

Anna Dania Esch
Maike Schmidt
Mara Oldenburg
Andreas Ströhle

Yoga bei Angst- erkrankungen

Ein Programm
für Betroffene
und Anleitende

RATGEBER

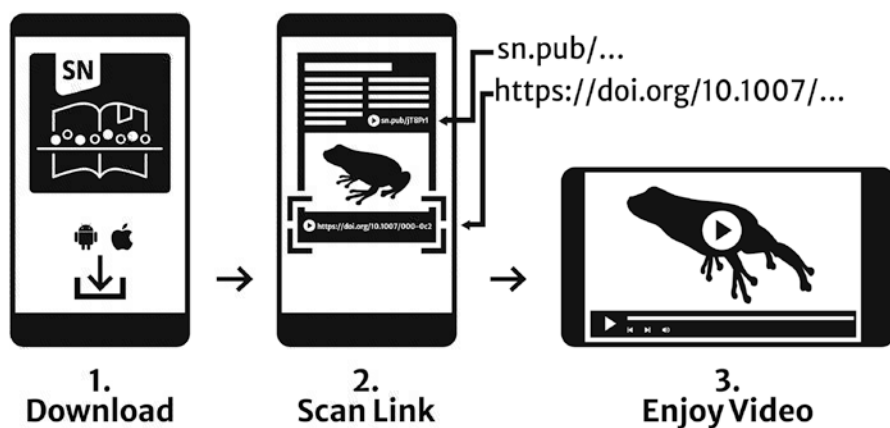
MOREMEDIA



Springer

Yoga bei Angsterkrankungen

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Anna Dania Esch • Maike Schmidt
Mara Oldenburg • Andreas Ströhle

Yoga bei Angsterkrankungen

Ein Programm für Betroffene und Anleitende

 Springer

Anna Dania Esch
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Maike Schmidt
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Mara Oldenburg
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Andreas Ströhle
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-62674-0 ISBN 978-3-662-62675-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62675-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der DeutschenNationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Parilov / stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Katrin Lenhart

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für die StudienteilnehmerInnen der YOPA-Studie der Charité.
Danke für Euren Mut, Eurem Körper zu begegnen.
Danke für das Vertrauen, dass Ihr uns geschenkt habt.
Hättet Ihr Eure Erfahrungen nicht mit uns geteilt, würde es dieses Buch
nicht geben.*

Vorwort

„Yoga ist eine zeitlose, pragmatische Wissenschaft, die sich über Tausende von Jahren entwickelt hat. Sie beschäftigt sich mit dem körperlichen, moralischen, mentalen und geistigen Wohlbefinden des menschlichen Wesens.“ - BKS Iyengar

Liebe Leserinnen und Leser,

Als Psychologen und Psychiater der Angstambulanz der Charité nutzen wir verschiedene evidenzbasierte Methoden zur Behandlung von Angst-erkrankungen und erforschen neue Ansätze. Wir beobachten dabei in unserer täglichen Arbeit, wie sehr sich Menschen mit diesen Erkrankungen ihrem Körper und seinen Reaktionen hilflos ausgeliefert fühlen. Dass die Praxis des Yogas überaus hilfreich sein kann, um dieses Gefühl zu durchbrechen und eine vertrauensvolle Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen, durften wir zunächst an uns selbst erfahren. Wir praktizieren seit vielen Jahren Yoga und geben unser Wissen und unsere Erfahrungen als Yogalehrerinnen auch an andere weiter. Doch als Forschungsteam war es unser Anliegen, unsere subjektiven Beobachtungen über die Wirkung von Yoga wissenschaftlich zu überprüfen und damit zu objektivieren.

Gemeinsam entwickelten wir daher ein zweimonatiges Programm, um die Wirksamkeit von einer regelmäßigen Yogapraxis in der Behandlung von Menschen mit Panikstörung bzw. Agoraphobie in der sogenannten YOPA-Studie zu überprüfen. Während der Durchführung der YOPA-Studie wurde uns sehr schnell klar, dass das Programm auch über die Forschung hinaus von großem Wert für Betroffene und Yogalehrende sein kann. So entstand die Idee für dieses Buch. Wir führen Wissen aus Psychiatrie, Psychotherapie und den Lehren des Yogas zusammen, um Ihnen die Grundlagen für eine Yogapraxis bei Angsterkrankungen nahe zu bringen.

Doch neben dem theoretischen Wissen ist vor allem die Praxis wichtig. Yoga ist etwas, das man erfährt: ein individuelles Erlebnis, über das man in Kontakt mit dem eigenen Körper, der Welt und dem Hier und Jetzt tritt. Unsere Studienteilnehmer ließen uns teilhaben, wie die Erfahrungen des Yoga auf Menschen mit Angsterkrankungen wirken kann. Wir sind bis heute erstaunt, wie die Veränderungen über acht Wochen an kleinen Dingen sichtbar werden: ein vertrauensvoller, neugieriger Blick und eine offene, aufrechte Körperhaltung, die zurückgewonnenes Selbstvertrauen und Stabilität signalisiert. Der Körper spricht für sich und den Menschen.

