

DR. RONALD STEINER, ANDREAS SCHWARZ, RALF STRUM, MICHAEL DIAZ

DIE HEILKRAFT DES YOGA

Yogatherapie als wiederentdeckter Weg

Tief bin ich eingetaucht in eine Twist-Asana. Die Worte von Annet Münzinger, deren Anusara-Workshop ich besuche, klingen in mir nach: „Twists sind intensive Reinigungs-Asanas – diese wirken aktiv auf den Nierenbereich. Die Niere steht für Partnerschaft.“ Immer tiefer sinke ich in die Asana, mein Atmen ist ruhig und plötzlich werde ich überschwemmt von alten Gefühlen und Themen, von denen ich mir sicher war, diese komplett verarbeitet zu haben.

Von Catharina Niggemeier



Dr. Ronald Steiner beim praktischen Anatomie-Unterricht

ICH BLEIBE IN DER HALTUNG, spüre Annets Hand auf meinem Becken, ein neues Gefühl keimt ganz zart in mir auf – ein reinigendes Loslassen beginnt, als würde sich in meinem Körper eine dicke klebrige Schmutzschicht von meinen Organen lösen. Nach der Stunde fühle ich mich unendlich erleichtert, rein und sauber. Wenn eine solch heilende Klärung schon während einer Yogastunde eintritt – erklärt dies vielleicht den „Boom“ der Yogatherapie? Und was ist Yogatherapie überhaupt? Ich wollte es genauer wissen und traf mich mit vier Experten zum Gespräch, um Antworten auf diese Fragen zu finden.

WOFÜR STEHT DER BEGRIFF „YOGATHERAPIE“?

ANDREAS SCHWARZ:

Das Wort „Therapie“ kommt von griechischen „therapeúein“, was „dienen, helfen, begleiten“ bedeutet. „Yoga“ kann mit „anjochen, wiederanbinden oder wiedererkennen“ übersetzt werden. Ich möchte Yoga mit „wiedererkennen“ übersetzen. Yogatherapie bedeutet also, dass wir als Yogatherapeuten jemanden beim Wiedererkennen begleiten. Beim Wiedererkennen einer Wahrheit, die tief in ihr oder ihm verborgen ist und nur darauf wartet, ins Bewusstsein zu treten. Diese Wahrheit ist eine tiefe Intelligenz des Körpers. Ein Yogatherapeut hat nichts zu lehren. Er ist kein Krankengymnast oder Orthopäde. Ein Yogatherapeut hilft dir dabei, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die dich von der inneren Weisheit deines Körpers, deines unconditionierten Geistes trennen.

DR. RONALD STEINER:

Yogatherapie ist ein gezieltes therapeutisches Handeln. Ausgehend von dem Menschenbild des Yoga und seinen Werkzeugen wird bei einer spezifischen physischen, energetischen, emotionalen oder mentalen Störung ein Weg zu Balance und Gesundheit beschritten.

UND WIE WIRKT YOGATHERAPIE?

DR. RONALD STEINER:

