



Von Wegen Wellness

Yoga als Methode der Gesundheitsförderung

Von Michael Röslen

Yoga ist Trend. Eine Vielzahl von Angeboten tummelt sich auf dem Markt und verspricht Entspannung vom Alltagsstress. Doch Yoga kann und ist mehr: Michael Röslen plädiert für ein umfassenderes Verständnis von Yoga als Gesundheitsförderung. Das bedeutet vor allem, eine größere Sensibilität für den eigenen Körper zu entwickeln.

In vielen Yoga-Angeboten wird suggeriert, dass man durch Yoga gesünder und fit wird. Yoga wird als Entspannungs-Methode angepriesen, durch die Harmonie für Körper, Seele und Geist erreicht werden soll. Ist das tatsächlich so? Mit diesem Beitrag soll gezeigt werden, wie Hatha-Yoga als explizite Methode der Gesundheitsförderung (in der so genannten Primärprävention) Anwendung finden kann. Dabei ist das Ziel vor allem eine bessere Selbstwahrnehmung und mehr Eigenverantwortung.

Auch wenn der Begriff Eigenverantwortung und seine Umsetzung durchaus kritisch gewertet werden müssen, so ist die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sich doch darin einig, Gesundheitsförderung im Wesentlichen als einen Prozess hin zu mehr Selbstbestimmung in Fragen der eigenen Gesundheit und ihrer Rahmenbedingungen zu begreifen.

In § 20 des Sozialgesetzbuches V sind aktuell Gesundheitsförderung und Prävention geregelt. Hatha-Yoga eine bestimmte Trainingsform des Yoga (siehe unten) gilt als anerkannte Präventionsmethode der gesetzlichen Krankenkassen gemäß ihrer Umsetzung des § 20 Abs.1 SGB V mit dem Ziel eines palliativ-regenerativen Stressmanagements im Handlungsfeld Entspannung .

Wer nun Hatha-Yoga in Kooperation mit den Krankenkassen anbieten möchte, muss über eine staatlich anerkannte Ausbildung in einem Gesundheits- oder Sozialberuf sowie über eine 500 Unterrichtsstunden umfassende qualifizierte Yoga-LehrerIn-Ausbildung verfügen. Welches jedoch die Qualitätskriterien in einer positiven Fassung sind, ist nicht benannt. Es gibt nur einen allgemeinen Hinweis auf die Gütekriterien einiger Fachverbände (die sich dann wiederum auch im Nebelhaften verlieren).

Yoga-Übungen entspannen nicht per se

Wichtig zu betonen ist, dass der/die Yoga-Übende mit den Yoga-Übungen zunächst einmal ein Ritual der dosierten Verunsicherung praktiziert. In der Begegnung mit den teilweise recht bizarren Übungen erfährt der Übende seine Fähigkeit oder eben auch seine Nichtfähigkeit zur schmerzfreien Selbstregulation und ist gefragt, sich seine Antworten auf die Fragen zu geben, die ihm aus dem Körperraum bewusst werden. Erst mit dieser Perspektive bekommen die Yoga-Übungen ihren tieferen und auch authentischen Sinn.

Sicher, es gibt einfachere und komplexere Übungen, aber es ist unseriös zu versprechen, dass diese und jene Übung per se entspannt. Das ist mechanistisches Weltbild pur, aus dem sich dann Wellness-, Fitness-, Power-Yoga und andere populär gewordene Yoga-Varianten speisen



und sich anschicken, den (sozial-)kritischen Aspekt des Yoga am eigenen Leib auszublenden. Die Yoga-Übung kann nur Entspannung zeitigen, wenn die Übenden den Anforderungen der Übungen direkt begegnen. Wie die Übung jeweils bewältigt wird, ob entspannend und schmerzfrei oder eher schmerzhaft, ist abhängig von der jeweiligen Situation, den Möglichkeiten und dem Kontext der Übenden.

Yoga für Pflegende

Zu meinen Erfahrungen gehören auch Yoga-Seminare für Pflegefachpersonal. Was mich hier anfangs immer wieder erstaunt hat, war eine häufig anzutreffende weitreichende Entfremdung vom eigenen Körperbewusstsein in einer Berufsgruppe, zu deren Alltag der professionelle Umgang mit verunsicherten Körpern ,den Patienten, gehört. Gefordert von chronobiologisch häufig antizyklisch aufgebauten Schichtplänen; von Patienten, die endlich jemanden zum sprechenden Austausch suchen; von reibungsvollen Positionen und Rollen in der systemischen Hackordnung; von den rein physikalischen Anforderungen des Hebens, Tragens, Stehens und Gehens; gefordert von den emotionalen Bedürftigkeiten und dem Vermitteln von Zuversicht und Trost in prekären Krisen erscheint die Körperlichkeit der Pflegenden erheblich gestresst zu sein. In einem Workshop für angehende StationsleiterInnen wurden folgende Symptome benannt, die auf die Arbeitsbelastung zurückgeführt wurden: Arbeitsunlust, stressbedingter Durchfall, emotionale Labilität. Hautirritationen, Herzstiche, Hypochondrie, Kopfschmerzen, Müdigkeit, nervöses Zittern, Niedergeschlagenheit, Rückenbeschwerden, Schlaflosigkeit und Wut.

