



Individualisieren Trotz Beschwerden im Gruppenunterricht

Im Artikel *Yogatherapie als Prozess* in diesem Heft wurde ein junger Mann mit einem massiven Schulterproblem vorgestellt (s. Seite 30). Aufgrund der vielen positiven Nachrichten über Yoga könnte er natürlich auch Interesse an einem Gruppenunterricht haben. Was also, wenn er sich bei einer Kollegin zum Gruppenunterricht anmelden würde? Ginge es ihm darum, *trotz* und nicht *wegen* seiner Einschränkungen Yoga zu üben, stünden die Chancen durchaus gut, dass er von einem wöchentlichen Unterricht profitiert. Vorausgesetzt allerdings, er trifft auf einen Lehrer, eine Lehrerin, die über eine doppelte Kompetenz verfügen: sie kann sein gesundheitliches Problem erfassen und pflegt in ihrem Unterricht einen kreativen und angemessenen Umgang mit Yogaübungen.

Was wir von der Yogatherapie lernen können

Nehmen wir also an, der junge Mann mit seinem Schulterproblem möchte gerne an einer Yogagruppe bei einer unserer Kolleginnen teilnehmen. Er sucht dort nach Bewegung und Entspannung. Weil die Lehrerin verantwortlich mit der Yogaarbeit umgeht, führt sie vor jeder Aufnahme einer neuen Person in eine bestehende Gruppe ein mehr oder weniger kurzes Gespräch mit ihr. Es hilft ihr, sich einen ersten Eindruck von deren Anliegen zu verschaffen und davon, ob und wenn ja welche Einschränkungen oder Probleme die/der neue TeilnehmerIn mitbringt.

Zwei Fragen sind dann wichtig: Wie sehr und wann beeinträchtigen sie das alltägliche Leben? Und: Wie lange besteht es schon und vor allem, was ist der aktuelle Stand? Die Frage nach einer vorausgegangenen Inanspruchnahme einer Ärztin, eines Arztes kann ebenfalls hilfreich sein. Oft gibt es Diagnosen und Vorbehandlungen.

Nach diesem kurzen Eingangsgespräch weiß unsere Kollegin über ihren potenziellen Teilnehmer schon Einiges:

Seit mehreren Monaten hat er häufig Schmerzen in der linken Schulter. Das Halten seines Blasinstruments mit dem linken Arm verstärkt die Schmerzen – das Üben, die Orchesterproben und die Auftritte sind eine Qual.

Das Anheben des Arms über vorn ist sehr eingeschränkt, über die Seite ist die Bewegung dagegen bis fast ganz nach oben frei.

Fahrradfahren (Druck-Geben auf die Schulter) und Schwimmen (Anspannen der Schultermuskeln gegen einen Widerstand) beeinflussen die Schmerzen ebenfalls negativ. Auch das Liegen auf der Seite, nachts oder beim Ausruhen am Tag verstärkt den Schmerz. Und: Wie so oft, verschlechtert auch jede Form von Stress.

Besser werden die Beschwerden dagegen, wenn der Mann sich auf dem Rücken liegend ausruht und entspannt oder wenn er sich durch eine angenehme einfache Tätigkeit ablenkt.

Zusätzlich erfährt die Kollegin, dass die medizinische Diagnostik keine Klärung der Ursache erbracht hat und diverse therapeutische Maßnahmen wie Spritzen und Physiotherapie keinen Erfolg brachten.

Außerdem vermittelt er ihr: Da seit geraumer Zeit die sportlichen Aktivitäten unmöglich geworden sind, wünscht er sich jetzt vom Yogaunterricht neben Entspannung auch Bewegung.

Für klare Verhältnisse sorgen

Aus all diesen Informationen zieht unsere Kollegin den Schluss: Ein Mitüben in der Gruppe ist möglich. Bedenken hätte sie nur, wenn schon zu viele TeilnehmerInnen in der

angefragten Gruppe wären, die einer besonderen Beachtung bedürfen. Oder wenn der neue Teilnehmer noch weitere gravierende Einschränkungen mitbrächte – zum Beispiel wenn er zusätzlich ein Knie nicht belasten könnte und chronische Rückenschmerzen hätte. Die dafür notwendige Zuwendung beim Unterrichten wäre dann wahrscheinlich doch zu groß und ginge auf Kosten aller anderen Übenden in der Gruppe. Mit dem Schulterproblem allein kann er jedoch sicher gut mitüben.