Wir hoffen, dass die Inhalte dieses Buches ihren Weg in die Praxis finden. Dass es Ihnen die Erfahrung des Yogas eröffnet bzw. Ihnen die Grundlagen gibt, anderen diese Erfahrung zu ermöglichen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren Weg und Freude mit diesem Buch
Dania Esch, Maike Schmidt, Mara Oldenburg und Andreas Ströhle

Inhaltsverzeichnis

1	Yoga – eine Einführung in Theorie und Praxis	1
1.1	Was ist Yoga?	1
1.1.1	Ursprünge des Yoga	2
1.1.2	Yoga in der westlichen Kultur	9
1.2	Körperhaltungen (Asana)	13
1.3	Atmen (Pranayama)	18
1.3.1	Allgemeine Grundlagen der Atmung	18
1.3.2	Der Atem im Yoga: Pranayama	20
1.3.3	Grundlegende Methoden des Atmens	22
1.4	Achtsamkeit	25
1.4.1	Geschichtlicher Hintergrund von Achtsamkeit	25
1.4.2	Was ist Achtsamkeit?	27
1.4.3	Achtsamkeit im Yoga	28
	Literaturverzeichnis	28
2	Ängste und Angsterkrankungen	29
2.1	Was ist Angst?	29
2.2	Wenn Angst übersteigert und pathologisch wird	31
2.3	Angsterkrankungen	32
2.4	Biologie und Psychologie	33
2.4.1	Stresshormonsystem und vegetatives Nervensystem	34
2.4.2	Neurobiologie von Angst	35
2.4.3	Psychologie von Angst	36

X Inhaltsverzeichnis

2.5	Behandlung von Angsterkrankungen	39
2.5.1	Medikamentöse Behandlung	39
2.5.2	Psychotherapie	40
2.5.3	Komplementäre Behandlungen	41
	Weiterführende Literatur	42
3	Wie kann Yoga helfen?	43
3.1	Yoga als komplementäres Behandlungsangebot	43
3.2	Yoga bei übersteigerter Angst und Angsterkrankungen	45
3.3	Bottom-up- und Top-down-Mechanismen zur Selbstregulierung	47
3.3.1	Wirkung von Asana	52
3.3.2	Wirkung von Pranayama	57
3.3.3	Wirkung von Vinyasa	63
3.3.4	Wirkung von Entspannung	65
3.3.5	Yoga für den Geist – Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl	66
3.3.6	Durch Yoga den Teufelskreis der Angst beenden	77
3.4	Yoga als komplementäre Intervention und Selbsthilfestrategie	78
	Literaturverzeichnis	82
4	Yoga bei Panik und Angst – Besonderheiten	85
4.1	Yoga bei Panik und Angst	85
4.2	Unsere Haltung	86
4.3	Beruhigendes Pranayama	87
4.4	Erdung	89
4.4.1	Ayurveda: Vata Dosha und Apana Vayu	90
4.5	Lösung des Kiefers	91
4.6	Savasana	92
4.7	Achtsamkeit und Meditation: Wertfreies Fühlen und Spüren des Körpers und Geistes	93
4.8	Wohltuende Selbstbegegnung	95
4.9	Eigene Grenzen erkennen und wahren	96
4.10	Umgang mit Angst und Panik während der Yogapraxis	97
4.11	Schwindel	100
4.12	Klare Struktur und Wiederholung	101
4.13	Der Yogaraum	102
	Literaturverzeichnis	102

5 Praxisteil	103
5.1 Allgemeine Einführung in die Yogapraxis	103
5.2 Anleitungen für Asanas	106
5.2.1 Grundhaltungen	107
5.2.2 Standhaltungen	119
5.2.3 Balancen	130
5.2.4 Vorbeugen	139
5.2.5 Rückbeugen	149
5.2.6 Drehungen	162
5.2.7 Hüftöffner	164
5.3 Anleitungen für Pranayama-Übungen	176
5.3.1 Die natürliche Atmung wahrnehmen	176
5.3.2 Die Yogi-Atmung	177
5.3.3 Nadi Shodana – die Wechselatmung	178
5.3.4 Sama Vritti – die gleichmäßige Atmung	179
5.3.5 Die verlängerte Ausatmung	181
5.3.6 Ujjayi – der Meeresrauschen-Atem	181
5.3.7 Viloma – die stufenweise Atmung	183
5.3.8 Bhramari – das Bienensummen	183
5.4 Bewegung und Atmung verbinden	184
5.4.1 Der Atem im Vinyasa Yoga	184
5.4.2 Vinyasa und Chaturanga Dandasana	186
5.4.3 Surya Namaskar – die Sonnengrüße	188
5.5 Eine Intention setzen	190
5.6 Geführte Meditationen	192
5.6.1 Jiva Atman und Herzmeditation	192
5.6.2 Schöpferkraft	193
6 Manual	195
6.1 Worauf ist zu achten?	195
6.2 Programmübersicht	196
6.3 Sequenzen	197
6.3.1 YOPA Woche 1	197
6.3.2 YOPA Woche 2	199
6.3.3 YOPA Woche 3	202
6.3.4 YOPA Woche 4	204
6.3.5 YOPA Woche 5	207
6.3.6 YOPA Woche 6	209
6.3.7 YOPA Woche 7	212
6.3.8 YOPA Woche 8	214



1

Yoga – eine Einführung in Theorie und Praxis

Was finde ich in diesem Kapitel?

Die meisten von Ihnen werden schon einmal von Yoga gehört haben. Sonst hätten Sie vermutlich dieses Buch nicht in die Hand genommen. Doch was ist Yoga eigentlich? Woher kommt es? Wie sieht es heute aus? Was sind wichtige Bestandteile einer Yogapraxis? – Diese und noch mehr Fragen wollen wir Ihnen in diesem Einführungskapitel zu Yoga beantworten. Sie erfahren hier mehr über die Geschichte und die theoretischen Grundlagen von Yoga. Was sind eigentlich Asanas? Warum ist der Atem so wichtig? Und was hat es mit dieser so häufig genannten Achtsamkeit auf sich? Die Einführung kann Ihnen dabei helfen, die Praxis des Yoga und die Wirkung auf den Körper besser zu verstehen. Sie können dieses Kapitel Abschnitt für Abschnitt lesen, je nachdem, worauf Sie gerade neugierig sind oder was Sie für Ihre Praxis brauchen. Sollten Sie schon länger Yoga praktizieren und sich schon intensiv mit dem Hintergrund auseinandergesetzt haben, wird Ihnen vieles bekannt vorkommen. Wir laden Sie dann herzlich ein, Ihr Wissen aufzufrischen und vielleicht doch noch neue Aspekte zu entdecken.

