

Suchttherapie mit Yoga

Hedwig Gupta

Sucht oder *Abhängigkeit* kann als seelischer oder körperlicher Zustand definiert werden, der dadurch charakterisiert ist, dass ein Mensch trotz spürbarer psychischer, körperlicher oder sozialer Nachteile ein unabweisbares Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem bestimmten Verhalten empfindet. Je nach Ausprägung der Sucht werden diesem Verlangen und seiner Befriedigung alle anderen Lebensbereiche untergeordnet. Das zentrale Kennzeichen einer ernsthaften Abhängigkeit ist das suchtgesteuerte Verhalten, das die betroffene Person auch dann ausübt, wenn sie dies eigentlich nicht möchte, um die negativen Folgen weiß und diese sogar fürchtet. Dabei kann sich *Sucht* auf Stoffe wie etwa Alkohol, Nikotin oder Medikamente beziehen, aber auch nicht-stoffgebunden sein, wie etwa bei Spiel-, Kauf- oder Mediensucht.



In der Suchtverursachung werden drei Faktoren als zentral angesehen: zuerst der *Gegenstand der Sucht*. Wie ist er verfügbar? Wo kann man ihn bekommen? Wie kompatibel ist die Sucht im sozialen Umfeld? Wie hoch ist die Suchtpotenz? Und wie stark die Wirkung? Dann das *Individuum in seiner Persönlichkeit*. Wie hoch ist dessen Frustrationstoleranz? Hat es erlerntes Fehlverhalten oder eine neurotische Entwicklung hinter sich? Liegen genetische Faktoren vor? Und an dritter Stelle schließlich das *soziale Umfeld*. Hierbei werden Aspekte diskutiert wie ein unglückliches Zuhause, ungünstige Vorbilder, eine fehlerhafte Erziehung. Aber auch Gruppenzwänge, ein Freizeitvakuum, eine chronische Konfliktsituation oder eine Ideologie können die Entwicklung einer stoff- oder nicht-stoffgebundenen Sucht hervorrufen. Als Therapieziel wird in der Regel das Erreichen einer vollständigen Abstinenz gesehen. Sekundär bezweckt man die Rückfallprophylaxe, das Stabilisieren der Persönlichkeit und die psychosoziale Rehabilitation.

Sucht aus āyurvedischer Sicht

Von den heute bekannten Süchten waren einige schon in den Zeiten der āyurvedischen Klassiker bekannt. Insbesondere der Alkoholismus ist in allen Klassikern ausführlich dargestellt.¹⁻⁵ Zudem ist eine Gruppe von Kräutern bekannt, die als Intoxikation-induzierend (*madakarī*) und damit Sucht-provozierend beschrieben sind. Dies trifft etwa auf Schlafmohn oder Hanf zu.

Für Suchterkrankungen ist es typisch, dass Verhaltensweisen an den Tag gelegt werden, die auch für den Betroffenen erkennbar schädlich sind, aber dennoch wider besseren Wissens durchgeführt werden. Ein Handeln wider besseren Wissens gehört aus āyurvedischer Sicht zu den drei Hauptursachen für körperliche wie geistige Erkrankungen. Es wird *prajñāparādha* genannt. Es kommt dazu durch Mangel an *dhī* (Intellekt), *dhṛti* (Beständigkeit) oder *smṛti* (Gedächtnis). Eine schwache Persönlichkeit ist aus āyurvedischer Sicht eher gefährdet.

Pathogenese bei stoffgebundenen Süchten

Die Droge erreicht über das Blut das Herz, das als Sitz der klaren Flüssigkeiten im Körper, der *doṣas*, des Geistes, des Intellekts, der Sinne, der Seele und des zentralen Immunsystems verstanden wird. Durch ihre gegensätzlichen Eigenschaften greift die Substanz das Immunsystem an und verwirrt den Geist. Bei einer chronischen Störung kommt es zu Verlust an Widerstandskraft und Geweben.

Pathogenese bei nicht-stoffgebundenen Süchten

Ein bestimmtes Verhalten sorgt für *kāma*, den Wunsch, das durch das Verhalten hervorgerufene Gefühl wieder und wieder zu erlangen. Ist das nicht möglich, entsteht *krodha*, die Wut. Wunsch und Wut bestimmen das Denken und Handeln des Patienten so sehr, dass die lebenserhaltenden Verhaltensweisen wie Essen und Schlafen sowie die soziale Kompetenz beeinträchtigt werden. Auch hier kommt es bei chronischer Störung zu Verlust an Widerstandskraft und Geweben. In den klassischen Schriften werden verschiedene Formen, Stadien und Komplikationsverläufe von Süchten beschrieben.

