



SCHWEIZER YOGA ZENTRUM

INSTITUT FÜR AUSBILDUNG
WEITERBILDUNG THERAPIE

Aktiv gesund werden

Yoga mit kranken Menschen – Yoga als Therapie

Ein Vortrag von Dr. I. Dalmann

Yoga mit kranken Menschen – Yoga als Therapie

Ein Vortrag von Dr. I. Dalmann
anlässlich des Symposiums „Yoga für das 21. Jahrhundert“
in Narbonne, Frankreich, Mai 1999.

Wie mein Lehrer Desikachar nicht müde wird zu betonen, steht im Yoga der oder die Übende, in unserem Fall die kranke Person im Mittelpunkt, nicht ihre Krankheit und auch nicht die Person, die um Hilfe ersucht wurde. Mit großer Konsequenz hat der Yoga diese Idee allen Maßnahmen zu Grunde gelegt, die er anwendet. Wenn ich mir nun ansehe, wie der Yoga sich einem Menschen annähert, der dort nach Hilfe für seine Krankheit sucht, entdecke ich zunächst einmal viele Ähnlichkeiten mit dem ärztlichen Vorgehen.

Die erste betrifft das aktive Eingreifen.

Ein Kranker sucht Yogalehrer auf, damit diese auf ihre Art und Weise sich mit seinem Problem beschäftigen mögen. Wie umfangreich und wie konkret der Eingriff von Seiten der Yogalehrer ist, erkläre ich später am Beispiel der Arbeit, die ich zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen in Berlin mache. Hier nur soviel: Als eine Antwort auf ihr Krank-Sein schlagen wir den Menschen, die zu uns kommen, ein Übungsprogramm vor, das sie zuhause regelmäßig praktizieren werden. Wir „verschreiben“ Ihnen also etwas, das ihr Krank-Sein positiv beeinflussen soll. Wir gehen dabei sogar soweit, anzuweisen, wie oft etwa die eine oder andere Übung wiederholt werden soll. Darüber hinaus kann es vorkommen, dass wir zum Beispiel einem Menschen mit Magenschmerzen auf eine dementsprechende Frage hin raten, dieses oder jenes Nahrungsmittel wie Kaffee oder scharfe Speisen wegzulassen. Yogalehrer und Yogalehrerinnen greifen also ein in die persönliche Sphäre ihres gegenüber.

Soweit die Ähnlichkeit. Ein bedeutender Unterschied zur ärztlichen Handlung besteht jedoch darin, dass im Verständnis des Yoga diese Intervention nur als ein erster, wenn auch wichtiger Schritt gemeint ist. Der „Eingriff“ soll immer so gestaltet sein, dass er dem Yoga-Übenden ermöglicht, seine Situation besser zu verstehen und deshalb mehr und mehr Eigeninitiative zu entfalten. Die Intervention ist in diesem Sinne also begrenzt; ihr Ziel liegt in der Schaffung von Bedingungen, in denen ein Mensch in selbständigem Handeln positiv Einfluss nehmen kann auf sein Kranksein, seine Erkrankung.

Unser Handeln als Yogalehrer ähnelt dem ärztlichen auch dort, wo wir ganz selbstverständlich den Kranken anweisen, etwas bestimmtes zu tun. Wir fordern zum Beispiel Menschen dazu auf, eine bestimmte Körperhaltung zu üben oder eine besondere Atemregulierung eine festgelegte Anzahl von Wiederholungen auszuführen. Wir geben genaue Anweisungen und wir bemühen uns um ihre Ausführbarkeit, weil wir uns besondere Wirkungen davon versprechen. Es existiert also die Idee des „Behandelns“, des Anweisens im Yoga. Wer jedoch einen kranken Menschen im Yoga unterrichtet, setzt alles

daran, dass über kurz oder lang dieses Be"hand"eln für den Betroffenen eine geeignete Grundlage schafft, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen.

