga auf diesem Hintergrund entstanden sind und sich davon nicht trennen lassen.

Heute nun steht das weithin bekannteste Mittel des Yoga im Mittelpunkt. Es sind seine Körperübungen, die Āsana.

Welche Rolle können sie im therapeutischen Prozess spielen? Welche Wirkungen entfalten sie? Und nicht zuletzt auch: Welche Erklärungsansätze sind für ein angemessenes Verständnis der Rolle von Āsana in der Yogatherapie unbrauchbar und hinderlich?

Das sind einige der Fragen, mit denen sich der folgende Artikel beschäftigt.

Einem Aspekt, der nicht nur für Āsana, sondern auch für alle anderen Mittel des Yoga von großer Wichtigkeit ist, widmen wir einen eigenen Artikel. Sie finden ihn in dieser Ausgabe von Viveka auf Seite 32 unter dem Titel: ÜBER DAS ÜBEN.

**YOGA ALS GESAMTKONZEPT** umfasst ja bekanntlich weit mehr als eine Ansammlung von Übungen und dazu gehörigen Anweisungen. So bietet er etwa Erklärungen zur Psyche des Menschen, diskutiert über die Beschaffenheit der Welt und stellt Fragen nach Ethik und Moral.

Trotzdem bleibt die Basis für alle dem Yoga zugeschriebenen Wirkungen das eigene selbständige Üben. Dabei unterscheidet der Yoga drei Bereiche: Den Körper, den Atem und den Geist. Auch wenn das Besondere einer Yoga-Praxis in der gelungenen Verbindung dieser drei Ebenen liegt, werden sie traditionell doch klar voneinander unterschieden. Entsprechend eindeutig ist auch die Zuordnung bestimmter Übungstechniken: Der Körper steht im Mittelpunkt der Praxis von Āsana, der Atem in der von Prāṇāyāma, der Geist in der einer Meditation. Welche Rolle spielen nun die Körperübungen des Yoga, die Āsana, im Zusammenhang einer therapeutischen Arbeit mit Yoga?

Im therapeutischen Prozess wirkt Āsanapraxis in verschiedene Richtungen. Hervorzuheben sind:

- ▶ Die Verbesserung von Bewegungsmustern, Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung,

- ▶ Die Harmonisierung vieler Körperfunktionen,
- ▶ Der positive Einfluss auf Schmerzgeschehen,
- ▶ Die Reduzierung von Stresssymptomen
- ▶ Die Möglichkeit, am eigenen Leib Freude und Wohlbefinden zu erleben,
- ▶ Die Erfahrung innerer Ausgerichtetheit, von Bei-Sich-Sein,
- ▶ Die Entwicklung von Selbstkompetenz und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Als Erklärung seiner Wirkungen hat der Yoga selbst in seiner langen Geschichte die verschiedensten Modelle entwickelt. Sie wurden aber nie systematisiert und entsprechen in vielerlei Hinsicht Vorstellungen, die auch das Menschenbild im abendländischen Mittelalter geprägt haben. Schauen wir aus dem heutigen Stand der wissenschaftlichen Forschung auf diese Wirkungen, so finden sich dafür drei vielversprechende Erklärungsrichtungen:

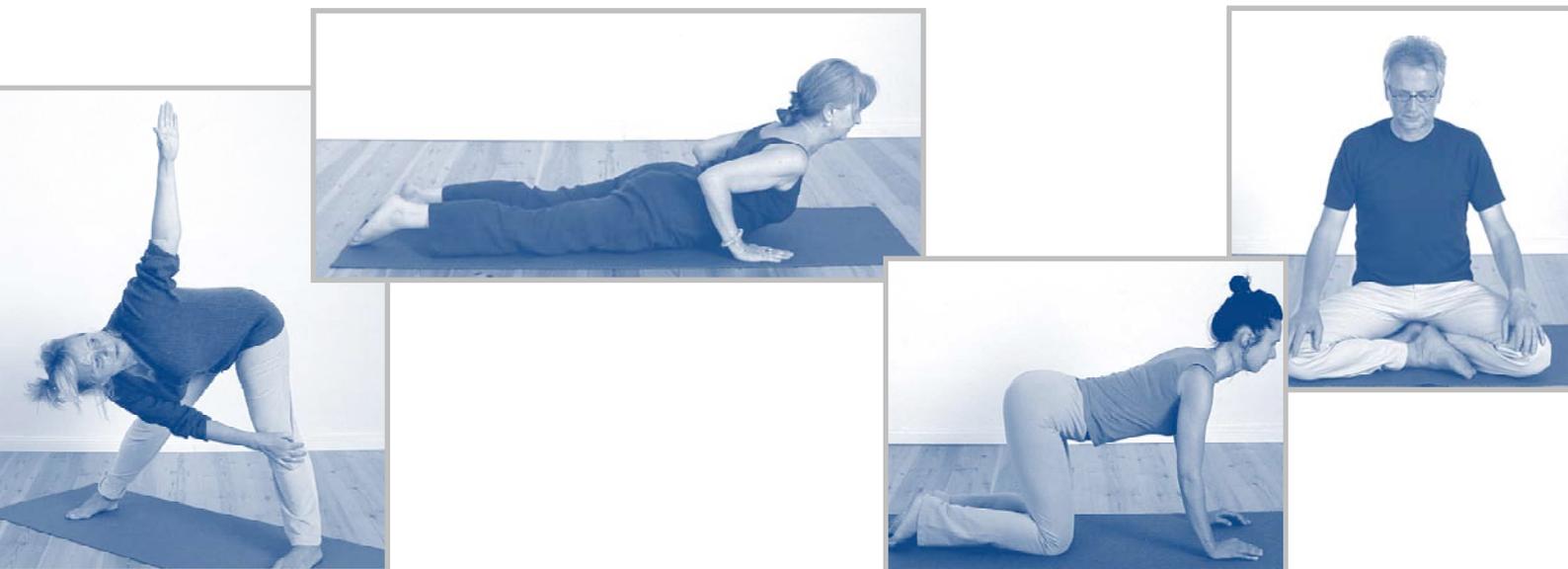
**1. ĀSANAPRAXIS HAT EINEN** förderlichen Einfluss auf das neuromuskuläre System und den muskulären Stoffwechsel.

Āsanapraxis kann unser Bewegungs-

system in positiver Weise aktivieren. Das gilt sowohl im Sinne einer Ökonomisierung des Stoffwechsels als auch für Aspekte wie Muskelkraft und die Entwicklung effektiver Bewegungsmuster. Die Rolle unseres Bewegungssystems als Wahrnehmungsorgan bekommt im Zusammenhang solcher Erklärungsansätze eine immer größere Bedeutung.

**2. ĀSANAPRAXIS AKTIVIERT UND** harmonisiert die verschiedenen Regulationssysteme unseres Körpers. Mit positivem Ergebnis untersucht wurden schon Auswirkungen von Yogapraxis auf das Immunsystem und das Vegetativum.

„Bewegung tut gut!“ („wenn sie passend gewählt ist“, muss man korrekterweise hinzufügen). Für diese einfache Formel gibt es inzwischen eine Vielzahl von Nachweisen und der positive Einfluss der (richtigen und regelmäßigen) Bewegung auf viele Regulationssysteme ist unbestritten. Gut dokumentierte Beispiele sind etwa die Blutdruckregulation oder die hormonell und vegetativ gesteuerte Stressregulation. Die dafür verantwortlichen Mechanismen sind noch Gegenstand intensiver Forschung, allerdings wissen wir darüber heute entschieden mehr als etwa vor zehn Jahren.



Aufgrund der Komplexität dieser Systeme ist trotzdem noch Vieles weder in den großen Zusammenhängen noch im Detail aufgeklärt.

