



YOGA IN PRÄVENTION UND THERAPIE

Stressbedingte Erkrankungen

Hans Selye wird «Vater der Stressforschung» genannt, weil er sich schon am Anfang des letzten Jahrhunderts intensiv wissenschaftlich mit dem Thema Stress auseinandersetzte. Er entwickelte in den 1930er Jahren das bis heute anerkannte Konzept, dass die Stressreaktion eine Anpassung des Gesamtorganismus ist, die mit einer erhöhten Aktivität der Nebennierenrinden-Hypophysen-Achse einhergeht.^{1, 2}

Text: Dr. Hedwig Gupta

Diese Erkenntnis bedeutet, dass durch den Stress das sympathische Nervensystem vermehrt aktiv wird und die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol vermehrt im Körper zirkulieren. Negativer Stress verursacht über kurz oder lang Erschöpfung und stressbedingte Erkrankungen.³

Krankheitsverursachung und Definitionen

Das Ergebnis aus lang andauernder oder intensiver Stressbelastung ist Erschöpfung.

Nicht jede Erschöpfung ist automatisch ein Burnout-Syndrom. Das Burnout-Syndrom wird wie folgt definiert: eine körperliche, psychische und geistige Erschöpfung nach einer beendeten Phase von hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Überforderung.⁴ Es ist also nicht eine reine Müdigkeit, sondern ein fortschreitender Prozess, der mit Gefühlen der Erschöpfung und Überlastung einhergeht. Das Burnout-Syndrom wird trotz Überschneidungen mit anderen Krankheitsbildern wie Stress, Depression und Neurotizismus in der internationalen

Krankheitsklassifikationsliste ICD als eigene Gesundheitsstörung unter dem Kapitel Z73 aufgeführt: »Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung«.⁵

Krankheitszeichen und Verlauf

Ausgelöst werden Erschöpfungssyndrome durch eine Belastung, die nicht mehr bewältigt werden kann. Dabei können bestimmte Persönlichkeitsmerkmale die Krankheitsentwicklung verstärkend beeinflussen, beispielsweise ein mangelndes Selbstvertrauen oder eine erhöhte Verletzlichkeit.

Die ersten Anzeichen einer stressbedingten Erkrankung sind im Allgemeinen Zeichen einer erhöhten psychischen Erschöpfung. Gleichzeitig kommt meist ein übermäßig hohes Engagement vor, in dem der Betroffene von sich selbst immer höhere Leistungen verlangt, obwohl die subjektiv vorhandene Kraft immer geringer wird. Das Gefühl der Erschöpfung stellt sich langsam ein. Dadurch, dass der Betroffene die eigenen Ziele nicht erreicht, kommt es zu sinkender Zufriedenheit, auch in der Arbeit. Im Verlauf kann sich zunehmend eine zurückgezogene Stimmung entwickeln bis hin zur depressiven Episode. Im gesamten psychischen, sozialen und geistigen Leben kommt es zum Rückzug. Der Betroffene findet sich in einem Hamsterrad von Arbeit und unruhiger Aktivität in der Freizeit ohne Tiefe und Erfüllung. Dazu kommen psychosomatische Symptome wie Verspannungen der Muskulatur, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und Schlafstörungen. Auch eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen kann beobachtet werden. Schließlich kann das Krankheitsbild so voranschreiten, dass ein Gefühl der Lebensunlust und Hoffnungslosigkeit entsteht bis hin zur Selbstmordgefährdung.

Stressbedingten Erkrankungen aus ayurvedischer Sicht

Die zentralen Symptome werden durch Reizung des dosha vāta hervorgerufen. Vāta wird durch Sorgen und Gedankenkreisen, wiederholte beziehungsweise chronische Überlastung, unregelmäßiges Essen, Schock oder Verlust, Schlafmangel, zu viel Reisen, instabile Lebensumstände und so fort verstärkt und gereizt. Aber auch eine Reizung von pitta kann am Ende eine Vāta-Störung hervorrufen. Vor allem zu hohe Selbstansprüche und Perfektionsismus führen zur Selbstüberforderung. Diese pitta-bedingte »Selbstausschüttung« führt über Austrocknung dazu, dass in der Folge vāta zunimmt. In beiden Fällen ist das Ergebnis, dass der dosha vāta übermäßig zunimmt. Vāta trocknet dann die Gewebe ein und vermindert deren Widerstandskraft. Außerdem schwächt vāta die Verdauungsfeuer, agni. Dies kann zu