YogalehrerInnen müssen akzeptieren, dass ihr Gegenüber zu Beginn der Beziehung abhängig ist von ihren Ratschlägen, ihren Angeboten. Die Verantwortung dafür liegt bei denen, die sie geben. Gleichwohl sind sowohl das Ziel wie auch die Mittel, die eine Yogalehrerin benutzt darauf ausgerichtet, diese Abhängigkeit so schnell wie möglich abzubauen. Sie dienen von Anfang an dazu, der Person mehr und mehr Kompetenz bezüglich der Verbesserung ihres Gesundheitszustands zu verleihen und sie zum selbstständigen Handeln zu ermutigen.

Dass wir in diesem Punkt mit einem wachsenden Teil der Ärzteschaft durchaus am gleichen Strick ziehen, sollten wir im Interesse der kranken Menschen, die hier wie da Hilfe suchen, zur Kenntnis nehmen. Dort finden wir auch die ärztlichen Partner für unsere Yogaarbeit.

Eine Arbeitsmethode des viniyoga

In unserer Praxis in Berlin arbeiten wir seit 1987 auf der Basis des Yoga. Oft kommen die Menschen zu uns zum Yoga, weil sie krank sind. Der erste Kontakt mit ihnen geschieht in diesen Fällen in Form einer Konsultation, die zwei Ziele hat: Zum einen soll uns die Person dabei so viele Informationen und Eindrücke wie möglich vermitteln, zum anderen treffen wir unsererseits Vorbereitungen für eine wirkliche Kommunikation, welche die Basis der gemeinsamen Arbeit ist.

Eine der notwendigen Bedingungen für unsere Arbeit ist, Zeit zu haben. Ein kranker Mensch ist üblicher Weise beunruhigt und ängstlich. Auch in Gegenwart auch eines Yogalehrers, einer Yogalehrerin, die er um Hilfe ersucht, vergisst er, Sachen zu erwähnen, die ihm wichtig sind. Er versteht nicht alles, was gesagt wird, er traut sich nicht, nachzufragen. Es ist also vordringlich, ihm Zeit zu gewähren, sich auszudrücken; zu sagen, wie er sich während seiner Krankheit fühlt, wie er sie erlebt. Er muss Gelegenheit bekommen, seine Besorgnis loszuwerden.

Daneben muss sich jemand mit uns wohl und frei fühlen können. Wenn wir Leute treffen, erklären sie uns oft als Erstes: „Ich habe einen Bandscheibenvorfall zwischen diesem und jenen Wirbel. Hier sind die Röntgenaufnahmen“ und sie legen ihre Akte ohne ein weiteres Wort zu verlieren auf den Schreibtisch. Das Erstaunen ist groß, wenn sie zur Antwort bekommen: „Wir werden uns das später gemeinsam ansehen. Im Moment bitte ich Sie darum, mir Ihr gesundheitliches Problem so zu beschreiben, wie Sie es erleben, was Ihnen dabei am meisten zu schaffen macht“. Auf diese Weise drücken wir unser Interesse an ihnen als Personen aus und äußern unmissverständlich unseren Wunsch: „Formulieren Sie aus ihrer eigenen, besonderen Erfahrung heraus, welche Bedeutung die Krankheit für Sie hat.“ Wenn uns jemand erzählt: „Das Treppensteigen mit einer Tasche erschöpft mich schon ab dem 2. Stock wegen der Schmerzen im rechten Bein völlig“ so ist das sehr hilfreich für das Finden eines Yogaprogramms am Ende der Konsultation. „Ich habe einen

lateralen Bandscheibenvorfall zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbel.“ dagegen gibt mir keinen konkreten Hinweis darauf, was ich als Yogalehrerin tun kann.

