

Merkblatt Nr. 11

Y o g a

DP Dietmar Mitzinger

Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

in der Sektion Klinische Psychologie
des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

Internetseite: www.Entspannungsverfahren.com

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktizieren Yoga, dessen Ursprünge rund 4000 Jahre zurückreichen. Etwa 300 Jahre vor Christi Geburt finden sich in ersten schriftlichen Überlieferungen, den Yoga-Sutra von Patanjali Überblicke über Faktoren, die den Einklang von Körper und Geist stören bzw. fördern. Obwohl die Motivation oft darin besteht, spirituellen Inhalten nachzugehen und zur Erleuchtung zu finden, handelt es sich beim Yoga nicht um eine Religion. Yoga steht jedoch nicht im Widerspruch zu religiösen Werten.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von übermäßigem Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren und positiver zu gestalten.

Yoga und Gesundheit - mens sana in corpore sano

Grundsätzlich hat Yoga eine Reihe positiver Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. So kann Yoga zu einer Linderung verschiedenster Störungen und Krankheiten beitragen, wie Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervöse Beschwerden, chronische Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Prinzipiell ist die therapeutische Anwendung von Yoga sogar bei psychologischen Erkrankungen wie Depression, Angst oder Zwang einsetzbar. Der gesundheitsfördernde Aspekt wird in den verschiedenen Yogarichtungen unterschiedlich gewichtet. Zum Teil wird er lediglich als eine Begleiterscheinung angesehen, manchmal ist er zentraler Punkt der Herangehensweise.

In Deutschland werden Kosten für Yogakurse von einigen Krankenkassen vor allem im Rahmen des Präventionsprinzips der Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstattet (Handlungsleitfaden der Krankenkassen nach §20 Abs. 1 und 2 SGB V). Präventives Yoga bedeutet, dass auch Teilnehmer, die noch nie zuvor Yogaunterricht hatten, mitmachen können, ohne dabei die Erfahrung von Gelenkschmerz, Dehnungsschmerz oder Kraftlosigkeit machen zu müssen. Sie

sollen ausgehend von ihren körperlichen Ressourcen weitergeführt werden, sodass später Asanas praktiziert werden können. Um das zu leisten, werden die Lernenden in drei Schritten darauf vorbereitet. Der erste Schritt besteht in der Wissensvermittlung. Medizinische, psychologische und didaktische Hintergründe sowie Wissen in den Bereichen Störungslehre und Veränderungswissen gehören zu den Hauptkompetenzen, die es dabei zu erwerben gilt.

Die nächste Stufe besteht in der Erfahrungsvertiefung. Zunächst ist es nötig zu verstehen, was über die Wirkung der Übungen geschrieben steht und wie man selbst beim Üben die eigene Erfahrung beschreibt. Wenn dann die medizinisch und psychologisch beschriebene Wirkung nicht mehr weit entfernt ist von der selbst gefühlten Erfahrung, kann das nächste Ziel angestrebt werden. Dazu können ausgedehnte Asana-Praxisstunden dienen, die sich durch die Intensität bezogen sowohl auf die zeitliche Dauer als auch auf die Tiefe der Übungspraxis, sowie als weiteres Merkmal die Introversion kennzeichnen. Letztere ist eine Innenschau, bei der beobachtet wird, was im Körper geschieht. Dabei bleibt der Betrachtende streng auf der beschreibenden Ebene, ohne das Wahrgenommene mit der Wissensebene zu verknüpfen. Später, außerhalb der Asanas, wird das Wahrgenommene in der Reflexion gesammelt und anschließend zu dem funktionalen und anatomischen Wissen über den Körper in Beziehung gesetzt. Dabei werden Besonderheiten der Wahrnehmung genauso berücksichtigt wie energetische Wirkungen der Asanakonzepte.

Der dritte Schritt besteht in der Interaktion zwischen den Lernenden und dem Anleiter. Es wird sehr viel Wert darauf gelegt, dass die Lernenden ihre Probleme nicht zurückhalten, sondern frei aussprechen, so dass der Anleiter durch Improvisation schnell und angemessen auf das Individuum mit seinen Schwierigkeiten mit einer konkreten Variation einer Asana eingehen kann.

Asanas

Der Begriff aus dem Sanskrit bezeichnet in seiner Ursprungsbedeutung den Sitz, die Sitzhaltung. In der Yogapraxis nutzt man die folgenden Grundtypen: Grundformen wie Stand und Sitz, Vorbeugen mit geradem und runden Rücken, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehungen, Umkehrhaltungen, Gleichgewichtshaltungen und Entspannungshaltungen. Jede Asana hat spezielle Wirkungen auf den Körper und die Seele. Daher ist es insbesondere bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen wichtig, von einem ausgebildeten Yogalehrer unterrichtet zu werden. Er informiert bei vorhandenen Gesundheitsstörungen über zuträgliche und abträgliche Übungen. So sind z. B. Umkehrhaltungen bei vorhandenem hohem Blutdruck abträglich.

Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer geübt. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung von Muskeln, Sehnen und Blutgefäßen bei den Asanas zu einer verbesserten Durchblutung. Die bewusste Variation der Körpersignale in konkreten Körperhaltungen ermöglicht ein differenziertes Verständnis im Umgang mit dem eigenen Körper. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Richte ich bewusst meine Wirbelsäule auf, so wirkt sich dies auch auf mein Wohlbefinden aus. Ich bekomme besser Luft, da der Brustkorb geweitet wird. Falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Somit ist eine gut strukturierte detaillierte Anleitung der Asanas durch den Yogalehrer sehr wichtig.

Pranayama

Mit entsprechenden Pranayama Atemtechniken kann man u.a. durch Ausnutzung des gesamten Lungenvolumens die Effekte der Asanas weiterhin intensivieren. Dies führt zu einer tiefen Entspannung. Das Atemvolumen steigt, während die Atemfrequenz sinkt. In diesem Zustand wird die eigene Körperwahrnehmung besonders erleichtert. Man atmet bewusst ruhig und tief ein und aus. Damit sinkt auch die Herzfrequenz. Sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck sinken.

Selbstbeobachtung

An der eigenen Herangehensweise an eine Asana wie z.B. den Kopfstand lässt sich exemplarisch der Umgang mit Alltagsproblemen verdeutlichen. Macht mir die neue Herausforderung Angst? Begleiten mich dabei positive Gedanken wie: „Das schaffst Du!“ oder lasse ich mich von negativen Gedanken leiten? Gehe ich die Aufgabe mit Ehrgeiz an? All das sind Aspekte, die man u. U. bei sich beobachten kann. Yoga zeigt uns dabei, dass es manchmal von Vorteil sein kann, Geduld mit sich zu üben. Wenn meine Armmuskulatur für die Durchführung eines Kopfstandes noch nicht ausgeprägt genug sein sollte, so nehme ich zunächst eine Vorstufe zum Kopfstand ein und übe z. B. an einer Wand. Eine wichtige Regel ist hierbei, ganz ohne Druck immer entsprechend der eigenen Verfassung zu üben und auf das Wohlbefinden im eigenen Körper zu achten. Der Übende orientiert sich dabei ausdrücklich nicht an anderen Teilnehmern, die eventuell in einer Asana viel länger verharren können. Alle Beteiligten sollen ihre momentanen Fähigkeiten und Grenzen realistisch einschätzen lernen und können von dieser neuen realistische Selbsteinschätzung evtl. auch in anderen Lebensbereichen profitieren. Im weiteren Verlauf der Yogapraxis erfahren sie, wie sie ihre Möglichkeiten in der Übung ausdehnen und erweitern können.

Das Thalamus-Konzept

Die Thalamus-Kerne stellen sensorische Schaltstationen im Gehirn dar. Sie entscheiden, welche sensorischen Reize uns bewusst werden und welche nicht. In Zeiten, in denen wir größerem Stress ausgesetzt sind, bekommen wir eventuell gar nicht mit, dass wir verspannt sind. Versuchen wir uns dann z. B. am Wochenende zu entspannen, bemerken wir dann erst, wie müde und ausgelaugt wir sind. So ist es auch beim Yoga. Wir konzentrieren uns auf unseren Körper und bemerken, wo die Muskulatur verspannt ist. Einigen Teilnehmern kann der Gedanke kommen, dass die Yogaübungen selbst zu Schmerzen führen. Bei korrekt ausgeführten Übungen ist dem jedoch nicht so. Anfangs macht Yoga einem einfach nur bereits bestehende Schmerzen bewusst. Langfristig gesehen stellt Yoga aber einen Weg dar, dem Schmerz aktiv entgegenzuwirken und somit die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Zum Verfasser des Merkblattes

Dietmar Mitzinger, Jahrgang 1961, verheiratet, zwei Kinder: Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor nach PsychTh-APrV, Yogalehrer BDY/EYU, Yogalehrer FG, anerkannter Ausbilder für Yogalehrer für den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und für die Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP).

Autor des Buches „Atemtechnik im Tauchsport“, Verfasser von Artikeln zum Thema Entspannung in verschiedenen Fachzeitschriften. Leiter des Yogalehrinstitutes ingradual®.

Literatur im Themenzusammenhang

BDY - Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (Hrsg.) (2003). Der Weg des Yoga. Petersberg: Verlag Via Nova.

Iyengar, B.K.S. (2001) Yoga – Der Weg zu Gesundheit und Harmonie. London: Dorling Kindersley Limited.

Mitzinger, D. (2001). Yoga im Spannungsfeld. Zeitschrift Entspannungsverfahren der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

Tatzky, B., Trökes, A., Pinter-Neisse, J. (1998). Theorie und Praxis des Hatha-Yoga. Petersberg: Verlag Via Nova.

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes deutscher Psychologinnen und Psychologen, BDP, e.V., Berlin

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln, eMail: DP.Elis.Westhoff@gmx.de

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter www.Entspannungsverfahren.com nachzulesen und auszudrucken.

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen: Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege der Entspannung (Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (11), Stress (12).

aktualisiert 07/2006

Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.