

Wie Yoga heilt

ERKLÄRUNGEN FÜR DIE WIRKWEISE von Āsanas dienen nicht nur der Befriedigung intellektueller Neugier. Sie haben entscheidenden Einfluss auf die Art und Weise des Unterrichts von Yoga.

Welches Bemühen in einer Yogapraxis ist sinnvoll, wirksam, heilend? Wie wichtig ist es zum Beispiel, bei einer Vorbeuge schließlich mit der Stirn die Knie zu erreichen? Welche besondere Wirkung darf man sich davon versprechen? Von der Antwort auf solche Fragen hängt vieles ab. Etwa, welche Schwerpunkte ich bei der Anleitung eines entsprechenden Āsana setze. Oder wie sehr ich auf der Berührung von Stirn und Knie bestehe, wenn ich eine bestimmte therapeutische Wirkung erreichen will.

Erklärungen zur Wirkung bestimmen schließlich wesentlich die Auswahl, die konkrete Ausführung und die Korrektur einer Yogaübung. So hat es für das Üben und Unterrichten ganz praktische Konsequenzen, wenn es zum Beispiel in einem erst 2008 erschienenen Yogabuch zu Paścimatānāsana, einer Vorbeuge aus dem Langsitz, heißt: »Legt man die Stirn auf die Knie, beruhigt sich der aktive, vordere Bereich des Gehirns. Der meditative, hintere Bereich bleibt ruhig, aber aufmerksam«*. Aber die sich hier wissenschaftlich gebende Beschreibung von Gehirnfunktionen ist falsch. Zudem fehlt dieser Wirkbehauptung jeder empirische Nachweis. Leider sind solche Darstellungen keine Ausnahme. Viele der in Publikationen über Yoga gegebenen Wirkerklärungen widersprechen allem heutigen Wissen und aller Erfahrung jener, die

sich die Mühe machen, einmal nachzufragen, welches Resultat eine gegebene Praxis denn wirklich gezeigt hat. Noch immer lesen wir, dass der Kopfstand die Hirndurchblutung anregt und der Herzinfarkt ein Problem des Herzchakras sei. Noch immer üben Menschen den Schulterstand, weil ihnen versichert wird, sie könnten damit ihre Schilddrüse beeinflussen. Noch immer wird glauben gemacht, es gäbe seriöse Untersuchungen, die die Heilkraft eines einzelnen Āsana beweisen. Was es statt dessen braucht ist ein offener, redlicher und nachvollziehbarer Umgang mit der Beschreibung von Yogawirkungen. Dafür müssen mechanistische, pseudowissenschaftliche und in einem mittelalterlichem Denken verhaftete Vorstellungen überwunden werden.

Erfreulicherweise gibt es inzwischen viele Einsichten in die Funktionsweise des menschlichen Lebens und den Prozess von Heilung, die bei der Diskussion über die Wirkungen von Yoga eine immer größere Rolle spielen. Dazu soll der folgende Artikel ein Beitrag sein. Er ist ein etwas gekürzter und leicht veränderter Vorabdruck aus dem im August 2013 erscheinenden Buch: »Heilkunst Yoga – Yogatherapie heute« von Imogen Dalman und Martin Soder. Weiter Informationen zum Buch unter: www.heilkunstyoga.de

*B.K.S. Iyengar: »Yoga – Der Weg zu Gesundheit und Harmonie«, München 2008/2012, S. 122

IN DEN LETZTEN Jahrzehnten ist es der Wissenschaft zunehmend gelungen, die ganzheitliche Sicht auf die Ursachen von Krankheit und innerem Ungleichgewicht auf ein solides Fundament zu stellen. Diese Kenntnisse der vielschichtigen Abläufe und komplexen Zusammenhänge menschlichen Lebens sind besonders bedeutungsvoll für das Verständnis davon, wie Heilung geschieht. Menschen genesen von einer Erkältung, gebrochene Knochen wachsen wieder zusammen, Wunden schließen sich, Rückenschmerzen verfliegen oder dunkle Gedanken werden durch helle verdrängt.

So normal uns diese Vorgänge auch erscheinen, in Wirklichkeit sind sie doch alltägliche Wunder. Sie lassen sich verstehen als Ausdruck der biologischen Tendenz aller menschlichen Lebensprozesse zur Selbstheilung und Neuordnung gestörter Funktionen und wir können immer besser nachvollziehen, wie die Struktur, die Dynamik und die physiologische Grundlage von Heilung über unvorstellbar lange Zeit hinweg im Feuer der Evolution geschmiedet wurden.

Heilung ist in hohem Maße selbstorganisiert

Das menschliche System kennzeichnet eine faszinierende Vernetzung seiner dynamischen Teilbereiche, die sich in enger Kommunikation untereinander selbst regulieren. Entgegen früheren Vorstellungen wird es weder von einer alles durchdringenden Lebensenergie noch durch unseren Geist als zentraler Schaltstelle menschlicher Lebensprozesse dirigiert. Es gibt kein Zentrum, das gleichsam alles überblickt und steuert. Das zeigt sich im Großen wie im Kleinen: Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich beim Barfußlaufen einen Dorn in den kleinen Zeh getreten. Das winzige Areal, in dem jetzt der Dorn steckt, spielte bis dahin in der Gesamtorganisation Ihres Körpers eine ganz unbedeutende Rolle.

Nun ändert sich das schlagartig. Die kleine Wunde wandelt sich zu einem Mittelpunkt vielfältiger Reaktionen. Wichtige Körperfunktionen werden nun von dort aus geregelt. So wird etwa Ihre im Körper allgegenwärtige Immunabwehr geweckt, Ihr Herz schlägt schneller und die Blutzirkulation wird beschleunigt, in Ihrem Knochenmark wird die Produktionssteigerung bestimmter Blutzellen vorbereitet, Ihre Körpertemperatur verändert sich. Selbst Ihr Geist gerät in eine andere Stimmung. Dies und noch unendlich viel mehr geschieht so lange, bis die Verletzung verschwunden ist. Zurück bleibt jedenfalls nichts außer einer kleinen Narbe. Was einige Tage lang ein wichtiges Befehlszentrum Ihres Körpers war, ordnet sich nun wieder ein in die gewohnte Funktion und die Stoffwechselfvorgänge Ihres kleinen Zehs.

