



ASPEKTE EINER WEITERBILDUNG

## Vom Yogalehrer zum Yoga-Therapeuten

In den vorigen beiden Artikeln dieser Serie haben wir festgestellt, dass Yoga durchaus therapeutisch eingesetzt werden kann, und auch, dass alle Techniken des Yoga in die Therapie eingebracht werden können. Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Frage, wie eine Weiterbildung in Yoga-Therapie aus Sicht der Autorin aussehen sollte.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Um Yoga therapeutisch einsetzen zu können, muss derjenige, der das tut, einige Voraussetzungen erfüllen. Ein Schnellschuss kann bei einem Einsatz des Yoga im Rahmen einer Therapie sehr schnell fehlschlagen, was gefährlich für den Patienten und unangenehm für den »Therapeuten« werden kann. Damit wird deutlich, dass eine schnelle und billige, aber oberflächliche Weiterbildung in einem therapeutischen Bereich keine Kleinigkeit ist, sondern eine Gefahr für den Menschen, der sich einem oberflächlich ausgebildeten »Therapeuten« anvertraut.

**»Eine Maßnahme (wörtlich dravya), die nicht genau verstanden wird, ist tödlich wie Gift, Waffen, Feuer und Blitz, während sie, wird sie genau gekannt, vitalisierend wie göttlicher Nektar wirkt.**

Ca. Sa. Su. 1:124

Ein unwissender Mensch, der sich »Yoga-Therapeut« nennt und im Namen des Yoga einen Patienten schädigt, ist zudem eine Gefahr für einen Beruf, der gerade erst dabei ist, sich zu differenzieren. Da der therapeutische Yoga noch nicht zu den im deutschen Gesundheitssystem anerkannten Methoden zählt und der »Yoga-Therapeut« noch kein anerkannter Heilberuf ist, sind auch die Kriterien für die Ausbildung noch nicht eindeutig festgelegt. Dieser Artikel stellt daher nur eine Meinung dar.

#### **Voraussetzungen für eine Weiterbildung »Yoga-Therapie«**

Die erste Voraussetzung ist natürlich, dass die Grundlagen beherrscht werden. Ein Mensch, der den Yoga nicht hinreichend kennt, kann erst recht keine »Yoga-Therapie« anbieten. Aus Sicht der Autorin ist es daher unerlässlich, dass Yogalehrende, die planen, sich in »Yoga-Therapie« weiterzubilden, ein tiefes und fundiertes Verständnis des Yoga haben. Das bedeutet nicht nur, dass sie āsana kennen. Das bedeutet aber auch nicht, dass sie alle fortgeschrittenen āsana ausführen können müssen. Aber es bedeutet, dass sie die Essenz des Yoga verinnerlicht haben. Ihnen sollten die philosophischen und kulturellen Hintergründe bekannt sein. Sie sollten sich mit allen angas des Patañjali-Yoga intensiv auseinandergesetzt haben. Sie sollten bemüht sein, die yamas und niyamas im eigenen Leben umzusetzen. Sie sollten āsana und pranāyāma aufbauen und anleiten können, in der Lage sein, eine fehlerhafte Ausführung zu erkennen und zu korrigieren. Sie sollten sich mit den meditativen Verfahren vertraut gemacht haben und fähig sein, Menschen in dem Prozess der Meditation zu leiten und mit Themen, die sich in der Meditation entwickeln können, umzugehen. Sie sollten sich mit den klassischen Schriften des Yoga beschäftigt haben und auch die Techniken kennen und erprobt haben, die neben den von Patañjali bereits beschriebenen Techniken dargestellt werden.

Sie sollten also eine umfassende und fundierte Ausbildung im Yoga haben. Dies ist nicht an wenigen Wochenenden zu erreichen, sondern beinhaltet einen Entwicklungsprozess, der mehrere Jahre in Anspruch nimmt.

#### **Medizinisches Wissen**

Will ein solch gründlich ausgebildeter Yogalehrer sich der therapeutischen Seite des Yoga weiter annehmen, muss er eine weitere fundiert medizinische Ausbildung durchlaufen. Auch diese kann nicht innerhalb weniger Unterrichtsstunden erfolgen. Das medizinische Wissen teilt sich in verschiedene Aspekte: das allgemeine medizinische Wissen, das medizinische Verständnis der Wirkungen von Yoga und ideal das medizinische Verständnis der Heilkonzepte der vedischen Systeme.