**3. ĀSANAPRAXIS BEEINFLUSST DIE** innere Befindlichkeit eines Menschen, seine psychischen Strukturen und Muster.

Wirkungen dieser Art zu erklären, ist heutzutage Aufgabe der psychologischen und neuropsychologischen Forschung. Erfreulicherweise gibt es gerade hier gut und seriös dokumentierte Wirknachweise. Sie beziehen sich vor allem auf Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Stimmungsaufhellung oder Angstreduktion. Es wird viel darüber diskutiert, wie solche Wirkungen zustande kommen. Auch die Psychologen schätzen mittlerweile, dass die Neurobiologie mit ihrem rasanten Wissenszuwachs für die Klärung dieser Fragen viel versprechende Konzepte entwickelt. In zahlreichen Untersuchungen wurde inzwischen jedenfalls nachgewiesen: Regelmäßig praktizierte Körperübungen (wie die einer Āsanapaxis) beeinflussen den Menschen auch in seiner allgemeinen Befindlichkeit positiv. Hemmende Angstimpulse lassen sich durch eine entsprechende Bewegungspraxis lösen. Vor al-

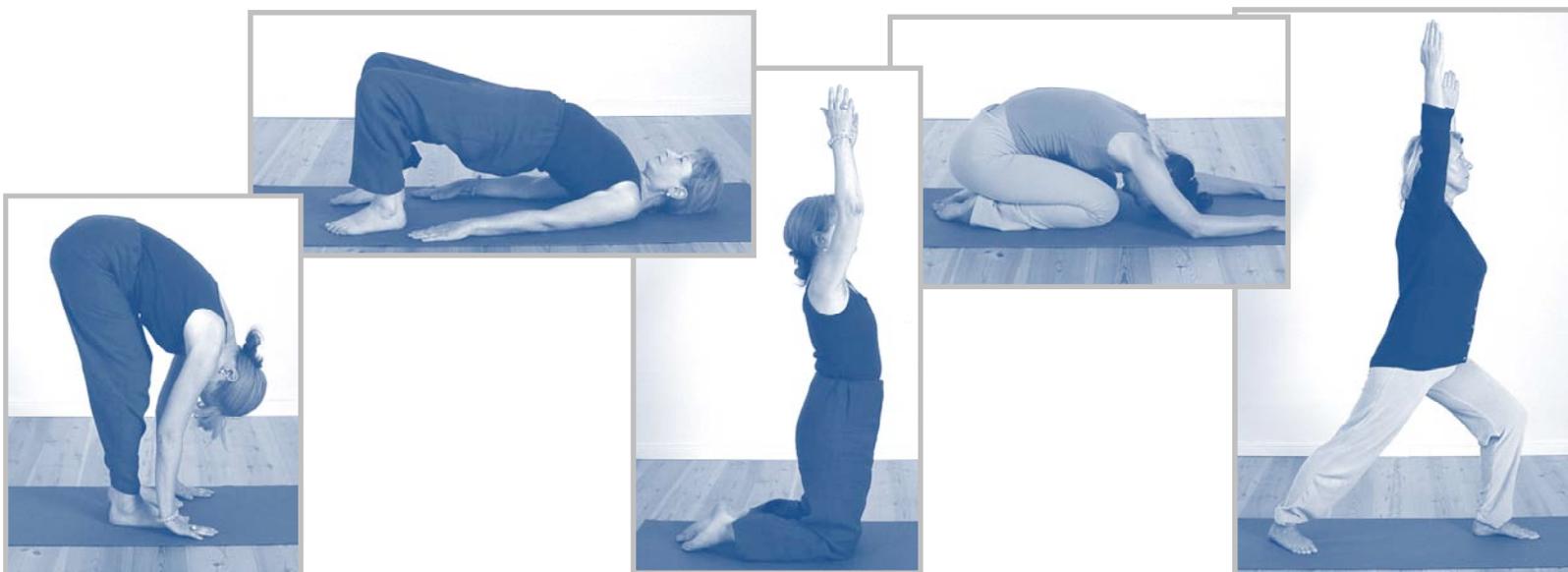
lem aber auch die selbst bewirkten Erfolgserfahrungen eines solchen Übens stärken nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern haben einen positiven Einfluss auf die Gesamtbefindlichkeit eines Menschen. Dazu später mehr.

## Āsanas wirken als ganzes System

In fast jedem Yoga-Buch, das man heute aufschlägt, überbietet eine Darstellung der jeweiligen Wirkung eines Āsanas die nächste. Dabei scheint die Verbindung immer sehr klar: dieses Āsana, diese Wirkung; jenes Āsana, jene Wirkung. Wir wollen nur einige wenige Beispiele dafür nennen – die Liste ist endlos. So soll etwa die Dehnung des Nackenbereichs „das Gehirn energetisieren“ oder eine asymmetrische Vorbeuge aus dem Sitz „die Eierstöcke aktivieren“ (Hormon-Yoga, Dinah Rodrigues S. 94/129). Der Drehsitz auf dem Stuhl wird als »Hilfe und Prävention bei Rückenproblemen« beschrieben (A Matter of Health, Dr. Krishna Raman, S. 101).

Ein solches Verständnis von Āsanawirkung offenbart nicht nur eine überraschende Unkenntnis der Komplexität des Menschen. Auch Hochmut drückt sich darin aus gegenüber der großartigen Weise, in der das menschliche System sich selbst organisiert und hinstrebt zur Erhaltung inneren Gleichgewichts und harmonischen Lebens. An diesem System lässt sich nicht herumschrauben wie an einer Maschine. Die Vorstellung etwa, mit einer bestimmten Übung direkten Einfluss auf den Hormonstoffwechsel einer Frau in den Wechseljahren zu nehmen, ist einfach lächerlich angesichts der mit dem Klimakterium verbundenen hormonellen Veränderungen und Prozesse (s. »Yogawirkung und Wissenschaft« in dieser Ausgabe). Entsprechend konnten in wissenschaftlich seriösen Studien solche Ursache-Wirkungsfantasien auch nie nachgewiesen werden.

Dass solche simplen Vorstellungen immer noch ein interessiertes Publikum finden, liegt sicher an der (uns allen innewohnenden) großen Sehnsucht, den Körper, den Lebensprozess so einfach und vor allem sicher beherrschen zu können wie den Motor eines Autos. Die Nachvollziehbarkeit dieser Vorstellungen macht sie aber nicht weniger naiv.



Auf zwei Fakten müssen wir unser Augenmerk lenken, wenn wir uns die Frage nach der Wirkung von Āsana stellen:

Dadurch dass wir unseren Körper in eine bestimmte Haltung bringen, geben wir einen definierten Impuls in unser gesamtes System. Je nachdem wie dieses System individuell strukturiert ist, je nachdem wo dieses System gerade Ungleichgewichte zeigt, je nachdem, wo es überaktiv ist oder zu träge, je nachdem, wo es blockiert ist oder zu schwach in seiner Funktion, wird es auf diesen Āsana-Impuls entsprechend unterschiedlich reagieren. Diese für einen Menschen ganz spezifische Reaktion allein ist es, die wir als Wirkung eines Übens erfahren und beobachten können.

Und:

Es ist ein Übungsablauf in seiner Gesamtheit, der auf diese Art Wirkung entfaltet. Natürlich verursachen unterschiedliche Āsana unterschiedliche Wirkungen. Eine Vorbeuge aus dem Stand setzt einen anderen Impuls als eine Rückbeuge wie Virabhadrasana. Was ein Übender, eine Übende jedoch als Wirkung erfährt, ist immer das Ergebnis der Gesamtheit eines Übungsprogramms. Das lehrt die Erfahrung derer, die Yoga therapeutisch unterrichten; es wird bestätigt dort, wo Yoga wissenschaftlich untersucht wurde. Alle bislang seriös nachgewiesenen Wirkungen von Āsanapraxis sind aus der Untersuchung von Übungspraxen gewonnen worden, nicht aus der Untersuchung einzelner Āsana.

Das gilt übrigens auch für alle Studien, die sich mit anderen Heilmethoden dieser Art befassen: Niemand fragt bei der Untersuchung der Wirksamkeit einer Psychotherapie nach der Wirkung einer bestimmten Art der Intervention während einer bestimmten Therapiesitzung. Es ist allein das jeweilige Therapieangebot als Ganzes, welches auf den Prüfstand gestellt wird. Dass eine Psychologin unterschiedliche Interventionsmethoden und Strategien benutzt und sich über deren Bedeutung und Wirkung auch im Einzelnen Rechenschaft ablegt, widerspricht diesem Herangehen keineswegs. Natürlich muss sie wissen, wann und warum sie welches Mittel einsetzt. Diese Entscheidung entwickelt sich aber

aus den Konzepten jenes Systems, das sie gelernt und erprobt hat. Die Wirkung aller dieser Therapieformen wird aber nicht anhand dieser theoretischen Konzepte geprüft, sondern anhand wahrnehmbarer Veränderungen bei der therapierten Person. Nichts anderes gilt für Yoga und für die Rolle, die eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer dabei spielt.

## In der Therapie mit Yoga sind nicht alle Āsana hilfreich

**TATSÄCHLICH GEHEN** Yogalehrende beim Benutzen des Repertoires der Āsana nicht anders vor als TherapeutInnen aus anderen Fachrichtungen. Ein Chirurg etwa beherrscht seine besonderen diagnostischen Methoden. Er bringt seine Operationsinstrumente auf den neuesten Stand, erlernt die Operationsmethoden, die auf den ausgewerteten Erfahrungen seiner VorgängerInnen basieren und bildet daraus im Verlauf seiner praktischen Lernerfahrung ein persönlich gefärbtes Vorgehen seines Diagnostizieren und Behandeln aus. Nicht anders funktioniert es bei einer Akupunkturin oder in der Psychotherapie: Die TherapeutInnen erlernen verschiedene bewährte Methoden, die dann in unterschiedlicher Weise in ihren eigenen persönlich geprägten Behandlungsstil eingehen.