Ganz einfach wird es allerdings nicht werden; einige Themen wollen nämlich beachtet sein.

Das erste betrifft den **Umgang mit dem Schmerz**. Um dem neuen Teilnehmer durch Yogaübungen nicht zu schaden, wird die Lehrerin jedes Auslösen von Schmerz oder dessen Verstärkung zu vermeiden suchen. Die Erfahrung und die Schmerzforschung lehren uns, wie unausweichlich wiederholt ausgelöste Schmerzreize die Chronifizierung der Beschwerden befördern. Ein Hinweis auf die Eigenverantwortlichkeit der Kursteilnehmer beim Üben hilft hier nicht weiter. Welche Übungen Schmerz auslösen oder verstärken könnten, kann allein die Lehrerin einschätzen. Sie ist die Yogaexpertin und kennt die Anforderungen, die in bestimmten Āsanas stecken. Daraus leitet sich gleich das nächste Thema ab:

Das Üben unseres jungen Mannes wird sich immer wieder von dem der restlichen Gruppe deutlich unterscheiden.

Deshalb muss er vorab erfahren, dass er viele der angebotenen Übungen der Form nach anders ausführen wird als alle anderen TeilnehmerInnen; er wird besondere Ansa-gen bekommen, gelegentlich auch andere Übungen als die Mitübenden. Das leitet über zum nächsten Thema, eine weitere Herausforderung:

Eine **Außenseiterrolle** wird geschaffen. Sie ist schwer zu akzeptieren, aber er wird sie hinnehmen müssen. Gelegentlich gibt es TeilnehmerInnen, die dies sogar genießen können; meistens jedoch ist ihnen diese Position unangenehm. Die Lehrerin wird sich Zeit nehmen müssen zu vermitteln, dass die angestrebte Art des Übens die einzig sinnvolle und zielführende ist. Hinweise darauf, dass es auch andere TeilnehmerInnen in der Gruppe gibt, die – dauerhaft oder zeitweise - abweichend üben, können dabei entlastend wirken.

Schließlich gilt es noch einen Konflikt auf gute Weise zu lösen, der an einem wichtigen Grundsatz von Yogaunterricht rührt. Es geht dabei um das schon angesprochene Thema der **Selbständigkeit** im Üben: Auch im Gruppenunterricht soll es gelingen, den TeilnehmerInnen mehr Selbständigkeit und Kompetenz in ihren Selbsteinschätzungen und Entscheidungen beim Üben zu vermitteln. Wer in seinem/Ihrem Bewegungsspielraum durch eine Behinde-

Individualisieren

rung eingeschränkt ist, kann nur schwer einschätzen, welche Übungen oder Varianten für ihn sinnvoll sind und welche nicht. Es fehlt dafür an Wissen um die Anforderungen, die in den verschiedenen Āsanas stecken. Ihre Problematik ist bei vorliegenden Beschwerden oft nicht einfach erkennbar. Die Verantwortung für ein gesundes Üben der TeilnehmerInnen liegt deshalb erst einmal in hohem Maße bei der Lehrerin. Selbständigkeit im Üben sieht anders aus. Das ist eine ungewöhnliche Situation für beide Seiten.

Weil unsere Kollegin viel Erfahrung mit Gruppenunterricht hat, weiß sie auch, dass diese Themen nicht ein für allemal in einem einzigen Gespräch abgeklärt werden können, sondern sich immer wieder in konkreten Situationen des Unterrichts neu stellen.

Die Reaktion auf Übungsvorschläge im Auge behalten

Eine unerwünschte Reaktion auf eine Anforderung, die in einem Āsana oder ein Vinyāsa steckt, lässt sich nie ausschließen. Sie kann unmittelbar beim Üben eintreten; dann bedarf es darüber auch unmittelbar einer kurzen Kommunikation. Sie kann aber auch erst im Nachklang eines Yoga-kurses auftreten; darüber gilt es ebenfalls zu reden: Unsere Kollegin wird ihren neuen Teilnehmer darauf hinweisen, dass er seiner Yogalehrerin hilft, wenn er gegebenenfalls von sich aus die Sprache darauf bringt. Sie wird ihn zum Beispiel nicht mit dem Hinweis abspeisen, er solle »das nächste Mal achtsamer sein«, sondern aus der Information Konsequenzen für ihr Angebot an ihn ziehen.