Suchtprävention und Suchttherapie mit Yoga

Oberste Priorität hat auch im Yoga die Primärprävention von Abhängigkeiten, also das Verhindern, dass sich eine Sucht überhaupt ausbilden kann. Dies erfolgt durch Information und Aufklärung der Bevölkerung, woran neben Lehrern, Ärzten und Psychologen auch Yogalehrer und -therapeuten Anteil haben. Im Yoga wird eine gesunde, sattvisch-reine Lebensweise gefördert, in der die Gefahr sich überhaupt in den Suchtkreislauf ziehen zu lassen, für das Individuum geringer ist. Damit fällt Yoga auch in der Sozialhygiene eine Rolle zu. Die Yoga-Übenden können am Modell lernen, gefährdete Personen gewinnen Vorbilder, das Freizeitverhalten verändert sich. Die Lebenserfüllung, Extrovertiertheit und Selbstsicherheit steigen, sodass eine durch Yoga begleitete Primärprävention erfolgreicher ist.⁶⁻⁹ Aber auch die Früherkennung einer Sucht, die Sekundärprävention, ist ein wichtiger Aspekt in der Suchtbekämpfung. Auch hier kann ein gesundes, vitales Umfeld, wie es in einer Yogagruppe anzutreffen ist, hilfreich sein.

Ziele der Yogatherapie

Da die Gefährdung einer Person besonders hoch erscheint, wenn sie schwach und angreifbar ist, zielen die Maßnahmen der Yogatherapie darauf ab, den Menschen zu stärken, sein Selbstwertgefühl zu fördern und ihm dabei zu helfen, sein Selbst intensiver wahrzunehmen. Die Übungen sollen dem Patienten dabei helfen, sich von Substanzen und Verhaltensweisen zu trennen, die ihm schaden, und Verhaltensweisen anzunehmen, die ihm gut tun.

Ein zentraler Behandlungsaspekt besteht in der offenen Kommunikation über die Suchterkrankung, wobei keine Appelle an die Vernunft oder den Willen des Betroffenen erfolgen oder abschreckende Beispiele dargestellt werden. Es geht nicht um eine Belehrung,

sondern um Hilfe zur Selbstwahrnehmung, die über *prajñāparādha*, das suchtinduzierte Versagen unseres Verstandes, verletzt wird. Die Yogatherapie kennt kein: „Du darfst nicht!“. Denn dies vermehrt nur das Verlangen nach dem, was einem Menschen vermeintlich weggenommen wird. Stattdessen kann gemeinsam mit dem Betroffenen ein „Du brauchst nicht!“ entwickelt werden. Ein Yogatherapeut sollte dabei immer eng mit dem behandelnden Arzt, der Drogenberatungsstelle oder den Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten, damit der Patient nicht widersprüchliche Empfehlungen erhält.

Konkrete Maßnahmen

Eine allgemeine Yogapraxis ist durchaus geeignet, Menschen präventiv zu helfen sowie die Rehabilitation zu fördern oder in der Entzugsphase als Stütze zu dienen. Die konkreten Yoga-Übungen (*āsanas*) sollten konzentriert mit viel Achtsamkeit geübt werden. Sie sollten kräftigen und fordern, aber auch das Gefühl eines bewussten Loslassens vermitteln. Gerade bei körperlicher Schwäche und Nicht-Beherrschen der *āsanas* sind stärkende Affirmationen sinnvoll. Mit Atemübungen des Yoga (*prāṇāyāma*) lässt sich die bewusste Kontrolle über das Vegetativum gewinnen. Je nachdem, ob aktivierende und verzögernde Atemtechniken zum Einsatz kommen, werden Blutdruck und Sympathikus eher angeregt oder eher beruhigt. *Mantras*, *mudrās*, *yoganidrā*, die meditativen Verfahren des Yoga, unterstützen das In-sich-Gehen und die Wahrnehmung der inneren Ruhe und der eigentlichen Wünsche jenseits der Befriedigung der Sucht. Auch philosophische Aspekte des Yoga können eingesetzt werden, um die Therapie zu begleiten.