1.1 Was ist Yoga?

Das Wort Yoga bedeutet *Einheit* oder *Einssein* und leitet sich vom Sanskritwort *Yiu* ab, was so viel wie *verbinden*, *zusammenfügen* oder *vereinigen* bedeutet. Ganz praktisch gesehen verbindet Yoga den Körper, den Geist und die Seele. Ein indischer Gelehrter definierte Yoga auch als „Harmonie zwischen Gedanken, Worten und Taten“. Bildlich ausgedrückt könnte man auch sprechen von der Harmonie zwischen Kopf, Herz und Händen. In der Yogaphilosophie geht man davon aus, dass die emotionale, die mentale und die physische Ebene nicht unabhängig voneinander existieren, sondern eng miteinander verbunden sind und sich zum Beispiel Störungen immer auf allen Ebenen

zeigen. Was das heißt und welche Wege Yoga kennt, wollen wir Ihnen in diesem Kapitel genauer erklären.

Was ist Sanskrit?

Sanskrit ist eine Sprache die mindestens 3500 Jahre alt ist (wie alt genau, ist unbekannt) und damit eine der ältesten Sprachen, die heute noch gesprochen werden. Sanskrit verbreitete sich – wie der Buddhismus und der Hinduismus – in Zentralasien, Südostasien und Teilen Ostasiens und wurde zu einer der wichtigsten Kultur- und Herrschaftssprachen. Viele bedeutende Texte im Yoga sind in Sanskrit verfasst.

1.1.1 Ursprünge des Yoga

Die Geschichte des Yoga begann vor vielen tausend Jahren. Erste Hinweise auf Yoga wurden bei archäologischen Grabungen im heutigen Pakistan gefunden und auf viele tausend Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung datiert. Die ersten schriftlichen Zeugnisse zu Yoga stammen aus der Zeit 1500 bis 800 v. Chr. Diese hatten aber nicht viel mit der Form von Yoga zu tun, das wir heute kennen und üben. Es ist schwierig zu sagen, wann genau sich Yoga entwickelt hat, denn über viele Jahrhunderte hinweg wurden Yogatechniken geheim gehalten und auch nicht aufgeschrieben, sondern nur vom Lehrer an den Schüler mündlich weitergegeben. Dies sollte verhindern, dass Techniken falsch gelernt werden. Der indische Gelehrte Patanjali, der vermutlich ca. 200 Jahre n. Chr. lebte, hielt dieses Wissen wohl als erster schriftlich fest.

Der achtgliedrige Weg nach Patanjali

Patanjali verfasste ca. 200 n. Chr. die *Yogasutras*, was übersetzt *Yogaleitfaden* heißt. Es handelt sich dabei um die erste bekannte Anleitung, wie Yoga praktiziert werden soll. Darin beschreibt er Yoga in 195 Versen als achtgliedrigen Weg. Diese Glieder werden oft als Stufen verstanden, bilden aber eigentlich eine Einheit und beschreiben verschiedene zusammenwirkende Anteile. Die *Yogasutras* wurden in Sanskrit verfasst und veränderten von da an die Art und Weise, wie Yoga gelehrt wurde, und vor allem auch, wer Yoga erlernen konnte. Plötzlich war das Wissen einer viel größeren Gruppe von Menschen zugänglich. Um zu verstehen, was Yoga bedeutet und was es beinhaltet, ist ein Blick in die *Yogasutras* auch fast 2000 Jahre später noch wertvoll.

In den Versen im 1. Kapitel beschreibt er das Ziel von Yoga:

- Vers 1.2 योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः yogaś-citta-vṛtti-nirodhah „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“
- Vers 1.12 अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्नरोधः abhyāsa-vairāgya-ābhyām tan-nirodhah „Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch geistigen Vorgänge erlangt man durch Übung und Loslösung.“

Patanjali beschreibt Yoga also als einen inneren Zustand der Ruhe. Und er schreibt außerdem, dass es Übung braucht, um diesen Zustand zu erreichen. Was genau wir üben sollen, beschreibt er in den acht Gliedern. Heute werden diese Glieder manchmal als achtstufiger Weg beschrieben, den man Schritt für Schritt geht und dabei immer mehr über Yoga und sich selbst lernt. Ein anderes Bild dafür ist eine Blume mit acht Blütenblättern, die nur mit allen Bestandteilen, also mit allen Gliedern ihre volle Schönheit entfaltet. Manche interpretieren die acht Glieder auch als Oktopus mit acht Armen – jeder Arm ist gleich wichtig, auch wenn mancher Arm vielleicht stärker ist. Worum es sich bei den acht Gliedern genau handelt, versuchen wir im Folgenden darzustellen.

1. Yama – der Umgang miteinander

Vers 2.30 अहिसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरगिरहाः यमाः ahimsā-satya-asteya brahmacharya-aparigrahāḥ yamāḥ „Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, kein Diebstahl, das Göttliche in allem sehen und nichts begehren sind die Grundlagen des ethischen Miteinanders.“

Yama umfasst ethische Regeln, wie wir mit uns und anderen Menschen und unserer Umwelt gut zusammenleben können. Es hält uns dazu an, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und verantwortungsbewusst zu gestalten. Yama enthält fünf Unterpunkte und hilft uns bei der Yogapraxis ebenso wie im alltäglichen Leben.

Ahimsa wird übersetzt mit *Gewaltlosigkeit*, gegenüber unseren Mitmenschen sowie gegenüber allen anderen Lebewesen und unserer Umwelt. Wir wollen niemandem physisch wie psychisch Schaden zufügen. Das scheint erst einmal ziemlich einleuchtend zu sein, ist aber nicht immer einfach durchzuhalten. Wichtig ist, es immer weiter zu üben. Ahimsa bezieht sich auch auf uns selbst, unseren Körper und unseren Geist. Wenn wir es nur unter Schmerzen schaffen, eine Yogaübung so auszuführen, sollten wir unsere Grenzen anerkennen und die Übung an unsere körperlichen Möglichkeiten anpassen. Ahimsa bedeutet, respektvoll zu sein, gegenüber anderen wie auch uns selbst.