Auch in der Therapie mit Yoga sieht das so aus. Erlerntes verbindet sich mit Erfahrung; was sich nicht bewährt oder sich als unwirksam erweist, wird verworfen. So spielen zum Beispiel bei Weitem nicht alle Āsana, die der Yoga kennt, in der therapeutischen Arbeit eine Rolle. Viele haben sich als Mittel in einem Heilungsprozess nicht bewährt. Eine solide Kenntnis der Āsana ist deshalb unabdingbar. Alles Verändern, Anpassen, Verfeinern im therapeutischen Prozess verlangt, sie auch in ihrer jeweiligen Besonderheit zu verstehen. Aber einE YogatherapeutIn wird sich darüber sehr wohl bewusst sein: Jedes Āsana, das in

# Heilmethode Yoga

## Ein Überblick

### Praxis

Yoga als Heilmethode, als Therapie ist im Wesentlichen ein **Übungsverfahren**. In seinem Mittelpunkt steht eine regelmäßig und selbständig geübte Praxis. Diese Praxis wird durch eineN Lehrerin mit entsprechender Kompetenz **individuell** konzipiert und unterrichtet. Geübt wird zu Hause. In Abständen von Wochen oder Monaten wird der Übungsablauf entlang der Erfahrungen und erzielten Ergebnisse weiter entwickelt, nötigenfalls korrigiert und nicht selten auch über lange Zeiträume hinweg fortgeschrieben und begleitet. Die so erarbeitete Yogapraxis spricht den **Körper** und **Atem** eines Menschen ebenso an wie sein **Fühlen**, seine **Wahrnehmung** und seine Fähigkeit zur **Ausrichtung**. Vor allem aber verbindet sie diese verschiedenen Ebenen zu einem einheitlichen Üben und positiven Übungserleben.

### Ansatz

Yoga als Heilmethode richtet sich gleichzeitig

- ▶ auf die **Harmonisierung gestörter Körperfunktionen**
- ▶ auf die Art und Weise, wie diese Störungen **erlebt** werden und welche **Haltung** dazu eingenommen wird

- ▶ auf die **psychische und körperliche Befindlichkeit** eines Menschen **insgesamt**.

Je nachdem, welches Anliegen von einem kranken Menschen in den Mittelpunkt gestellt wird, kann die von einer Yogapraxis angestrebte Wirkung unterschiedliche Ebenen betreffen. Manchmal wird es zum Beispiel darum gehen, die Häufigkeit quälender Migräneanfälle zu reduzieren, Rückenschmerzen zu beheben oder Prüfungsängste zu vermindern. Manchmal darum, angesichts einer schweren Erkrankung wieder einen hellen Streifen am Horizont zu sehen. Manchmal darum, sich einfach wieder wohler in der eigenen Haut zu fühlen. Oder um das angenehme Gefühl, selbständig etwas Gutes für sich tun zu können. Oder einfach ein paar Minuten Urlaub vom Alltag zu erleben. Es ist eine große Vielfalt von Bedürfnissen, die sich mit dem Entschluß zu einer regelmäßigen Yogapraxis verbindet. Trotzdem gelingt es immer wieder, im Üben eine dieser Vielfalt angemessene Erfahrung und Wirkung zu erreichen.

## Ziele

Die langjährige Erfahrung im Umgang mit Yoga als therapeutisches Verfahren, so wie der Blick auf die immer zahlreicher werdenden wissenschaftlichen Studien zeigen, was Yoga kann:

- ▶ **vegetative** Prozesse harmonisieren
- ▶ körpereigene **Abwehrkräfte** stärken
- ▶ **neuromuskuläre** Störungen im Bewegungsapparat beheben
- ▶ **Verspannungen** lösen
- ▶ **Stress** reduzieren
- ▶ **psychisches Wohlbefinden** fördern

Darüber hinaus vermag Yoga die Haltung und den Umgang mit einer Krankheit, einer Einschränkung oder einem Problem zu beeinflussen. Dabei kann er

- ▶ mehr **Geduld und Akzeptanz** im Umgang mit sich selbst lehren
- ▶ **Raum** für die Entwicklung neuer Lösungsstrategien schaffen
- ▶ **Ängste** verringern
- ▶ die Möglichkeit geben, eigene **Erwartungen** zu überprüfen und zu verändern.

## Wirkung

Eine angemessene Yogapraxis stützt sich auf die vorhandenen mentalen, emotionalen und körperlichen Möglichkeiten eines Menschen und entwickelt sie. Yogatherapie ist **ressourcenorientiert**.

Die Wirkung von Yoga als Heilmethode speist sich dabei aus

- ▶ den mit dem regelmäßigen Üben in Gang gesetzten inneren Prozessen der positiven **Selbstregulierung** auf körperlicher und psychischer Ebene.

Sie spricht dabei an, was wir auch bei jedem Schnupfen am Werk sehen: Unter günstigen Bedingungen zeigt sich die wunderbare Fähigkeit des menschlichen Systems, körperlichen Störungen und Ungleichgewichten angemessen zu begegnen und sie aufzulösen.

Am Werk sehen wir diese innere Tendenz zum Gleichgewicht auch bei jeder guten Konfliktbewältigung: Unter günstigen Bedingungen sind Menschen in der Lage, auch schwierigste Konflikte zu erkennen und Lösungen zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden. In diesem Sinne wirkt Yoga: Die regelmäßige Übungspraxis, ihr Setting und die damit verbundenen Erfahrungen schaffen in einem Menschen günstige Bedingungen für positive selbstregulative Prozesse.

- ▶ der Stärkung des **Vertrauens**, aus eigener Kraft zum eigenen Wohlbefinden beitragen zu können
- ▶ der den gesamten Prozess unterstützenden **Beziehung** zwischen YogalehrerIn und Betroffener/m.

## Yoga als Weg

Der Umgang mit Yoga reicht von der Nutzung als **körperorientiertes** Workout oder als **Entspannungsverfahren** über die Anwendung als **Heilverfahren** bis hin zu Yoga als eigenständigem **spirituellem** Weg. Werden Menschen nach ihren Erfahrungen mit einer kompetent begleite-

ten Yogapraxis gefragt, erweisen sich diese unterschiedlichen Aspekte oft als nur schwer voneinander abgrenzbar. Spiritualität bezieht im Yoga auch einen positiven Umgang mit dem Körper, ein Bemühen um Gesundheit ein; in einem Heilungsprozess können spirituelle Aspekte eine wichtige Rolle spielen und selbst ein sehr körperorientierter Umgang mit den Übungen des Yoga erlaubt Menschen bisweilen Erfahrungen, die sie in ihrem Innersten tief berühren.

## Mittel

Erfolgreich ist Yogatherapie auch deshalb, weil sie über eine Vielzahl unterschiedlicher Mittel verfügt. Dazu gehören neben anderem

- ▶ zahlreiche Haltungen und Bewegungsabläufe (**Āsana**)
- ▶ besondere Atemübungen (**Prāṇāyāma**)
- ▶ Übungen, welche mit den mentalen Fähigkeiten des Menschen arbeiten (**Meditation**)
- ▶ Übungen, in denen Tönen, Silben und Worte im Mittelpunkt stehen (**Mantra**)
- ▶ das klärende **Gespräch**
- ▶ Anregungen für eine angemessene und gesunde **Alltagsorganisation und Lebensordnung**.

## Kompatibilität

Yoga erweist sich als **komplementär** zu allen anderen therapeutischen Systemen:

Zu allen Verfahren der Schulmedizin ebenso wie zu den unterschiedlichsten alternativen Methoden wie etwa den Klassischen Naturheilverfahren, der Traditionellen Chinesischen Medizin, Anthroposophischen Medizin oder dem Ayurveda (der ja, obwohl ebenfalls von indischem Ursprung, mit Yoga kaum Berührungspunkte hat).

Ohne Schwierigkeiten lässt sich Yogapraxis auch mit allen psychotherapeutischen Verfahren verbinden, kann sie unterstützen oder von ihnen unterstützt werden.

eine therapeutisch ausgerichtete Übungssequenz eingefügt wird, ist nur ein kleiner Teil eines Gesamtangebots an das System eines Menschen. Wenn dieses Angebot das passende ist, wird dieser Impuls mir einer positiven Antwort belohnt.

## Āsana in der Therapie

**EINIGE DER VIELFÄLTIGEN** Wirkmechanismen von Āsana, die wir angesprochen haben, möchten wir etwas ausführlicher beleuchten.

Da ist zuerst einmal die Wirkung einer regelmäßigen Übungspraxis selbst. Dieser Aspekt wird in seiner Kraft und Bedeutung oft unterschätzt; wir widmen ihm deshalb eine eigene Darstellung (s. Artikel: »Über das Üben« in dieser Ausgabe).