āma führen, unvollständig verdauten Abbauprodukten. Diese sind schwer, reizend und klebrig und zirkulieren mit den veränderten dosha und den unvollständig aufgebauten rasa-dhātu, Plasma, durch die Kanäle des Körpers. Das führt zur weiteren Fehlernährung und Schwächung der Gewebe. Das System kippt in die Erschöpfung, wenn die Kanäle durch āma verstopft werden und der Prāna-Fluss immer mehr zum Erliegen kommt. Die Erkrankung wandert durch alle Gewebe und setzt sich in den zentralen Geweben, majjā, dem Mark, und shukra, der progenerischen Kraft, ab. Diese sind für die Entstehung von Lebensmut und Kraft sowie den Aufbau von Immunität und Abwehrkraft zuständig.

Schulmedizinische Therapieziele

In der Schulmedizin geht man nach den »4-mal E« nach Hillert und Marwitz vor. Als erstes soll PatientInnen Erkennen. Sie sollen überhaupt annehmen, dass sie in einem behandlungsbedürftigen Zustand sind. Dann kommt das Entlasten, also die

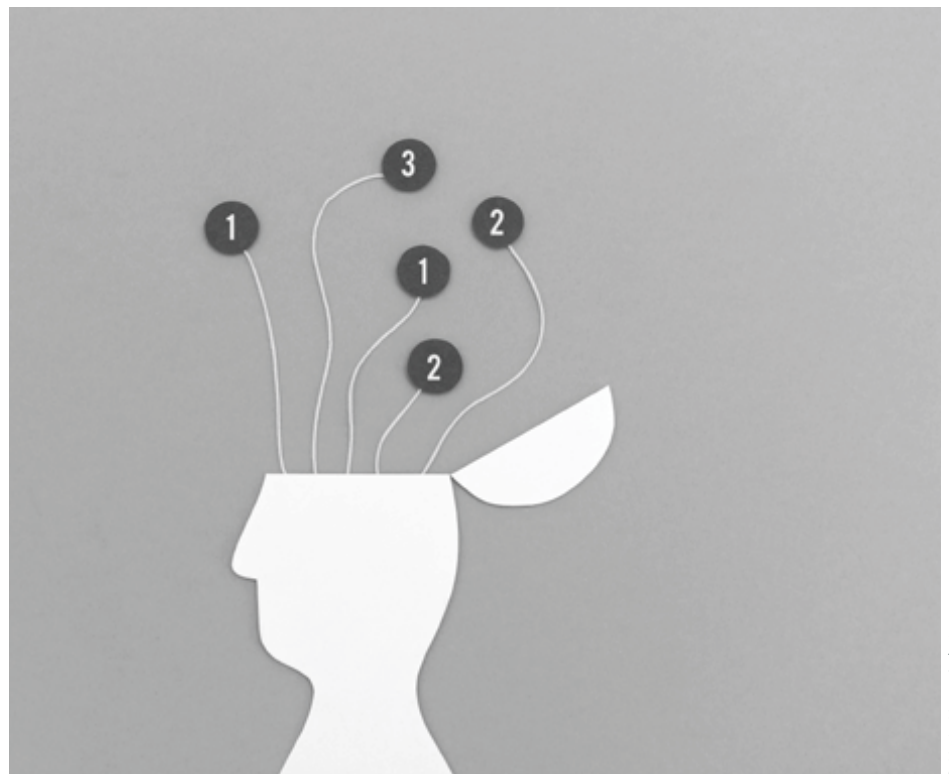
Reduktion der Stressoren und das Erholen mit Entspannung, Sport treiben, Hobbies fördern, insbesondere kontemplative Techniken, religiöse Praktiken und das Pflegen von Freundschaften und so weiter. Geht es den PatientInnen besser, ist das nächste Ziel das Ernüchtern durch Abbau von Perfektionismus, Verbessern von sozialen Fertigkeiten und der Identifikation von Zeitfressern und Krafträubern. Das Ganze kann tiefenpsychologisch und medikamentös unterstützt und begleitet werden.

