

YOGA: MEHR BEWUSSTSEIN

Yoga erlebt heute dank der Neurowissenschaften eine Renaissance

Achtsamkeitstraining, Placeboeffekt, «Mindfulness-Based Cognitive Therapy of Depression» ... Aktuelle Anwendungen in der Schweiz umfassen innovative Studien, standardisierte Programme in psychiatrischen Ambulatorien und konkrete Tipps für die tägliche Praxis.

Gabriela Huber-Mayer

Science: Bewusstsein und Erkenntnis

Patanjali begründete vor rund 2000 Jahren den klassischen Yoga (Raja-Yoga). Bereits damals beschreibt er kenntnisreich und detailliert, wie mit Ignoranz, Arroganz und Gier umzugehen sei. Aus den Wurzeln des Yoga, mit dem Fokus auf die Bewusstseinschulung, entwickelten sich zwei grosse Strömungen: Yoga- und Zen-Praxis.

«Bewusstseinschulung» ist heute Trend und hat mittlerweile einen festen Platz eingenommen – in der Forschung, in der Klinik und in wirtschaftlichen Organisationen. Die Schulung von Mitarbeitern oder Führungskräften ist eine Art moderner Bewusstseinschulung. Der Philosoph Thomas Metzinger schreibt in der Einleitung zu «Bewusstsein – Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie»: «Das Problem des Bewusstseins bildet heute – vielleicht zusammen mit der Frage nach der Entstehung unseres Universums – die äusserste Grenze des menschlichen Strebens nach Erkenntnis.»

«Yoga» und «Zen»: Körper, Atem, Innenschau

In Indien zählt die Bewusstseinschulung – die Klärung des Geistes – seit je zum Philosophie- und zum Medizinsystem (Ayurveda). Dabei haben sich im Verlauf der Zeit verschiedene Methoden und Techniken herauskristallisiert, die in unseren Breiten heute als Yoga beziehungsweise als

Zen bekannt sind und von vielen Menschen praktiziert werden.

Bekannt wurde der Yoga im Westen durch den Hatha-Yoga. Im Vordergrund stehen hier Körper- und Atemübungen, deren letztlisches Ziel (in der indischen Tradition) darin besteht, eine stabile und angenehme Sitzhaltung einnehmen zu können, um schmerzfrei und ungestört zu meditieren. Wer diese Form von Körper-Yoga praktiziert, realisiert bald, dass sich die körperliche Konstitution verbessert und gleichzeitig die Wirkung immer tiefer dringt. Gleichsam als Supplement wird durch das regelmässige Üben der Geist geklärt und gestärkt.

«ES SIND NICHT DIE DINGE, DIE UNS MENSCHEN BEUNRUHIGEN, SONDERN DIE ANSICHTEN, DIE WIR ÜBER DIE DINGE HABEN.»

EPIKTET, GRIECHISCHER PHILOSOPH UND STOIKER, 2. JAHRHUNDERT

Das emotionale Gleichgewicht stabilisiert sich.

Im Gegensatz zu dieser körperorientierten Methode geht es in der Zen-Praxis darum, das Bewusstsein direkt über das stille Sitzen und das achtsame Gehen zu entwickeln. Auftretende körperliche Schmerzen werden in die Übungspraxis mit einbezogen – als Teil der «Bewusstseinskontrolle über den unruhigen Geist».

Beide Methoden haben einen gemeinsamen phi-

losophischen Hintergrund. Dieser besagt, dass menschliches Dasein unweigerlich Leiden mit sich bringt und gleichzeitig jedem Menschen das gesamte Potenzial zur Verfügung steht, sich aus den leidvollen Verstrickungen des Lebens zu lösen. Zu gegeben – eine gewagte Hypothese!

Yoga: Patanjalis Schriften

Patanjali gilt als Begründer des klassischen Yoga. Hauptwerk des Gelehrten aus der Zeit um Christi Geburt sind seine «Yoga-Sutras» – der achtstufige Yogaweg. Der Ansatz zielt auf die Stabilisierung der psychomentalen Vorgänge. In der daraus resultierenden Geistesruhe wird das Bewusstsein in einem «absolut reinen und ungetrübten Zustand» erlebt. Erschwerende Faktoren sind: «Krankheit, Trägheit, Unentschiedenheit, Hast, Faulheit, Abgelenktheit, Fehleinschätzung, feh-

schildert konkret, in welche Richtung unser Bewusstsein gelenkt werden kann: kurze, präzise Anweisungen, wie Schwierigkeiten durch gezieltes Üben, Selbstbeobachtung und Ausrichtung des Geistes überwunden werden können.