Āyurvedische Unterstützung der yogischen Suchttherapie

Im Āyurveda gibt es eine Vielzahl von therapeutischen Möglichkeiten, die den yogischen Ansatz in der Suchttherapie unterstützen.

Die āyurvedischen Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen sind geeignet, das geschwächte System wieder aufzubauen. Es gibt eine Vielzahl von Kräutern und Rezepturen, mit denen der Geist stabilisiert, die Gewebe gereinigt und der Mensch wieder aufgebaut wird, im Āyurveda wird etwa *Brahma-rasāyana* bei physischer- und mentaler Schwäche eingesetzt. Auch die āyurvedischen Massage- und Wärmebehandlungen sind hilfreich. Ist ein Mensch stark an seine Sucht gebunden, kann auch eine āyurvedische Reinigungstherapie indiziert sein, um eine gründliche Entgiftung zu erzielen und so den Start in ein suchtfreies Leben zu erleichtern. Nicht zuletzt unterstützen auch die Ansätze der āyurvedischen Psychotherapie den Yoga, da sie der gleichen philosophischen Quelle entstammen.

Studien zu Yoga und Sucht

Es gibt einige Studien, die sich mit dem Thema *Yoga in der Suchttherapie* auseinandersetzen. Dabei werden unterschiedliche substanzbezogene Suchtformen untersucht. Ein Team von Forschern analysierte in einer Meta-Studie die Wirkung von Yoga-Übungen auf Suchtfaktoren wie das Verlangen nach Zigaretten, Entzugssymptome, mentale Stimmung und Rauchverhalten.¹⁰

Das Ergebnis zeigte, dass sich die maximale Wirkung entweder während der Intervention oder bis maximal 30 Minuten danach einstellte. Dieser Effekt wurde bei Übungen unterschiedlicher Herkunft und Intensität gefunden, von isometrischen Übungen über Yoga bis zu sportlichen Aktivitäten mit hoher Herzfrequenz. Leichte bis mittelschwere Aktivitäten erzielten dabei bessere Ergebnisse als sehr belastende Übungsformen.

Eine andere Gruppe von Wissenschaftlern beforschte die Wirkung von rhythmischen Yoga-Atemtechniken auf Immunfunktionen und Tabakmissbrauch.¹¹ Sie untersuchten Krebspatienten, die ihre Standardtherapie bereits abgeschlossen hatten. Es zeigte sich, dass über einen Zeitraum von 12 bzw. 24 Wochen durchgeführte Atemübungen mit einer Steigerung der NK-Zellen assoziiert waren. Die Atemtechniken halfen, den Tabakmissbrauch von 21 % der Teilnehmer zu verhindern.

Eine schon etwas ältere Studie aus dem Jahr 1988 stellt die Erfahrung eines Rehabilitationszentrums für Drogenabhängige in Indien vor.¹² In diesem Zentrum spielt Yoga im therapeutischen Setting eine zentrale Rolle, sowohl in der vorklinischen als auch in der postklinischen Phase. Es wird beschrieben, wie Yoga einen neuen Weg für eine positive geistige und körperliche Gesundheit bietet und den Menschen hilft, sich aus der Drogenabhängigkeit und den daran anhängenden Problemen zu befreien. Von ähnlichen Erfahrungen berichtet auch ein anderes Forscherteam, das bei Drogenmissbrauch ein Therapieschema empfiehlt, das Meditation und spirituelle Ansätze beinhaltet, um durch die Veränderung psychologischer und psychosozialer Faktoren eine Wirkung zu entfalten.¹³

Ein Pilotprogramm für Drogenmissbrauch fand in Amritsar, im äußersten Norden Indiens, statt. Über einen Zeitraum von 90 Tagen wurde eine stationäre Behandlung durchgeführt, die Yoga, Meditation, spirituelle Aspekte und Mind-Body-Techniken umfasste. Die Teilnehmer zeigten signifikante Verbesserungen in einer ganzen Batterie von psychologischen Fragebögen wie zum Beispiel dem *Behavior and Symptom Identification Scale* und dem *Quality of Recovery Index*. Dabei resümieren die Autoren, dass auch die Anwendung „spiritueller Lebensstil-Interventionen“ bei der Behandlung von Drogenmissbrauch durchaus wirksam zu sein scheint, primär natürlich in Populationen, die traditionell für solche Ansätze offen sind.