Bisweilen mag es Faden und Geschick brauchen, um eine tiefe Wunde zu nähen; aber nicht die Naht, sondern der sich selbst organisierende vernetzte Heilungsprozess schließt am Ende die Wunde wirklich. Die engen Abhängigkeiten und Verflechtungen, mit deren Hilfe sich der Mensch in jedem Augenblick als Ganzheit organisiert, die Prozesse, die der großen Flexibilität des menschlichen Organismus gegenüber Ver-

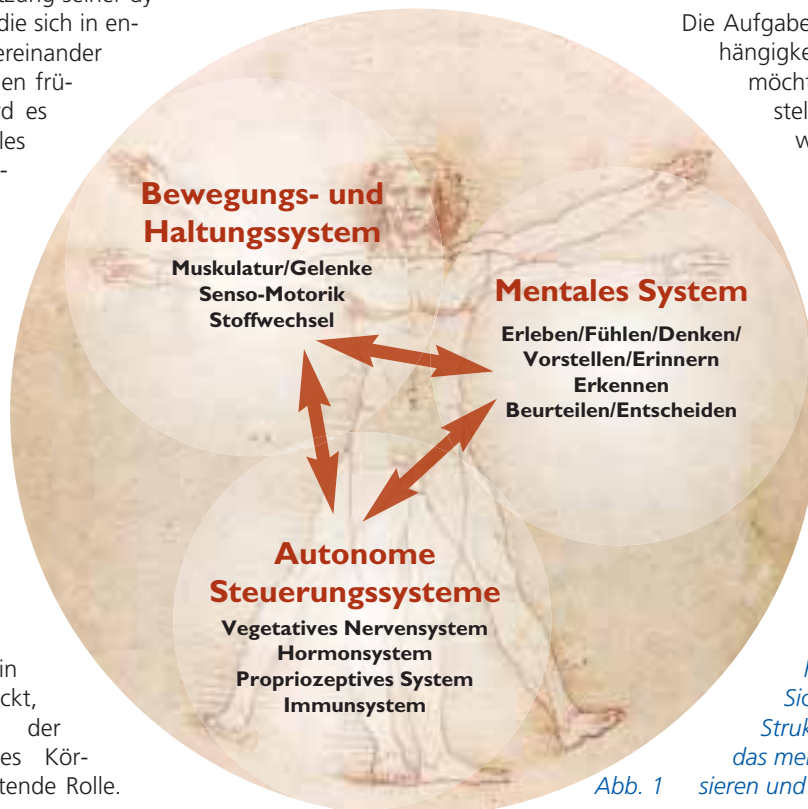
änderungen und Herausforderungen zugrunde liegen, und damit auch die Störfaktoren dieser Anpassungsleistung bestimmen gemeinsam darüber, ob die fein austarierte Balance namens »Gesundheit« verloren geht und schließlich von Krankheit verdrängt wird. Vor diesem Hintergrund verlangt Krankheit nach Therapie, dann nämlich, wenn die eigenen Lebensprozesse ihre spontane sich selbst regulierende Dynamik eingebüßt haben. Demgemäß ist das Ziel jeder Therapie, die verloren gegangene Fähigkeit zur Selbstheilung wieder anzustoßen, oder – bei chronischen Erkrankungen – diese Selbstheilungskräfte dauerhaft zu unterstützen.

Welche Regulationssysteme stehen nun im Mittelpunkt, wenn wir nach einer Erklärung für die Wirkungen von Yoga fragen? Welche Impulse kann Yoga für welche Bereiche geben? Kurz: Worin besteht die heilende Kraft des Yoga?

Im Zentrum dieser Diskussion stehen drei Bereiche menschlicher Lebensprozesse (Abb. 1):

- **das Bewegungs- und Haltungssystem,**
- **die autonomen Steuerungssysteme**
- **das mentale System**

Die Aufgaben und gegenseitigen Abhängigkeiten dieser Systeme möchten wir modellhaft darstellen. Wie in jedem Modell werden auch in dem unseren vielschichtige Zusammenhänge so stark vereinfacht, dass sie anschaulich werden; gleichzeitig geht es darum, möglichst nahe an der natürlichen und um vieles komplexeren Wirklichkeit zu bleiben.



Für eine Erklärung der Wirkung von Yoga braucht es eine ganzheitliche und zeitgemäße Sicht auf die wichtigsten Strukturen und Prozesse, die das menschliche Leben organisieren und erhalten.

Abb. 1

sieren und erhalten.

Das Bewegungs- und Haltungssystem

Mit dem Bewegungs- und Haltungssystem tritt der Mensch in Verbindung mit der Welt, bewegt sich in ihr, gestaltet sie und trägt gleichzeitig seinen inneren Zustand nach außen. In welchem Umfang dies der Fall ist, wird uns oft erst dann bewusst, wenn das Bewegungs- und Haltungssystem in ein Ungleichgewicht gerät. Vielleicht kennen Sie jemanden, der an Parkinson erkrankt ist. Dann wissen Sie, was es bedeutet, wenn eine erstarrte Mimik und Gestik jemanden einschließen, ungebremste oder eingefrorene Bewegungen den kommunikativen und gestalterischen Kontakt zur Welt verwehren und den Erkrankten in zunehmendem Maße der Möglichkeit berauben, sich seiner Umgebung als Persönlichkeit mitzuteilen.

Bewegung und Haltung sind durch subtile und vielschichtige Steuerungssysteme organisiert und in die Gesamtheit aller Lebensprozesse eines Menschen eingebunden. Für das Bewegungssystem

ist die sehr differenziert organisierte Koordination der Muskulatur mit ihrem komplexen Stoffwechsel zentral. Das bessere Verständnis dieser Bereiche hat die Sicht auf die Entstehung und die Behandlung von Krankheiten sehr verändert.

Als größtes menschliches Wahrnehmungsorgan bestimmt das Bewegungssystem gemeinsam mit dem Berührungs- und Schmerzempfinden ganz wesentlich unser Erleben und das der Welt, ebenso unsere innere Befindlichkeit. Das »Ich-Gefühl« konstituiert sich gerade auf der Grundlage unseres Körperempfindens und wird sehr stark geprägt von bewussten und unbewussten Botschaften aus dem Bewegungssystem.

