



© shutterstock.com / Jacob Lund

YOGA IN DER THERAPIE

## »Yoga-Therapie« – neuester Hype oder eine wirkliche Behandlungsmöglichkeit?

Die Ausgaben des Deutschen Yoga-Forums beschäftigen sich 2017 schwerpunktmäßig mit sehr kritischen, damit aber auch hochinteressanten Fragen zum Yoga. Dr. Hedwig Gupta wird die vom BDY für den Yoga gestellten Fragen im Hinblick auf die Yoga-Therapie untersuchen.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Während vor 20 Jahren die Begriffe »Yoga« und »Therapie« im deutschsprachigen Raum noch schier unvereinbar erschienen, ist heute der Begriff »Yoga-Therapie« gradezu in aller Munde. An immer mehr Institutionen werden nicht mehr »nur« Yogalehr-Ausbildungen angeboten, sondern auch Yoga-Therapie-Lehrgänge. Schon gibt es die ersten Unstimmigkeiten innerhalb der Yoga-Szene, ob nicht vielleicht eine Bezeichnung wie »Yoga-Therapeut« eine – möglicherweise auch noch unfaire – Form der Werbung von denjenigen wäre, die dies auf ihre Flyer oder Websites schreiben. Man diskutiert in einigen Yoga-Kreisen über Fragen wie: gibt es »Yoga-Therapie« überhaupt? Ist das nun eine Mode, eine neue Skurrilität in einem enger werdenden Markt der Body-Mind-Techniken oder eine wirkliche Behandlungsmöglichkeit? Darf man »Yoga-Therapie« so nennen? Wenn ja, unter welchen Voraussetzungen? Was unterscheidet eigentlich »Yoga-Therapie« von ganz normalem Yoga?

Yoga hat in den letzten hundert Jahren eine rasante Entwicklung genommen. Von einer spirituellen Methode, die von wenigen Einzelnen geübt wurde, zum Breiten-»Sport«. Etwas ketzerisch könnte man behaupten, dass die Rolle, die Ende des letzten Jahrhunderts in den USA die Psychotherapeuten inne hatten, heute vom Yogalehrer erfüllt wird: jeder hat seinen Yogalehrer, auf den er schwört, der ihn herunter bringt und wieder grade rückt.

**Der Blick auf den Yoga hat sich in diesem letzten Jahrhundert erweitert. Er wird nicht mehr nur als Entwicklungsmethode gesehen, sondern als Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu stärken.**

Krankenversicherungen haben das gesundheitsförderliche Potenzial des Yoga erkannt und sponsorn Yoga-Kurse. Dass Yoga sich wirklich positiv auf die verschiedenen Ebenen der Gesundheit auswirkt, wurde inzwischen von vielen Studien weltweit untersucht und immer wieder bestätigt.

Aber inzwischen sind längst nicht alle, die in die Yoga-Kurse kommen, gesund. Viele Yoga-SchülerInnen kommen nicht nur mit allgemeinen Stärkungsvorstellungen, sondern mit ganz gezielten Verbesserungswünschen für ihren Gesundheitszustand. Sie möchten zum Beispiel, dass die Rückenschmerzen aufhören, der Schlaf nicht mehr unterbrochen ist, die Konzentrationsfähigkeit wiederkommt oder dass der Blutdruck auch ohne Medikamente innerhalb normaler Grenzen bleibt. Die Erfahrung zeigt, dass diese Wünsche auch oft in Erfüllung gehen. Viele Yoga-Übende erleben eine Linderung ihrer Beschwerden, manche sogar eine komplette Heilung. Bedeutet das, dass dann Yoga eine »Therapie« ist?

### Was eine Therapie ist

Eine Therapie wird definiert als die Maßnahmen zum Behandeln von Behinderungen, Krankheiten und Verletzungen aufgrund einer zuvor erlangten Diagnose. Das bedeutet, dass vor einer Therapie immer eine Diagnose stehen muss. Um die diagnostizierte Störung zu behandeln, muss dann eine medizinische Logik eingesetzt werden, aufgrund derer die Auswahl der Maßnahmen zur Behandlung begründet ist.