Mir sind bei der Yogatherapie zwei Aspekte wesentlich: die Ganzheitlichkeit und das Schaffen der Basis für die Lebenskraft und ihre Wirkung. Unter Ganzheitlichkeit verstehe ich das Miteinbeziehen aller Aspekte unseres Menschseins. Dazu gehören neben dem physischen Körper auch Energie, Gefühle und Gedanken. Beispielsweise mögen Rückenschmerzen zunächst rein körperlich wirken, doch die eigentliche Ursache liegt oft in ungünstigen Denkmustern oder emotionaler Belastung. Umgekehrt beeinflusst eine unpassende Körperhaltung auch unser inneres Befinden und Denken negativ. Konkret beginne ich gerne beim Offenkundigen, dem Bereich, in dem das Symptom zu beobachten ist. Bei Rückenschmerzen helfe ich z.B. zuerst, die physische Balance wieder herzustellen. Doch von hier aus erleben wir schnell den Zusammenhang zu einer feinstofflichen Energie, zu Gefühl und Gedanken. Der zweite Aspekt, also das Schaffen der Basis für das Wirken der Lebenskraft bedeutet für mich Folgendes: Ich glaube, im Universum gibt es nur zwei polare Kräfte. Eine Kraft, die aufbaut und belebt, ich nenne sie gerne die Lebenskraft. Es ist die Kraft, die den Löwenzahn durch die dickste Betonschicht treibt. Die andere Kraft ist die Kraft der Zerstörung. Wie die Chaostheorie es beschreibt, führt sie zum Abbau von allem in einen weniger geordneten Zustand. Das Wirken dieser polaren Kräfte können wir im Rhythmus zwischen Tag und Nacht und im Verlauf der Jahreszeiten von Sommer zu Winter beobachten. Die alten Quelltexte des Tantra sehen das gesamte Universum selbst im Rhythmus dieser Polarität entstehen und vergehen. In einem Menschenleben ist es die Spannung zwischen Geburt und Tod bzw. Heilung und Krankheit. Mein einziges Ziel in der Yogatherapie ist es daher, die Basis zu schaffen, damit die Lebenskraft zu Heilung führen kann.

ANDREAS SCHWARZ:

Yogatherapie wirkt von innen heraus. Sie wirkt nicht nur auf den Körper, sie wirkt auf das ganze Umfeld. Zu keiner Zeit hat ein wahrer spiritueller Lehrer die Entwicklung losgelöst vom Körper gelehrt. Der Körper ist ein mächtiges Tor zur Selbsterkenntnis. Yogatherapie wirkt über den Körper auf die Entfaltung eines harmonischen Bewusstseins.

KANN MAN DAVON SPRECHEN, DASS JEDE YOGASTUNDE EINE YOGATHERAPIE-EINHEIT IST?

RALF STURM:

Yoga an sich ist eine „unspezifische“ Therapie, d.h. man kann nie vorhersagen, auf welcher Ebene und in welcher Intensität Heilungsprozesse in Bewegung gesetzt werden.

DR. RONALD STEINER:

Zwar tut jede Yogastunde gut und sollte die beiden von mir zuvor beschriebenen Gesichtspunkte der Yogatherapie beinhalten. Jedoch gehört zu einer Therapie ein gezieltes Handeln, um ein spezifisches Beschwerdebild anzugehen, was nur in einer Einzelstunde möglich ist. Natürlich reichen die unspezifischen Wirkungen einer Yogastunde oft schon aus, um für Heilung zu sorgen. Daher empfehle ich gerade Menschen, die noch nie Yoga praktiziert haben, erst einmal in eine Gruppenstunde einzusteigen. Eine bereits entwickelte Yogapraxis bietet in jedem Fall eine gute Basis für eine gezielte Yogatherapie.

ANDREAS SCHWARZ:

Wenn man will, kann man das so betrachten: Selbst jeder Spaziergang, oder wenn du mit deinem Pferd ausreitest, oder sogar, wenn du dich mit deinem Nachbarn streitest, kann als Yogatherapie betrachtet werden. Denn wie bereits erwähnt, ist der Körper das Tor. Man lernt in der Yogatherapie alle Gefühle, jede Bewegung sowie die Sinneseindrücke, auch jeden Gedanken körperlich zu erfahren. Ich jedoch würde unterscheiden zwischen einer Yogastunde und einer Yogatherapiesitzung.

WIE LANGE GIBT ES YOGATHERAPIE UND WO LIEGT IHR URSPRUNG?

DR. RONALD STEINER:

Genauso wie sich die Ursprünge des Yoga im Dunkel der Vergangenheit verlieren, ist es schwer zu ergründen, wo und wann zuerst ein Mensch versuchte, mit Yoga therapeutisch zu handeln. Vielmehr entwickelten sich Konzepte kontinuierlich über Generationen weiter. Das Konzept einer ganzheitlichen Heilung wird vom Yoga getragen, zumindest seit der Yogaweg Aspekte einer tantrischen Weltanschauung in sich aufnahm – ab ca. dem 7. Jahrhundert. Tantra sieht auch die physische Welt als göttlich. Es wird beschrieben, wie sich grobstofflichere und feinstofflichere Aspekte des Menschseins miteinander verweben und gegenseitig beeinflussen. Yoga wurde daraufhin zu einem Weg, nicht nur um mentale Klarheit und Balance zu erreichen, sondern ganzheitlich diese Harmonie auch auf den physischen Körper, die Energie und