In jüngster Zeit rückt darüber hinaus die Muskulatur als ein Organ, das hunderte von Botenstoffen ausschüttet, ins Blickfeld der Forschung. Deren Wirkungsspektrum reicht von der Anregung des Immunsystems über die Neubildung von Gehirnzellen bis hin zum Aufbau eines besseren Schutzes gegen Herzinfarkt.

*Abb. 2
Das menschliche Bewegungssystem ist kein Bewegungs- »Apparat«, wie es lange genannt wurde. Es lässt uns nicht nur atmen, gehen, lächeln und sprechen. Als wichtiges Steuerungssystem hat es Anteil an der Regulierung aller wichtigen Lebensprozesse, vom Stoffwechsel über die Hormonausschüttung bis hin zum Immunsystem. Darüber hinaus fungiert das Bewegungssystem als ein Sinnesorgan, dessen Bedeutung für unsere Verbindung zur Welt und uns selbst nicht weniger wichtig ist als etwa das Sehen.
Die Abbildung stammt aus dem 1543 veröffentlichten bahnbrechenden Werk über Anatomie des flämischen Humanisten, Arzt und Anatomen Andreas Vesalius*



Die autonomen Steuerungssysteme

Unter diesem Begriff fassen wir einige ganz unterschiedlich strukturierte Regulationsmechanismen zusammen. Gemeinsam ist ihnen die Fähigkeit zur ständigen Neujustierung und Ausbalancierung aller Lebensprozesse in ihrer Gesamtheit. Sie sorgen dafür, dass im Menschen alles mit allem verbunden bleibt und der Organismus sich den wechselnden Anforderungen des Alltags rasch und effektiv anpassen kann, und sie regulieren sich weitgehend unbewusst, eben »autonom«. Zu den autonomen Steuerungssystemen gehören das vegetative Nervensystem und einige hormongesteuerte Prozesse, in denen Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, eine große Rolle spielen sowie die schon erwähnten Steuerungssysteme der Muskulatur.

Von diesen Steuerungssystemen am längsten bekannt und am besten erforscht ist das vegetative Nervensystem, bestehend aus dem Sympathikus und seinem Gegenspieler, dem Parasympa-

thikus. Sie sind wesentlich an der Steuerung der Durchblutung und an der Funktion der meisten Körperorgane beteiligt. Wenn Sie zum Beispiel morgens noch im warmen Bett liegen, setzt allein schon der stille Entschluss, nun endlich den Weg ins Bad anzutreten, Ihr vegetatives Nervensystem in Bewegung – und zwar völlig unbemerkt. Bereits im Moment Ihrer Entscheidung sorgt das vegetative Nervensystem dafür, dass Ihr Herz ein wenig schneller schlägt und durch das Öffnen von Gefäßen Ihre Beinmuskeln besser durchblutet werden, damit Sie nicht umfallen, wenn sie dann wirklich aufstehen.

Das Vegetativum kontrolliert Herzschlag, Organdurchblutung, Blutdruck, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel. Es reagiert ausgesprochen empfindlich und schnell – was nicht nur beim morgendlichen Aufstehen von Nutzen ist. Es kann aber auch genauso schnell und unweigerlich auf eine unwirsche Bemerkung Ihres Chefs hin in Sekundenschnelle Ihren Herzschlag verdoppeln und Ihnen einen Schweißausbruch bescheren, d.h., es hat also auch mit dem berüchtigten Stress zu tun.

Auf welche Weise Stress krank machen kann, ist gut erforscht; Fehlreaktionen des Vegetativums spielen dabei eine zentrale Rolle. Am wichtigsten für die Diskussion über die Wirkungen von Yoga ist dabei die bei Stress zu beobachtende kaskadengleiche Ausschüttung verschiedener Hormone, Neurotransmitter wie Adrenalin und Cortisol, für die sich der Begriff »Stressachse« (Anm.) eingebürgert hat. Was als Unterstützung für den schnellen Spurt zum rechtzeitigen Erreichen des Busses nützlich ist, gerät bei Dauergebrauch zu einer ernsthaften Belastung für die Gesundheit. Die bei Stress zu beobachtende beständige Überschwemmung des Körpers mit Cortisol zum Beispiel führt zu einer Schwächung des Immunsystems, zum Absterben bestimmter Hirnzellen, zur Erhöhung der Bereitschaft für einen hohen Blutdruck wie auch zur Etablierung von Depressionen.

Offensichtlich ist die enge Verbindung der autonomen Steuerungssysteme mit dem Bewegungssystem: Aufregung kann Hände zittern lassen und ein Waldlauf vermag eine innere Unruhe besänftigen. Spannung und Entspannung etwa vermitteln sich wesentlich über das Zusammenspiel von vegetativem Nervensystem und Muskulatur.

Das mentale System

Das mentale System umfasst alles, was unser Erleben, unsere Gefühle, unser Denken, unser Vorstellen und Erinnern ausmacht – kurz: alle Aktivitäten unseres Geistes –, und ist gekennzeichnet durch ein schier unfassbar hohes Maß an Flexibilität. Es vermittelt uns die uns umgebende Welt und lässt uns ebenso intuitiv wie absichtsvoll andere und uns selbst in dieser Welt wahrnehmen. Dabei trennt es individuell und aktuell Bedeutsames, andernfalls wären wir in dieser Welt der endlos auf uns einströmenden Eindrücke verloren.

Nach innen hinein erlaubt es uns, seine verschiedenen Aspekte zu unterscheiden und zu beeinflussen: das Erinnern, das Vorstellen, die Ordnung von Gedanken und Empfindungen. Es ist das System, mit dessen Hilfe wir ein Leben lang lernen. Es formt unsere Gefühle ebenso wie das Vermögen, Probleme zu lösen, uns differenziert zu verhalten und Aufgaben auszuführen, die wir uns gesetzt haben oder die uns aufgetragen werden.

