PSYCHOLOGIE HEUTE compact

Yoga, Meditation, Achtsamkeit

Was die drei Lehren ausmacht und wie wir sie für unseren Alltag nutzen können

„Es geht um Befähigung und Selbstsorge“

Die Yogalehrerin und -forscherin Ingrid Kollak untersucht, welche Wirkungen Yoga in der Behandlung und Prävention von Krankheiten hat. Im Gespräch berichtet sie über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, etwa in der Therapie von Krebs und Diabetes, aber auch von Depressionen und Angststörungen

Frau Kollak, bei welchen Krankheiten wird die Wirkung von Yoga bereits untersucht?

Die Bandbreite der Yogastudien ist groß und umfasst Krankheiten aller Formenkreise. An erster Stelle sind hier Herz-Kreislauf-Erkrankungeu, Diabetes, Neubilduugen und chronische Atemwegserkraukungen zu nennen. Die genannten vier Krankheiteu sind laut WHO für zwei Drittel aller vorzeitigeu Todesfälle in Europa verantwortlich. Wichtig sind auch Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, Depression uud Demenzerkrankuugen, die nach Auskunft der nationalen Gesundheitsberichte in der Schweiz, in Österreich und Deutschland zu den häufigsten Krankheiten gehören. Aber auch zu Angststörungen, Arthritis, Essstörungen, Infektionen, Kopfschmerzen, Panikstörungen, Schlafstörungen, Stress, Trauma, Rheuma, Rückenschmerzen kommen jedes Jahr neue Studien hinzu.

Das sind ja tatsächlich sehr viele und unterschiedliche Krankheiten.

Ja, die Vielzahl von Studien ist erfreulich, weil sie die Nähe zu aktuellen Gesuudheitsproblemen zeigt und das große wissenschaftliche Interesse an Yoga abbildet. Allerdings wirft dieser euorme Umfang auch Fragen nach der Güte der Studieu auf und danach, ob Yogaübungen identifiziert werden können, die sich ganz speziell bei bestimmten Erkraukungen als besonders wirksam erwiesen haben. Diesen beiden Fragen bin ich nachgegangen.

Welche Probleme sehen Sie bei den Studien?

Die Studienteams untersuchen Meuscheu in unterschiedlichen Lebensphaseu und Lebenswelten und sind unterschiedlich sorgfältig in der Methodik und in der Darstellung ihrer untersuchteu Yogaprogramme. Manche sprechen missverständlich von Körperübuugeu und nutzeu den Sammelbegriff Hatha-Yoga. Andere verweisen mit dem Programmnamen auf die Untersuchungsgruppe oder den Yogalehrer. Andere limitieren ihre Aussagekraft, indem sie

nur Yogaprogramme ihres präferierten Stils untersuchen.

Und welche positiven Ergebnisse haben Sie gefunden und bei welcher Art von Übung?

Zunächst einmal: Die Übungen können direkt auf einen Körperbereich oder ein Symptom gerichtet sein oder indirekt durch Atemkontrolle, Entspannung oder Aufmerksamkeitslenkung Einfluss nehmen.

Zur direkten Einflussnahme wurden von Forschungsteams Übungsprogramme entwickelt, die zu einer Milderung von Rundrücken führten oder durch Beckenbodentraining Harninkontinenz verbesserten oder durch die Dehnung der Halsmuskulatur Spannungskopfschmerzen verringerten.

Indirekt führte eine bewusste Atmung mit vollständigen Atemzügen und Atempausen zur Entspannung der Muskeln und zu einer Erweiterung der Gefäße und senkte den Blutdruck. Ebenso lenkten anspruchsvolle Gleichgewichts- oder Umkehrhaltungen die Konzentration auf die korrekte Durchführung und stellten wiederkehrende belastende Gedanken ab. Eine aktuelle Metaanalyse, die Ergebnisse mehrerer Studien verglich, konnte eine Verbesserung bei Depression nachweisen, wenn die Betroffenen regelmäßig Yoga mit einem Schwerpunkt auf Meditation übten.