Satya wird übersetzt mit *Wahrhaftigkeit* oder *Ehrlichkeit*. Dies bedeutet zum einen, niemanden anzulügen. Zum anderen heißt es auch, unser Inneres vorurteilsfrei wahrzunehmen und zu akzeptieren, was auch immer wir vorfinden. Besonders bei unseren Schwierigkeiten und Ängsten mag uns das schwer fallen. Doch diese anzuerkennen, ist Voraussetzung, um in einem nächsten Schritt lernen zu können, damit umzugehen.

Asteya wird übersetzt mit *Nichtstehlen* oder *Genügsamkeit*. Es dürfte klar sein, dass wir andere nicht bestehlen sollen. Es bedeutet darüber hinaus, unseren eigenen Körper nicht auszubeuten oder zu misshandeln, uns nicht zu überlasten und verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen umzugehen.

Brahmacharya wird übersetzt mit *Mäßigung* oder dem *bewussten Einsatz von Energie*. Manchmal wird es auch übersetzt mit Enthaltensamkeit oder Abstinenz; es geht jedoch ganz allgemein um die für uns verfügbaren Ressourcen. Wenn wir uns in endlosen Grübelspiralen verfangen, alles überanalysieren oder Szenarien immer wieder im Kopfkino durchspielen, verschwenden wir viel Energie, ohne etwas zu erreichen, und erschöpfen uns dabei. Wir wollen mit Yoga versuchen, diese Muster zu durchbrechen und unsere Energie auf das zu verwenden, was uns weiterhilft und förderlich ist.

Aparigraha wird übersetzt mit *Besitzlosigkeit* oder *Nicht-Anhaften*. Das gilt für unseren materiellen Besitz, zum Beispiel was wir konsumieren, ohne es wirklich zu brauchen. Es bezieht sich aber auch auf Überzeugungen, Leistungsansprüche oder unser Selbstbild. Wir können verändern oder loslassen, was nicht hilfreich für unsere Entwicklung ist und uns einengt. Und wir können die Vergangenheit und Zukunft ruhen lassen und ganz und gar im Jetzt sein.

2. Niyama – der Umgang mit sich selbst

Vers 2.32 शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरपूराधिनानि नियमाः śauca saṁtoṣa tapaḥ svādhyāy-eśvarapraṇidhānāni niyamāḥ „Reinheit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbststudium und Gottvertrauen ist die Achtung vor sich selbst.“

Yama beschreibt den Umgang mit uns in Beziehung zu anderen Menschen und der Umwelt, Niyama den Umgang mit uns selbst. Auch Niyama enthält fünf Unterpunkte.

Saucha wird übersetzt mit *Sauberkeit* oder *Reinheit*. Wir müssen unseren Körper pflegen, damit er gesund bleibt. Doch Saucha bezieht sich auch auf unsere Gedanken und Gefühle. Genauso wie wir unser Gesicht und unsere Hände waschen, bevor wir ins Bett gehen, sollten wir auch unseren Geist reinigen, zum Beispiel von Alltagslasten und Sorgen, um Schlaf zu finden.

Samtoṣa wird übersetzt mit *Zufriedenheit* oder *Akzeptanz*. Bei all den Problemen, mit denen wir konfrontiert sind, ist Samtoṣa oft besonders schwierig. Einen Sinn hinter (negativen) Ereignissen zu erkennen und sie zu

akzeptieren, fällt uns oft sehr schwer. Wir sind angehalten, uns auf das zu konzentrieren, was uns Zufriedenheit schenkt, und zu akzeptieren, was wir nicht verändern können.

Tapas wird übersetzt mit *Beharrlichkeit* oder *Disziplin*. Es bedeutet, an einem Ziel dranzubleiben, auch wenn wir müde sind, Angst haben oder keine Lust haben. Dies gilt auch für unsere Yogapraxis: Wir haben manchmal einfach keine Lust, die Matte auszurollen. Aber eine kontinuierliche Praxis ist wichtig, um Veränderungen erleben zu können.

Svadyaya wird übersetzt mit *Selbsterforschung*. Was sind unsere Ziele? Welche besonderen Fähigkeiten haben wir? Welche Rollen nehmen wir in unserem Leben ein? Dabei geht es nicht um die ständige Überwachung unserer eigenen Gedanken und Gefühle. Es soll eine Einladung sein, sich selbst immer besser kennen zu lernen.

Ishvara Pranidhana wird übersetzt mit *Hingabe an das Höchste*. Was ist mit „das Höchste“ gemeint? Hier trifft Yogaphilosophie auf religiöse Glaubenskonzepte. Jede Religion hat ein Konzept vom „Höchsten“. Ishvara kann sehr unterschiedlich interpretiert werden, zum Beispiel als Gott, als Schöpfung, als Universum oder als Urquelle. Yoga ist keine Religion. Yoga regt jedoch dazu an, sich mit dem philosophischen Konzept des Höchsten zu befassen. Denn der Glaube an etwas Höheres öffnet neue Räume und Entwicklungsmöglichkeiten außerhalb denen, die wir bereits kennen. Yoga ist ein Weg. Wer an mehr glaubt, als mit unseren fünf Sinnen wahrnehmbar ist, hat das Bedürfnis zu wachsen und hat eine Perspektive, um sich weiterentwickeln. Wie jeder die Frage „Was ist das Höchste?“ für sich beantwortet, ist individuell; Yoga ist eine Einladung, eine Antwort für sich zu finden.