Ich verstehe diese Symptome als Ausdruck einer weit reichenden Ansammlung täglich erfahrenen Schmerzes durch die zwischenmenschlichen Begegnungen, die eingebettet sind in Verhältnisse spezifischer struktureller Gewalt in Form moderner beschleunigter und verdichteter Arbeitsbedingungen (Stichwort DRGs).

Ein Yoga-Angebot hier muss sich der Frage stellen, wie einem ausgeklügelten System der Arbeitskraftnutzung ein ebenso ausgeklügeltes System der Erholung und Regeneration entgegengesetzt werden kann. Der allseits in der Yoga-Szene propagierte Gruß zur Sonne und andere erhitzende Übungen erscheinen mir zum Beispiel bei vielen Pflegenden auf Grund ihrer spezifischen Belastungssituation als vielfach kontraindiziert. Das Ritual des körpergeleiteten Yoga-Übens sollte immer wieder hinführen zu folgender Frage: Was brauche ich gerade heute? Und hier sollte Yoga-Unterricht im Kontext von Gesundheitsförderung Leitlinien für die persönliche Wahrnehmung und Deutung von Auffälligkeiten vermitteln. Was ist zum Beispiel die Bedeutung für mich, wenn ich im Schulterstand Druck und Hitze erlebe und eben nicht dösende Verinnerlichung?

Yoga als Lösungssuche

Wenn man dem Grundgedanken der Gesundheitsförderung des Sozialgesetzbuches folgt, den Versicherten zu mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung in Sachen eigener Gesundheit anzuleiten und zu motivieren, so bedarf es des Austausches darüber, was die Yoga-Übenden in den Übungen durch ihre jeweils aktuelle Körperlichkeit erfahren. Dann gesellt sich zu den Körper- und Atemübungen des Yoga die Reflektion über die in den Übungen erfahrenen Ungleichgewichte, um eine wirksame Suchbewegung nach Handlungsalternativen in der real existierenden Belastungssituation einzuleiten. Dann wird



das Üben von Yoga neben einem Ritual der dosierten Verunsicherung auch zu einem Ritual der salutogenen Lösungssuche für die Belastungen aus dem Alltag.

Das mag sich zunächst etwas abstrakt anhören. Aber lassen Sie es mich an einem Praxisbeispiel erläutern. Eine Frau, 35 Jahre alt nennen wir sie der Einfachheit halber Brigitte Elle kommt zum Yoga, weil sie von ihrer Freundin gehört hat, wie gut das tut, und sie in ihrer Frauenzeitschrift auch in jeder zweiten Ausgabe darüber stolpert. Bereits in der schriftlichen Eingangsbefragung (die ich bei Angeboten nach § 20 SGB V immer durchführe) tauchten etliche handfeste Symptome auf:

- (Spannungs-)Kopfschmerzen/Migräne
- Beschwerden in Lenden- und Halswirbelsäule
- Tinnitus
- Schlafstörungen

Brigitte Elle arbeitete in einem Call-Center auf Vollzeit. Sie war zuständig für die Aufnahme von Beschwerden und arbeitete an einem PC mit Headset. Den Stimmen der Beschwerdeführer konnte sie also nicht ausweichen, und ihre Aufgabe bestand darin, aufgebrachte und frustrierte Kunden für eine sachlich geführte Lösungserörterung im so genannten Backoffice vorzubereiten. Brigitte Elle war motorisch also Phasen extremer Zwangshaltung ausgesetzt. Ihre stressbedingten Flucht- und/oder Kampfrelexe (zum Beispiel auch mal zurückpöbeln) musste sie extrem disziplinieren. Privat lebte Brigitte Elle in einer belastenden Partnerschaft. Im Kontext des Übens in der Gruppe fallen auf:

- Schwindelgefühle
- Instabile Fußgelenke
- Verspannte Augen
- Kloßgefühl im Hals
- Drehfähigkeit der Brustwirbelsäule eingeschränkt

Im Laufe des Kurses machte Brigitte Elle die Erfahrung, dass folgende Angebote ihr Erleichterung bringen:

- einfache lockernde Übungen
- einfache, dynamische Stehübungen
- Partnerübungen, bei denen der Kopf gehalten wird
- Sitzen, Atmen Distanz herstellen
- Liegen (Savasana) nach einfachen, motorisch ansprechenden Übungen
- Wattebausch (leicht mit Öl getränkt) zwischen Headset und Ohreingang während der Arbeit

In den angebotenen stillen Phasen wird ihr mehreres deutlich:

- Die Beschwerden anderer Leute muss ich nicht persönlich nehmen.
- Ich brauche auf die Dauer eine abwechselnde Belastung: Job-Rotation.
- Tut die Partnerschaft mir eigentlich noch gut?

Das körper- und symptomgeleitete Üben sowie eine Sensibilisierung für ein ganzheitliches Verständnis der Symptome leiteten einen höchstpersönlichen existenziellen Dialog ein und lösten eine selbstbestimmte Suche nach Handlungsspielräumen und -alternativen aus.