Haben sich auch schädigende Wirkungen gezeigt?

Wenn etwas wirksam ist, dann führt es bei falscher Anwendung auch zu Schäden. Leider gibt es über Schädigungen durch Yoga bislang keine guten Studien. Um größere Zahlen zu erhalten, werden Leute mit unterschiedlichen Problemen und Übungserfahrungen in einer Stichprobe zusammengefasst. Das bringt keine belastbaren Ergebnisse.

Aus unserem Yogaunterricht mit Brustkrebspatientinnen haben wir aber gelernt, die Frauen in der Meditation nicht sich selbst zu überlassen. Diese Frauen sind sehr stark mit ihrer Prognose beschäftigt und fragen sich ununterbrochen, ob sie an ihrer Erkrankung sterben müssen. Wenn sie keine Erfahrung mit der Meditation haben, können sie sich nicht auf etwas konzentrieren oder ihre Gedanken loslassen. Vielmehr geraten sie nur tiefer in ihr Gedankenkarussell. Dagegen konnten sich die Frauen entspannen und Kraft schöpfen, wenn wir ihre zwanghaften Gedanken durch eine geführte Meditation unterbrachen. Dabei nahmen sie unterschiedliche Körperpartien wahr und bekamen Zugang zu ihrem Körper, statt ihn verängstigt auszublenden.

Die Konzentration auf die Übungen unterbricht Grübelschleifen

Welche Studien haben Ihrer Meinung nach besonders bemerkenswerte Ergebnisse erbracht?