Die erste Konsultation versorgt die Yogalehrerin und den Yogalehrer mit Informationen und bringt nicht selten den Klienten dazu, seine Krankheit etwas besser kennen zu lernen und ihre Begleitumstände noch einmal neu anzuschauen. Darüber hinaus bekommt er aber auch Yoga-Übungen mit auf den Weg, die er selbstständig üben wird. Es wird seine eigene und individuelle Erfahrung mit der Praxis sein, auf die wir das weitere Vorgehen aufbauen kann.

Die während des ersten Gespräches gesammelten Informationen ermöglichen es den Yogalehrerinnen, eine vorläufige ungefähre Vorstellung von der Funktionsweise des Körpers mit seinen momentanen Einschränkungen und den Beschwerden dieses Menschen zu entwickeln. Darüber hinaus lässt sich ein erster Eindruck gewinnen, auf welche Weise die Krankheit diese Person bedrückt. Auch Übungen aus dem Yoga werden als „diagnostische“ Kriterien benutzt: Die Person muss einige einfache Haltungen einnehmen wird dabei beobachtet.

Ich sehe die nächsten zwei oder drei Begegnungen zwischen Yogalehrer und krankem Menschen als zweite Etappe des gesamten Prozesses von Gesundung. Sie erlauben beiden, das für die Yogaarbeit Wesentliche seines gesundheitlichen Problems zu identifizieren.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel. Vor sechs Monaten kam eine ungefähr 35 Jahre alte Frau mit starken Rückenschmerzen zu mir, die sie nicht mehr schlafen ließen. Röntgenologisch war ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert worden. Ich schlug ihr eine fünfzehnminütige Praxis vor, die sie morgens und abends üben sollte. Sie machte sich sehr ernsthaft daran. Bei unserer zweiten Begegnung erzählte sie mir, dass sie sich nach der Morgenpraxis sehr gut fühlte; davor aber sei sie sehr steif, vielleicht sogar mehr als früher. Manchmal jedoch sei es morgens besser. Auf Befragen stellte sich heraus, dass ihr Befinden morgens besser war, wenn sie ihre Abendpraxis mal hatte ausfallen lassen. Ich wollte dieser Sache auf den Grund gehen und strich die Abendpraxis völlig. Daraufhin verbesserte auch sich ihr Befinden schon vor dem morgendlichen Üben.

Der Bericht ihrer Erfahrung vermittelte mir ein besseres Verständnis der Dynamik ihres Rückenschmerzes; ihr eröffnete er einen Blick darauf, das alles, was sie im Alltag tut, von Bedeutung für ihr gesundheitliches Problem sein kann. Im weiteren Gespräch konnten wir daneben auch eine Beziehung herstellen zwischen ihrer Gewohnheit, spät zu Abend zu essen, und ihren morgendlichen Schmerzen.

Die auf die Konsultation folgenden Begegnungen sind aus der Sicht der Klienten natürlich Teil ihrer „Behandlung“ – in diesem Fall eben eine Yogapraxis. Den Yogalehrerinnen und –lehrern helfen diese Begegnungen vor allem dabei, das besondere Problem dieses Mensch mehr und mehr zu verstehen, und eine immer passendere Antwort darauf mit den Mitteln des Yogas zu entwickeln. Wie das? Bei den zweiten und dritten Begegnungen erhalten wir sehr viele Zusatz-Informationen: die Betroffenen hatten in der Zwischenzeit reichlich Gelegenheit, sich in ihrem Üben eingehender zu beobachten. Die daraus resultierenden Erfahrungen sind dabei für den kranken Menschen aber mindestens

genauso bedeutsamer wie für unterrichtende Person. Er hat nämlich die ersten Schritte hin zu etwas gemacht, was ich für das Wichtigste in diesem gesamten Prozess halte: Er erfährt – oft zum ersten mal in seinem Leben- dass er selbst aktiv zu seinem Heilungsprozess beitragen kann. Meine Aufgabe ist es dann, mit ihm auf diesem Weg weiter zu gehen.