Yoga und Neurowissenschaften

Heute genießen seine Betrachtungen und Anleitungen – dank der Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften – mehr Aktualität denn je. Einige Mysterien, die sich um das Thema Bewusstsein und dessen Einfluss auf die biologischen Vorgänge im Menschen ranken, konnten durch die moderne Wissenschaft geklärt werden. Andere Geheimnisse warten darauf, dass ihr Schleier gelüftet wird. Der wissenschaftliche Zugang hat sich bewährt: Dank systemimmanenter Skepsis, moderner Forschungstechnologien und intensiver

«WÄHREND WIR DIE SEGNUNGEN EINER 24-STUNDEN-VERNETZTHEIT ERFAHREN, DIE UNS ERLAUBT, ÜBERALL UND JEDERZEIT MIT JEDEM IN VERBINDUNG ZU TRETEN, MACHEN WIR ZUGLEICH DIE ERFAHRUNG, DASS ES NOCH NIE SO SCHWIERIG WAR, MIT UNS SELBST IN KONTAKT ZU KOMMEN.»

JON KABAT-ZINN, AMERIKANISCHER MOLEKULARBIOLOGE UND BEGRÜNDER DES ACHTSAMKEITSTRAININGS

lende Zielstrebigkeit, Unbeständigkeit. Diese Hindernisse führen zur Zerstreuung des menschlichen Selbst. Ist dieses zerstreut, entsteht eine pessimistische Ausrichtung des Geistes, körperliche Unkontrolliertheit und der Verlust der Kontrolle über den Atem – und damit über die Psyche.» Patanjali

Auseinandersetzung mit den Interaktionen zwischen Bewusstsein und Gesundheit konnten viele Mechanismen und Zusammenhänge geklärt und neu formuliert werden, was zu einer Art postmoderner Renaissance des Yoga zu Beginn des 21. Jahrhunderts geführt hat. Heute sind es Quantenphysiker, Neurobiologen, Ärzte, Psychologen, Therapeuten und Theologen, die Patanjalis Thesen – beabsichtigt oder unbeabsichtigt – unterstützen oder gar belegen.

Yogapraxis: Achtsamkeitstraining

Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn – Begründer des modernen Achtsamkeitstrainings – stellt fest: «Während wir die Segnungen einer 24-Stunden-Vernetztheit erfahren, die uns erlaubt, überall und jederzeit mit jedem in Verbindung zu treten, machen wir zugleich die Erfahrung, dass es noch nie so schwierig war, mit uns selbst in Kontakt zu kommen.» Sein aus Körper-, Meditations- und Atemübungen bestehendes, unter dem Namen «Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)» bekannt gewordenes achtwöchiges Programm soll Menschen befähigen, sich die

Acht Stufen des Patanjali	Fokus
1. Reflexion allgemein	Umgang mit der Umwelt
2. Reflexion persönlich	Umgang mit sich selbst
3. Körperhaltung	Stabilisierung des grobstofflichen Körpers
4. Atemübungen	Stabilisierung der feinstofflichen Energien
5. Sinneswahrnehmung	Umkehr nach innen
6. Konzentration	Beruhigung des Denkvermögens
7. Meditation	Überwindung der Ich-Du-Grenze
8. Versenkungszustand	Höchstmögliche Erkenntnis

Tabelle 1: Achtstufiger Yoga-Weg; Fokussierung des Bewusstseins

Fünf Neigungen	negatives Verhalten	positives Verhalten
Nichtwissen	Gleichgültigkeit	Neugier
Falsche Identifikation	Überheblichkeit	Persönlichkeitsentwicklung
Gier	Übersättigung	Wachstum
Abscheu	Isolation	Schutz
Überlebenstrieb	Angst	Wettbewerbsfähigkeit

Tabelle 2: Die fünf Neigungen nach Patanjali – Aspekte des negativen und positiven Verhaltens

Gegenwart zu eigen zu machen und ein Bewusstsein für die «*Conditio humana*» zu entwickeln, um mit ihrer persönlichen Variante der «ganzen Katastrophe» zurechtzukommen – und dies nicht nur im medizinischen Sinn». Er bezieht sich in seinem Werk «Gesund durch Meditation» offen auf Yoga. In der Schweiz wird bereits in verschiedenen psychiatrischen Kliniken oder Institutionen ein weiterentwickeltes Programm, die «Mindfulness-Based Cognitive Therapy of Depression» (MBCT) nach Williams, Teasdale und Segal (2002), erfolgreich angewandt. Es geht um eine «achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe bei Depression». Der Leiter Qualität und Prozesse an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, der Diplompsychologe Jörg Herdt, bietet in der verhaltenstherapeutischen Ambulanz bereits seit sieben Jahren Achtsamkeitsgruppen an, die nach dem MBCT-Konzept aufgebaut sind: Personen, die mehrere depressive Episoden durchlebt haben, profitieren besonders von diesem Programm; es schärft das Bewusstsein für die Mechanismen und Automatismen, in denen sich die Gedanken verfangen, und stellt den Teilnehmenden konkrete Instrumente zur Verfügung, sich daraus zu lösen.

