

## Für Yogapraktizierende & YogalehrerInnen:

### **Yoga und Psychotherapie Teil II**

#### **Yoga mit Menschen, die unter psychischen Problemen leiden**

- von Angelika Doerne

Als Yogalehrende begegnen wir im Unterricht immer wieder TeilnehmerInnen, die unter psychischen Problemen leiden, wie zum Beispiel Depression, Ängste, psychosomatische Beschwerden oder Burn-Out. Im folgenden gebe ich Hinweise, wie wir als Yogalehrende mit ihnen umgehen kann, was dabei hilfreich und was weniger hilfreich ist. Ich gebe einen kurzen Überblick über häufig vorkommende psychische Probleme<sup>1</sup> und erläutere konkrete Hilfestellung, die im Rahmen des Yogaunterrichtes möglich sind.

Wie zeigen sich Menschen mit psychischen Problemen?

Wenn wir bereits seit längerem Yoga unterrichten und sich ein vertrautes Verhältnis zwischen uns und unseren Schülern gebildet hat, dann berichten die Schüler oft von sich aus, wenn es ihnen nicht gut geht oder sie mit Schwierigkeiten im Leben zu kämpfen haben. Andere kommen genau aus dem Grund, dass sie sich angespannt, depressiv oder erschöpft fühlen zum Yogaunterricht und teilen dieses meistens auch mit. Und dann gibt es die TeilnehmerInnen, die von sich aus nichts sagen, vielleicht auch, weil der Rahmen zu anonym ist.

In diesem Fall ist es hilfreich ein paar Anzeichen zu kennen, die auf psychische Probleme hindeuten *können*; beispielsweise wenn Teilnehmer

- sich plötzlich zurückziehen und kontaktscheu werden
- energielos, erschöpft oder resigniert wirken
- eine starke innere Unruhe ausstrahlen
- ein auffälliges Verhalten zeigen, wie z. B. Gewichtsabnahme etc.

#### Allgemeiner Umgang

Was den allgemeinen Umgang betrifft, wenn der betreffende Schüler/ Schülerin nicht von sich aus etwas äußert, ist es hilfreich, sie oder ihn unter vier Augen direkt anzusprechen. Zum Beispiel kann gesagt werden: „Ich mache mir Sorgen, wenn ich dich sehe und frage mich, wie es dir geht.“ Zunächst ist es unterstützend einfach zuzuhören und da zu sein. Dabei geht es allerdings nicht darum, sofort Lösungen zu finden oder gar Ratschläge zu geben. Oft entlastet es, wenn jemand einfach zuhört. Im zweiten Schritt kann gemeinsam geschaut werden, ob es bereits Unterstützung oder Hilfe gibt und was die Person (noch) braucht, um mit ihren Problemen fertig zu werden. Wenn jemand sehr verzweifelt ist, kann es hilfreich sein zu betonen, dass es Hilfe gibt und es jetzt darum geht, Schritt für Schritt zu gehen. Hierbei ist es auch wichtig, dass wir als Yogalehrende unsere eigenen Grenzen kennen, anerkennen und diese auch benennen, z. B.: „Ich würde dir gerne helfen, aber da bin ich nicht ausgebildet; aber ich kann dir empfehlen zu xy zu gehen.“ Und der Person dann entsprechende Beratungsstellen, Therapeuten oder Ärzte zu empfehlen. Nicht hilfreich in diesem Zusammenhang sind Mitleid, im Sinne von selber mit zu leiden, Ratschläge, denn auch die können als ‚Schläge‘ empfunden werden oder sich jedes mal die selbe Geschichte anzuhören, also quasi als Mülleimer für den anderen zu dienen.

---

<sup>1</sup> Hierbei beschränke ich mich auf eine kurze und skizzenhafte Beschreibung, die nicht den Anspruch auf Vollständigkeit verfolgt.

## Kurze Skizzierung einiger psychischer Probleme

Depression, Ängste, psychosomatische Beschwerden und Burn-Out, das sog. Erschöpfungssyndrom sind häufig vorkommende psychische Beschwerden. In der Internationalen Klassifikation von Krankheiten (ICD-10) sind diese Symptome bzw. Syndrome und ihre entsprechenden Diagnosen beschrieben.