#### **Allgemeines Medizinverständnis**

»Yoga-Therapeuten« müssen kein komplettes Medizinstudium absolvieren. Aber für einen therapeutisch tätigen Menschen ist es unerlässlich, dass er die medizinischen Grundlagen versteht und beherrscht. Er muss nicht nur die Anatomie und Physiologie der verschiedenen Systeme gut verstanden haben, sondern auch wissen, wie diese gesteuert werden und womit sie beeinflussbar sind. Er muss die Pathophysiologie, Klinik, Diagnostik sowie die übliche Therapie von den Erkrankungen wissen, die er später mit den Mitteln des Yoga lindern möchte. Er muss sich dabei nicht nur mit den deutschen Begrifflichkeiten auseinandersetzen, sondern sollte auch in der Lage sein, mit den anderen Vertretern des Gesundheitssystems in der medizinischen Fachsprache zu kommunizieren. Dafür sollten medizinische Fachbegriffe bekannt sein. Auch wenn ein yoga-therapeutisch tätiger Mensch keine Medikamente verschreiben wird, ist es wichtig, deren wesentliche Wirkungen und Nebenwirkungen der häufigen Pharmaka zu kennen, da diese sich auf den Patienten und auf dessen Reaktion auf Yoga auswirken können. Ein Mensch, der mit yogischen Methoden therapeutisch arbeitet, sollte denjenigen, der sich ihm anvertraut, gut beraten können. Daher sollte er auch wissen, welche therapeutischen Möglichkeiten es jenseits des Einsatzes von Yoga gibt. Er muss in der Lage sein, gefährliche Erkrankungen zu erkennen und den Betroffenen möglichst schnell einer dafür korrekten Therapie zuzuführen.

Auch der psychische Aspekt des Menschen muss Teil einer therapeutischen Ausbildung sein. Dazu gehören Gesprächstechniken ebenso wie eine Wahrnehmungsschulung für psychische Auffälligkeiten und den Umgang damit.

#### **Medizinisches Verständnis der Wirkungen von Yoga**

Darüber hinaus müssen »Yoga-Therapeuten« natürlich auch wissen, wie die einzelnen Aspekte des Yoga im Menschen medizinisch wirken. Wie kann man die Techniken adaptieren, um bestimmte Wirkungen zu verstärken? Was gibt es für Indikationen und Kontra-Indikationen der einzelnen Techniken und



Übungen des Yoga? Wann ist eine Erkrankung mit den Methoden des Yoga hinreichend behandelbar? Wann braucht der Betroffene weitere Hilfe? Wo ist eine Erkrankung dergestalt, dass dem Yoga-Übenden eine dringende Vorstellung beim Arzt anzuraten ist? Welche Reaktionen des Yoga-Übenden auf Yoga-Techniken sind zu erwarten und welche sind nicht günstig? Wie setzt man Yoga-Aspekte im Einzelfall ein, um die therapeutische Wirkung voll zu entfalten? Eine derartige Vertiefung des medizinisch-therapeutischen Verständnisses des Yoga ist ebenfalls nicht in einem Schnellschussverfahren möglich.

#### **Spezielles medizinisches Verständnis der vedischen Sicht**

Yoga ist ein System, das nicht losgelöst von seiner geistigen Welt entstanden ist. In den vedischen Systemen wirken die verschiedenen Fachgebiete aufeinander ein. Sie durchdringen sich und werden jeweils im Sinne des anderen eingesetzt. So wird der Yoga, sobald er therapeutisch ausgerichtet ist, aus vedischer Sicht eine Therapiemöglichkeit des Ayurveda. Die mittelalterlichen Yoga-Texte, die eindeutig die therapeutische Wirkung des Yoga betonen, beziehen sich sämtlich auf das ayurvedische Krankheitsverständnis und sind im medizinisch-therapeutischen Kontext ohne das Hintergrundwissen vom Ayurveda nicht wirklich verständlich. Aber auch andere Aspekte des vedischen Wissens wie die Lehre der koshas sollten in das therapeutische Verständnis ebenso eingebracht werden können wie die Lehre der Chakras.

Auch wenn man den Yoga nur vor dem Hintergrund der Schulmedizin therapeutisch einsetzen kann, gewinnt man doch durch die Hinzuziehung der vedischen Aspekte andere Verständnismöglichkeiten der Erkrankungen und daraus ergeben sich weitere Therapieoptionen. Daher sollten Yogalehrende, die eine medizinische Ausbildung in »Yoga-Therapie« bekommen, auch ein sauberes Verständnis der vedisch-medizinischen Sichtweisen und Therapiekonzepte erhalten.

#### **Rechtliche Sicherheit**

Der »Yoga-Therapeut« ist heute kein in unserem Gesundheitssystem anerkannter Beruf. Wer kein Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeut ist, darf keine Diagnosen stellen und keine eigenständige Therapie anbieten. Werbung mit Heilversprechen ist in Deutschland verboten. Daher ist es wichtig, dass die Ausbildung in »Yoga-Therapie« auch eine Aufklärung der Rechts-situation beinhaltet.

Die Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie (DeGYT e.V.) bemüht sich um eine weitere Integration der »Yoga-Therapie« in unser Gesundheitssystem.

#### **Zusammenfassung**

Die »Yoga-Therapie« ist eine Weiterbildung für gut ausgebildete Yogalehrende. Sie muss eine fundierte, vielseitige und umfassende medizinische Ausbildung sein, um so für die Sicherheit derjenigen zu sorgen, die sich zur Therapie auf den Weg des Yoga begeben. Genauere Definitionen der empfohlenen Lehrinhalte erarbeitet derzeit die Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie (DeGYT e.V.).

#### **Literatur**

Carakasamhitā (das Zitat ist eine eigene Übersetzung der Autorin)  
Hatha-Yoga-Pradipika  
Gherandasamhitā



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA  
Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der vidya-sagar-Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie. [www.vidya-sagar.de](http://www.vidya-sagar.de)