Nimmt ein Mensch also an einer Yoga-Stunde teil und diese führt zu einer Linderung von Beschwerden, war diese Yoga-Stunde keine Therapie. Dies war sie nicht, weil keine Diagnose und keine darauf abzielende Auswahl an Behandlungsmaßnahmen auftraten. Die Symptomverbesserungen entstanden in diesen Fällen aufgrund der allgemeinen gesundheitsförderlichen Wirkungen, die der Natur von Yoga innewohnen. Genauso kann eine gesunde, ausgeglichene Ernährung Magenschmerzen lindern und den Blutdruck normalisieren, eine hinreichender und tiefer Schlaf ist in der Lage, Kopfschmerzen und Erschöpfung zu lindern und ein erholsamer Urlaub vermag die Stimmung zu heben und das Immunsystem zu stärken. Alle diese Dinge sind trotz dieser therapeutischen Wirkungen für sich genommen noch keine Therapie. Als eine Therapie kann man nur das bezeichnen, was für eine gestellte Diagnose spezifisch an Maßnahmen angezeigt ist, nicht die allgemein wohltuende Natur einer Maßnahme.

### Maßnahmen, die eine Therapie ausmachen

Die Art der Maßnahmen ist nicht eingegrenzt im Therapiebegriff. Sie können beispielsweise in Form von operativen Eingriffen vorkommen wie in der Chirurgie, in Form von Substanzen wie in der Inneren Medizin, Phytotherapie oder Ernährungsmedizin, in Form von Bewegung wie bei Physiotherapie, Atemtherapie oder Ergotherapie, in Form von Strahlen und Klängen wie bei Radiotherapie, Farb-, Licht- oder Musiktherapie oder in Form von Worten und Vorstellungen wie bei der Psychotherapie, Hypnotherapie oder Tiefenrelaxation oder auch in weiteren Formen.

Alle Aspekte des Yoga, von yama und niyama, über āsana, kriyā und prānāyāma hin zu den Techniken des antarāṅgas, den inneren Gliedern des Yoga mit prathyāhāra, dhāranā, dhyāna wie auch bandha und mudrā, können als Maßnahmen einer Therapie eingesetzt werden.

### Was muss ein Mensch mitbringen, um den Yoga als Therapie einsetzen zu können?

Um den Yoga therapeutisch einsetzen zu können, muss derjenige, der das tut, einige Voraussetzungen erfüllen. Er muss zuallererst sein »Instrumentarium« kennen und beherrschen. Das heißt, dass seine Ausbildung, Kenntnis und sein Verständnis vom Yoga und dessen einzelnen Aspekten fundiert sein muss. Dann muss er medizinisch gründlich ausgebildet sein. Er muss nicht nur Anatomie und Physiologie gut verstanden und verinnerlicht



haben, sondern auch die Pathophysiologie, Klinik, Diagnostik sowie die übliche Therapie von Erkrankungen. Und dann muss er natürlich auch wissen, wie die einzelnen Aspekte des Yoga im Menschen medizinisch wirken, wie man sie adaptieren kann und sollte, um bestimmte Wirkungen zu verstärken, was es für Indikationen und Kontraindikationen gibt und wie man Yoga-Aspekte im Einzelfall einsetzt, um die therapeutische Wirkung voll zu entfalten. Mir erscheint es weiterhin wichtig, dass demjenigen, der Yoga therapeutisch einsetzen möchte, auch die vedischen Konzepte von Gesundheit, Krankheit, die Ebenen der Grobstofflichkeit und Feinstofflichkeit, Wirkungen von dosha, prāna, Chakras und ojas vertraut sind und er seine Therapie auch von dieser Ebene her begründen kann.