Daneben lassen sich heute schon viele Aussagen über die Wirkweise von Āsanapraxis machen, die sich auf gut untersuchte Zusammenhänge beziehen. Dazu gehört die Wirkung auf das Bewegungssystem, auf Körperhaltung und Körperwahrnehmung, auf vegetative

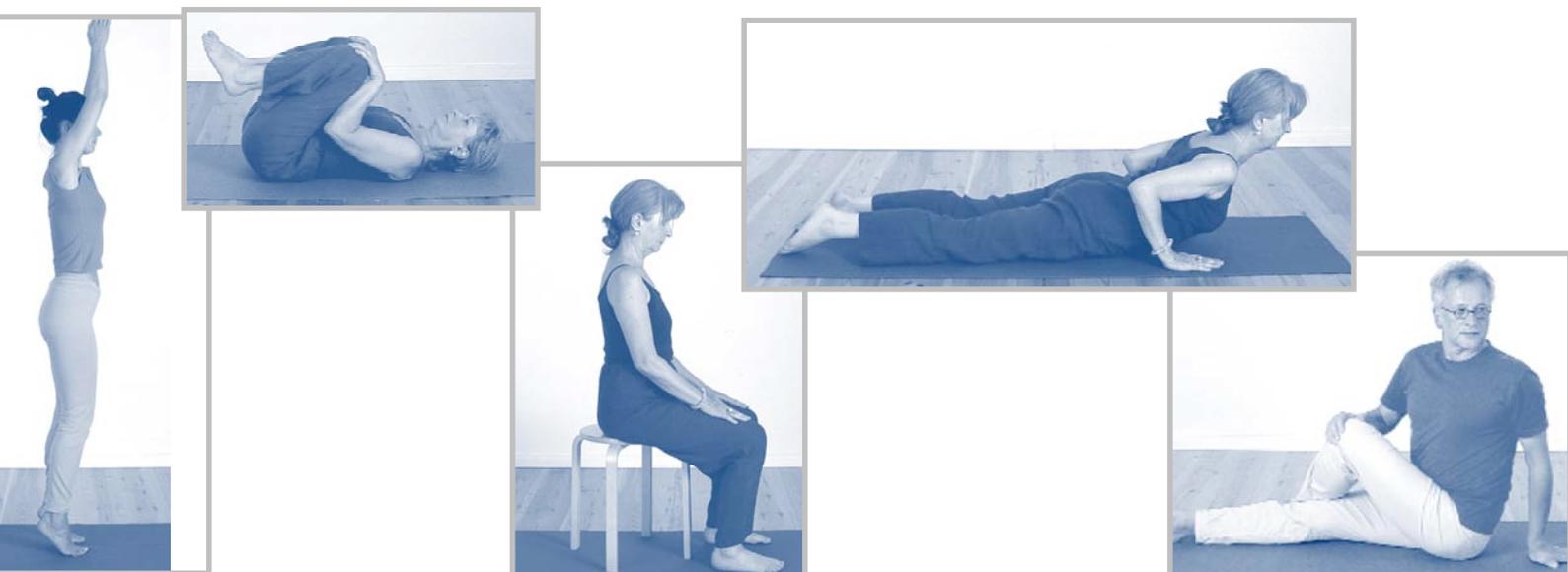
Steuerungsmechanismen und der Aspekt der Selbstwirksamkeit.

## Zum Beispiel: Bewegung und Kräftigung

**WIE JEDER GUTE** Sport bewegen die Körperübungen des Yoga die Gelenke, stimulieren die Knochen zu Umbauaktivität, dehnen die Muskeln, Bänder und deren bindegewebige Verbindungen. Vor allem wenn sie dynamisch geübt werden, aktivieren sie den Stoffwechsel der Muskulatur. Einer Person, die an Muskelverspannungen leidet, helfen Āsana allein schon auf dieser Ebene. Viele chronische Rückenschmerzen haben ihren Ursprung in einem Zuwenig an Bewegung. Mit einem Programm, das täglich für fünfzehn Minuten den Körper auf vernünftige Weise bewegt, ist so schon viel getan. Wie etwa im Fall von Mark D., einem achtzehnjährigen Gymnasiasten, der seit einem Jahr über Schmerzen im unteren Rücken klagte. Zunächst waren sie nur nach langem Sitzen über vier bis fünf Stunden aufgetreten. Im Verlauf des letzten Jahres, als Mark sich mehr und mehr auf das Abitur vorbereitete, verringerte sich der Zei-

traum, in dem er schmerzfrei sitzen konnte auf höchstens eine Stunde. Mark gab an, von sportlichen Aktivitäten »nie besonders beeindruckt« gewesen zu sein. Hingegen war er topfit am Computer. Yoga üben wollte er eigentlich wegen seiner Konzentrations-schwierigkeiten. Nach der ersten Woche, in der er recht regelmäßig ein Āsanaprogramm übte, stellte er jedoch zu seiner Überraschung eine deutliche Verbesserung seiner Rückenbeschwerden fest. Nun wollte er zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Etwas für die bessere Konzentrationsfähigkeit tun und auch noch die Rückenschmerzen loswerden. Seine Yogalehrerin konnte ihm dabei auf einfache Weise behilflich sein. Nicht nur die Konzentrationsschwierigkeiten, die ihn eigentlich zum Yoga brachten verbesserten sich eindrucksvoll, auch Marks körperliche Beschwerden verschwanden schließlich recht schnell.

Aber ganz so einfach wie es manchmal scheint, lassen sich die Schmerz reduzierende Wirkungen von Yogapraxis nicht erklären. Schon dort, wo es um Muskelkräftigung durch Yoga geht, müssen wir die einfache Erklärungsebene von Muskeln, Bändern usw. überschreiten. Man weiß mittlerweile, dass



nicht so sehr die Muskelmasse für einen »kräftigen Rücken« sorgt, sondern vielmehr das harmonische Zusammenspiel von Muskelfasern und Muskeln. Wie die vielen parallel miteinander verschalteten Muskelfaserbündel sich in ihrer Aktion verstärken anstatt zu stören ist für die Kraftentwicklung eines Muskels entscheidender als ein dickes Muskelpaket. Man nennt dies »intramuskuläre Koordination« und »intermuskuläre Koordination« die Zusammenarbeit verschiedener Muskeln miteinander (Vergl. Viveka Nr. 29). Immer dort, wo diese Koordination nicht gut funktioniert, lauert ein Versagen der Muskulatur gegenüber Anforderungen, die der Alltag oder der Sport stellen. Die rückenkranken Ex-Schwimmerin Franziska von Almsick oder der Boxmeister im Schwergewicht Wladimir Klitschko verfügen bekanntermaßen nicht über wenig Muskelmasse – wenn es dafür noch eines Beispiels bedürfte.

Aber nicht nur die innere neuromuskuläre Organisation spielt hier eine Rolle, sondern auch jene Mechanismen, die an der Entstehung eines chronischen Schmerzgeschehens beteiligt sind. Es handelt sich hierbei um vielschichtige Zusammenhänge. Dennoch lässt sich heute eindeutig sagen, dass angemessene Bewegung ein nachweislich sehr

wirksames Mittel ist, chronisches Schmerzgeschehen positiv zu beeinflussen. Keine moderne Schmerztherapie verzichtet heutzutage noch auf den Einsatz bewegungsorientierter Übungsverfahren.

## Zum Beispiel: Körperhaltung und Körperwahrnehmung

**WIE UNSER KÖRPER** sich bewegt, auch wenn wir ganz spontan losrennen, in die Luft springen oder uns hinsetzen oder –legen, ist Ergebnis einer langen Geschichte. Auch unsere scheinbar spontanen Bewegungen und Haltungen sind Ergebnis einer schier endlosen Folge von Bewegung, Bewegungswahrnehmung, Bewegungskorrektur und Wiederholung einmal bewährter Bewegung. Erst tausendfache Bahnung schuf die stabilen Muster, auf denen sie sich gründen.

Mit dem Üben von Āsana können wir solche Muster verändern. Im therapeutischen Zusammenhang ist das vor allem dort von Bedeutung, wo sich hergebrachte Muster als hinderlich und krank machend erweisen. Körperstruk-

tur und Körperwahrnehmung lassen sich durch entsprechendes Üben ändern.

Auch hier ist die Auswirkung auf das Gesamtbefinden des Menschen leicht nachvollziehbar. Untersuchungen berichten von einem positiveren Körpergefühl, von größerem Zutrauen zu den körperlichen Möglichkeiten.

So wie Gefühle unsere Körperhaltung beeinflussen, so beeinflusst die Körperhaltung unsere Gefühle. Dieser Umstand erscheint den meisten Menschen als eine Selbstverständlichkeit und ist auch auf vielen Ebenen nachzuweisen. Aber auch hier dürfen wir nicht in mechanistisches Denken verfallen: Keineswegs immer öffnet das Weiten des Brustkorbs auch unser Herz. Und wer nach mehr Stabilität im Leben sucht, wird dabei auch nicht erfolgreicher sein, wenn er gelernt hat, ohne zu schwanken auf einem Bein zu stehen.

Viel wesentlicher erscheint uns die subtilere Einflussnahme durch eine regelmäßige Āsanapraxis. Wir sprechen hier vom ganz unalltäglichen Umgang mit dem Körper, der damit verbundenen ungewöhnlichen Aufmerksamkeit, der bewussten Verbindung von Atem- und Körperbewegung beim Üben. Sie alle können innere Befindlichkeit, Bewe-



gungsmuster, allgemeinen Muskeltonus und Bewegungsspiel gleichermaßen positiv beeinflussen.

Messbare Folgen sind bessere Stimulation, eine größere Bandbreite flexibler und ökonomischer Bewegungsreaktionen, bessere Haltung.