Eine Praxis „nach Maß“ und ihre Folgen

Je öfter ich einen kranken Menschen wieder sehe, desto mehr erlaubt er mir Einblicke in viele Bereiche, die ihn betreffenden . Was ich dort erfahre macht es mir möglich, eine Praxis zusammenzustellen, die wirklich auf ihn passt, auf ihn zugeschnitten ist, im Idealfall wie ein Maßanzug. Dieser Punkt ist Grund legend für den Erfolg einer Praxis. Eine Praxis braucht also nicht spektakulär sein – sie muss nur auf die Person in ihrer besonderen Situation passen.

Dazu gehört natürlich, dass ein Praxisvorschlag auch dem Temperament der Person entsprechen sollte. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Manchmal ist es sehr schwierig, für einen kranken Menschen, der sich immer zu viel zumutet, ein Programm zu entwickeln. Sein Alltag ist normalerweise voll gestopft bis obenhin mit Aktivitäten. Er sitzt keinen Moment still. Eigentlich hat er eine beruhigende Praxis nötig – wenn er körperlich erschöpft ist, vielleicht sogar eine, in der nicht all zuviel Bewegung passiert. Aber eine solche Praxis bringt er einfach nicht fertig. Hier braucht es oft Kompromisse, es muss verhandelt werden. Fast überflüssig, zu erwähnen, dass solche Verhandlungen nur auf der Basis eines gegenseitigen Vertrauens stattfinden können

Wir alle wissen, dass auch die exzellentesten Yogaprogramme unwirksam bleiben, wenn sie von den Menschen nicht geübt werden, für die sie gemeint sind. Bleibt die oder der Betreffende aber dabei, so kommt im Allgemeinen jetzt eine Zeit, in der sich die Beschwerden bessern oder verschwinden.

Selbstverständlich aber kann es auch immer mal zu Rückfällen kommen, oder der Mensch findet sich in einer neuen Krise wieder. Wir ermutigen die Übenden immer schon im voraus, in einem solchen Fall zunächst einmal selbstständig auf die erste oder zweite Praxis zurückzugreifen, die wir zusammen entwickelt hatten. Was nun passiert, ist aus unserer Sicht von größter Wichtigkeit: Der Betreffende versucht in aller Regel, selbstständig aus dem neuen Problem herauszukommen und bezieht sich dabei auf die Erfahrungen, die er im Laufe des Übungsprozesses gemacht hat.

In meinen Augen zeigt sich hierin der größte Erfolg der von uns vorgeschlagenen „Behandlung“. Der Patient ist kompetenter geworden und sein Selbstvertrauen steigt zusehends.

Und danach?

Bis zu diesem Punkt ist die Geschichte die eines kranken Menschen, der bei eine Yogalehrerin nach der passenden „Behandlung“ gesucht und hoffentlich auch gefunden hat. Mit dem Verschwinden des gesundheitlichen Problems ist der Aspekt des „Behandelns“ in meiner Rolle als Yogalehrerin beendet. Ich habe jemandem in einer besonderen Lebenssituation ein Stück des Schatzes vermittelt, den Yoga zu bieten hat. Für mich selbst beinhaltet Yoga natürlich noch viele andere Möglichkeiten und Angebote, aber was für die betroffene Person danach folgt, ist offen: Manche Menschen sind mit dem neu gewonnenen Mehr an Gesundheit vollauf zufrieden, andere wollen nun auch in ihrer persönlichen Entwicklung weiterkommen. Die Voraussetzungen dafür sind gut: Sie waren ja auch bis jetzt schon nicht nur „Patienten“ im herkömmlichen Sinn sondern auch Lernende. Bei ihren Übungen ging es nämlich viel um Lernen: Sie lernten Übungen auf die richtige Weise zu praktizieren, lernten sich selbst und ihre Lebensumstände besser kennen, lernten, erste Anzeichen von Störung zu spüren und lernten, darauf angemessen zu reagieren.