Gefühle auszuweiten. Wir könnten also sagen: Yoga ist Therapie! Im Hatha Yoga beginnt der Weg sogar beim physischen Körper und wir finden in den Quelltexten die konkrete Beschreibung therapeutischer Wirkungen auf den physischen Körper. Beispielsweise wird in der Hatha-Yoga-Pradipika zu fast jeder Körperhaltung auch ein Nutzen auf die Gesundheit angegeben. Krishnamacharya gehört zu den wichtigsten Personen, die solch eine Sichtweise in die Neuzeit transportierten. Von ihm und von vielen anderen Yogameistern ist konkretes therapeutisches Handeln gut überliefert. Die konkreten Techniken verfeinerten sich über die Jahre hinweg. Nahtlos setzt sich diese Tradition bis heute fort. Der erfolgreiche Therapeut verbindet alten Erfahrungsschatz mit aktuellen Erkenntnissen.



DR. RONALD STEINER

ist Arzt für Sportmedizin und leitet Yoga-Workshops, Retreats und Ausbildungen. Mit viel Präzision und Praxisnähe unterrichtet er auf Aus- und Weiterbildungen Anatomie, Ausrichtung und Therapie für Yogalehrer. Ab April 2013 beginnt wieder eine von ihm und Anna Trökes geleitete

Yogalehrerausbildung. Dr. Ronald Steiner steht in der Tradition des Ashtanga Yoga und gehört zu den wenigen sowohl von Pattabhi Jois autorisierten als auch von B. N. S. Iyengar zertifizierten Yogalehrern.

www.ashtangayoga.info



RALF STURM

lebt als Yoga- und Meditationslehrer mit seiner Familie in Bad Meinberg. Er leitet 2013 eine Reise zum Mount Kailash.

www.gefuelssturm.de



ANDREAS SCHWARZ

lebt mit seiner Frau Doris im Allgäu und bietet im idyllisch gelegenen Seminarhaus Gothland Ausbildungen in Ayurveda, Yoga, Körpertherapie und Meditation an.

www.andreas-schwarz.org



MICHAEL DIAZ

arbeitet als Coach und Therapeut in Regensburg und empfiehlt Yoga gerne zur Unterstützung bei psychischen oder körperlichen Problemen.

www.loesungswerkstatt.info

PASSEN YOGATHERAPIE UND SCHULMEDIZIN ZUSAMMEN?

MICHAEL DIAZ:

Ich will es so formulieren: Grundlegend entscheidend ist der Mensch, der eine Therapie durchführt und das Ziel des Menschen, der eine Therapie für sich in Anspruch nimmt. Jede Therapieform hat einen eigenen Nutzen für den Menschen. Die Frage ist nur, ob sich die Menschen in der jeweiligen Therapieform dessen auch bewusst sind und ob diese Menschen dafür offen sind, ihre Horizonte zu erweitern. Ich bin der Meinung, dass sich Schulmedizin und Yoga sehr gut ergänzen können, wenn sie sich gegenseitig verstehen.

DR. RONALD STEINER:

Immer wieder werde ich gefragt, wie Yogatherapie denn zu Schulmedizin passt. Ich habe hier noch nie einen Widerspruch gesehen. Meine Yogatherapie ist sehr konkret und gut begründet. Dabei nutze ich neben traditionell überlieferten Techniken auch das Wissen aus modernen Forschungsergebnissen. Die Erfahrungen aus dem weiten Feld sowohl westlicher als auch östlicher Körperarbeit sind für mich eine wichtige Basis. Moderne Erkenntnisse lehne ich nicht ab, sondern kombiniere sie mit einem ganzheitlichen Ansatz an die Therapie. Eine MRT-Aufnahme kann mein ärztliches Auge erweitern und ein Medikament den Erfolg der Übungen begünstigen. Für mich ist die Frage eher: Inwieweit ist der Patient bereit, selbst für seine Gesundheit aktiv zu werden? Denn mit der Yogatherapie hole ich ihn aus der Passivität heraus. Ein durchaus anstrengender Weg kann beginnen. Ein Weg, der nicht nur Schweiß kostet, sondern das ganze Leben umkrepeln kann. Nur die wenigsten sind dazu bereit.