### Depression

Die Depression wird diagnostisch unterteilt in eine leichte, mittelgradige und schwere, je nachdem wie viele der folgenden Symptome vorhanden sind: gedrückte, depressive Stimmung; Interessenverlust, Freudlosigkeit; Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit; gestörte Konzentration und Aufmerksamkeit; vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen; Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit; negative und pessimistische Zukunftsaussichten; Suizidgedanken/ -handlungen; Schlafstörungen und/ oder verminderter Appetit. Psychodynamisch gesehen sind bei einer Depression nicht selten bestimmte Gefühle, Impulse oder Sehnsüchte unterdrückt. Oftmals spielen dabei Prägungen aus der Herkunftsfamilie eine Rolle. Sie kann aber auch Folge einer einfachen oder komplexen Traumatisierung sein oder die Folge eines Erschöpfungssyndroms sein, das heißt, wenn man sich über einen längeren Zeitraum hinweg körperlich und psychisch verausgabt hat.

### Ängste

Ängste können sich auf bestimmte Themen bzw. Bereiche beziehen, Phobien oder ganz allgemein und diffus vorhanden sein. Sie können leicht ausgeprägt sein oder sich als Panik zeigen. Menschen können beispielsweise Angst haben vor Prüfungen, vor dem Fliegen, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Autoritätspersonen, vor sozialen Kontakten aber auch ganz allgemein vor bevorstehenden Veränderungen oder vor der Zukunft. Manchmal ist das Angstgefühl so diffus und allgemein, dass es sich auf alles Mögliche bezieht und eher einer grundsätzlichen Angst dem Leben gegenüber entspricht, hier mangelt es oft an einem gesunden Urvertrauen. Auch hier können die Gründe vielschichtig sein: es können ganz konkrete traumatische Erfahrungen vorliegen, z. B. ein Autounfall, was eine Angst vor dem Autofahren zur Folge haben kann. Es kann auch ein mangelndes Selbstvertrauen vorhanden sein, eine Prüfung nicht zu schaffen oder grundsätzlicher den Anforderungen des Lebens nicht stand halten zu können oder eine grundsätzliche Angst, dass etwas Schlimmes passieren kann, was einem mangelnden Urvertrauen entspricht.

### Psychosomatische Beschwerden

Mit psychosomatischen Beschwerden sind körperliche Beschwerden gemeint, für die keine konkrete organische Ursache gefunden werden kann und von denen angenommen wird, dass ihnen eine psychische Ursache zugrunde liegt. Darunter fallen beispielsweise Magenschmerzen, Tinnitus, Kopfschmerzen/ Migräne, Muskelverspannungen, Schlafschwierigkeiten, Beklemmungsgefühle in der Brust, Herzrasen, unspezifische Schmerzen etc. Psychodynamisch gesehen sind mit diesen Symptomen nicht selten unterdrückte Gefühle und Impulse verbunden oder teils schon lang andauernder Stress, der zu einer hohen inneren Ladung führt und sich körperlich zeigt.

### Erschöpfungssyndrom (Burn-Out)

Das Erschöpfungssyndrom zeigt sich in einer körperlichen und psychischen Erschöpfung, die sich meist über Jahre aufgebaut hat. Die Hauptursache ist, dass der Betreffende sich über einen längeren Zeitraum über seine vorhandenen Kraftressourcen hinaus verausgabt hat. Dieses kann sowohl im

beruflichen, wie privaten Umfeld geschehen. Die eigenen Grenzen werden ignoriert, weil sich primäre entweder einem Ideal oder an den (vermeintlichen) Erwartungen anderer orientiert wird.

## Konkrete Hilfestellung

Zunächst ist zu sagen, dass es bei psychischen Problemen wichtig ist, sich professionelle Hilfe dafür zu holen. Yoga kann dabei wunderbar unterstützend wirken, beispielsweise als eine wöchentlich angeleitete Yogapraxis und ggf. zusätzlicher eigener Praxis zu Hause. Wenn ich mich hingegen für eine längere Zeit (mindestens mehrere Wochen) in ein intensives Yoga-Retreat oder in einen Ashram mit intensiver Yogapraxis begeben, können durchaus tiefer gehende psychische Veränderungs- und Wachstumsprozesse ausgelöst werden und die Symptome sich (zeitweilig) auflösen.