Salutogenese in der Hausarztpraxis

Für den Hausarzt Urs Willmann – einen Allgemeinmediziner in Flaach – sind Methoden, die das Bewusstsein fördern, heute von grosser Relevanz. Er weist seine Patienten auf entsprechende Angebote hin oder zeigt ihnen hilfreiche Übungen, die den Genesungsprozess unterstützen oder Stress reduzieren. «Yoga ist ein sehr komplexes System. Für viele Patienten ist es vorteilhaft, wenn sie zunächst einfachen Anweisungen folgen können.» Autogenes Training beispielsweise sei eine bewährte Methode, die einfach erlernbar ist. Individuell unterstützt er seine Patienten dabei, während eines Genesungsprozesses frühzeitig eine Yogapraxis (wieder)aufzunehmen, wodurch sich die Lebensqualität deutlich verbessern kann.

Die grossen Fragen des Lebens

Die alten Lehren des Patanjali sind ein perfektes Gegenmittel für die übertriebene Anspruchshaltung bestimmter Patienten. Die Fortschritte der Schulmedizin wecken bei vielen Menschen immer höhere Ansprüche und Erwartungen und den Wunsch, das eigene Leben um fast jeden Preis zu

DACHVERBAND XUND



Der Dachverband Xund vertritt 30 Verbände mit 6000 therapeutisch Tätigen, informiert, vernetzt und prüft die Qualitätssicherung seiner Mitglieder, die auf natürliche, nicht invasive Art mit körperlich oder seelisch beeinträchtigten Menschen arbeiten. www.xund.ch

ODA ALTERNATIVMEDIZIN



Die Oda Alternativmedizin (Oda AM) ist zentrale Ansprechpartnerin für die nichtärztliche Alternativmedizin, entwickelt den neuen Beruf des Naturheilpraktikers mit einem eidgenössischem Diplom und ist für die Durchführung der entsprechenden Höheren Fachprüfungen verantwortlich. Die ihr angehörenden Verbände vertreten über 2000 Praktizierende der Fachrichtungen Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin, traditionelle europäische Naturheilkunde und Ayurveda-Medizin. www.oda-am.ch



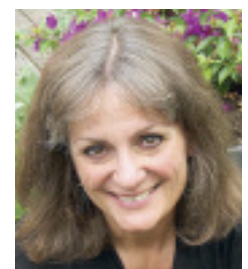
ODA KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

Ein neuer Beruf mit hohen Standards und eidgenössischem Diplom. Die Oda KT entwickelt und trägt die neue höhere Fachprüfung für Komplementär-Therapie. Die ihr angehörenden Verbände vertreten alle wesentlichen Methoden der Komplementär-Therapie und über 8000 Therapeutinnen und Therapeuten aus allen Landesteilen. www.oda-kt.ch

Die Organisationen der Arbeitsweit Komplementär-Therapie (Oda KT) beziehungsweise Alternativmedizin (Oda AM) bereiten derzeit die höheren eidgenössischen Fachprüfungen vor – eine Folge der Verankerung der Komplementär- und Alternativmedizin in der schweizerischen Verfassung (Abstimmung 2009).

erhalten und das persönliche Leid zu mindern, koste es, was es wolle. Komplexe medizinische Eingriffe mit fraglichem Nutzen und pharmakologische Polypragmasie bei (Hoch-)Betagten sind die Folge. Dabei läuft die Gesellschaft Gefahr, den natürlichen Umgang mit Krankheit und Tod zu verlieren. Im Yoga finden Interessierte präzise Anleitungen, wie sie sich zu Lebzeiten auf den unausweichlichen Moment des Todes vorbereiten können oder wie Sterbende sinnvoll begleitet werden können. Das Bewusstsein um die Vergänglichkeit kann dem eigenen Leben zu Lebzeiten einen viel tieferen Sinn geben. Mit den Worten von Friedrich Hebbel: «Das Vergänglichste, wenn es uns wahrhaft berührt, weckt in uns ein Unvergängliches.»

Kontakt:
Gabriela Huber-Mayer
Komplementär-Therapeutin Oda KT
Guggenbühl 2, 8453 Alten
E-Mail: gabriela.huber@hispeed.ch



GABRIELA HUBER-MAYER, Yogalehrerin Yoga Schweiz, MAS Coaching & Supervision in Organisationen IAP/BSO, Fachautorin und Redaktorin für «YOGA! Das Magazin». Sie leitet seit 20 Jahren Yogakurse, Seminare und Workshops und war 8 Jahre Präsidentin des Berufsverbands für Yogalehrende/-therapierende.