#### Yoga als ernstzunehmende Behandlungsmöglichkeit

Nicht nur die Wirkungen des Yoga bei Gesunden sind relativ gut untersucht. Insbesondere in den letzten Jahren hat sich die Forschung zu Yoga als Methode der Therapie enorm entwickelt. Weltweit werden immer mehr Studien zu unterschiedlichen Erkrankungen durchgeführt und veröffentlicht und immer differenziertere therapeutische Fragestellungen angesehen. Inzwischen geht es in der Forschung beispielsweise nicht mehr nur um die Frage, ob yogische Glieder therapeutisch bei Migräne wirken, sondern um die Frage, welche Form der Meditation am wirksamsten ist.

#### Abschließende Betrachtung

Yoga ist in den letzten Jahrzehnten bei immer mehr Menschen angekommen. Die Yoga-Praxis hat sich um neue, vielfältig differenzierte Unterformen erweitert. Dabei haben sich die Ziele des Yoga auch entwickelt.

**Yoga wird nicht mehr nur praktiziert, um die eigene spirituelle Entwicklung voranzubringen (moksha) oder das eigene Bewusstsein zu erweitern (prajñā), sondern zunehmend auch, um die Gesundheit zu fördern (svāstha) oder Krankheiten zu behandeln (cikitsā).**

Yoga wird zur Stärkung der Gesundheit schon in vielen, vor allem größeren Betrieben angeboten und von Krankenkassen finanziell unterstützt. In einer zunehmenden Anzahl von Kliniken und Praxen wird Yoga bereits zur Therapie eingesetzt.

Wie bei allen neu (wieder-)entdeckten Dingen, ist diese Entwicklung des therapeutischen Aspektes des Yoga bislang überschießend und unkontrolliert. Vielerorts findet man eine unkritische Begeisterung für den Yoga als Therapie, was schon den Eindruck von einem »Hype« vermitteln kann. Es gibt noch keine offizielle Regulation, die den therapeutischen Einsatz des Yoga sichert. Yoga-Therapie hat noch keinen geklärten Platz in unserem Gesundheitssystem, der jenseits der allgemein bekannten Gesetze seine Einordnung erlaubte.

### Die therapeutischen Möglichkeiten des Yoga spiegeln sich in jährlich anwachsenden Zahlen von Studien, die die Wirksamkeit belegen.

Die wachsende Bedeutung des therapeutischen Aspektes zeigt sich auch in der Existenz eines eigenen Berufsverbandes für Yoga-Therapeuten in Deutschland (DeGYT e.V.), der sich um eine sichere und korrekte Integration des therapeutisch eingesetzten Yoga in das deutsche Gesundheitssystem bemüht. So kann man zusammenfassend feststellen, dass es sich bei der Yoga-Therapie durchaus um eine ernstzunehmende Behandlungsmöglichkeit handelt.

#### Literatur

- 1 Jain, MD, Hepp, HH (1998): »Yoga als adjuvante Therapie«. Hippokrates-Verlag
- 2 Joseph, S, Sridharan, K, Patil, SKB, Kumaria, ML, Selvamuthy, W, Joseph, NT, Nayar, HS (1981): »Study of some physiological and biochemical parameters in subjects undergoing yogic training«. Indian J. Med. Res. 74: 120-4
- 3 Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (2010): »Compilation of Published Research Papers and Research Articles«, Vol. 1 und 2, Vivekananda Yoga Research Foundation
- 4 Wikidedia 2016: <https://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>
- 5 Wachholtz, AB, Pargament, KI (2008): »Migraines and meditation: does spirituality matter?« J Behav Med. 31: 351 – 66
- 6 RH Singh (2009): »The Foundations of Contemporary Yoga and Yoga Therapy«
- 7 Gupta, H.H. (2016): »Yoga und Medizin IV: Yogarezeption durch die naturwissenschaftliche Medizin«. DYF 11/ 2016



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)