

4 Yoga – eine Mind-Body-Disziplin

In einer Zeit der Globalisierung mit schnell aufeinander folgenden Veränderungen und sich auflösenden kulturellen Bindungen geht auch ein Verlust von Sinn einher, der für das Individuum existenziell bedrohlich werden kann. Die Suche des Menschen nach Wohlergehen und Glück sowie ein Vermeidungsverhalten gegenüber allem, was Unbehagen und Schmerzen erzeugt, sind Ausdruck dieser Entwicklung. Die Literatur zu den Themen Glück und Glücksforschung, Erfolgs- und Selbstmanagement oder Ratgeber für alle Lebenslagen füllen Bibliotheken, ohne dass es dem Einzelnen dadurch besser ginge. Selbsterkenntnis, Werte, die Auseinandersetzung mit Fragen nach dem Sinn des Lebens und Sinn im Leben sind Faktoren, die die Gesundheit und Handlungsfähigkeit des Menschen entscheidend beeinflussen.

Wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben, ist in unsicheren und ambigen Lebensphasen beim Menschen die Neigung vorhanden, kurzfristiges Wohlfühlen der Austragung des inneren (schmerzhaften) Konflikts vorzuziehen. Medikamente (Psychopharmaka), Initiativen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement und eine Vielzahl von Wellness-Angeboten suggerieren, dass durch sie (Arbeits-)Stress, Unzufriedenheit, persönliche Krisen und die damit einhergehenden psychosomatischen Symptome und Beschwerden schnell reparabel bzw. besser ertragbar sind.

Merke

Heilung kann aber nur dann erfolgen, wenn der leidende Mensch die Beziehung zu sich selbst neu organisiert und es ihm gelingt, die Krankheit in seine eigene Erfahrung und Geschichte zu integrieren.

Für Alain Ehrenberg ist Wohlbefinden nicht Heilung, *„denn heilen bedeutet, leiden zu können, in der Lage zu sein, das Leiden zu tolerieren. Geheilt sein heißt aus dieser Perspektive nicht glücklich, sondern frei zu sein, das heißt, eine Macht über sich selbst zurückzugewinnen, die es einem ermöglicht, sich für dieses oder jenes zu entscheiden.“* Wenn man die Vorstellung akzeptiert, dass Gesundheit bedeutet, über seine eigenen Normen hinausgehen zu können, muss man das Glück von der Freiheit unterscheiden und das Wohlbefinden von der Heilung. Wenn der gesunde Mensch vielfältige Erschütterungen tolerieren kann und in der Lage ist, über seine eigenen Normen hinauszugehen, dann würde ich in Bezug auf psychische Störungen hinzufügen, dass er das nur kann, weil er

konflikthaft ist. Der Konflikt ist Antrieb und Bremse zugleich“ (Ehrenberg 2008, S. 269).

Für die Bewältigung neuer Herausforderungen sind alte, eingefahrene Denkmuster, Einstellungen und Haltungen äußerst hinderlich. Da diese Einstellungen und Überzeugungen häufig von anderen Menschen geteilt wurden, boten sie bislang Sicherheit. Die bewährten Bewältigungsstrategien greifen jedoch immer seltener im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen, denen sich der moderne Mensch ausgesetzt sieht. Sich von den erlernten Verhaltensmustern zu lösen erzeugt Angst, deren Bewältigung Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, in die eigenen Erfahrungen und das eigene Wissen erfordert. Hierzu ist ein Weg der Selbsterkenntnis notwendig.

Das Leiden an den Strukturen des Alltags und die physiologischen Auswirkungen davon bilden oft die Notwendigkeit für das Erwachen des Interesses am Konzept des Yoga. Stressbedingte Kopfschmerzschmerzen, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen bis hin zum Leiden an der mangelnden Ganzheit werden zum Auslöser dafür, sich auf den Weg des Yoga zu begeben. Yoga kann als gesundheitsförderndes Korrektiv den durch die Leistungsgesellschaft bedingten Stress- und Erschöpfungssyndromen und deren somatischen Begleiterscheinungen (wie z. B. Rückenschmerzen) entgegenwirken und im Zuge eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements die Basis für neue Resilienz-Strategien legen.

