

Geleitwort

Yoga als Mind-Body-Disziplin

Mehr und mehr Menschen praktizieren Meditation und Yoga. Den meisten steht weniger der Sinn nach Esoterik und Erleuchtung. Sie möchten einfach mit Stress und Hektik besser fertig werden. Denn Yoga entspannt Geist und Körper. Der renommierte amerikanische Stressforscher und Psychoendokrinologe Bruce Mc Ewen wurde einmal in einem Interview (DER SPIEGEL, 48/2008) gefragt, wie er persönlich den Stress bekämpfe. Die Antwort: Samstags gehe er zum Yoga. Als Naturwissenschaftler wisse er, dass Meditations-techniken wie Yoga schließlich zu messbaren physiologischen Änderungen führen.

Mind-Body-Interventionen wie Meditation und Yoga bewirken nicht nur eine Entspannung von Körper und Geist; sie verändern auch die Wirkung von Genen, die den Energiestoffwechsel und das Immunsystem beeinflussen. Beispielsweise wird durch das Entspannungstraining mit sofortiger Wirkung die Aktivität – die „Expression“ – gewisser Gene gehemmt, die bei chronischem Stress und Entzündungen überaktiviert sind und dann eine fragwürdige Rolle spielen. Das haben unlängst Forscher des Benson-Henry Instituts für Mind-Body-Medicine am Massachusetts General Hospital in Boston und der Harvard Medical School, Boston, Massachusetts durch genetische Untersuchungen der Blutproben von Meditierenden herausgefunden (Bhasin et al., 2013). Vielleicht wird die Akzeptanz einer Mind-Body-Medizin durch eine naturwissenschaftlich ausgerichtete „Schulmedizin“ in dem Maße höher, wie physiologisch plausible Modellvorstellungen über psychophysische Wechselwirkungen erarbeitet werden. Das trägt dazu bei, die Kluft zwischen einer orthodoxen, streng naturwissenschaftlichen Medizin und einer „komplementären“ Mind-Body-Medizin zu überbrücken. Und das tut Not, denn sowohl diesseits als auch jenseits des Atlantiks wendet sich ein Großteil der Bevölkerung mehr und mehr den verschiedenen Heilverfahren einer Integrativen Medizin zu.

Studien zeigen eindrucksvoll, wie tiefgreifend Gehirn und Psyche auf den Körper und seine Gesundheit einwirken können. Allerdings: Geist und Körper – Mind und Body – beeinflussen sich wechselseitig. Psychophysische Interaktionen sind nicht nur psychosomatischer, sondern auch somatopsychischer Natur. So beruht etwa die heilsame Wirkung von Yoga auf der Fähigkeit eines Menschen, auf Seele und Geist auch über den Körper einzuwirken. Zum Bei-

spiel kann über Veränderung des Atems und von Spannungsmustern der Körpermuskulatur die emotionale Befindlichkeit verändert werden. Körperhaltung und Gefühle hängen eng zusammen, das ist bekannt: Bei Stress ist man verspannt, und bei Scham oder Trauer steht man gebeugt da. Erhobenen Hauptes sind wir dagegen bei Stolz und Glück. Solche Gefühle können sich auch ganz von selbst einstellen, wenn wir die entsprechende Körperhaltung einnehmen. So hängt das Empfinden von Traurigkeit oder Fröhlichkeit (auch) von der Wahrnehmung bestimmter Körperzustände ab, sagt der amerikanische Neurowissenschaftler Antonio Damasio. Wohl kein anderer Emotionsforscher hat die Bedeutung der Verkörperung (Embodiment) unserer Gefühle für die seelische Befindlichkeit prägnanter zur Sprache gebracht.

Bekanntermaßen können bei psychischem Stress Verspannungen unserer (Rücken-) Muskulatur zu Fehlhaltungen und deprimierenden Schmerzen führen. Aber: Wie stark wir den Schmerz im Körper empfinden, hängt sehr von unserer mentalen Einstellung ab, etwa davon, ob wir Schmerz und Stress katastrophieren. Oder entspannt und gelassen bleiben – zum Beispiel dank Yoga, sagen Elisabeth Baender-Michalska und Rolf Baender. Sie verorten den Yoga als „zeittypische Intervention im Rahmen einer Mind-Body-Medizin“. Möge ihr bemerkenswertes Buch die zahlreichen interessierten Leserinnen und Leser finden, die es verdient.

Hirschberg, im Frühjahr 2014

Johann Caspar Rüegg

Bhasin MK, Dusek JA, Chang B-H, Joseph MG, Denninger JW et al (2013). Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways. PLoS ONE 8(5): e62817.