Weiterhin kann ich natürlich im Einzelunterricht im Vergleich zum Gruppenunterricht viel differenzierter auf den betreffenden und seine körperliche und psychische Konstitution eingehen und ihm ggf. auch effektiver helfen.

Im folgenden gebe ich eine kurze Orientierung für den Yogaunterricht mit Menschen, die unter den oben genannten psychischen Problemen leiden.

Bei Depressionen können besonders hilfreich sein:

- kraftaufbauende Asanas, wie beispielsweise der Krieger, die schiefe Ebene und Asanas, die die Bauchmuskulatur stärken. Diese schaffen einen Gegenpol zum depressiven Kollaps und ermöglichen die Erfahrung, dass in mir durchaus Kraft vorhanden ist. Wenn die Depression Folge eines Erschöpfungssyndroms ist, muss hier sehr genau darauf geachtet werden, dass der betreffende nicht selbstverständlich über seine Kraftgrenze geht.
- Asanas, die den Brustraum weiten, wie zum Beispiel die Kobra oder der Fisch, da er bei Depressionen meist etwas nach vorne zusammengefallen ist;
- Asanas/ Übungen, die die Aufrichtung aus dem Becken heraus betonen, um den meist leicht zusammengefallenen Oberkörper aus dem Becken, also von seiner Basis her wieder lernen aufzurichten.
- Pranayama, hier ist vor allem das Einatmen zu betonen, da Depressive zu einer zu flachen Einatmung neigen. Weiterhin können energieaufbauende Atemübungen hilfreich sein, wie beispielsweise Kapalabhati.
- Body-Scan, das langsame, achtsame, spürende Durchwandern des Körpers; so dass über den Körper und den Empfindungen wieder mehr mit sich selbst in Kontakt gekommen werden kann und ggf. verdrängte oder abgespaltene Wünsche und Sehnsüchte wieder ins Bewusstsein kommen können.
- Tiefenentspannung, damit die Erfahrung des ‚Nichts-Tuns‘ nicht ausschließlich mit Depression und innerer Leere verbunden wird, sondern mit Entspannung.
- Atemmeditation, das heißt den eigenen Atem spürend wahrnehmen und ihn dabei seinem eigenen Rhythmus überlassen. Hier ist es möglich, die Erfahrung, dass jenseits des depressiven Kollaps eine Kraft in mir existiert, die meinen Atem bewegt ohne dass ich aktiv (mit Anstrengung) etwas tun muss.
- Schließlich könnten folgende Fragen hilfreich sein: ‚Lebe ich wirklich mein Leben oder lasse ich mich von anderen leben?‘ und ‚Was sind meine tiefste Sehnsucht und mein Herzenswunsch an das Leben?‘.

Bei Ängsten können besonders hilfreich sein:

- Asanas, in denen die eigene Kraft gespürt werden kann, beispielsweise der Krieger etc., was zu mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit den erlebten Ängsten führt;

- Asanas, die die Füße, Beine und das Becken betonen, beispielsweise tadasana etc., dadurch wird die Erdung zur Erde und die innere Basis gestärkt und somit auch die Gefühle der Sicherheit und des Vertrauens.
- Asanas, die in Verbindung mit Hingabe und dem Loslassen von Kontrolle stehen, wie beispielsweise die sitzende Vorwärtsbeuge, da Angst oft in Verbindung mit übermäßiger Kontrolle steht;
- Pranayama, in denen die Ausatmung betont wird; das kann üben Kontrolle abzugeben und loszulassen.
- Body-Scan mit der Betonung einer freundlichen Haltung zu sich und seinem Körper; gerade bei Panikattacken werden die ersten Anzeichen, wie zum Beispiel steigender Herzschlag körperlich wahrgenommen. Das heißt, der Körper tut etwas sehr unangenehmes, was ich nicht steuern kann. Durch eine freundliche annehmende Haltung dem Körper gegenüber kann wieder mehr Vertrauen in den Körper und Annahme anstatt Ablehnung entwickelt werden.
- Shavasana, dabei die Aufmerksamkeit darauf richten, wie die Erde mich trägt, wie ich mich tragen lassen kann und mich ihr vertrauensvoll hingeben kann.
- Schließlich kann der Frage nachgegangen werden: ‚Wie ist meine Verhältnis zu Wut und Aggressionen und wie ich gehe ich mit ihnen um‘. Bei Ängsten sind Wut und Aggressionen meistens verdrängt oder sogar abgespalten, was dazu führt, dass einem auch die darin enthaltende Kraft im Leben nicht zur Verfügung steht.