Yoga als Sensibilitätstraining

Immer wieder rangiert das Motiv, zu sich selbst zu kommen, bei den Kursbesuchern ganz oben. Klassisches Yoga-Üben erfordert achtsame prozesshafte Selbstwahrnehmung im Guten wie im Schmerzhaften. Welches jedoch sind die Empfindungsmerkmale, die ein Ich bin bei



mir ausmachen?? Yoga als Sensibilitätstraining für Erwachsene (R.Lobo) zu bezeichnen, ist hierfür ein genialer Wurf. Es wird dann zum Bemühen um die Umkehr von Entfremdungsprozessen und um die Wiederaneignung verloren gegangener Selbstbestimmung in Sachen höchstpersönlicher Gesundheit. Aus dieser Perspektive ist Hatha-Yoga sehr wohl geeignet als Methode der Gesundheitsförderung im Sinne der WHO. In vielen modischen Varianten, die in Wellness-Tempeln und anderen Wohlstands-Ashrams offeriert werden, wird diese Art von salutogenem Schmerzdiallog ausgeklammert. Es tut dringend Not, Qualitätskriterien im Sinne genuiner Gesundheitsförderung zu definieren und umzusetzen, die Yoga als Methode der Gesundheitsförderung angemessen von Wellness und Esoterikangeboten abgrenzen und als solche erst kenntlich machen. Zentrale Kriterien hierfür wären neben der physiologisch stimmigen Übungsanleitung zum Beispiel:

- Ausrichtung an den Bedürfnissen der Teilnehmer,
- Sensibilisierung für die Sprache des (biopsychosozialen) Körpers,
- Wecken des Wunsches nach mehr Selbstbestimmung in Sachen eigener Gesundheit,
- eine Didaktik zum Aufspüren selbstwirksamer Handlungskompetenz,
- eine kritisch-kollegiale Selbstreflexion der Yoga-Lehrenden (zum Beispiel in Qualitätszirkeln).

Hatha-Yoga was ist das??

Die klassischen Lehrsätze des Yoga (die Sutren des Patanjali) gelten den allermeisten Yoga-Richtungen als Bezugssystem. Sie werden auf circa 200 v.Chr. datiert. Die heutigen Gelehrten sind sich nicht einig, ob es sich um einen Textkanon verschiedener Autoren handelt oder um eine historisch reale Person. Die Lehrsätze haben eine unendliche Vielzahl an Kommentaren hervorgebracht je nach Zeitgeist und Erkenntnisinteresse. Die klassische und unbestrittene Definition von Yoga lautet gemäß Lehrsatz 2:

yogas citta-vrtti-nirodhah

also ganze vier Wörter im indischen Sanskrit. Man könnte meinen, dass es nicht so schwer sein kann, vier Wörter einigermaßen übereinstimmend zu übersetzen. Die Deutungsvielfalt der Lehrsätze nimmt jedoch spätestens hier ihren unvermeidlichen Lauf. Allgemein ranken sich die Übersetzungen um Bewusstseinsvorgänge und erstmal nicht um Körperverrenkungen. Die Brücke zur körpergeleiteten Übung wird erst bei Betrachtung der acht Trainingsmodule des Yoga deutlich:

- Yama: Einhalten ethischer Leitlinien
- Niyama: Selbstdisziplin
- Asanam*: Körperübung
- Pranayama*: Atemübung

(*Hatha-Yoga im Verständnis nach §20 Abs.1 SGB V)

- Pratyahara: Lenkung der Sinne
- Dharana: Konzentration
- Dhyana: Besinnung
- Samadhi: Meditation

Im Vordergrund des Hatha-Yoga stehen die körperorientierten Übungen aus dem Repertoire von Asana (Haltung) und Pranayama (Atmung). Was jedoch ist das Besondere an einer körpergeleiteten Yoga-Übung mit Namen Asana ?? Eine Asana ist fest und angenehm. (V. Verma). Eine Yoga-Körperübung wird somit erst dann zu einer Asana, wenn sich Stabilität, Gelassenheit und Zuversicht in der Übung einstellen. Zeigen sich beim Üben eher Zittern,

**BUGY - Berufsverband Unabhängiger
Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender**

Wilhelm-Bendick-Str. 35 ~ 37130 Gleichen ~ info@yoga-berufsverband.de
05508- 923583 ~ 05508- 92135 ~ www.yoga-berufsverband.de



Befürchtungen und/oder Niedergeschlagenheit, dann ist der Yoga-Übende anderswo
jedenfalls nicht beim Yoga. An dieser Schnittstelle tauchen zwei spezifische Aspekte des
Yoga-Übens auf:

- der Aspekt der symptomgeleiteten Selbsterfahrung in der Übung und
- der Aspekt des Trainings, um (biopsychosoziale) Lebensspielräume zu erweitern.

Anmerkung:

Weiterführende Literaturangaben beim Autor: mroeslen@t-online.de

Der vollständige Artikel ist erschienen in der Zeitschrift Dr. med Mabuse Nr.165, S. 52ff
Jan/Feb/2007, zu beziehen unter www.mabuse-verlag.de