Yoga ist ein individueller, persönlichkeitsbildender Weg, der durch körperliche Übungen, Atemlenkung und Geistesschulung zur Selbsterkenntnis führen kann. Eine **regelmäßige Praxis** hat einen förderlichen Einfluss auf

- die geistige Fitness,
- die persönliche Effizienz und
- die Gesundheit.

Die Praxis des Yoga fördert die Hinwendung des Menschen zu einem achtsameren Leben, lässt die Persönlichkeit reifen und hilft, seine Qualitäten und Potenziale zu entwickeln. Dadurch wird der Blick für grundsätzliche Fragestellungen nach der Entfaltung unseres Menschseins geweitet. Es eröffnet sich die Chance, als Antwort auf die Herausforderungen des modernen Lebens eine neue Bewusstseinskultur zu entwickeln.

Das Wissen des Yoga, das sich aus den Erfahrungen seit mehreren Tausenden Jahren entwickelte, wird zunehmend wissenschaftlich untersucht. So verschiedene Disziplinen wie Neurowissenschaften, Medizin, Psychologie, Philosophie und Religionswissenschaft vermitteln ein multiperspektivisches Bild von der Relevanz, die der Yoga und seine Techniken für das Leben im 21. Jahrhundert haben. Dass Gehirn/Geist und Körper eine untrennbare funktionelle Einheit bilden – eine dem Yoga seit jeher inhärente Annahme –, wird inzwischen von der Wissenschaft zunehmend bestätigt.

Merke

Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper: Psychische Zustände drücken sich nicht nur im Körper aus (Gestik, Mimik, Körperhaltung), sondern auch Körperzustände beeinflussen die Psyche.

So kann die Körperhaltung Einfluss darauf nehmen, wie man sich fühlt und wie man sich selbst sieht. Die Wirksamkeit der Körperübungen des Yoga (*Asana*) auf den Bewegungsapparat ist mittlerweile unbestritten. Meditation und körperorientierte Therapieformen mittels Yoga erweisen sich als **Komplementär-Methoden** in der Psychotherapie und Mind-Body-Medizin, bei der Burn-out-Prävention und -Behandlung oder der Förderung der psychosozialen Resilienz. Die indische Lehre hilft,

- Stress abzubauen,
- zu entspannen,
- neue Energien zu entwickeln,
- Sinnfragen zu klären und Sinnzusammenhänge zu erschließen sowie
- ein neues Verhältnis zu sich selbst und anderen herzustellen.

Insofern unterstützt der Yoga den salutogenetischen Ansatz von Antonovsky (► Kap. 1-5).

4.1 Theoretische Grundlagen des Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende, seit Jahrtausenden praktizierte Methode zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Frühe Quellen des Yoga sind bildliche Darstellungen aus der Zeit 2500–1800 v. Chr. Erste schriftliche Niederlegungen erfolgten ca. 600 v. Chr. in den Upanischaden, das sind zum vedischen Schrifttum gehörende philosophisch-theologische Abhandlungen über die Erlösung des Menschen. Zur Tradition des religiösen Yoga gehört auch der in der Zeit zwischen dem 2. Jh. v. Chr. und dem 2. Jh. n. Chr. entstandene Text der *Bhagavadgita*. In ihr wird Yoga als Hingabe an Gott (Bhakti-Yoga), als spirituelle Transformation verstanden.

Der Yoga ist Versenkungstechnik, philosophische Weltbetrachtung und Art der Lebensführung. Er ist eine psychologisch-geistige Disziplin der Befreiung und Selbstfindung. Er zielt auf die Umwandlung des Menschen und die Reinigung aller Ebenen des Körpers und des Geistes sowie die Offenheit für Transzendenz. Der Begriff Yoga stammt von der Wurzel *Yui*, was anspannen, anschrillen, anjochen bedeutet und hat viele unterschiedliche Bedeutungen. Am häufigsten wird darunter verstanden: Kontakt zum Selbst (*Atman*) oder Vereinigung, Verbindung von Körper, Geist und Seele bzw. die Erkenntnis, dass diese Aspekte