Wurde in früheren Zeiten vehement noch für die strikte Trennung zwischen Geistig-Seelischem und Körperlichem gefochten, so haben Psychologie und Neurowissenschaft in den letzten beiden Jahrzehnten dafür gesorgt, dass diese Position heute nicht mehr gehalten werden kann. Diese Entwicklung schlägt sich nieder in einem immer umfangreicheren Wissen über die engen Verflechtungen aller Körperprozesse mit unseren mentalen Aktivitäten, unserer Erfahrung und unserer inneren Gestimmtheit. Die Rolle des Geistes bei der Entstehung von Krankheit wird klarer: So zeigen etwa im Rahmen der Stressforschung aufgedeckte Mechanismen und Zusammenhänge, wie aufgrund psychischer Belastung spezifische vegetative Prozesse ins Ungleichgewicht geraten und diese Dysbalance auf die innere Stimmung und Wahrnehmung eines Menschen zurückwirken. Eine solche Negativ-Spirale kann schließlich schwere Erkrankungen auslösen.

Gleichzeitig eröffnen die neuen Kenntnisse Möglichkeiten für die Heilung. Uns verhelfen sie zu einem tieferen Verständnis der Wirkungen von Yogapraxis. Wir wissen, dass und wie angemessene Wahrnehmung, positives Denken, Meinen und Fühlen auf alle Le-

bensprozesse eines kranken Menschen einwirken. Wir wissen auch, welche Rolle das Selbstvertrauen und das Vertrauen in eine Therapie für den Verlauf von Heilung spielen, wie wichtig angesichts einer Krankheit die Fähigkeit ist, eine Situation annehmen zu können, wie eine positive innere Gestimmtheit das körpereigene schmerzhemmende System aktivieren kann und wir lernen, welche Prozesse dafür verantwortlich sind: dass Übungen der Achtsamkeit, Bewegung und bewussten Atemführung eine düstere Stimmung aufhellen und Raum schaffen können für neue Gedanken und Perspektiven. Kurz: Wir verstehen immer besser die biologischen Grundlagen dafür, dass unser Geist Heilungsprozesse fördern kann.

Die enge Verbindung zwischen diesen Systemen vermittelt sich ganz

allem aber verhindern sie einen ehrlichen und kritischen Umgang mit den Mitteln des Yoga.

Yoga als Impuls

Heute lässt sich also exakter beschreiben, auf welche Weise Yoga einen Menschen erreicht. Yogapraxis muss verstanden werden als ein spezifischer Impuls, der auf sehr komplexe, extrem vernetzte Systeme trifft (Abb. 3). Diese Lebenssysteme werden dabei nicht aus dem Dornröschenschlaf geweckt, sondern begegnen dem Impuls aus einer wohlstrukturierten, hohen und ständig auf Gesundheit ausgerichteten Aktivität heraus. Sie reagieren nun in ihrer Gesamtheit auf den besonderen »Impuls

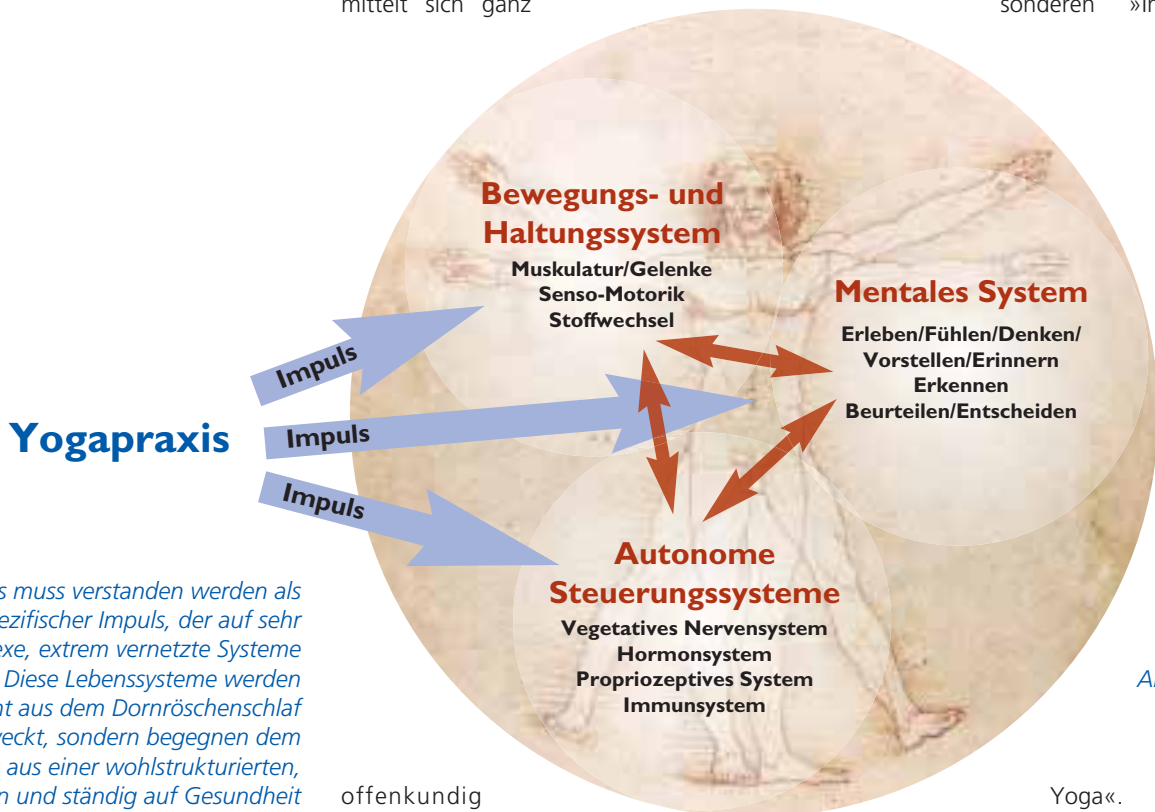


Abb. 3

Yogapraxis muss verstanden werden als ein spezifischer Impuls, der auf sehr komplexe, extrem vernetzte Systeme trifft. Diese Lebenssysteme werden dabei nicht aus dem Dornröschenschlaf geweckt, sondern begegnen dem Impuls aus einer wohlstrukturierten, hohen und ständig auf Gesundheit ausgerichteten Aktivität heraus. Sie reagieren nun in ihrer Gesamtheit auf den besonderen »Impuls Yoga«. Ihre Antwort entwickelt sich dabei entlang ihrer eigenen Möglichkeiten und Strukturen von Selbstorganisation. Allmachtsfantasien im Zusammenhang mit Yogapraxis, die etwa an die Möglichkeit eines beliebigen Hin- und Herschieben von »Energien« glauben, fehlt der Respekt vor der großartigen Struktur des menschlichen Lebens.