Ein Beispiel

Am Beispiel eines geplanten Kurses unserer Kollegin möchten wir zeigen, wie der junge Mann als neuer Teilnehmer in einer Gruppe mitüben kann, die sie schon seit mehreren Monaten regelmäßig einmal wöchentlich unterrichtet.

Im Umgang mit Schmerzen gilt auch hier zuerst: »Weglassen, was ihn auslösen könnte«. Ein erster Blick auf den Kurs zeigt, dass unter dieser Prämisse viele der Übungen in der angedachten Form nicht funktionieren würden und verändert werden müssen.

Kann er also doch nicht mitmachen? Er kann, aber es braucht einen zweiten Schritt. Es gilt zuerst zu klären, welcher Aspekt des Āsanas, genauer: *welche* seiner konkreten *Anforderungen* sind es, die sich mit dem vorliegenden Schulterproblem nicht vertragen. Erst dann kann für jedes Āsana entschieden werden, ob oder wie eine Anforderung so verändert werden kann, dass sie keinen Schaden mehr anrichtet. Die wesentliche Intention der Übung sollte dennoch erhalten bleiben. Manchmal ist eine solche Āsana-Anpassung allerdings nicht möglich. Dann gilt es zu entscheiden: Welche Übung kann statt dessen einen sinnvollen

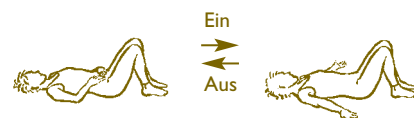
Platz im Kurs einnehmen?

Bei der Betrachtung der einzelnen Āsanas wird sich unser Blick zunächst einmal auf die Bewegung der Arme und die Belastung der Schultern richten.

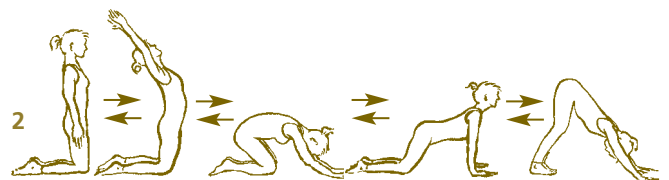
Das beginnt schon in der ersten Übung: Das Heben der Arme nach hinten ist nicht möglich:



Ein lockeres Ablegen nahe am Körper bietet hier einen einfach zu vermittelnden Ersatz:



Im folgenden Vinyāsa (2) verlangen Cakravākāsana und Adhomukha śvānāsana eine gute Belastbarkeit der Schultergelenke, Adhomukha śvānāsana zudem eine große Bewegung der Arme über vorn – alles Anforderungen, die unser junger Mann nicht bewältigen kann.

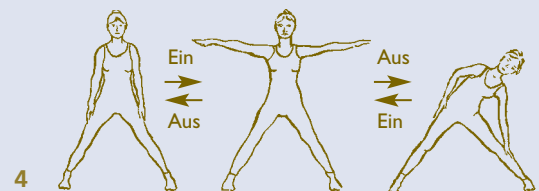
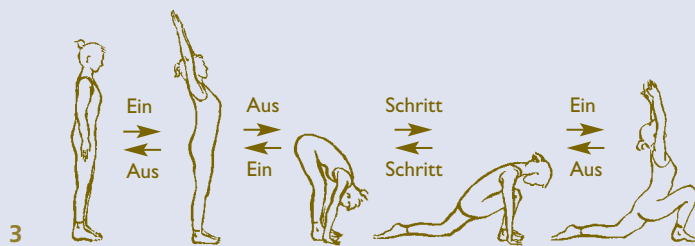


Und nun? Am naheliegendsten ist vielleicht die Lösung, die beiden letzten Āsanas des Vinyāsas einfach wegzulassen und das starke Anheben der Arme über vorn durch ein leichtes Anheben über die Seite zu ersetzen:

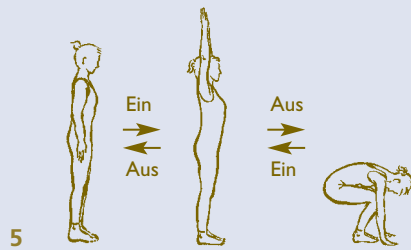


Wenn wir jedoch vorher klären, was eigentlich die Funktion dieses Vinyāsas im Kurs ist, erscheint eine andere Alternative passender: Das Vinyāsa dient der körperlichen Aufwärmung und soll helfen in größerer Bewegung Atem und Bewegung zu verbinden, Atemräume zu öffnen und Ausrichtung zu binden. Dafür eignet sich am Besten ein