Wer für seinen weiteren Weg die Mittel des Yoga benutzen möchte, und das in einer Beziehung mit mir versuchen will, den kann ich beraten. Die Ziele einer weiteren Yogapraxis können so unterschiedlich sein wie es eben Menschen nun einmal sind: Manchmal bin ich als Yogalehrerin gefordert, die Rolle eines Spiegels einzunehmen, in dem sich jemand besser kennen lernen kann. Manchmal geht es darum, Vorschläge zu unterbreiten, wie sich bestimmte Fragen vom Yoga her angehen lassen und vieles mehr. Manchmal verweise ich Menschen, die Rat bei mir suchen, an andere Lehrer oder Lehrerinnen, wenn mir das passender scheint. Zuweilen besteht meine letzte Unterstützung in dem Prozess aber auch darin, jemandem zu helfen, einen für sie anderen gangbaren Weg zu finden. Das kann für den einen eine Psychotherapie sein, für die andere ein neuer oder alter Weg zu ihren kulturellen oder religiösen Wurzeln.

Yoga für Kranke

Das Wesentliche der Arbeit eines/einer YogalehrerIn in der Begegnung mit einem Kranken liegt also in Folgendem:

- » einer vertrauensvollen Kommunikation zwischen YogalehrerIn und ihrem Gegenüber als Grundlage für jeden Schritt im Heilungsprozess eines kranken Menschen. Ein großer Teil der Arbeit besteht darin, eine Beziehung aufzubauen, die Verstehen und ein offenes Sich-Mitteilen ermöglicht.
- » Für die Yoga Unterrichtenden geht es in dieser Situation darum, die natürlichen gesunden Ressourcen aufzuspüren, die in der betreffenden Person stecken. Heilung nimmt dort ihren Ursprung. Ausgehend von diesen kann ein kranker Mensch an sich arbeiten. Das Erkennen der Stärken, der gesunden Anteile eines Menschen ist nicht immer einfach, wenn das Leiden sehr im Vordergrund steht.
- » Für die Yoga Unterrichtenden geht es in dieser Situation darum, die natürlichen gesunden Ressourcen aufzuspüren, die in der betreffenden Person stecken. Heilung nimmt dort ihren Ursprung. Ausgehend von diesen kann ein kranker Mensch an sich arbeiten.

Das Erkennen der Stärken, der gesunden Anteile eines Menschen ist nicht immer einfach, wenn das Leiden sehr im Vordergrund steht.

- » Ein kranker Mensch kann lernen zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Krankheit lässt sich nie sicher vermeiden. Chronische Leiden sind Teil des Lebens, Teil des Menschen geworden. Damit zu hadern hilft nicht weiter. Die Idee der Akzeptanz ist im Yoga genauso zentral wie die Überzeugung, dass vieles Leiden auch verhindert werden kann.
- » Es ist von entscheidender Bedeutung, dass ein kranker Mensch mehr und mehr Teil hat an den Maßnahmen, die ihn in seiner Krankheit betreffen. Nur so wird er in diesem Bereich wirklich kompetent sein. Der Yoga kennt dieses Ziel schon seit mehr als zweitausend Jahren und beschreibt es mit dem Sanskrit-Wort „svastha“: die Fähigkeit, für sich selbst eintreten zu können.
- » Es ist von entscheidender Bedeutung, dass ein kranker Mensch mehr und mehr Teil hat an den Maßnahmen, die ihn in seiner Krankheit betreffen. Nur so wird er in diesem Bereich wirklich kompetent sein. Der Yoga kennt dieses Ziel schon seit mehr als zweitausend Jahren und beschreibt es mit dem Sanskrit-Wort „svastha“: die Fähigkeit, für sich selbst eintreten zu können.
- » Die eigene Praxis des Yogalehrers, der -lehrerin verbessert seine/ihre Wahrnehmungsfähigkeit gegenüber dem Menschen, der im Yoga Hilfe sucht und ist deshalb ein unverzichtbares Element in dem gesamten Prozess.