offenkundig über die unserem Körper und Leben eigenen Strukturen. Zur Erklärung ihrer Verflechtungen und gegenseitigen Abhängigkeiten bedarf es keines Glaubens – weder an einen besonderen Lebenssaft noch an eine immaterielle Lebensenergie, die auf unsichtbaren Kanälen unseren Körper durchzieht. Solche Vorstellungen verstellen vielmehr den Blick auf die wirkliche Organisation unseres Lebens in ihrer Komplexität. Vor

Yoga«. Ihre Antwort entwickelt sich dabei entlang ihrer eigenen Möglichkeiten und Strukturen von Selbstorganisation. Zwischen jeder Yogaübung und ihrer Wirkung steht also stets die besondere Dynamik und Vernetzung dieser menschlichen Lebensprozesse. Erst in ihrem Zusammenspiel formt und konkretisiert sich nun ein therapeutischer Effekt. Was letztlich als Wirkung einer bestimmten Yogapraxis erfahren oder beobachtet

wird, ist also die aktuelle Antwort der Gesamtheit dieser Lebensprozesse eines Menschen auf den Impuls der Praxis.

Für das Verständnis der therapeutischen Wirkung von Yoga ist dies eine wichtige Botschaft. Sie bedeutet, dass sich die Wirkmechanismen einer Yoga-Praxis nur angemessen begreifen lassen, wenn die sich selbstorganisierende Eigendynamik des menschlichen Systems gewürdigt und respektiert wird. Daran fehlt es in vielen Wirkerklärungen zum Yoga allerdings leider sehr oft, beispielsweise wenn behauptet wird, mit Yogaübungen könne der Hormonspiegel direkt beeinflusst und die Durchblutung einzelner Organe beherrscht werden oder es seien bestimmte Drüsen nach Belieben regulierbar. Auch wenn jede Krankheit zur zwingenden Folge ungelöster innerer Konflikte erklärt oder behauptet wird, zur Heilung brauche es nichts weiter als eine positive Einstellung, wird der Spezifik der sich selbst regulierenden Dynamik menschlicher Lebensprozesse nicht genügend Rechnung getragen.

Dieser Mangel an Verständnis hat den Yoga in seiner langen Tradition leider immer schon begleitet. In manchen alten Texten wurde behauptet, dass sich besondere »Energien« allein durch Geisteskraft im Körper nach Belieben verschieben ließen. Bestimmten Yogaübungen wurden wahre Wunderwirkungen zugesprochen. Und wenn es damals hieß, dass dieses oder jenes Āsana »alle Krankheiten« heilen oder nach einer entsprechenden Praxis »selbst stärkstes Gift dem Körper nicht mehr schaden« könne, dann war diese Überheblichkeit erst gemeint.

Heute werden ähnlich falsche Vorstellungen gern in ein wissenschaftlich-medizinisch klingendes Gewand gekleidet. Dabei ergeben sich nicht weniger skurrile Behauptungen: Ein Āsana soll durch eine Kompression der Nieren den Urinfluss anregen (die »Kobra«, Bhujangāsana), das andere (der »Pfau«, Mayūrasana) durch Druck der Ellenbogen auf die Bauchspeicheldrüse Diabetes heilen, Matsyendrāsana (ein Drehsitz) soll die Vergrößerung von Prostata und Blase verhindern ...

Wir werden uns in einem späteren Kapitel noch ausführlicher mit dieser Problematik auseinandersetzen. An dieser Stelle wollen wir Sie lieber zu einem kleinen Experiment einladen.

Ein Beispiel

Vielleicht leiden Sie gerade unter einem verspannten Nacken. (Sie können die folgende kleine Übung natürlich auch dann durchführen, wenn Ihr Nacken bei bester Gesundheit ist; vielleicht lernen Sie diesen dabei ein bisschen besser kennen.) Dann legen Sie sich einfach einmal auf den Boden (wenn Sie zufällig zu Hause sind), stellen die Füße auf und machen Folgendes:

Während Sie einatmen, heben Sie den rechten Arm und legen ihn bequem nach hinten ab. Der Arm bleibt nun liegen, wo er ist, und mit der folgenden Ausatmung lassen Sie Ihren Kopf soweit locker nach links rollen, wie es ohne Widerstand geht. Führen Sie die Bewegung zusammen mit dem Atem möglichst langsam aus – so wie es Ihnen angenehm ist. Beim nächsten Einatmen rollen Sie den Kopf in die Mitte zurück – der rechte Arm liegt noch immer hinten – und erst mit der folgenden Ausatmung bewegen Sie den Arm zurück neben den Körper. Dann atmen Sie zwischendurch ein Mal, bevor Sie den Vorgang mit dem anderen Arm wiederholen (der Kopf rollt entsprechend nach rechts und wieder zurück). Diese Übung führen Sie fünf Mal hintereinander durch.

Und als kurze Information für Interessierte: Sie haben gerade eine dynamische Variante eines viel geübten Āsana praktiziert: Śavāsana.

Wenn Sie sich jetzt wieder hinsetzen, könnte es gut sein, dass Ihre Nackenverspannung etwas weniger geworden ist. Für Sie ist natürlich das Wichtigste, dass sich Ihr Nacken wohler anfühlt als vorher. Vielleicht möchten Sie aber auch wissen, wie die Wirkung zustande gekommen ist? Nachfolgend geben wir Ihnen dazu einige Antworten. Fangen wir mit der simpelsten an:

● Wir wissen, dass sich in jeder Verspannung eines Muskels eine Fehlfunktion ausdrückt, eine sogenannte »muskuläre Dysbalance«. Einfach formuliert: Die Muskelfunktion ist unharmonisch. Die Dysbalance hat mit fehlerhaften Aktivitätsmustern der Nervengeflechte zu tun, die für die Aktivierung und Koordination der vielen verschiedenen Nackenmuskelstränge verantwortlich sind. Manche Muskelbereiche kontrahieren

zu stark, andere zu schwach, manche voreilig, andere hingegen zu zögerlich.