## Zum Beispiel: Regulation vegetativer Steuerungsmechanismen

**WIR WERDEN IM** Zusammenhang mit den Atemübungen des Yoga (Prāṇāyāma) noch ausführlicher darauf zu sprechen kommen: Der Atem ist ein wichtiges und sehr effektives Mittel, um auf vegetative Prozesse im Körper Einfluss zu nehmen. Das betrifft auch die Āsana-praxis, weil dort jede Körperbewegung mit einem bewusst geführten Atem verbunden wird.

Die vegetative Steuerung insgesamt umfasst sowohl neurale (über Nerven vermittelte) als auch hormonelle (über Hormone und Botenstoffe vermittelte) Prozesse. Man weiß heute, dass das Atemzentrum eine wichtige Schaltstelle vegetativer Regulationen ist. Der Atemrhythmus ist sehr eng mit der Aktivität

des Sympatikus und Parasympatikus verbunden. Deshalb schwankt zum Beispiel die Frequenz des Herzschlags synchron mit dem Atem: Mit der Einatmung schlägt das Herz schneller, mit der Ausatmung langsamer.

Das Üben von Āsana in Verbindung mit einem bewusst geführten und regulierten Atem hat intensive Auswirkungen auf die Funktionsweise der vegetativen Steuerung. Viele positive Wirkungen, die als Folge regelmäßigen Āsanaübens zu beobachten sind, haben wahrscheinlich ihre Ursache in diesem Zusammenspiel von Bewegung, Atem und vegetativer Regulation.

## Zum Beispiel: Selbstwirksamkeit und Freude

**DIE WIRKUNG UND** Nachhaltigkeit einer Übung hat auch mit ihrer Bewertung zu tun. Machen wir eine Praxis gern, fühlen wir uns in einer Haltung wohl, löst eine Bewegung Freude in uns aus, so wird die neue Bahnung, die sie in Gang setzt, besonders effektiv sein. Etwas locker formuliert: Wir lernen von

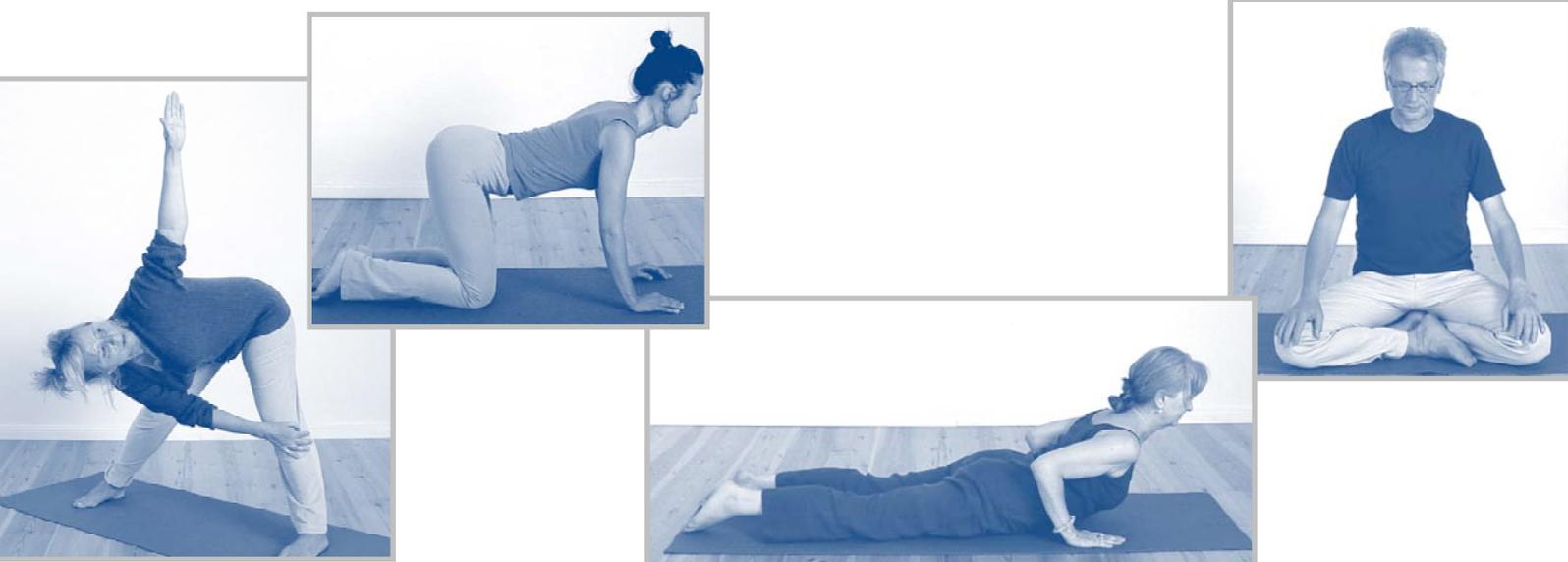
uns selbst, was uns gut tut.

Wir lernen aber noch einiges mehr.

Warum fühlen wir uns gut, wenn wir eine halbe Stunde um den See gelaufen sind? Warum, wenn wir abgekämpft und verschwitzt den Fitnessraum verlassen? Wir wissen inzwischen, dass solche Erfahrungen nicht allein von der schon länger bekannten Freisetzung von Glückshormonen bei körperlicher Aktivität herrühren. Vieles deutet darauf hin, dass eine ganze Reihe anderer zentralnervöser Mechanismen durch Bewegung ausgelöst werden, die Verbindungen zu den »Gefühlszentren« des Gehirns herstellen. Der amerikanische Neuropsychiologe Damasio verweist in diesem Zusammenhang auf die Körperlichkeit von Emotionen.

Körperliche Aktivität wirkt auf unsere psychische Befindlichkeit offensichtlich immer erhellend, nie deprimierend – es sei denn, wir würden jeden Tag neu an einer nicht zu bewältigenden Aufgabe scheitern und uns dadurch einer stark frustrierenden Erfahrung aussetzen, gegen die anderes keine mehr Chance hat.

Der Blick der Forscher in den Körper des Menschen hat ein dynamisches hoch spezifisch organisiertes System von aufs Engste untereinander verschalteten Regulierungssystemen offen gelegt.



Schon das bisher Erkannte reicht aus, um die ehemals scharfe Trennung zwischen Körper und Psyche zu verwerfen. Wer Yoga in einem therapeutischen Rahmen unterrichtet, erlebt deren Einheit bei jedem, jeder einzelnen Übenden und lernt die Einzigartigkeit eines jeden Menschen in seiner körperlichen, emotionalen und sozialen Beschaffenheit mit großer Eindringlichkeit kennen.

## Aus der Praxis:

**EIN BEISPIEL SOLL** uns das Zusammenwirken der einzelnen genannten Aspekte in der Yogatherapie verdeutlichen:

Frau S., 47 Jahre alt, wollte es mit Yoga versuchen, nachdem ihre chronischen Rückenschmerzen über Jahre hinweg mit nichts wirklich zu beeinflussen waren. Sie war das, was man in der Medizin eine »Schmerzpatientin« nennt: Sie litt unter dauerhaften, zwischen erträglich und unerträglich wechselnden Schmerzen des unteren Rückens mit Ausstrahlung in beide Beine bis hin zum Knie. Seit einem Jahr war sie frühzeitig verrentet. Sie nahm in unregelmäßigen Abständen jeweils über einige Tage oder Wochen hinweg Schmerzmittel in

angemessener Dosis ein (als ehemalige Apothekenhelferin kannte sie sich damit gut aus). Bei den alltäglichen Verrichtungen, vor allem bei der Hausarbeit, hatte sie fast immer das »Gefühl, gleich durchzubrechen«.

Ihr selbst war bewusst geworden, dass die Angst vor Zunahme der Schmerzen zu einer wachsenden Bewegungsangst führte, so dass sie sich immer vorsichtiger und weniger bewegte. Unglücklich verbrachte sie viele Stunden liegend oder halb liegend auf Sofa oder Bett.