Ayurvedische Therapieziele

Die Therapie soll aus ayurvedischer Sicht vāta kontrollieren, je nach Verursachung auch pitta harmonisieren, agni stärken, āma verdauen. Dadurch soll das System wieder in der Lage sein, die geschwächten Gewebe und die Immunität wieder aufzubauen.

Yoga-Therapie bei stressbedingten Erkrankungen

Yoga lässt sich bei Stress- und Erschöpfungssyndromen sehr gut in ein schulmedizinisches wie ayurvedisches Thera-





© Marie Maerz / photocase.com

piekonzept integrieren, kann aber auch aus der Sicht der Schulmedizin eingesetzt werden.

Ziele der Yoga-Therapie:

- Verstehen der Situation und Akzeptanz
- Verhindern der Ursache der Erkrankung
- Ausgleich der dosha
- Förderung von agni
- Abbau von āma
- Aufbau von ojas, Kraft und Immunität
- Identifikation mit dem Selbst: Erkennen des Wesentlichen

Methoden der Yoga-Therapie

Eine umfassende Yoga-Therapie umfasst alle yogischen Techniken. Alle können sinnvoll zur Behandlung von Stress und stressbedingten Erkrankungen eingesetzt werden.

Yama und niyama

Die fünf yama konzentrieren sich vor allem auf das Verhalten nach außen. Sie wirken therapeutisch, indem sie das Gewissen reinhalten und innere wie äußere Konflikte vermeiden. Damit reduzieren sie das

Stressniveau. Die fünf niyama befassen sich vor allem mit der inneren Haltung und der persönlichen Routine. Diese sorgen für eine Entwicklung von Reinheit. Auch dies führt nicht nur zur Vorbeugung von Infektionserkrankungen, sondern sorgt für eine Stabilität der Immunität durch Verminderung von Stress.

Āsana

Körperliche Betätigung wird in Stresssituationen typischerweise vernachlässigt. Die Betroffenen befinden sich mehr und mehr nur »im Kopf«. Eine Kräftigung des Körpers und die achtsame Selbstwahrnehmung in der Kombination von Bewegung und Atmung stabilisiert die PatientInnen. Insbesondere bei Pitta-PatientInnen ist der Abbau von Spannung über Bewegung sehr sinnvoll. Bei einer Schwächung der Patientin oder des Patienten durch den Vāta-Überschuss sollte sehr sanft und langsam die körperliche Kraft aufgebaut werden. Auch Muskelverspannungen lassen sich durch die sanfte Übungsweise erfahrungsgemäß sehr gut lösen.

Betont werden āsana zur Erdung und sanfte Feuerübungen. Es ist sehr wichtig, als Yoga-TherapeutIn darauf zu achten, dass bei Betroffenen keine Überlastungszeichen entstehen. Beginnt dieser zu schwitzen, hält er die Luft an, zittert oder stöhnt er, dann sollen die āsana abgebrochen und es sollte in shavāsana geruht werden.

Im Verlauf kann die Übungsintensität leistungsabhängig und tagesformabhängig gesteigert werden. Es ist von zentraler Bedeutung, sehr achtsam zu üben. Das Nichtüberfordern, Grenzenwahrnehmen und -respektieren sind Ziele des yogischen Ansatzes. Betroffene sollen wieder in die Lage versetzt werden, ihren Körper zu genießen.

Prānāyāma

Der Atem und die Atembeherrschung sind Schlüsseltechniken zur Beeinflussung des vegetativen Nervensystems. Die Wechselatmung führt zum vegetativen Ausgleich. Eine langsame Atmung reduziert

die Sympathikus-Aktivität im autonomen Gleichgewicht. Dieser Effekt verstärkt sich bei Verlängerung der Ausatmung. Der kumbhaka in Atemleere verlängert und intensiviert die Wirkung der Ausatmung. Damit wird die schon von Hans Selye beschriebene Stressachse direkt therapeutisch angesprochen. Das unter Stress zur Verspannung neigende Zwerchfell und die angespannte Bauchmuskulatur werden über Vollaratmungstechniken gelöst, die Atmung wird vertieft.