Entsprechende Untersuchungen haben zutage gebracht, welche entscheidende Rolle die neuromuskuläre Koordination für die gesunde Kraftentfaltung eines Muskels spielt. Dabei geht es um eine angemessene (unbewusste) Wahrnehmung des Zustands unseres Bewegungssystems durch eine Vielzahl von Wahrnehmungszellen (Rezeptoren) einerseits und entsprechend angepasste Reaktionsmuster im Groß- und Kleinhirn andererseits. Muskuläre Dysbalancen drücken sich auch in Störungen der Durchblutung und Ernährung des Muskels aus, die wiederum zu Fehlspannung und Schmerz führen.

Wir wissen nun, dass schmerzfreie Bewegungen die Aktivitätsmuster und die Koordination der entsprechenden Muskulatur harmonisieren und dass leichte Dehnungen von Muskeln übermäßige Spannungen lösen und leichte Kontraktionen ihre Durchblutung und damit ihre Ernährung verbessern. Dies alles hat Ihre kleine Übung schon einmal in Fluss gebracht. Daneben schließt jede Bewegung der Wirbelsäule die Mobilisierung vieler Gelenke ein. In der Halswirbelsäule sind es allein mehr als fünfzehn, die durch diese kleine Drehung des Kopfes in Bewegung kommen. Auch sie werden dabei mehr durchblutet und ihre Gleitfähigkeit verbessert sich.

● Aber damit ist über den Impuls, der von dieser Übung ausgeht, noch nicht alles gesagt: Wir hatten Sie ja gebeten, ihre Bewegungen mit einem möglichst langsamen Atemfluss zu koordinieren. Das hat ihren Atem gleichmäßiger und länger werden lassen. Vom Atemrhythmus wissen wir nun, dass er in sehr enger Beziehung zum vegetativen Nervensystem steht: Wird er langsam und gleichmäßiger, sinkt die Aktivität des Sympathikus, des »Stressantreibers«. Das führt nicht nur zu einer Reduzierung der Spannung der gesamten Muskulatur, sondern drückt sich auch in einer Veränderung der inneren Stimmung aus: Sie fühlen sich vielleicht schon deshalb etwas wohler in Ihrer Haut, weil Sie entspannter sind.

● Ferner wirkt die Übung über die Ausrichtung Ihres Geistes: Sie waren für einige Minuten aufmerksam, Ihr Geist wesentlich mit der Ausrichtung auf das

Yoga, heißt es im Yoga Sūtra, dem Text, der dieses Bild beschreibt, bewirke »nicht mehr« als ein Bauer mit dem Durchstechen eines Damms; das Wasser fließt allein hinein, die Keimlinge sprießen ohne weiteres Zutun. Der Bauer gibt mithin »nur« einen Anstoß zum Wachsen und Reifen der Feldfrüchte. Auf die Yogatherapie übertragen, entspricht dieser Anstoß dem Üben einer bestimmten Praxis. Das Feld steht für den übenden Menschen, für das Gesamtsystem eines einzelnen Individuums. Auf den Impuls (das Wässern des Feldes, das Üben des Menschen) folgt eine Reaktion. So wie die Saat auf dem Feld wächst, verändert sich der Mensch durch das Üben einer bestimmten Praxis.



Abb. 4

Üben beschäftigt. Auch das hat Ihr inneres Steuerungssystem verändert; weil die Zeit des Übens nur sehr kurz war, betraf dies vor allem Ihre vegetative Regulation; eine positive Veränderung eingeschliffener fehlorganisierter Bewegungsmuster würde eine wiederholte Übungspraxis verlangen.

● Und noch etwas anderes hat eine Rolle gespielt: Wenn Sie sich auf dieses Experiment eingelassen haben, dann wahrscheinlich auch deshalb, weil Sie davon ausgegangen sind, dass jemand, der ein Buch mit dem Titel »Heilkunst Yoga« schreibt, Erfahrungen mit der Yogatherapie hat. Der Vertrauensvorschuss, den Sie uns damit gegeben haben, hat den von dieser kleinen Übung ausgehenden positiven Wirkungen den Weg geebnet.

● Würden Sie diese Übung darüber hinaus nun regelmäßig praktizieren und dabei wiederholt die Erfahrung machen, dass durch Ihr eigenes Tun Ihre Nackenverspannung nachlässt, dann würde Ihr Vertrauen in die heilende Wirksamkeit

des eigenen Handelns gestärkt, die Selbstwirksamkeitserwartung also zu nehmen.

Um es noch einmal zusammenzufassen: Die kleine Übung in unserem Beispiel aktiviert Ihr System über ganz unterschiedliche, jedoch durchaus nachvollziehbare Wege. Sie stößt eine innere sich selbstorganisierende Dynamik an, in der vielfältige Abhängigkeiten und gegenseitige Einflüsse unterschiedlicher Lebensprozesse zur Wirkung kommen.

Individuelle Wirkungen in der Yogatherapie

Für die weitere Diskussion unseres Modells »Impuls trifft auf Selbstorganisation« möchten wir ein Bild nutzen, mit dessen Hilfe man im Yoga schon vor zweitausend Jahren die Frage nach der Wirkung von Yogapraxis zu beantworten versuchte. Es ist das Bild eines Reisbauern, der zur Bewässerung seines Feldes einen Damm öffnet (Abb. 4).

Was kann uns dieses Bild vermitteln? Im traditionellen indischen Ackerbau sind die Felder in kleine Parzellen aufgeteilt, voneinander getrennt durch einen Erdwall. Alle Parzellen grenzen an ein System von Gräben, die mit Wasser geflutet sind. Ist die Saat auf einem Feld ausgebracht, wird der Erdwall mit dem Spaten durchstochen. Das Wasser überflutet das Feld, und nach einiger Zeit beginnt darin die Saat zu wachsen. Yoga, heißt es im Yoga Sūtra, dem Text, der dieses Bild beschreibt, bewirke »nicht mehr« als ein Bauer mit dem Durchstechen eines Damms; das Wasser fließt allein hinein, die Keimlinge sprießen ohne weiteres Zutun. Der Bauer gibt mithin »nur« einen Anstoß zum Wachsen und Reifen der Feldfrüchte. Auf die Yogatherapie übertragen, entspricht dieser Anstoß dem Üben einer bestimmten Praxis. Das Feld steht für den übenden Menschen, für das Gesamtsystem eines einzelnen Individuums. Auf den Impuls (das Wässern des Feldes, das Üben des Menschen) folgt eine Reaktion. So wie die Saat auf dem Feld wächst, verändert sich der Mensch durch das Üben einer bestimmten Praxis.