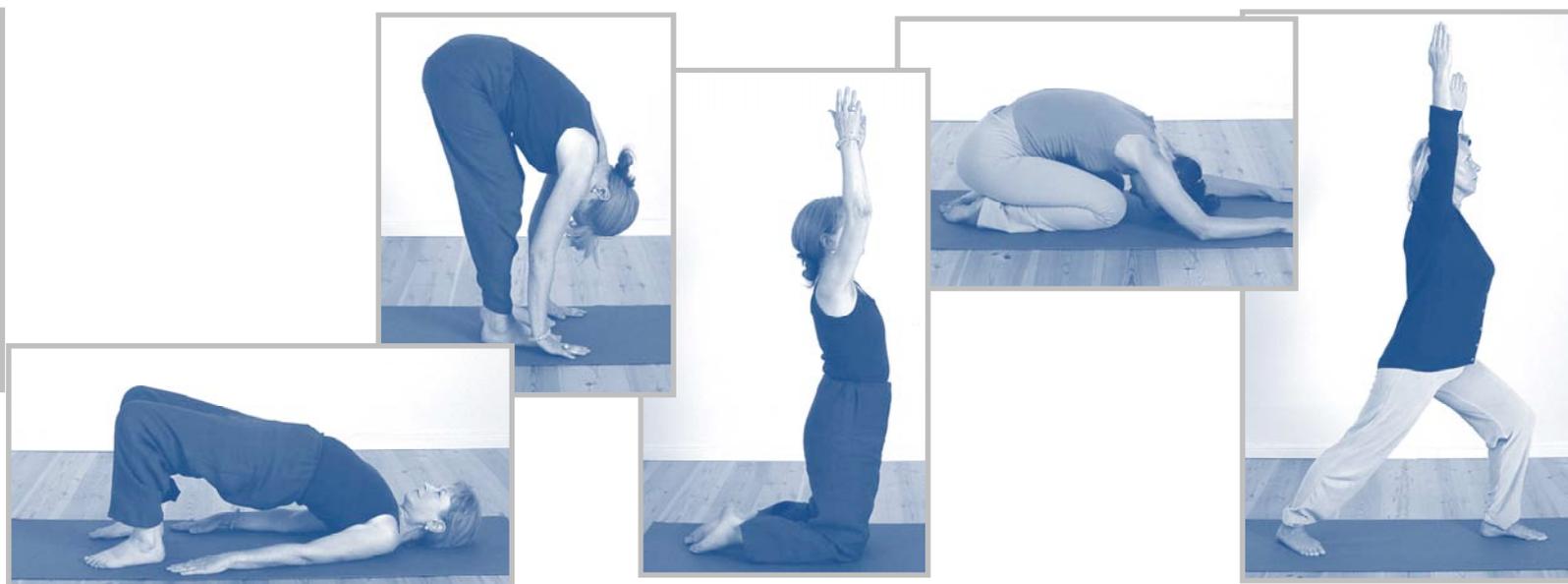
Yoga war ihr schon lange aus der Presse bekannt – zufällig las sie dort auch kurz vor ihrem ersten Yoga-Termin in einem Artikel, dass man Yoga auch als therapeutisches Mittel benutzen könne. Was sie beim telefonischen Kontakt überzeugte, es damit einmal zu versuchen, war der Hinweis, dass ein solcher Ansatz nur Erfolg versprechend sei, wenn er individuell gestaltet und auf längere Zeit hin angelegt wäre. Später sagte sie ihrer Lehrerin einmal: »Wenn Sie mir erzählt hätten, dass alles in zwei oder drei Monaten gut wäre, hätte ich nur geglaubt, sie wollten mich mit falschen Versprechungen ködern und wäre gar nicht erst gekommen«.

Was sie beim ersten Gespräch mit

ihrer zukünftigen Yogalehrerin zum Ausdruck brachte, war eine Mischung aus Skepsis und zaghafter Hoffnung, es könne sich doch »noch etwas machen lassen«. Etwas weniger Schmerzen, ein bisschen weniger Einschränkung – das wäre schon viel!

Ohne ein schmales Schaumstoffkissen, das sie immer mitnahm, wenn sie ausging und auch zu den Yogastunden stets mitbrachte, traute sie sich gar nicht, sich zu setzen oder hinzulegen. Bewegungen, die ihre Lehrerin ihr vorschlug, wie etwa das Heben und Senken der Arme, führte sie nur sehr gehemmt und vorsichtig aus. Während der ersten drei Stunden ging es deshalb im Wesentlichen darum, herauszufinden, welche Āsanas ihr überhaupt so zu üben möglich waren, dass ihre chronischen Schmerzen dabei nicht zunahmen. Nachdem dies aber geschafft war, übte Frau P. sehr regelmäßig zwanzig Minuten am Tag ihre Praxis, die sich dann über einige Monate wenig veränderte.

*Zwei Gedanken leiteten den Anfang dieses therapeutischen Prozesses. Die Lehrerin machte sich den die Beweglichkeit fördernden Aspekt der Āsanapraxis zu Nutze. Bei jemandem wie Frau S., bewegungsgehemmt wie sie war, konnte*



allein schon davon etwas erwartet werden. Daneben strebte die Praxis durch bewusstes Einbeziehen des Atems in die Übungen eine Wirkung auf das vegetative Nervensystem an. Das Ziel war eine Verringerung der inneren Spannung und ängstlichen Gehemmtheit.

Eine weitere Wirkung des Āsana-Übens beschrieb Frau S. sehr treffend selbst, als sie wiederkam: Sie fühle sich allein schon dadurch sehr viel besser, dass sie etwas tun könne, was sie in Bewegung brächte. Sie habe auch manchmal das Gefühl, anders zu gehen und zu stehen, ohne dass sie ständig darüber nachdenken müsse.

Mit dieser Erfahrung erlebte Frau P. einen von ihrer Lehrerin noch gar nicht angedachten Effekt von Āsanapraxis: die Wirkung, die solche Praxis auf das unbewusste Entwickeln einer effektiven Körperhaltung im Alltag hat. Vielleicht noch viel wichtiger ist aber ein anderer Aspekt, auf den der Erfahrungsbericht von Frau S. hinweist: Die Veränderung der Selbstwahrnehmung durch den Erfolg eigenen Tuns. Viele Untersuchungen weisen darauf hin, dass hier ein Schlüssel für die heilende Kraft jener Verfahren liegt, die ihr therapeutisches Angebot als selbständig zu übende Praxis vermitteln. Es geht dabei um das Er-

leben, nicht mehr passiv und ohnmächtig den Störungen des Körpers ausgeliefert zu sein, sondern selbst eingreifen zu können, selbst zur Heilung beitragen zu können.

Im Verlauf der nächsten Monate wurden die Anforderungen der Übungen vorsichtig gesteigert und Frau S. machte nach dem Üben ihrer Yogapraxis zum ersten Mal seit Jahren für kurze Zeit die Erfahrung, dass der Schmerz deutlich nachließ.

Die schmerzlindernde Wirkung ihrer Praxis begann nun, sich bemerkbar zu machen. Mit dem schrittweisen Steigern der körperlichen Anforderungen (z.B. durch Steigern der Wiederholungen einzelner Teile der Praxis, mit der Einführung fordernderer Āsana) hatte die Yogalehrerin die Aktivierung und Kräftigung des Bewegungssystems von Frau S. angestoßen. Dies immer in enger Kommunikation mit Frau S., deren Rückmeldungen im Detail (was ist schon möglich, was bedeutet noch eine Überforderung, wo zeigt sich maximale Wirkung?) ganz entscheidend für die Wahl der nächsten Programmschritte waren.

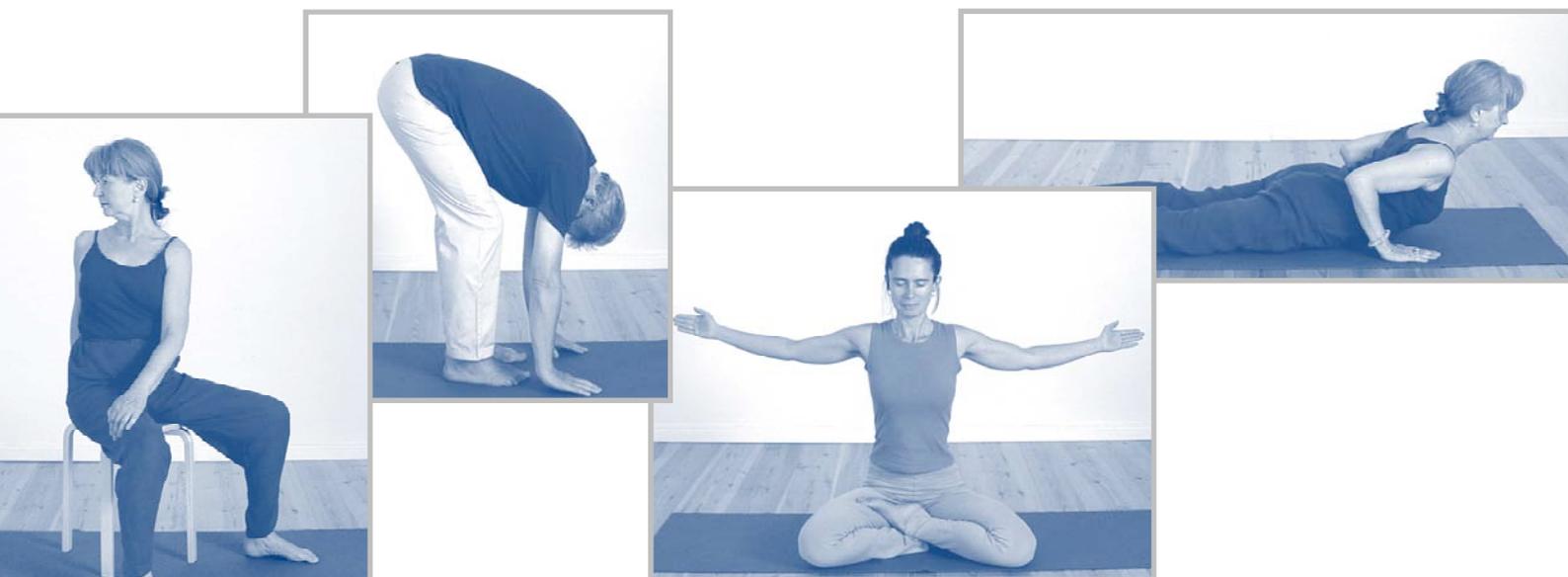
Der psychische Auftrieb, den diese Tatsache Frau S. gab, war unübersehbar. Sie wagte es, für zwei bis drei Stunden zu einer Bekannten oder in die

Stadt zu gehen. Das kleine Kissen blieb ein ständiger Begleiter, aber gelegentlich begann Frau P. darüber zu sprechen, dass es vielleicht nur einen »Alibi-charakter« habe.