Bei psychosomatischen Beschwerden können hilfreich sein:

- Asanas und Übungen, die die Beweglichkeit der Gelenke betonen;
- Asanas, in denen bestimmte Körperregionen eine Dehnung erfahren und die etwas länger gehalten werden; Menschen mit psychosomatischen Beschwerden leiden tendenziell eher unter Spannungen in den Gelenken und in den Faszien (Bindegewebe)
- Pranayama: Wechselatmung, sie kann zu einer Regulierung und Harmonisierung der Körperregionen beitragen, in denen sich die psychosomatischen Symptomen die meist mit einer entsprechend regionalen höheren Anspannung und Ladung einhergehen
- Body-Scan, ein achtsames und sich selbst zugewandte Spürbewusstsein kann Spannungen und blockierte Energien wieder sanft ins Fließen bringen
- Schließlich kann der Frage nachgegangen werden: ‚Wenn mein Symptom xy eine Stimme hätte, was würde es sagen?‘

Bei einem Erschöpfungssyndrom können helfen:

- kraftaufbauende Asanas, die einen Gegenpol zur Erschöpfung schaffen. Hier muss allerdings ganz genau darauf geachtet werden, dass der betreffende nicht über seine Kraftgrenze geht. Gleichzeitig kann er diese Asanapraxis auch als Experimentierfeld sehen zu lernen seine Grenzen zu achten.
- Atemmeditation, im Sinne der Betrachtung des eigenen Atmens. Menschen mit Erschöpfungssyndrom tendieren dazu, sich zu pushen, auch wenn eigentlich keine Kraft mehr vorhanden ist. In der einfachen Betrachtung bzw. im Spüren des Atmens bekommen sie ein Gespür für ihren eigenen natürlichen Rhythmus, der sich zeigt, wenn sie nicht manipulativ eingreifen.
- Body-Scan; durch das Spüren des Körpers kann das deutlichere Spüren der eigenen Bedürfnisse und Grenzen unterstützt werden; außerdem kann sich darüber der Kontakt zu sich selbst und dem eigenen Wert intensivieren.
- Schließlich kann hier der Frage nachgegangen werden: ‚Was bringt mich dazu mich aufzuopfern und was will ich damit eigentlich erreichen?‘

## Allgemeine Hinweise

Bei den kräftigenden Asanas und Pranayamas, sowie der Tiefenentspannung und Atemmeditation ist es wichtig den betreffenden vorher zu sagen, dass sie mit der Übung aufhören sollten, sobald es für sie in irgendeiner Weise schwierig wird. Das gibt uns eine Einschätzung, wie die Übungen wirken und wie wir sie ggf. modifizieren könnten oder ganz weglassen. Spätestens am Ende der Stunde sollten wir direkt fragen, wie es den betreffenden jetzt geht.

Besonders, wenn die psychischen Symptome in Verbindung mit einem Trauma stehen, muss mit Tiefenentspannungen achtsam umgegangen werden, da in der Entspannung die traumatischen Erfahrungen und die entsprechenden Gefühle ins Bewusstsein gelangen können. Andererseits ist die Tiefenentspannung für manche Menschen mit traumatischen Erfahrungen sehr hilfreich und die hohe innere Ladung, die mit dem Trauma einhergeht kann sich Stück für Stück regulieren und integrieren.

Insofern ist es wichtig, mit dem betreffenden in Kontakt zu sein und sich Rückmeldung zu geben.

Ich persönlich mache gute Erfahrungen damit am Ende der Yogastunde eine ‚Blitzlicht-Runde‘ zu machen, in der jeder reihum kurz ein Wort oder Satz sagt, wie es ihm/ ihr gerade geht oder was für sie jetzt gerade präsent ist.

Das hilft auch am Ende der Yogastunde wieder ‚in die Welt‘ und in Kontakt mit anderen zu kommen und eine Verbindung der inneren Erfahrung mit der Welt, in der wir leben herzustellen.