Zu einer der Botschaften dieses Bildes haben Sie hier mittlerweile schon

etwas gelesen: Jede Maßnahme des Yoga, die den Körper oder den Geist eines Menschen beeinflussen will, wirkt niemals direkt. Sie ist vielmehr der Anstoß für einen Prozess, der von der Eigendynamik des menschlichen Systems geprägt wird.

Worauf wir Ihre Aufmerksamkeit nunmehr aber richten wollen, ist eine zweite wichtige Aussage, die das Bild transportiert: Die Wirkung einer Yoga-Praxis organisiert sich in hohem Maße individuell (Abb. 5).

Dieser Aspekt ist auch in unserem kleinen Übungsvorschlag für Ihren Nacken zu berücksichtigen. Für

einmal auf das Bild zurück. Für das Reisfeld erklärt sich das Wachsen der Saat als Reaktion auf den Dammstich nur über seine Besonderheit, etwa darüber, wie die Beschaffenheit des Bodens ist, welche Reissorte ausgebracht wurde, wie viel Unkraut dort wachsen wird. Und wie für das bewässerte Feld gilt auch für das innere System der Yoga-Übenden: Die besonderen im Menschen angelegten Möglichkeiten bzw. jene, welche davon aktuell zur Verfügung stehen, bestimmen, wie Yoga auf uns wirkt. Alles, was wir Ih-

Jede positive Wirkung einer Yogapraxis kann nur verstanden werden als Folge einer Stärkung der biologischen Tendenz der menschlichen Systeme zur Selbstregulation, Reorganisation und Selbstheilung

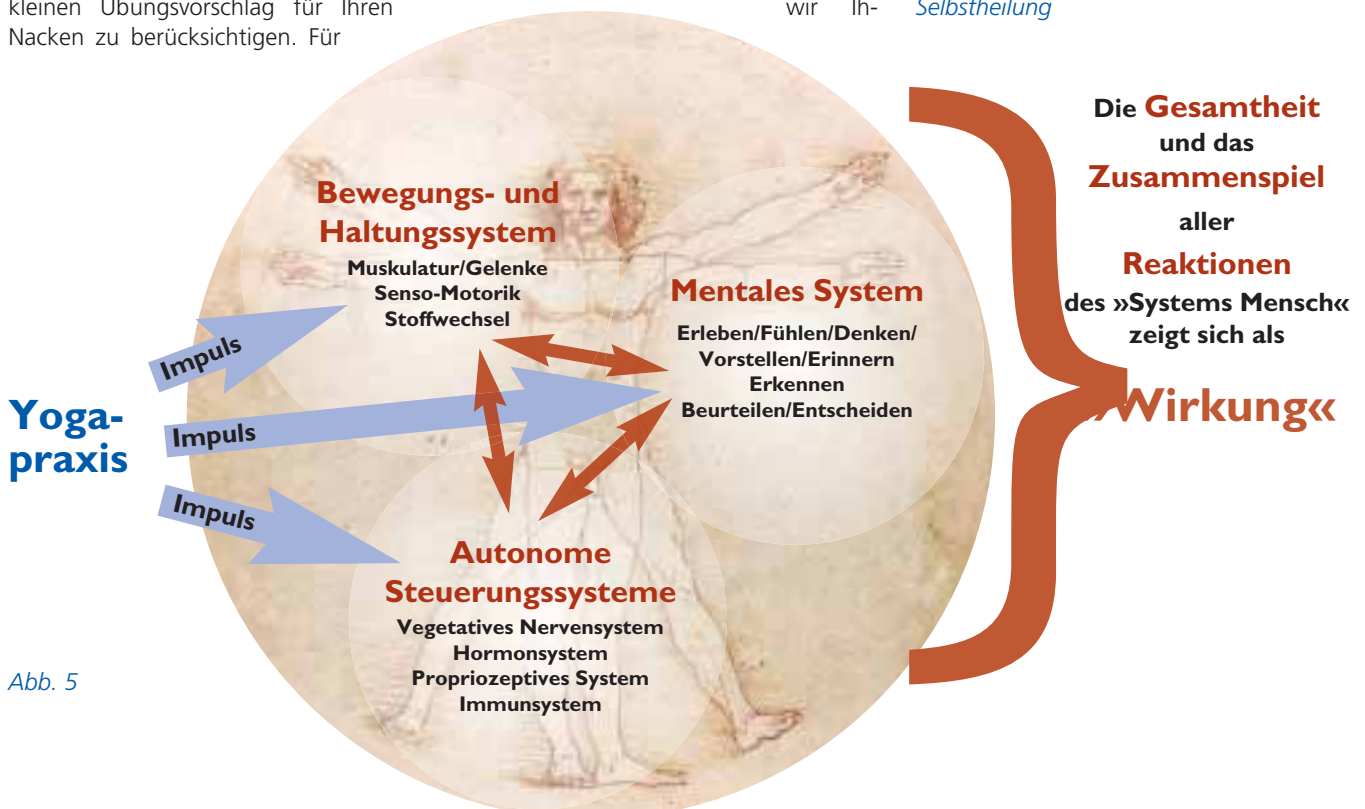


Abb. 5

Ein Mensch mit seinen individuellen Strukturen, seinen spezifischen Ungleichgewichten, seinen individuellen Möglichkeiten und Begrenzungen, seiner Haltung sich und der Welt gegenüber

Sie bekommt jener vor allem dann praktische Bedeutung, wenn Ihre Verspannung sich von der Übung unbeeindruckt zeigt und der Nacken doch noch weiter schmerzt oder bestehende Schmerzen zugenommen haben sollten (was wir nicht hoffen). So taugt diese Übung zum Beispiel nicht, wenn die Schmerzen von einem Bandscheibenvorfall im Halsbereich herrühren.