Es dauerte insgesamt knapp zwei Jahre, bis Frau S. schmerzfrei durch den Alltag gehen und Belastungen körperlicher wie seelischer Art stabil bewältigen konnte. Das Beeindruckendste für sie war daran das Gefühl, sie könne sich wieder mehr auf ihren Körper verlassen. Der Tag, an dem sie vergaß, ihr Kissen zur Yogastunde mit zu bringen, markierte ihre neu gewonnene Freiheit am Besten.

Der Zuwachs an Selbstwirksamkeit erscheint sehr oft als der Teil der Wirkungen mit der größten Nachhaltigkeit. Immer können durch unerwartete Geschehnisse im Alltag (wie später auch bei Frau S.) Schmerzen wieder auftreten. Das Wissen um die Schritt für Schritt erworbene Eigenkompetenz ist dann der Motor für jeden neuen Anlauf, die Situation wieder in den Griff zu bekommen.

Auch heute, nach zehn Jahren übt Frau S. noch immer mit großer Souveränität und Kompetenz ihre Yogapraxis. Sie hilft ihr nicht nur, das Erreichte zu erhalten, ja, ihre Möglichkeiten und



Grenzen immer noch zu erweitern. Sie hilft auch, diese zu einem gegebenen Zeitpunkt richtig einzuschätzen. Sie hat ihr einen anderen Blick auf sich selbst eröffnet als den, der sie über viele Jahre lang bestimmt hatte.

Frau S. hat sich über das Üben von Āsana sehr verändert.

## Ressourcenorientiert

**DAS HEILENDE GESCHEHEN** von Yoga entfaltet sich aus dem übenden Menschen heraus und wird von ihm allein erfahren. Keine noch so kompetente Erläuterung dazu, kein noch so interessanter und inspirierender Kommentar von Seiten der Yogalehrenden ist von ähnlicher Bedeutung wie die Erfahrung der Übenden selbst.

Dennoch ist das »Setting« des Unterrichts für das Üben von großer Bedeutung, weil es sich zum einen direkt im Übungsprogramm niederschlägt und zum anderen in der Art und Weise, wie jemand übt. Es basiert auf der Pädagogik des Yoga. Die Übungen, die eine Lehrerin, ein Lehrer vorschlägt, werden so ausgewählt, dass sie die Übenden nicht in die Konfrontation mit eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen stürzen. Dazu bedarf es eines Verständnisses gleichermaßen der Ressourcen und Grenzen der Übenden auf Seiten derer, die Übungen auswählen.

Frau M. ist 45 Jahre alt und leidet seit ihrer Pubertät an allergischen Reaktionen. Seit etwa 20 Jahren hat sich bei ihr ein chronisches Asthma entwickelt, das immer wieder in akuten Anfällen eskaliert. Auch wenn die Erkrankung ihr gerade nicht stark zu schaffen macht, zieht sie den Atem mit lautem Ton ein und hat auch bei leichten körperlichen Belastungen schnell das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen. »Es kommt nichts rein«, so beschreibt sie ihre Erfahrung. Deswegen befürchtet sie auch, gar nicht Yoga üben zu können. Wenn sie von ihren Beschwerden erzählt, macht sie einen nervösen, ängstlichen Eindruck. Im weiteren Verlauf des Gesprächs erwähnt sie, dass sie als Kind immer sehr gern gesungen hat (»später

ging das dann nicht mehr mit der Luft«) und dass Musik hören auch heute noch eine ihrer liebsten Freizeitbeschäftigungen ist.

Als sie Frau M. einige erste Bewegungen machen lässt, bittet die Yoga-Lehrerin sie darum, beim Senken der Arme leise zu summen. Es zeigt sich, dass dies Frau M. sehr angenehm ist. Deshalb wird dieser Vorschlag bei einigen der folgenden Yogaübungen beibehalten. Frau M. fühlt sich damit immer entspannter und deutlich freier im Atmen. In der nächsten Stunde schlägt die Lehrerin vor, das Summen durch das Tönen einer Silbe zu ersetzen. Auf diese Weise werden nach und nach einige Teile die Āsanapraxis mit dem Rezitieren von Silben verbunden. Mit der Zeit gelingt es, die Verbindung von Bewegung und Ton immer enger zu gestalten und die Qualität des Tönens zu verbessern. Der Atem reicht jetzt für ein gleichmäßiges und für Frau M.s Verhältnisse langes Tönen. In den folgenden Wochen stellt sich heraus, dass diese Praxis zu sehr guten Wirkungen führt, die sich im Laufe einiger Monate gut stabilisieren und nun schon jahrelang anhalten.

Natürlich gelingt es nicht immer so einfach wie in diesem Beispiel, vorhandene Ressourcen für die Āsanapraxis zu nutzen. Aber die Suche nach solchen Potenzialen, die Offenheit für die Nutzung positiver Erfahrungen, ist ein wichtiger Baustein dafür, dass wir in der therapeutischen Arbeit so oft erfolgreich ist.

## Āsanaüben wirkt

Wir möchten festhalten: Āsana entfalten ihre heilende Wirkung dann,

- ▶ wenn sie regelmäßig geübt werden
- ▶ wenn verschiedene Āsana aufeinander abgestimmt zu einer Übungsreihe gefügt werden
- ▶ wenn sie am Anliegen der betreffenden Person ausgerichtet sind
- ▶ wenn sie sich an den Ressourcen und Grenzen der Person orientieren
- ▶ wenn Qualität (wie Atemfluss, Achtsamkeit, Schmerzfreiheit...) und

nicht Form in den Mittelpunkt gestellt wird

- ▶ wenn sie in einem vertrauensvollen Rahmen entwickelt und angeboten werden. ▼

*In den weiteren Folgen dieser Artikelreihe werden die anderen Übungsmethoden des Yoga, Prāṇāyāma und Meditation und entsprechende Hilfsmittel wie zum Beispiel Mantras jeweils im Mittelpunkt stehen. Dabei werden wir uns das nächste Mal ausführlich mit den unterschiedlichen Wirkrichtungen von prāṇāyāma im therapeutisch angewandten Yogaüben beschäftigen.*

# Yogatherapie falsch erklärt

## Das Beispiel »Hormon-Yoga«

Es ist heute nicht mehr möglich, die Frage nach der Wirkung von Āsana ohne einen Bezug auf wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse zu klären. „Wissenschaftlichkeit“ steht für Seriosität und nichts überzeugt verständlicher Weise die meisten Menschen mehr vom Wert einer Therapie als der wissenschaftliche Nachweis ihrer Wirkung. Das gilt auch für die Yogatherapie.

Leider ist gerade in Publikationen über Yoga nicht alles wirklich „wissenschaftlich“ was sich so nennt. Es ist vielmehr in Mode gekommen, sich mit „Wissenschaftlichkeit“ zu schmücken. Viele der angeblich wissenschaftlichen Wirknachweise halten aber nicht, was sie versprechen. Das kleinste Problem ist dabei noch die damit verbundene Oberflächlichkeit und Ignoranz. Wichtiger ist, dass ein solch inflationärer Umgang mit „wissenschaftlich Nachgewiesenem“ die notwendige Auseinandersetzung mit Konzepten und Erfahrungen behindert, die sich im therapeutischen Arbeiten mit Yoga ergeben. Diese Auseinandersetzung braucht Offenheit, einen kritischen Blick auf die eigene Arbeit und keine Wundergläubigkeit.

Zwei ältere (und heute Gott sei Dank kaum mehr zitierte) Beispiele für Vorstellungen, die im Yoga lange Zeit als „wissenschaftlich gegründet“ galten, sind sicher noch vielen in Erinnerung: Da gab es zum Beispiel die völlig haltlose Aussage, im Kopfstand würde das Gehirn besser durchblutet und so dessen

Stoffwechsel angeregt. Oder es wurde behauptet, dass im Schulterstand die Schilddrüse in ihrer hormonellen Produktion beeinflusst würden. Beide Aussagen wurden niemals nachgewiesen und werden es sicher auch in Zukunft nicht: Sie widersprechen nämlich allem gesicherten Wissen darüber, wie Schilddrüse und Gehirn funktionieren.