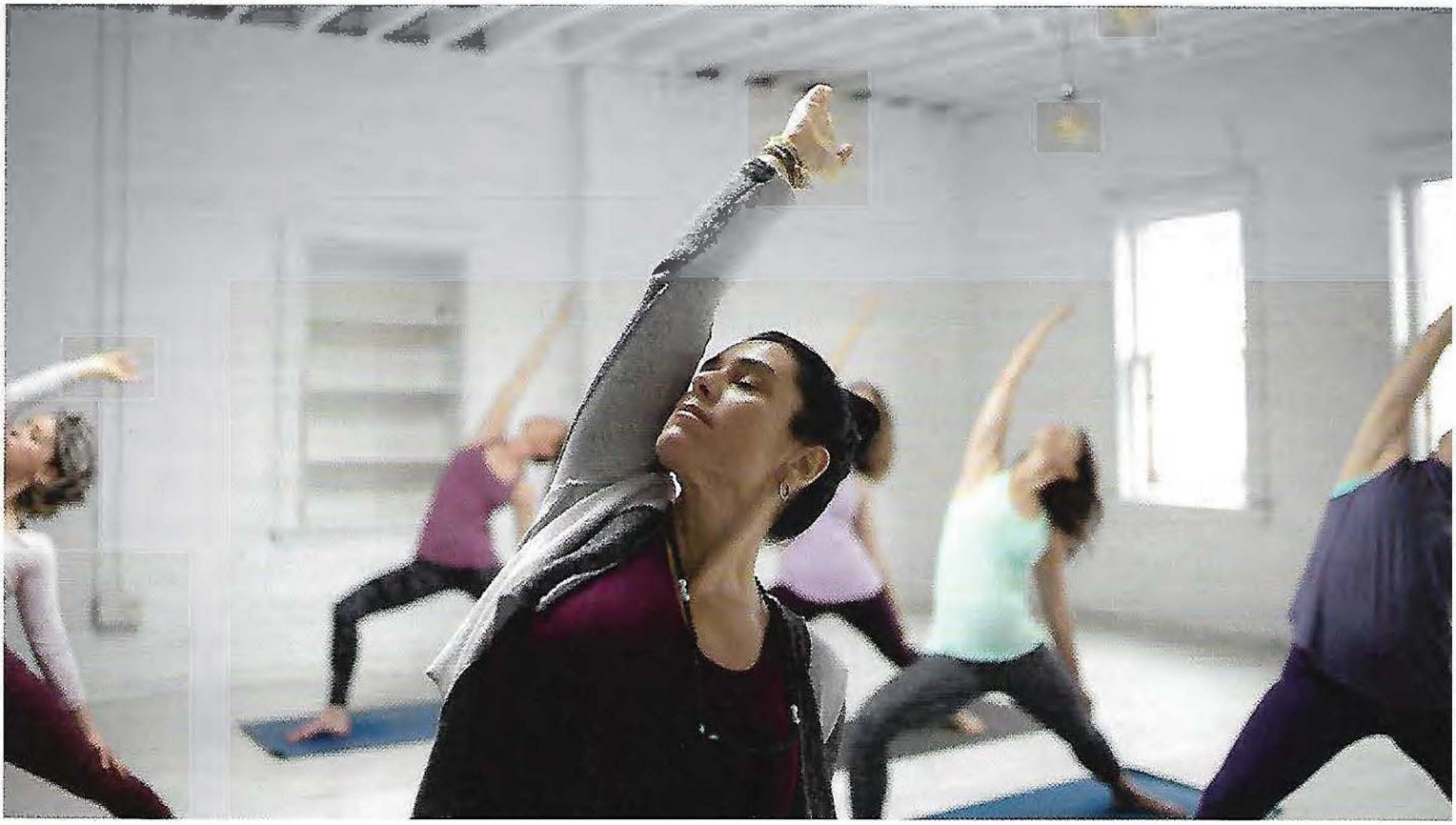
Bemerkenswerte Ergebnisse setzen eine methodisch saubere Arbeit voraus. Die Zahl guter Studien steigt zum Glück. Zu diesen zählt die Arbeit von zwei Forscherinnen, die kurzgefasst der Frage nachgegangen sind, wie Yoga das Körpergefühl von Frauen beeinflusst. Sie haben geschaut, welche Fitnessstudios in ihrer Umgebnng Yoga anbieten, welche Übungen gemacht werden, warum die Frauen mitmachen und wie zufrieden sie damit sind. Die befragten Frauen nannten Fitness, eine bessere Figur und eine größere Zufriedenheit mit sich selbst als Gründe für ihre Teilnahme. Sie übten unterschiedliche Arten des Yoga aus: bekannte Traditionen und andere wie Forrest- oder Sculpt-Yoga. Die Stile unterschieden sich darin, ob sie auf Fitness- und Körperübungen konzentriert waren oder eine Kombination aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen anboten. Die Frauen, die wegen der Fitness und einer hesseren Figur auf das harte Körpertraining setzten, waren gegenüber den Frauen, die alle Übungsarten des Yoga nutzten, deutlich unzufriedener mit ihren Körpern. Das ist für mich ein bemerkenswertes Ergebnis.

Warum eignet sich Yoga so gut zur therapiebegleitenden Behandlung?

Yoga kann ohne großen Aufwand geübt werden und lässt sich gut in laufende Therapien integrieren. Darüber hinaus unterstützt er die Therapien, indem er unerwünschte Nebenwirkungen abmildert. So kann er Schonhaltungen nach Operationen vorbeugen oder Erschöpfung bei einer Chemotherapie abmildern.

Trotzdem wäre es wünschenswert, genauer herauszufinden, welche Übungen sich besonders gut bei welchen Erkrankungen eignen. So ließe sich Yoga gezielter einsetzen und vielen Nebenwirkungen aus dem Weg gehen. Bei einigen Erkrankungen bietet Yoga eine gut nachgewiesene und wirksame Alternative. Als Beispiele würde ich die vielfältigen Yogaübungen für den Rücken nennen, die nachhaltiger sind als manche Operationen, die zu dauerhaften Bewegungseinschränkungen oder Gewebeschmerzen führen können.