3. Asana – der Umgang mit dem Körper

Vers 2.48 ततो द्वन्द्वानभघातः tato dvaṅdva-an-abghātaḥ „Ein Mensch, der Asana richtig übt, kann auch durch extreme äußere Einflüsse nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden.“

Asana bedeutet *Haltung* oder *Sitz*. Ursprünglich war damit eine stabile Sitzhaltung zum Meditieren gemeint. Es entwickelten sich später Asanas, die auf das lange Sitzen in der Meditation vorbereiten und den Körper warm und flexibel halten sollten. Viele der Haltungen und Übungen, die wir heute kennen, haben sich in den 1920er-Jahren im indischen Militär als umfassendes Training für Kräftigung und Flexibilität entwickelt. Asana wird heute oft allgemein mit Yoga gleichgesetzt. Es ist die Stufe in der Yogapraxis, die in Europa am bekanntesten ist und die die meisten Menschen mit Yoga verbinden. Es ist aber tatsächlich nur ein Teil von Yoga. Wenn Sie im Internet „Yoga“ eingeben, werden Sie viele Fotos von Menschen in schwierigen Haltungen finden. Ent-

scheidend ist bei Asana aber nicht, wie es von außen aussieht, sondern entscheidend ist der Einklang von Atem, Bewegung und Geist. Jede Asana sollte immer die beiden Qualitäten „Stabilität“ und „Leichtigkeit“ enthalten. Wenn eine Asana zu schwierig ist und Sie nicht mehr tief und gleichmäßig atmen können, kehren Sie zurück zu einer einfacheren Übung und zurück zu Leichtigkeit. Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren oder in Gedanken abschweifen, überprüfen Sie Ihr Fundament, kehren Sie zu Ihrem Atem zurück und finden Sie Stabilität.

4. Pranayama – der Umgang mit dem Atem

Vers 2.52 ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् तदा क्षीयते प्राक्काशा-वाराणम् „Die stetige Praxis von Pranayama verringert Blockaden im Geist, die uns an einer klaren Wahrnehmung hindern.“

Pranayama wird oft als Atemkontrolle bezeichnet. Schaut man sich die Übersetzung genauer an, steckt aber noch mehr dahinter. Pranayama setzt sich aus zwei Sanskritwörtern zusammen. Prana kann mit *Energie, Lebenskraft* oder *Atem* und Ayama mit *Erweiterung, Ausdehnung* oder *Kontrolle* übersetzt werden. Nach der alten yogischen Lehre durchzieht Prana den ganzen Körper in Form von Fließmustern oder Kanälen, die als Nadi bezeichnet werden. Eine ähnliche Beschreibung findet sich in der traditionellen chinesischen Medizin, die diese Energie als Ki oder Chi bezeichnet und für alle zellulären Aktivitäten verantwortlich ist. Atmen wir bewusst ein und aus, beginnt Prana zu fließen. Manche Pranayama-Übungen aktivieren den Körper, andere beruhigen ihn.

5. Pratyahara – der Umgang mit den Sinnen

Vers 2.54 स्ववषियासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकारैवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः svaviṣaya-saṁprayoge cittasya svarūpānukāra-iv-endriyāṅām pratyāhārah „Zurückziehen der Sinne bedeutet, die Wahrnehmung auf den eigenen Geist zu lenken und sie von den Dingen zu lösen.“

Pratyahara bedeutet ein *Zurückziehen der Sinne*, also sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. Bewusst und unbewusst empfangen wir ständig äußere und innere Reize, die vom Gehirn verarbeitet werden. Gerade in der Stadt mit Verkehrslärm, Leuchtreklame und Menschenmassen, noch gesteigert durch die ständige Verfügbarkeit von Informationen per Internet, setzen wir uns nahezu rund um die Uhr Reizen aus. Dadurch kann es zu einer Reizüberflutung kommen, wenn so viele Eindrücke auf uns einwirken, dass das Gehirn die einströmenden Informationen nicht mehr adäquat verarbeiten kann. Kurzfristig ist das oft gut zu bewältigen; langfristig wird der Körper durch die dauerhafte Überforderung in einen Stresszustand versetzt. Es geht

bei Pratyahara einfach ausgedrückt nicht darum, blind und taub zu werden und auf nichts mehr zu reagieren. Oft ist es ja sogar notwendig, aufmerksam zu sein mit allen Sinnen, zum Beispiel im Straßenverkehr. Mit Pratyahara-Übungen können wir aber die Wahrnehmung des Geistes für Feinheiten schärfen, die sonst von Sinneseindrücken überlagert werden. Und sie helfen dabei, nicht sofort auf alle äußeren Reize anzuspringen, wie der automatische Griff nach dem Handy, wenn das Display aufleuchtet. Ziel ist es, in sich zu ruhen und sich auf das zu konzentrieren, was wichtig ist.

6. Dharana – Konzentration

Vers 3.1 देशबन्धः चित्तस्य धारणा deśa-bandhaḥ cittasya dhāraṇā „Dharana ist die Fähigkeit, unseren Geist auf einen Gegenstand auszurichten.“

Dharana bedeutet die Konzentration unseres Geistes auf einen Punkt. Das ist eine Vorstufe zur Meditation, bei der alle Gedanken ruhen und ist vergleichbar mit dem sogenannten Flow-Erleben. Auch Sie werden wahrscheinlich schon die Erfahrung gemacht haben, in einem Flow zu sein und alles andere auszublenden. Vielleicht hat ein spannendes Buch Sie gefesselt, oder Sie haben während einer Aktivität völlig die Zeit vergessen. Beim ruhigen Sitzen auf einer Yogamatte wird es Ihnen eher schwer fallen, in einen Flow zu kommen. Wenn unser Körper zur Ruhe kommt, beginnen häufig unsere Gedanken durcheinander zu wuseln. Bei Dharana geht es darum, die Aufmerksamkeit zu lenken und sich wieder zurückzurufen, wenn wir abgelenkt werden. Einen Punkt, auf den Sie Ihren Fokus immer richten können, ist der Atem. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken wandern, kommen Sie wieder zurück zu Ihrem Atem.