RALF STURM:

Alles, was die Schulmedizin menschlicher macht, ist zu begrüßen.

WIE KANN ICH MIR EINE YOGATHERAPIE PRAKTISCH VORSTELLEN?

RALF STURM:

Der Yogatherapeut sollte viel Zeit einplanen, dem Klienten zunächst einfach nur zuhören. Nach der gründlichen Anamnese, die nicht unbedingt standardisiert sein muss, geht der Klient dann mit einer kleinen physischen oder seelisch-geistigen Übungspraxis nach Hause und praktiziert bis zur nächsten Sitzung für sich. Meist ergibt es sich im Lauf einiger Monate, dass man von physischen Themen, die einen zur Yogatherapie gebracht haben, auf wesentliche feinstofflichere Ebenen geht.

DR. RONALD STEINER:

Nehmen wir an, Sie kommen zu mir in die Yoga-Sprechstunde und berichten mir von Schmerzen in Ihrem Rücken. Zunächst werde ich genau anhören, hinsehen und untersuchen. Wenn nötig, nutze ich dabei auch die Information aus modernen bildgebenden Verfahren, wie Ultraschall, MRT oder Röntgen. Wenn der Schmerz sich physisch zeigt, dann ist immer auch die physische Balance ge-

stört. Hier setzen wir ein und stellen die Harmonie wieder her. Oft geht das selbst bei chronischen Schmerzen überraschend schnell und simpel. Doch der physische Körper wird genauso rasch wieder in alte Muster zurückfallen. Dann haben wir nichts gewonnen. Um dauerhaft Erfolg zu haben, gehen wir daher vom Physischen schrittweise zum Energetischen, Emotionalen und Mentalen. Wir werden mühelos eine Verbindung zwischen den Bereichen feststellen. Das mag sehr einfach klingen, doch in der Tat ist es eine fordernde und intensive Arbeit.

ALS YOGATHERAPEUT ZU ARBEITEN BEDEUTET, SEHR VIEL VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN, DENN DIE BETROFFENEN WENDEN SICH Z.T. MIT GROSSEN PERSÖNLICHEN HERAUSFORDERUNGEN AN DEN THERAPEUTEN.

REICHT DAFÜR EINE YOGATHERAPIE-AUSBILDUNG AUS? WELCHE GRUNDVORAUSETZUNGEN SOLLTE EIN INTERESSENT FÜR DIE YOGATHERAPIE-AUSBILDUNG MITBRINGEN?

RALF STURM:

Mit ernststen physischen oder psychischen Problemen würde ich mich persönlich immer erst an einen Menschen wenden, der über mehrere Jahre in einem im Westen zertifizierten Gesundheitsberuf ausgebildet wurde und praktiziert hat. Eine Yogatherapie-Ausbildung kann kein Grundstudium des Körpers und der Psyche ersetzen, und dies dauert in der Regel weit länger als ein Jahr.

DR. RONALD STEINER:

In Deutschland bedarf therapeutisches Handeln aus juristischer Sicht ohnehin einer medizinischen Ausbildung. Um also auch offiziell Yogatherapie anbieten zu können, sollte man zusätzlich zur Yogatherapie-Ausbildung auch für eine entsprechende Grundqualifikation sorgen. Um jedoch durch Yoga die Gesundheit zu fördern und präventiv zu handeln, ist eine Yogalehrer-Ausbildung mit therapeutischem Schwerpunkt ein optimaler Schritt.