Welche Rolle spielt das Körperliche bei den Übungen, welche Rolle spielen die



psychische Effekte wie Entspannung, Selbstwirksamkeit und so weiter?
Viele Menschen kommen über die Körperarbeit mit Yoga in Berührung. Bei regelmäßigem Üben spüren Anfänger zuerst eine Zunahme an Beweglichkeit, Dehnbarkeit sowie Körperkraft und Ausdauerfähigkeit. Diese Erfahrungen sind grundlegend, um den eigenen Körper wahrnehmen zu können. Auf dieser Basis führt eine längere Praxis dazu, Einfluss auf das gesamte Wohlergehen zu nehmen. Erfahrene Übende können durch bewusst eingesetzte Atemtechniken und Konzentration die Muskeldehnung verbessern, die Konzentration erhöhen oder Entspannung herbeiführen. Die Wirkungen des eigenen Handelns werden erlebt und wahrgenommen.

Bei welchen Krankheiten könnte Yoga noch helfen?
Viele Menschen, die als psychosomatisch erkrankt, als nicht behandelbar oder austherapiert eingestuft werden, können durch Yoga eine Verbesserung ihrer Situation erzielen. So liegen bei Muskel-Skelett-Erkrankungen, bei Atembeschwerden und Panikstörungen oft keine organischen Befunde vor, und eine medikamentöse Therapie gerät dann schnell an ihr Ende. Entspannende Übungen können Schmerzen in Nacken und Schultern lösen. Dehnungsübungen können die Beckenhaltung verändern und Schmerzen im unteren Rücken vorbeugen. Sehr gut nachweisbar sind auch die Wirkungen von Atemübungen auf Menschen, die unter Angst- oder Panikstörungen leiden. Ebenso konnte Yoga das psychische Wohlergehen von Menschen nach Krebstherapien verbessern.

Zwei Bereiche, die Ihnen ganz besonders wichtig sind, sind Brustkrebs und Übergewicht.
Ja, das stimmt. Frauen mit einer Brnstkrebsdiagnose werden ganz plötzlich aus einer beschwerdefreien Zeit herausgerissen. Sie erleben eine belastende Behandlung, warten auf Befundergebnisse und haben das Gefühl, sich nicht mehr auf ihr eigenes Urteil über ihr Wohlergehen verlassen zu können. Unser regehnäßiger Yogaunterricht zeigte den Frauen, wie beweglich sie waren, und schützte sie vor Schonhaltungen. Noch eindeutiger waren die Wirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Sie hatten das Gefühl, selbst etwas Positives für sich tun zu können. Beim Yoga XXL wurde mir deutlich, dass übergewichtige Frauen diskriminiert werden. Dabei sind viele fit und es fällt ihnen leichter, fit zu bleiben, als abzunehmen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln können sie viele Yogaübungen machen und zeigen dabei Anmut, Kraft und Beweglichkeit, von denen schlanke Menschen träumen.

Welche Wirkungen hat Yoga bei der Behandlung von Depressionen und Angsterkrankungen?
Es gibt inzwischen viele Studien, die einen positiven Einfluss von Yoga auf Menschen

mit Depressionen oder Angstzuständen belegen. Um herauszufinden, welche Übungen bei diesen Erkrankungen besonders hilfreich sind, befragte eine australische Forschergruppe 33 Yogalehrende, die langjährig Menschen mit Depression und Angstzuständen unterrichtet hatten. Die Befragten schätzten übereinstimmend Haltungs- und Bewegungsübungen, Atemübungen sowie Entspannungs- und Meditationsübungen als wesentlich ein. Es gab eineu Konsens darüber, dass Körperübungen Depressionen stärker positiv beeinflussen als Angstzustände, Übungen zur Atemkontrolle sowohl Depression als auch Angst reduzieren und Entspannungund Meditation stark zur Reduzierung von Angst und Depression beitragen.

Kann Yoga die psychotherapeutische Behandlung ergänzen?