7. Dhyana – Meditation

Vers 3.2 तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् tatra pratyaya-ikatānatā dhyānam „Im Zustand von Dhyana sind alle Aktivitäten unseres Geistes in einem ununterbrochenem Fluss nur auf dieses Objekt ausgerichtet.“

Die vorherigen Übungen haben den Geist vorbereitet auf Dhyana – die Meditationspraxis. Dabei kommt das Denken zur Ruhe. Reize, körperliche Bedürfnisse oder Gedanken stören Sie nicht mehr. Wir meditieren also nicht über etwas, sondern lassen los.

8. Samadhi – das Höchste: die innere Freiheit

Vers 3.55 तज्जयात् प्रज्ञालोकः tajjayāt prajñālokaḥ „Wenn unser Geist mit dem in uns, was erkennt, vollständig identisch ist, herrscht Freiheit.“

Samadhi wird manchmal als *Einssein* übersetzt und bezeichnet einen Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht

und in dem das diskursive Denken aufhört. Es wird als ein völliges Aufgehen in dem Objekt beschrieben, über das meditiert wird. Die meisten von uns, die Yoga praktizieren, werden diesen Zustand von Samadhi wohl nicht erreichen. Lohnt es sich dann überhaupt, darauf hinzuarbeiten und es zu versuchen? Ausgerechnet die Neurologie gibt darauf eine klare Antwort: Ja! Danach schaffen wir nur dann neue neuronale Verknüpfungen in unserem Gehirn, wenn wir üben, üben, üben, ausprobieren und uns auf etwas fokussieren. Es entstehen auf diesem Weg tatsächlich neue Möglichkeiten und Fähigkeiten. Dieser Vorgang wird auch als neuronale Plastizität bezeichnet. Sie ist essenziell für unser Lernen. Menschen mit Verletzungen des Gehirns können durch beständiges Üben Defekte kompensieren und verlorene Funktionen neu lernen. Neuronale Plastizität ermöglicht uns, die Funktionen des Nervensystems zu erhalten, anzupassen und zu erweitern. Dies gilt natürlich nicht nur für Samadhi, sondern für die gesamte Yogapraxis. Die Veränderung findet statt während wir üben, nicht erst, wenn wir eine Übung meistern.

Die fünf Hindernisse nach Patanjali

Patanjali beschreibt in den Yoga Sutras auch die Hindernisse, die uns davon abhalten den Zustand der inneren Ruhe zu erreichen. Patanjali benennt fünf Kleshas, was aus Sanskrit als Trübung und oft auch als „Gift“ übersetzt wird. Damit beschreibt er fünf Ursachen des Leids, die es uns erschweren, glücklich und angstfrei zu leben. Kleshas sind unsere unbewussten, inneren Neigungen, die bestimmen, wie wir denken und handeln und abbilden was wir gelernt und erfahren haben. Manchmal werden sie auch als die fünf Fesseln oder Geistesgifte beschrieben, die uns festhalten, unseren Geist „vernebeln“ und Entwicklung verhindern.

Vers 2.3 अवदियास्मतिरागद्वेषाभनिविशः क्लेशाः avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ „Unwissenheit, Selbstbezogenheit, Anziehung und Abneigung sowie Furcht vor dem Tod sind Ursachen des Leidens.“

Avidya wird mit *Unwissenheit* oder *Mangel an Erkenntnisfähigkeit* übersetzt. Es beschreibt, wie wir uns und unsere Umgebung durch die Brille unserer bisherigen individuellen Erfahrungen und unseres Wissens wahrnehmen und dies als die Realität annehmen. Avidya lässt uns glauben, dass unsere subjektiven Wahrnehmungen und Erfahrungen identisch mit der Sache selbst sind und wir somit über die Wirklichkeit Bescheid wüssten. Avidya ist auch die Quelle der weiteren vier Kleshas.

Asmita bedeutet *Ich-Bezogenheit* oder *Ich-Identifikation*. Es beschreibt, wie wir uns identifizieren mit unserem Körper, unseren Gedanken, unseren Fähigkeiten oder Facetten unserer Persönlichkeit und daraus definieren, wer wir

sind. Asmita bewirkt eine starke Fixierung auf das eigene Selbstbild, ein Gefühl, an eine Rolle oder einen Gedanken gebunden zu sein oder ohne solch eine Definition nicht existieren zu können. Dies kann sich zum Beispiel in übertriebenem Stolz, Überheblichkeit oder dem Gefühl der Minderwertigkeit äußern, je nachdem womit wir uns identifizieren.

Raga wird übersetzt mit *Anhaftung*, *Wunsch* oder *Begierde*. Es beschreibt das starke Verlangen nach etwas sowie das ständige Streben nach schönen und angenehmen Erfahrungen, von denen wir annehmen, darin Glück zu finden. Oft äußert sich dies zum Beispiel in Konsum, Maßlosigkeit oder dem Gefühl des Getriebenseins. Raga beinhaltet materielles sowie nichtmaterielles Verlangen, wie „Ich will aber, dass du das auch so siehst“.

Dvesa heißt *Ablehnung*, *Abneigung* oder Hass. Es beschreibt im Gegensatz zu Raga ein starkes Nichtwollen oder eine Aversion gegenüber eigener Gefühle, innerer oder äußerer Zustände. Dvesa kann sich als Ablehnung von etwas Bestimmten äußern, aber auch als diffuse Angst. Unangenehmes oder Unbekanntes wird in der Folge oft gemieden, ganz nach dem Motto „Nummer sicher“.