Im späteren Therapie-Verlauf können auch aktivierende Atemtechniken mit Vorsicht eingesetzt werden, um agni, den Stoffwechsel, wieder zu steigern und damit den Aufbau zu ermöglichen.

Die entspannende Wirkung der verzögernden Atmung wird durch Prānāyāma-Techniken wie bhrāhmārī weiter verstärkt. Über das Zuhalten der äußeren Gehörgänge wird dafür gesorgt, dass der Ton nur über die Knochenleitung gehört werden kann. Diese Vibration des Schädelknochens führt zu einer starken Dämpfung von Stress und Angst. Außerdem wird eine Fortführung von Gedankenkreisen dadurch unmöglich gemacht.

Mantra

Auch Mantras sind therapeutisch äußerst effektiv. Sie verlängern automatisch die Ausatmung und wirken über diesen Mechanismus schon stressreduzierend. Aus vedischer Sicht wird über den Klang der Mantras das anāhata-chakra therapeutisch besonders gut angesprochen. Einfache Mantras wie aum oder so-ham sind nicht kompliziert auszusprechen oder zu erlernen, aber wirken mächtig.

Mudrā

Mudrā lenken die Konzentration auf einen Punkt. Sie führen aus vedischer Sicht zur Fokussierung von prāna in den jeweiligen Bereichen der Konzentration. Bei stressbedingten Erkrankungen entsteht die Erschöpfung aus vedischer Sicht durch die Schwäche von prāna. Mudrā werden dafür eingesetzt, den Prānā-Fluss zu stärken und damit Kraft und Regulation wieder

aufzubauen. Dazu werden vor allem geistig beruhigende und zentrierende mudrā wie jñāna-mudrā eingesetzt.

Meditationstechniken, Visualisierung, yoga-nidrā

Die feinen Techniken des inneren Yogas führen zur Entspannung, sie fördern die Konzentration und fördern die klare Wahrnehmung. Bei PatientInnen können einfache Vorübungen dieser yogischen Elemente gezielt eingesetzt werden, um stressbedingte Erkrankungen zu behandeln. Dabei spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Achtsam zu sein bedeutet wahrzunehmen, was gerade im Bewusstsein aufsteigt, ohne es zu bewerten. Die Übenden übernehmen die Rolle der Beobachterin/des Beobachters der eigenen Geistesbewegungen. In der Übung der Achtsamkeit wird den PatientInnen klar, was sie wann denken, welche Emotionen aufsteigen und welche Handlungsimpulse entstehen. Das hilft, neue Gewohnheiten zu entwickeln, aus denen negativer Stress nicht wieder entsteht. Ziel ist es, eine innere Haltung der liebevollen Selbstzuwendung und Gelassenheit zu entwickeln.

Zusammenfassende Schlussfolgerung

Stress ist ein Phänomen, dass in überschaubarer Dosis den Körper aktiviert und fördert, in chronischer, überfordernder Dosis aber den Menschen erschöpft. Die Schulmedizin setzt vor allem psychotherapeutische Maßnahmen ein, um den negativen Stress zu reduzieren.

Aus ayurvedischer Sicht ist Stress ein Faktor, der den dosha vāta reizt und zu vāta-bedingten Erkrankungen führt. Diese

gehen mit Schmerzen, Instabilität und Schwäche einher. Oft ist eine Pitta-Reizung ein wichtiger krankheitsfördernder Mechanismus. Die ayurvedische Therapie bezieht alle Aspekte des Lebens ein: die Ernährung, die Lebens- und Denkmuster. Yoga lässt sich therapeutisch sowohl im Sinne der Schulmedizin als auch im Sinne des Ayurveda einsetzen. Alle Techniken des Yoga können dabei in die Therapie einbezogen werden.

Literatur

- 1 Selye, Hans: A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature* 1936; 138: 32
- 2 Selye, Hans: Stress and the General Adaptation Syndrome, *Br Med J.* 1950; 1: 1383 – 1392
- 3 Selye, Hans: Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions, *Can Med Assoc J.* 1976; 115:53 - 56
- 4 Großes Wörterbuch Psychologie, München:Compact Verlag 2007
- 5 International Statistical Classification of Diseases 10, WHO 2016



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin. Leiterin der »vidya sāgar Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie«, Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg. ausbildung@vidya-sagar.de, www.vidya-sagar.de