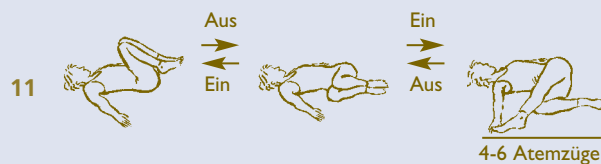
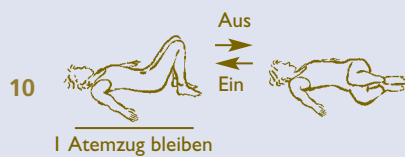
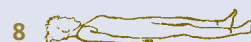
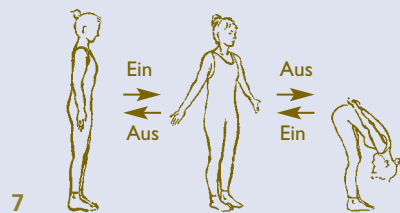
Der Kurs



dynamisch –
2 AZ statisch

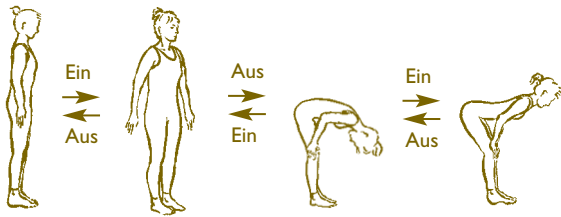


1 x dynamisch –
4 bis 6 AZ statisch

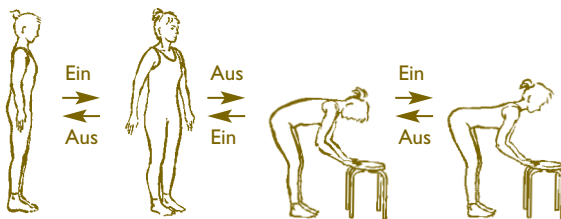


Individualisieren

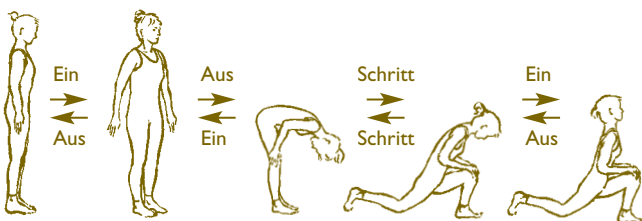
Vinyāsa mit einem ähnlichem Wechsel zwischen Vorbeuge und Rückbeuge und größerer Bewegung wie es der eigentlich vorgesehene Ablauf bietet. Zwei Möglichkeiten stehen zur Wahl. Die eine kommt ohne Hocker aus, die andere nutzt den Hocker als Ablage der Hände. In beiden dienen die Hände natürlich nicht als Stütze (Schulterbelastung), sondern das Anheben des Oberkörpers geschieht allein mit Hilfe der Rückenkraft.



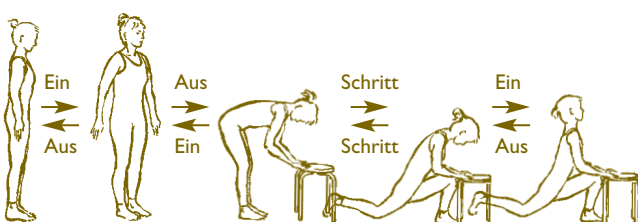
oder



In der nötigen Variation des Vinyāsa zur Intensivierung des Aufwärmens (Übung 3) kann nun einfach an den vorherigen Ablauf angeknüpft werden. Der Schritt in das Virābhadrāsana am Boden verlangt in beiden Varianten (Hände auf dem Knie oder Hocker) kein Abstützen des Oberkörpers durch die Arme. Im Virābhadrāsana selbst wird die Armposition schließlich entsprechend angepasst: Die Hände können auf dem Knie bzw. Hocker bleiben oder locker neben dem Körper ausgebreitet werden.



oder



4

5

Übung 4 (Trikoṇāsana) ist eine Vorbereitung für das als übernächstes folgende Utthita pārśva koṇāsana (6.) Es stellt keine besonderen Herausforderungen an den neuen Teilnehmer; er kann sie ohne Probleme mitüben.