Abhinivesa hat viele Übersetzungen, zwei davon sind *Unsicherheit* oder *Angst vor dem Tod*. Es beschreibt einerseits Festhalten am Leben und die Angst davor den Körper und diese Welt zu verlassen, denn niemand weiß mit Bestimmtheit, was nach dem Tod geschieht. Andererseits beschreibt Abhinivesa die Angst vor einem nicht-physischen, inneren Tod. So können wir uns durch wiederholte negative Erfahrungen in unserer Existenz so stark bedroht fühlen, dass wir aufgrund des Nichtaushaltens überreagieren und (vor)schnell die einzige Lösungsmöglichkeit im totalen Rückzug oder in einer radikalen Veränderung sehen.

In verschiedenen philosophischen Strömungen existiert das Konzept von *Parinamavada*. Dies bedeutet, dass alles immer im Wandel ist, alles verändert sich. Leid einfach auszuschalten ist leider unmöglich. Wir haben jedoch jederzeit die Möglichkeit, einen Veränderungsprozess zu beginnen.

1.1.2 Yoga in der westlichen Kultur

Wann und wie genau Yoga in den Westen kam und sich verbreitete, ist schwer zu sagen. Über die Jahrhunderte hinweg gab es durch Seefahrer und Handeltreibende immer auch kulturellen Austausch zwischen Indien und Europa und später auch mit Nordamerika. Während der britischen Kolonialisierung Indiens ab Mitte des 19. Jahrhunderts bestand durch englische Kolonialherren wenig Interesse an der Kultur und an Yoga, die vorhandene Kultur wurde unterdrückt und Yoga verboten. Doch westliche Gelehrte beschäftigten sich

zunehmend interessiert mit Yogaphilosophie und übersetzten klassische Texte wie zum Beispiel die Yogasutras. Ab dem Ende des 19. Jahrhunderts besuchten indische Gelehrte die USA und hielten Vorträge über Yoga, gründeten Ashrams (spirituelle Zentren) und entwickelten Yogakurse, um Theorie und Praxis von Grund auf zu lehren. Der Körper rückte dabei zunehmend in den Fokus, und im Zusammenspiel zwischen jahrhundertelanger indischer Tradition und westlichen Strömungen entstanden verschiedene „neue“ Yogastile, die in Yoga-Klassen gelehrt werden. Yoga erlangte über die Jahre immer größere Bekanntheit. Seit 2016 ist Yoga durch die UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt.

Laut einer Studie des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland aus dem Jahr 2018 praktizieren 5 % der Deutschen regelmäßig Yoga, 11 % haben schon einmal Yoga praktiziert und weitere 19 % haben Interesse, es auszuprobieren. In fast jeder Stadt gibt es mindestens ein Yogastudio; viele Fitnessstudios, Sportvereine und Volkshochschulen bieten Kurse an, und auch online gibt es ein großes Angebot. Oftmals übernehmen sogar Krankenkassen die Kosten für einen Kurs im Rahmen der Prävention. Yoga ist nicht nur im Westen angekommen, sondern hat sich hier auch weiterentwickelt. Yoga ist mittlerweile für viele Menschen eine wichtige Strategie zur Stressbewältigung und fester Bestandteil in ihrer Gesundheitsvorsorge, ihrer spirituellen Praxis oder ihrer täglichen Routine.

Kulturelle Aneignung von Yoga

Indien und Europa verbindet eine lange Kolonialgeschichte und damit eine Geschichte von Machtausübung, Gewalt, Ausbeutung, Unterwerfung und Ungleichheit. Deswegen ist es uns auch ein Anliegen, über kulturelle Aneignung zu sprechen. Kulturelle Aneignung bedeutet, dass Bräuche, Praktiken, Ideen, Symbole etc. eines Volkes oder einer Gesellschaft durch Mitglieder eines anderen und typischerweise dominanteren Volkes oder Gesellschaft übernommen werden. Auch wenn dies oft unter dem Deckmantel der kulturellen Wertschätzung passiert, gibt es einige Anzeichen, wann es unangemessen, respektlos und ausbeuterisch ist. Zum Beispiel, wenn bestimmte Teile einer Kultur für die Mode oder den eigenen Profit verwendet werden, ohne Anerkennung für die Kultur zu zeigen oder etwas über sie zu wissen. Oder wenn Kulturgüter ihrem spirituellen Kontext entzogen werden. Die Yogapraxis wie wir sie heute in Europa kennen, hat sich unter der Kolonialmacht stark weiterentwickelt in Richtung einer körperbetonten Praxis. Die Praxis von Yoga und Ayurveda wurde unter britischer Herrschaft teilweise verboten, die Asana-Praxis passte jedoch gut zu herrschende westlichen Fitness- und Körperkult-Idealen und wurde in diese Richtung weiterentwickelt. Yoga hat eine jahrtausend-jährige Geschichte in einem kulturellen Kontext, dem wir nicht angehören. Wir sehen es deswegen als eine wichtige Aufgabe, immer selbst Schülerinnen zu bleiben, uns mit der Philosophie, Geschichte und Kultur auseinanderzusetzen, demütig zu sein und kritisch zu hinterfragen.

Inhalte einer Yogaklasse

Ein verbreitetes Format, in dem Yoga gelehrt wird, ist die Yogaklasse. Die meisten Klassen sind zwischen 60 und 90 Minuten lang und haben einen ähnlichen Aufbau. Die Bestandteile möchten wir hier kurz darstellen.

Anfangsentspannung/Meditation: Die meisten Stunden beginnen mit einer kurzen Entspannung im Sitzen oder Liegen, um anzukommen und sich auf die Yogastunde einzustimmen. Manche Teilnehmenden kommen vielleicht gerade von der Arbeit, hatten einen langen und anstrengenden Tag und brauchen erst einmal etwas Zeit, um sich auf die Praxis einlassen zu können. Damit das Gedankenkarussell zur Ruhe kommen kann, sind hier angeleitete Übungen gut. Es können zum Beispiel Achtsamkeitsübungen genutzt werden, bei der die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung gelenkt wird.