ANDREAS SCHWARZ:

„Verantwortung“ ist oftmals ein Lieblingswort eines Egos. Man kann förmlich spüren, wie viel Angst darin steckt. Es gibt die Vorstellung, dass staatliche Stellen alles kontrollieren sollten. Ich halte dies für einen Irrweg, er basiert auf Angst und einer Enge, die man förmlich greifen kann, und einer falschen Vorstellung von Sicherheit, die es in dieser Form nicht gibt, nie gab und nie geben wird. Deswegen halte ich den Versuch, etwas kontrollieren und in feste Bahnen lenken zu wollen, für eine Sackgasse. Alles, was man braucht, ist die Fähigkeit, sich jenseits von eingefahrenen Denkmustern zu bewegen, während man mit einem Menschen arbeitet. Diese Weite sollte ein Yogatherapeut mitbringen.

WO HILFT YOGATHERAPIE UND FÜR WEN IST SIE GEEIGNET? KANN YOGATHERAPIE SOGAR SCHADEN?

DR. RONALD STEINER:

Jeder Mensch kann Yoga üben! Das ist meine absolute Überzeugung. Eine Krankheit oder Behinderung ist eine Herausforderung, einen geeigneten Weg für diesen Menschen zu entwickeln. Jedoch ist bei Yogatherapie die Mitarbeit und Motivation des betroffenen Menschen essenziell. Damit Yoga als Therapie wirken kann, ist eine genau zu diesem Menschen individuell passende Übungsweise nötig. Yoga ist ein unglaublich kraftvolles Werkzeug der Heilung und kann bei physischen wie psychischen Beschwerden erfolgreich sein. Doch wie jedes kraftvolle Werkzeug kann es falsch angewendet werden auch schaden. Daher ist eine gute Ausbildung des Lehrers oder Therapeuten unabdingbar. Mir ist es ein großes Anliegen, Yogalehrern und Yogatherapeuten das nötige Wissen weiterzugeben.

IST YOGATHERAPIE EIN NEUES BOOM-THEMA ODER DIE LOGISCHE KONSEQUENZ DER TATSACHE, DASS SICH IMMER MEHR MENSCHEN MIT YOGA BESCHÄFTIGEN UND SICH IHR LEBEN DADURCH VERÄNDERT?

ANDREAS SCHWARZ:

Weder noch. Es ist, glaube ich, kein Boom-Thema. Es ist keine Weiterentwicklung, es ist mehr eine Rückbesinnung auf das, was Yoga bedeutet.

RALF STURM:

Wenn man nur ein einziges Mal im Leben vom Honig der Achtsamkeit gekostet hat, setzen sich automatisch Prozesse in Gang, die uns mehr davon erleben lassen wollen. Vielleicht könnte man Yogatherapie auch „Yoga 2.0“ nennen; die Beschäftigung damit vertieft unsere Entwicklung.

DR. RONALD STEINER:

Wie wir bei unserem Ausflug in die Ursprünge der Yogatherapie schon gesehen haben, ist Yogatherapie keineswegs neu. Eigentlich ist die Heilung seit langem ein integraler Bestandteil des Yoga. Man könnte sagen, Yoga *ist* Therapie! Je mehr Menschen Yoga praktizieren, desto mehr wird auch die heilende Wirkung des Yoga beobachtet. Daraus entsteht die Nachfrage nach den therapeutischen und präventiven Aspekten des Yoga.

Monate später, nach einem einwöchigen Seminar bei Fred Tyler, einem Yogatherapeuten im Hotel Hubertus im Allgäu, sitze ich an meinem Schreibtisch und blicke auf meine Pinnwand, an der ein Satz aus der intensiven Woche steht: „In Einklang kommen. Mit sich selbst. Mit allen Sinnen. Und dem eigentlichen Sinn. Dem Leben“. Yogatherapie als eine Einladung zu einer Reise zu mir selbst. ❀



Catharina Niggemeier ist Journalistin, Chefredakteurin eines Lifestyle-Magazins und leitet eine Kommunikationsagentur für nachhaltigen Tourismus und Gesundheitsangebote. Yoga ist für sie eine Lebenseinstellung.