Das Gleiche gilt für die Übung 5 (Utkaṭāsana), einerseits Ausgleich für Trikoṇāsana (4) und zum anderen eine weitere Vorbereitung für Utthita pārśva koṇāsana (6), das dann eine noch intensivere weil statische Kniebeugung im Stand fordert.

Utthita pārśva koṇāsana soll also über einige Atemzüge gehalten werden.



6

Natürlich kann der neue Teilnehmer den oberen Arm nicht über den Kopf hinweg bewegen – aber sicherlich (wie in Übung 4) auf der Körperseite locker ablegen. Da es ohne den erhobenen Arm jedoch schwieriger ist, das Gleichgewicht in dieser Position zu halten, wird unserem jungen Mann eine viel intensivere Erfahrung in Pārśva koṇāsana möglich werden, wenn er zur Stabilisierung die Hand auf einem Hocker ablegt. Allerdings wird die Seitneigung nur so weit gehen dürfen, wie er sich dabei nicht abstützen muss.

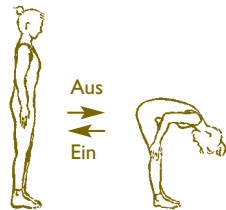


Im folgenden Uttānāsana (7) wird man die vorgesehene Rotation der Schultern beim Ablegen der Hände auf dem Rücken vermeiden – wir hatten gehört, dass die Innendrehung Schmerzen auslöst.



7

Da zudem nicht klar ist, wie viel Bewegung im Kurs insgesamt schließlich die Schulter überfordert, kann es grundsätzlich sinnvoll sein, in der einen oder anderen Übungen überhaupt auf Armbewegungen zu verzichten. Eine einfache Möglichkeit ist hier, die Hände beim Vorwärtsbeugen einfach zu den Knien hinuntergleiten zu lassen.



Für Ūrdhva prasṛta pādāsana (9) braucht der Teilnehmer wieder nur den Hinweis, dass er die Arme statt nach hinten zu bewegen neben den Körper sinken lässt:



Das zweite statisch praktizierte Āsana, Jaṭhara parivṛtti (11) wird mit einer einfachen Variante des Āsanas selbst vorbereitet (Übung 10):



Hier braucht es keine Veränderungen, wenn der Teilnehmer wie alle anderen auch, die Arme bequem in Position bringt. Allerdings ist eine Rückfrage angebracht, ob der Zug auf die Schultern Beschwerden verursacht oder nicht.

Etwas anders sieht es in der statischen Form von Jaṭhara parivṛtti aus:



Hier wird die Vorderseite der Schultern noch deutlich

stärker gedehnt und vor allem: eine Dosierung dieser Dehnung ist schwer möglich, die Schwerkraft zieht die gebeugten Beine und den gegenüber liegenden Arm zum Boden. Für dieses Āsana wird der junge Mann also noch einmal die besondere Aufmerksamkeit der Lehrerin, des Lehrers brauchen. Es gilt dann ad hoc herauszufinden, ob die Übung so mitgeübt werden kann – einen Versuch ist es wert.

Als ein erster Ausgleich für Jaṭhara parivṛtti folgt Cakra-vākāsana (Übung 12) – weil es Last auf die Schultern gibt, ist es für unseren Teilnehmer ganz ungeeignet.



Statt dessen wird er von einer Alternative profitieren, die schon einmal im Gespräch war:



Die Schulterbrücke (13) als weiterer Ausgleich für die starke Beugung in den Hüftgelenken braucht nur eine kleine Abwandlung – die Arme bleiben neben dem Körper.



Und die beiden letzten Übungen, Apānāsana und Śavāsana (14 und 15) stellen keine Ansprüche an Anpassung oder Ersatz:



Gemeinsam mit allen anderen kann der Teilnehmer den Kurs beschließen. Und auch wenn seine Schulterschmerzen von diesem Yogakurs nicht besser werden – seine Anliegen an Bewegung und Entspannung dürften erfüllt worden sein. Und er wird darüber hinaus alle anderen Wirkungen einer angemessenen Yogapraxis erfahren und genießen können. ▼