Pranayama: Anschließend folgen Atemübungen, bei denen der Atem bewusst gelenkt wird, indem zum Beispiel die Ein- und die Ausatmung verlängert werden oder bewusst in den Bauch oder die Brust geatmet wird. Die bewusste tiefe Atmung wird durch die folgende Yogapraxis begleitet. Traditionell stehen Pranayama-Übungen am Ende der Stunde, da der Körper dann bereits vorbereitet ist und uns längeres Sitzen leichter fallen sollte. Um den Atem durch die Stunde hindurch besser fokussieren zu können, ist es sinnvoll, mit Atemübungen auch zu beginnen und zum Ende der Stunde zu wiederholen.

Asanas: Leichtere Asanas helfen, die Gelenke zu mobilisieren und den Körper aufzuwärmen. Es folgen dynamisch fließende Sequenzen sowie schwierigere statische Haltungen, die sich zum Teil wiederholen. Zum Abkühlen werden wieder ruhigere Asanas eingesetzt, um den Körper langsam auf die Endentspannung vorzubereiten. Meist wird im Sitzen oder Liegen begonnen und die Aktivität langsam gesteigert, wobei die dynamischen Sequenzen zwischen Stehen und Liegen schnell wechseln können. Gegen Ende wird die Aktivität im Liegen wieder heruntergefahren.

Endentspannung (Savasana): Dieser Teil unterscheidet allein vom Aufbau eine Yogastunde am deutlichsten von herkömmlichen Gymnastikkursen. Savasana bedeutet Totenstellung und wird auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen für ca. 5–10 Minuten ausgeführt (als Orientierung wird vorgegeben, dass Savasana ca. 10 % der Zeit einer Yogastunde dauern sollte). Möglichst bewegungslos ist hier Gelegenheit, alle Körperteile zu entspannen und der vorangegangenen Praxis und den nachfolgenden Effekten nachzuspüren und wirken zu lassen. Auch der Geist darf sich entspannen. Manchmal passiert es, dass man während Savasana einschläft. Das ist nicht schlimm. Das Ziel aber ist, sich so tief wie möglich zu entspannen, loszulassen und dabei präsent zu bleiben.

Exkurs: Welche verschiedenen Yogastile gibt es?

Über die Jahre bzw. Jahrhunderte hinweg haben sich durch unterschiedliche Lehrer und kulturelle Einflüsse verschiedene Yogastile entwickelt, die vielfältige Elemente integrieren und in der Lage sind, unterschiedliche Menschen und Bedürfnisse anzusprechen. Je nachdem, welche Ziele Sie mit Ihrer Praxis verfolgen und was Ihnen gefällt, kann ein ganz bestimmter Yogastil für Sie geeignet sein. Wenn es keine körperlichen Einschränkungen oder Risiken gibt (fragen Sie bei Unsicherheit bitte bei Ihrem Arzt nach), empfehlen wir bei Interesse verschiedene Stile und Klassen auszuprobieren. Wir wollen Ihnen hier einen kleinen Überblick über die Stile geben und was Sie dort erwarten könnte.

Hatha Yoga: Hatha Yoga ist der Yogaweg, der sich nicht auf die Unterrichtung von Philosophie oder Meditation konzentriert, sondern die körperlichen Asanas in den Vordergrund stellt. Sämtliche anderen Stile, die wir heute üblicherweise als Yoga bezeichnen, haben sich daraus entwickelt. Hatha kann aus dem Sanskrit mit *Kraft* übersetzt werden. Oder man trennt die Silben, wobei Ha mit *Sonne* und Tha mit *Mond* übersetzt werden können und dann für Harmonisierung oder Ausgleich stehen. In der Praxis werden verschiedene Elemente eingesetzt, um diesen Ausgleich herbeizuführen: dynamische Übungen wie der Sonnengruß, länger gehaltene statische Asanas, Pranayama, Meditation und Mantra-Rezitationen (gemeinsames Singen). Durch den eher ruhigen Ablauf ist Hatha Yoga auch sehr gut für Anfänger geeignet.

Ashtanga Yoga: Im Ashtanga Yoga gibt es sechs Serien, die jeweils aus einer festen Abfolge von Asanas bestehen. Die Asanas werden im Fluss hintereinander ausgeführt, immer in der gleichen Reihenfolge und mit festem Atemrhythmus. Am Beginn stehen Sonnengrüße. Danach werden die Asanas immer fünf Atemzüge lang gehalten. In der Yogaklasse üben also alle das Gleiche, das Tempo kann jedoch unterschiedlich sein. Die Abfolgen sind körperlich sehr herausfordernd. Viele üben die erste Serie über lange Zeit, bis sie zur zweiten Serie fortschreiten. Doch einmal gelernt, entstehen durch die Wiederholungen schnell Erfolgserlebnisse und ein Gefühl der Ruhe und Vertrautheit.

Vinyasa Yoga: Wie auch Ashtanga Yoga ist Vinyasa Yoga ein dynamischer und kraftvoller Stil. Es gibt jedoch keine festen Abfolgen oder Sequenzen; Asanas können kreativ und den jeweiligen Bedürfnissen folgend verknüpft werden. Alles fließt, und der Fokus liegt nicht nur auf der Ausübung einzelner Körperhaltungen, sondern ebenso auf den Übergängen dazwischen sowie der Synchronisation von Atem- und Bewegungsfluss. Durch die besondere körperliche Anstrengung und die Herausforderung, dabei Körper und Atem zu koordinieren, ist Vinyasa Yoga sehr gut geeignet für Menschen, denen es schwer fällt, den Kopf freizubekommen; eine Art Meditation in Bewegung.