Wir kommen an dieser Stelle noch

nen zur Muskeldurchblutung, zur neuromuskulären Koordination, zur Stresabsenkung und zur Bedeutung eines Vertrauensvorschlusses erzählt haben, ist weiterhin richtig. Wir haben es bisher nur unterlassen, von diesem besonderen Charakter des menschlichen Systems zu sprechen, das für das Verständnis der Wirkungen von Yoga von großer Bedeutung ist. Ihre Verspannung im Nacken ist von der Stärke her beispiels-

weise nicht dieselbe wie die bei einer anderen Leserin, die sich zu diesem kleinen Experiment hat überreden lassen. Der Zustand Ihrer Wirbelsäule, die Flexibilität Ihrer Bänder, Ihre Bewegungsmuster – all das findet sich so bei keinem anderen Menschen, und auch Ihre Vorerfahrungen mit Körperübungen sind andere, ebenso Ihre Einstellung zu einem solchen Verfahren, Ihr Vertrauen in den unterbreiteten Vorschlag etc.

In der Konsequenz berühren die Impulse einer Yogapraxis also nicht nur unterschiedliche Lebensprozesse gleichzeitig, setzen nicht nur eine durch die menschliche Evolution geprägte selbstorganisierte Eigendynamik in Gang. Vielmehr wirken sie ganz spezifisch auf den einzelnen Menschen, dessen körperliche wie auch geistig-seelisch-psychische Strukturen sich durch eine hohe Individualität auszeichnen.

Aber – könnten Sie einwenden – folgen nicht alle Lebensprozesse des Menschen in weiten Bereichen immer gleichen Grundmustern und festgelegten Abhängigkeiten? Wird der Individualität hier nicht eine zu große Bedeutung beigemessen? Werden etwa nicht bei jeder Person, die regelmäßig eine halbe Stunde lang joggt, immer ein beschleunigter Puls und ein höherer Blutdruck zu beobachten sein, wenn diese Werte nach dem Laufen überprüft werden? Sie haben recht, das wird so sein. Gleichwohl wissen wir auch, dass die exakt gleiche sportliche Aktivität (zum Beispiel das Laufen mit gleicher Dauer, bei gleicher Wegstrecke und mit gleicher Laufgeschwindigkeit) in dem einen Fall den Blutdruck möglicherweise nachhaltig sen-

ken hilft, in dem anderen jedoch einen bedrohlichen Herzanfall auslösen kann. JedeR gute FitnesstrainerIn weiß heute, dass die Effektivität eines Workouts entscheidend davon abhängt, ob dieses für die jeweilige Person auch wirklich angemessen ist.

Die Berücksichtigung dieser Tatsache hat eine große Bedeutung für die Therapie mit Yoga. Gleichzeitig wird so auch die landläufige Meinung widerlegt, einer Yogaübung ließe sich verlässlich eine ganz bestimmte therapeutische Wirkung zuordnen. Es gibt kein »Äsana gegen Rückenschmerzen“, keine »Migräneübungen“, kein »Äsana gegen Verstopfung“, keine verlässliche »Praxis gegen das Reizdarmsyndrom“. Manche Schlafstörung verschwindet nach wenigen Wochen des Übens einfacher *sanas*, eine andere lässt sich nur über lange Zeit mithilfe differenzierter Atemtechniken beeinflussen und eine dritte verlangt neben Entspannungstechniken vom Betroffenen vielleicht vor allem einen anderen Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Die Wirkung einer Yogaübung ist eben nicht unabhängig von dem sie ausführenden Individuum, und sie kann nur im Zusammenhang mit der Individualität des Menschen verstanden werden. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass zum Beispiel die gleiche Form einer fleißig geübten Rückbeuge den einen von seinen Rückenschmerzen befreit, während sie für den anderen eine Überforderung darstellt, die in mehr Spannung, mehr Schmerz und noch mehr Frustration mündet. Wer nur die Yogapraxis im Auge hat – also die einzelne Körper- oder Atem-

übung, die besondere Meditation – und nicht auch gleichzeitig die Besonderheiten der Übenden, wird weder befriedigende Wirkungen sehen noch die Gründe für bestimmte Sachverhalte verstehen.

So wie jeder Mensch ist auch eine Krankheit immer individuell; in ihrer Entstehung, ihrem Verlauf und den Möglichkeiten, sie zu beeinflussen, ist sie immer die spezielle Erkrankung von Herrn B. oder Frau S. Deshalb ist eine Yogapraxis auch nur dann effektiv, wenn die Impulse, die sie gibt, zur rechten Zeit mit dem rechten Maß an der richtigen Stelle ansetzen. Dass Bücher und Zeitschriften voll von angeblich sicher wirkenden Yogarezepten sind, sollte Sie nicht irritieren: Sie wissen ja, Papier ist geduldig.

Das menschliche System reagiert auf eine Yogapraxis also immer nur in seiner persönlichen Dynamik von Körper, Intellekt, Sinnen und Gefühlswelt. Für die konkrete Ausformung dieser Reaktion spielt auch der Umstand eine wichtige Rolle, dass die therapeutische Yogapraxis regelmäßig wiederholt werden muss. Je öfter und kontinuierlicher aber ein Übungsimpuls einwirkt, desto stärker reagiert darauf das System – in seiner eigenen Weise.

Um das Modell noch einmal kurz zusammenzufassen: Yogapraxis ist ein Impuls, ein klug geführter Anstoß, der auf die wohlorganisierte Dynamik des menschlichen Systems trifft und sie dadurch verändert. In der individuellen Reaktion auf diesen Impuls entwickelt sich schließlich das, was wir als Wirkung von Yoga erleben und beobachten. ▼



Mit einiger Verspätung erscheint nun wirklich im Sommer 2013 das Buch:

Heilkunst Yoga – Yogatherapie heute im Viveka Verlag .

Ausführliches zum Buch und viele Informationen und Artikel zum Thema Yogatherapie finden sich unter:

www.heilkunstyoga.de

Dort erfahren Sie auch sobald wie möglich den genauen Erscheinungstermin und wie und zu welchem Preis Sie das Buch bestellen können.