Dennoch drängen solche pseudowissenschaftlichen Aussagen immer wieder auf den Yogamarkt. Ein Beispiel aus jüngster Zeit sind die Wirkerklärungen, die im Zusammenhang des so genannten „Hormon-Yoga“ vorgebracht werden. Sie eignen sich gut, einige der wesentlichen Mechanismen zu zeigen, mit denen aus Unwissen, Oberflächlichkeit und vielleicht auch Naivität der falsche Eindruck der Wissenschaftlichkeit geweckt wird.

Wie so oft, lassen sich auch hier folgende Fehler erkennen:

**I. Was untersucht wird, ist nicht relevant.**

**Wirkzusammenhänge werden falsch dargestellt.**

**IM FALLE VON** „Hormon-Yoga“ betrifft dieser Punkt den behaupteten direkten Zusammenhang zwischen der Absenkung des Östrogenspiegels und Wechseljahrsbeschwerden, wie zum Beispiel Hitzewallungen. Das Sinken des Östrogenspiegels in den Wechseljahren

ist ein völlig normaler Vorgang und führt an sich noch zu keinerlei Symptomen (wie könnte sonst auch erklärt werden, dass viele Frauen trotz Menopause und niedrigem Östrogenspiegeln keine Symptome zeigen?). Wechseljahr-Symptome entstehen vielmehr dadurch - darüber ist die Wissenschaft sich völlig einig - dass die mit dem Hormonabfall verlangten Regulationsleistungen vom Körper insgesamt nur unzureichend erbracht werden können.

Wenn also eine Frau berichtet, durch tägliches Joggen weniger Hitzewallungen zu erleben, dann liegt das nicht daran, dass ihr Östrogenspiegel gestiegen ist, sondern dass ihre Regulationssysteme insgesamt wieder besser greifen. Dabei ist gerade das Thema der Hitzewallungen ein hochkomplexer Prozess: Bis heute ist es Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Diskussion, wie das Zustandekommen einer Hitzewelle zu erklären ist. Und obwohl man inzwischen viel mehr weiß als noch vor einigen Jahren, sind die endgültigen Antworten darauf noch längst nicht gefunden. Sicher ist aber, dass es nicht die Tiefe oder Höhe des Östrogenspiegels ist, der für Wechseljahrsbeschwerden verantwortlich zu machen ist.

Wird Östrogen nun aber massiv substituiert (durch synthetisches oder pflanzliches Östrogen), erspart man dem Körper, sich mit der Neuregulation der natürlichen Veränderung des Hormonspiegels auseinanderzusetzen. Damit gibt es in der Regel auch keine Anpas-

sungsprobleme und auch keine Wechseljahrsbeschwerden mehr. Das Motto dazu könnte lauten: Die beste Therapie von Wechseljahrsbeschwerden ist die Abschaffung der Wechseljahre.

Über Jahrzehnte konnten sich die Lobbyisten der Pharmaindustrie die Nichterforschung des genauen Zusammenhangs der Wechseljahrsphänomene zu Nutze machen. Obwohl man es eigentlich hätte besser wissen müssen: Millionen von Frauen wurde der Schluss nahe gelegt, ein niedriger Östrogenspiegel sei Ursache ihrer Beschwerden. Seit wenigen Jahren erst wurden die Hormonwerte bei Frauen in den Wechseljahren systematisch gemessen und man konnte nachweisen, was auf der Hand lag: Ihre niedrigen Werte sind nicht verantwortlich zu machen für die Beschwerden.

Die vielen Beispiele, die in dem Buch „Hormon-Yoga“ mit dem Anstieg der Östrogenspiegel eine Verbesserung der Beschwerden belegen sollen, muss man also schnell vergessen.

## 2. Die behauptete Wirkung wird nicht wirklich nachgewiesen

**EIN ZWEITER PUNKT**, der an der Glaubwürdigkeit von vielen „wissenschaftlich fundierten“ Aussagen Zweifel aufkommen lässt, ist die Form der Studien-Durchführung, mit deren Hilfe eine wissenschaftliche Aussage belegt werden muss.

Nehmen wir noch einmal als Beispiel das „Hormon-Yoga“. Selbst die Behauptung, dass sich der Hormonspiegel durch das Yogaübungen verändert hat, ist dort nämlich keineswegs belegt. Warum?

► Weil sich alle dort angeführten Hormonspiegelveränderungen im normalen Schwankungsbereich des Östrogens während der Wechseljahre bewegen. Es werden dort also Schwankungswerte beschrieben, die auch dann keinerlei Aussagekraft über Yogawirkungen haben, wenn sie ansteigen. Überhaupt ist der Östrogenspiegel ein individuell extrem unterschiedlicher Parameter, deshalb also ein absolut unzu-

verlässiger Bezugswert. Aus diesem Grund wird er in der Wissenschaft überhaupt nicht zur Bestimmung des Menopausenverlaufs herangezogen (das macht man unter anderem sicherer mit Hilfe von INH-A (Inhibin-A), ein körpereigener Botenstoff, der an der Regulation des Hypophysenvorderlappens beteiligt ist).

► Weil für die wissenschaftlich korrekte Bestimmung eines Hormonspiegels ein ganz anderes Messvorgehen verlangt wird als wie es für die Fallbeispiele des „Hormon-Yoga“ gemacht wurde. Tägliche (!) Messung des Hormonspiegels über 4 Wochen hinweg ist nötig, um eine einigermaßen exakte Aussage über den Hormonspiegel einer Frau treffen zu können. Das ist ein im ärztlichen Alltag in der Regel unnötiges Unterfangen; für den wissenschaftlichen Nachweis der Wirkung einer Therapie auf den Östrogenspiegel dagegen ein unabdingbarer Aufwand, ohne den jede Wirkbehauptung unsinnig ist.

## 3. Mangelhafte Auswahl

**ABER AUCH SELBST** wenn etwas untersucht worden wäre, was wirklich von Relevanz ist und selbst wenn die Messungen auf ordentliche Weise durchgeführt worden wären; allein die vorgenommene Auswahl der ProbandInnen macht eine wissenschaftliche Beurteilung der Ergebnisse unmöglich: Eine 25jährige Frau mit „verfrühter Menopause“ (S. 259) und eine andere, 28jährige, mit dem klaren gynäkologischen Krankheitsbild „polycystische Ovarien“ (S. 267) können nicht zusammen in einer Untersuchung über Menopausenbeschwerden aufgenommen werden. Weder ihre Hormonwerte noch ihre Beschwerden, noch die Wirkung irgendeiner Therapie darauf lassen sich sinnvoll zusammen bringen.

## 4. Mechanistische Vorstellungen von der Wirkung von Yoga

**SIND DIE DREI** ersten Punkte allgemeiner wissenschaftlicher Natur, so bezieht sich der vierte auf den besonderen In-

halt, der untersucht werden soll. „Hormon-Yoga“ macht glauben, mit bestimmten Yogaübungen könne man direkt auf einzelne Organe einwirken. Eines von vielen Beispielen: Das Entspannungs-Mudra (Jnāni Mudra) ...“wirkt direkt auf den unteren Teil der Lungen und die Organe der Bauchregion“ (Seite 90). Eine solche Theorie von Ursache und Wirkung ist nicht nur für die Erklärung von Veränderungen des menschlichen Körpers gänzlich ungeeignet. Sie banalisiert auch die Werkzeuge, mit denen der Yoga seine oft sehr erstaunlichen Wirkungen entfaltet.

Kein Yogaübungen wirkt direkt auf die hormonelle oder vegetative Regulation eines Menschen. Das gilt natürlich auch für ein einzelnes Āsana. Es ist ein Irrglaube, dass ein Āsana eine direkte Veränderung eines Hormonspiegels oder vegetativer Aktivitäten zur Folge haben könnte. Jede vegetative und hormonelle Regulation ist immer Ausdruck einer Dynamik des gesamten menschlichen Systems. Diese Dynamik ist in hohem Maße individuell. Das gleiche Āsana, das bei dem einen Menschen den Herzschlag erhöht, kann ihn bei einem anderen senken, um bei einem sehr einfachen Beispiel zu bleiben.

Wenn Yogapraxis bei Wechseljahrsbeschwerden hilft (was es unserer Erfahrung nach selbstverständlich sehr gut tut), dann sicher nicht, weil bestimmte Āsana auf magische Art und Weise den Östrogenspiegel beeinflussen würden. Yogapraxis hilft, wenn und weil sie offensichtlich die Regulationssysteme einer Frau insgesamt positiv erreicht. Für einen Erfolg braucht es Konzepte für die Entwicklung einer angemessenen Praxis für eine bestimmte Person. Großer Respekt vor der Komplexität des menschlichen Systems ist dabei ein guter Ratgeber. Der Mensch ist keine Maschine, an der man einfach herumschrauben kann. Er verfügt vielmehr über die wunderbare Fähigkeit zur Selbstregulation; und wenn wir darauf Einfluss nehmen wollen, dann müssen wir uns auf jeden Menschen in seiner Besonderheit einlassen.

*Alle Zitate aus: D. Rodrigues, Hormon-Yoga, 2007, Schirner Verlag*