Ja, Yoga und Psychotherapie können sich bei der Behandlung von Depression und Angstzuständen gut ergänzen. Sie haben sich im Laufe ihrer Entwicklung auch bereits gegenseitig beeinflusst. So fand Yoga vor allem Eingang in die psychotherapeutische Praxis, die Entspannungsverfahren einsetzt. Andersherum fanden psychotherapeutische Verfahren wie die progressive Muskelrelaxation Eingang in Yogatraditionen, die auf Veränderungen des Muskeltonus, der Atmung während des Übens aufmerksam macheu. Yoga in seiner Vielfalt und mit seinen Variationen kann sich den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen der Übenden anpassen. Das ist vor allem in Zeiten von Krisen wichtig. Das Ziel ist aber immer gleich: Es geht um Befähigung und Selbstsorge.

Yoga ist sehr vielfältig – er passt sich den Bedürfnissen jedes Einzelnen an

Wie hilft Yoga Menschen mit Demenz?

Auch wenn bei Menschen mit Demenz die kognitiven Fähigkeiten nachlassen, können sie die Wirkungen des Yoga auf ihren Körper spüren und Gefühle wie Mut oder Kraft erleben, die sich beim Üben einstellen. Am häufigsten wurden kurzfristige Wirkungen auf die Stimmung, Aktivität und auf das Sozialverhalten beschrieben. Zum Glück lassen sich viele der Atem- und Konzentrationsübungen, aber auch viele der Körperühungen iu abgewandelter Form im Sitzen machen. Beim Üben mit diesen Menschen kommt es noch stärker auf das Spüren an, zum Beispiel der Sitzfläche auf dem Stuhl, der Fußsohlen am Boden sowie der Unterschiede zwischen den Körperseiten.

Worauf ist beim Yogaüben mit diesen Menschen zu achten?

Damit Menschen mit Demenz, die oft sehr alt sind und nicht mehr so gnt hören und sehen, beim Üben mitmachen können, benötigen sie Lehrende, die deutlich und gut hörbar sprechen und alles vormachen. Die Übungen müssen verständlich aufgebaut sein. Bildsprache kommt gut an: Der Wind kann den Kopf hin und her bewegen, die Ausatmung eine Kerze auspusten und ein gesungener Ton so leise wie eine Maus sein.

Wie kann Yoga in der Vorsorge eingesetzt werden? Welche Fähigkeiten kann man sich dadurch erhalten?

Yoga in der Vorsorge ist möglichst genau auf die übende Person oder spezielle Nutzergruppen auszurichten. Wer Entspannung sucht, ist in einem körperbetonten Yogaprogramm schlecht aufgehoben und andersherum. Am besten sind Programme, die Körper-, Atem- und Meditationsübungen anbieten. Übungen sollen die Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung und Belastbarkeit von Muskeln und Sehnen ansprechen. Das ist für alle Altersgruppen sinnvoll, muss aber auf die Fähigkeiten und Reserven

der Übenden abgestimmt sein. Bewegungen und Haltungen werden stabil und gleichzeitig flexibel, wenn sie von einer bewussten Atmung begleitet werden. Atemübungen fördern die Lungenkapazität, die Durchblutung und Konzentration. Die Fähigkeit der Atemkontrolle kann sowohl Asthmabeschwerden als auch Panikattacken lindern. Meditationsübungen helfen dabei, den Kopf zu bewahren, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, Schwerpunkte zu setzen. Körperliche und geistig-psychische Kraft zu entwickeln und auch in Krisenzeiten und Alter zu erhalten ist eher möglich, wenn die übende Person Sinn und Zweck der Übungen versteht. Dieses Wissen nutzt und befähigt.

Welche Art von Yoga sollte man üben und wie oft?