Eine weitere indische Forschergruppe untersuchte die Wirksamkeit von Yoga-Atemtechniken auf die Lebensqualität von Opioid-Abhängigen.¹⁴ Ein dreitägiges Übungsschema von yogischen Atemtechniken wurde zusätzlich zur Standardtherapie eingesetzt. Nach sechs Monaten wurden die Wertungen in einem Erhebungsbogen für die Lebensqualität vermerkt und mit den Ergebnissen der Kontrollgruppe sowie dem Ausgangspunkt verglichen.

Die körperlichen, psychischen und umweltassoziierten Parameter zeigten signifikante Verbesserungen in der Yogagruppe im Vergleich zu den Kontrollen. Eine Urinuntersuchung in dieser Gruppe zeigte zudem, dass kein weiterer Substanzmissbrauch seit Therapiebeginn stattgefunden hatte. Die Forschergruppe schloss daraus, dass Yoga als komplementäre Therapie bei Substanzmissbrauch sinnvoll, sicher und kostengünstig sei. Studien zu nicht-stoffbezogenen Suchtformen sind der Autorin bislang nicht bekannt.

Zusammenfassende Beurteilung

Sucht ist ein vielgestaltiges Phänomen. Den unterschiedlichen Formen, die eine Sucht annehmen kann, ist gemeinsam, dass der betroffene Mensch wider besseren Wissens die suchtbezogene Substanz immer wieder nutzt oder suchtbezogene Handlungen immer wieder durchführt. Im *Āyurveda* wird dieses Verhalten als *prajñāparādha* eingestuft (wörtlich in etwa: „Versagen der Intelligenz“), was per se zu Erkrankungen führt.

Yoga ist ein System, das dem Übenden hilft, sich selbst stärker zu spüren und den echten eigenen Willen, nicht die durch Sucht entstandene Begierde, erkennen und umzusetzen zu können. Ein allgemeines Yoga-Übungsprogramm ist daher – Zustimmung und Bereitschaft des Suchterkrankten vorausgesetzt – grundsätzlich geeignet, in der Suchttherapie Einsatz zu finden. Multiple Studien geben Hinweise, die die Wirksamkeit von Yoga in der Therapie von Suchterkrankungen nahelegen.

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, *Āyurveda*, therapeutischen Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin
Leiterin der Vidya-Sāgar Akademie für *Āyurveda* und Yogatherapie
Seestraße 5
71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141-9900844
E-Mail: ausbildung@vidya-sagar.de
www.vidya-sagar.de

Literatur

- 1 Caraka Samhita Cikitsasthana: Kapitel 24
- 2 Sushruta Samhita Uttaratantra: Kapitel 47
- 3 Ashtanga Hridaya Nidanasthana: Kapitel 6
- 4 Ashtanga Hridaya Cikitsasthanam: Kapitel 6
- 5 Madhava Nidanam: Kapitel 18
- 6 Joseph S, Sridharan K et al. (1981): Study of some physiological and biochemical parameters in subjects undergoing yogic training" Indian J. Med. Res. 74: 120-4
- 7 Schell FJ, Allolio B, Schonecke OW (1994): Physiological and psychological effects of hatha-yoga exercise in healthy women. Int. J. Psychosom. 41: 46-52
- 8 Gaylord C, Orme-Johnson D, Travis F (1989): The effects of the transcendental meditation technique and progressive muscle relaxation on EEG coherence, stress reactivity, and mental health in black adults. Int. J. Neurosci. 46: 77-86
- 9 Berger BG, Owen DR (1992): Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. Percept. Mot. Skills 75: 1331-41
- 10 Roberts V et al.: (2012): The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour: systematic review update and meta-analysis. Psychopharmacology Jul; 222:1-15
- 11 Kochupillai V, Kumar P, Singh D et al. (2005): Effect of rhythmic breathing (Sudarshan Kriya and Pranayam) on immune functions and tobacco addiction. Ann N Y Acad Sci. 1056:242-52
- 12 Sharma K, Shukla V (1988): Rehabilitation of drug-addicted persons: the experience of the Nav-Chetna Center in India. Bull. Narc. 40(1):43-9
- 13 Khalsa SB et al. (2008): Evaluation of a residential Kundalini yoga lifestyle pilot program for addiction in India. J Ethn Subst Abuse. 7:67-79
- 14 Dhawan A et al. (2015): Effectiveness of yogic breathing intervention on quality of life of opioid dependent users. Int J Yoga. 8: 144-7