Es gibt Yoga für alle Altersgruppen, Lehens- und Krisensituationen. Er wird in vielen Stilen geübt. Darum ist es notwendig, sich einen Überblick zu verschaffen. Am erfreulichsten sind kostengünstige Angebote in der näheren Umgebung. Wenn so ein Angebot für einen passt, dann ist die Wahrscheinlichkeit einer regelmäßigen Teilnahme hoch. Da Yoga sowohl an Volkshochschulen, in Nachbarschaftsheimen, Unis, Schulen und Betrieben als auch in Yogaschulen angeboten wird, gibt es zumindest für Stadtbewohner eine große Auswahl. Meist stellt sich bei Probeterminen bald ein Gefühl ein, am richtigen oder eben auch am falschen Ort zu sein. Gefallen die Art der Lehrperson, die Gruppe und die Übungen, dann ist es der richtige Stil. Yoga wirkt durch regelmäßiges Üben. Ideal ist eine tägliche Praxis.

Braucht man dafür einen Lehrer?

Natürlich lässt sich Yoga nach Büchern oder mithilfe von Videos erlernen. Aber das geht leichter, wenn zuerst einmal ein Grundverständnis vorhanden ist. Viel Wert sollte auf eine gute Anleitung gelegt werden, die individuelle Gegebenheiten berücksichtigt und Zeit für die bewusste Wahrnehmung des Tuns und der Wirkungen lässt. Mit der Zeit ist die Erarbeitung eines eigenen Programms wichtig. Auf diese Weise lässt sich gezielt auf spezielle Probleme eingehen. Ein solches Programm wirkt am besten, wenn es selbständig, regelmäßig und in wechselnder Umgebung geübt wird.

Und wie sieht Ihre Yogapraxis aus?

Ich mache jeden Tag eine halbe Stunde Yoga nach dem Aufstehen. Ich esse schon seit vielen Jahren kein Fleisch mehr und trinke keinen Alkohol. Dagegen würde der Verzicht auf Fleisch und Alkohol meinem Mann, der auch jeden Tag Yoga übt, wenig Freude bringen. In den alten Yogatexten ist davon die Rede, Yoga absichtslos zu üben. Das erscheint mir sinnvoll. Wer Interesse und Spaß am Yoga hat und sich auf ihn einlässt, hat die Chance, sich lange am Yoga zu erfreuen. **PHc**

INTERVIEW: ANKE BRUDER

Prof. Dr. Ingrid Kollak ist ausgebildete Yogalehrerin und leitete mit Kolleginnen eine Studie zu Brustkrebs und Yoga. Sie hat umfangreich zu Yoga gegen Stress, nach Brustkrebsoperationen sowie über „Yoga XXL"

publiziert. In Seminaren, auf Konferenzen und in Workshops lehrt sie Yoga praktisch. 2019 erschien bei Hogrefe ihr Buch *Yoga in Vorsorge und Therapie. Fachbuch mit Übungen für Atmung, Bewegung und Konzentration*

Achtsamkeit im Alltag

Gijs Jansen
Achtsam durch den Tag
Ein Fächer mit mehr als 30 alltagstauglichen Übungen

2020, 54 Seiten, Kleinformat,
€ 16,95 / CHF 21.90
ISBN 978-3-8017-3034-5
Auch als eBook erhältlich

Der Fächer enthält über 30 Achtsamkeitsübungen, mit denen Sie vor allem lernen, Ihre Wahrnehmung zu schärfen und offen zu sein für das, was sich im Hier und Jetzt ereignet. Der Fächer ist ein praktischer Begleiter für alle, die Achtsamkeit praktizieren und sich selbst und ihre Umgebung neu erkunden wollen.

Johannes Michalak et al.
Achtsamkeitsübungen für die klinische Praxis und den Alltag
Audio-CD (MP3-Dateien)

(Reihe: „Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie", Band 23).
2., unveränderte Auflage 2019,
€ 14,95 / CHF 19.90
ISBN 978-3-8017-2957-8

Die Audio-CD (MP3-Dateien) enthält Anleitungen zur Durchführung von drei zentralen Achtsamkeitsübungen: Atemraum, Body-Scan und Sitzmeditation. die Übungen können insbesondere bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln hilfreich sein.

www.hogrefe.com

hogrefe