Heilung kann einfach sein

Um die Kraft des Yoga zu nutzen, braucht es keine Akrobatik. Auch ganz simple Übungen entfalten eine erstaunliche Wirkung. Unser Autor hat zwei erfahrene Yogatherapeuten besucht – und seine Haltung überdacht

VON **Ralph Geisenhanslüke** UND **Jonas Holthaus** (FOTOS)

„Oberkörper anheben und nach vorn schauen": Martin Soder, Arzt für Yogatherapie, zeigt unserem Autor, worauf er bei der Ausführung der Kobra achten muss

DIE STRICHMÄNNCHEN SCHEINEN aus dem Kugelschreiber herauszuschlüpfen, so leicht und präzise gleitet die Hand über das Papier. „Sie heben die Arme und atmen ein", sagt Martin Soder, während er zeichnet. „Dann atmen Sie aus, beugen sich vor, senken die Arme über die Seite und führen die Hände hinter dem unteren Rücken zusammen. Die Knie leicht gebeugt."

Seine Worte, leise und flink wie die zeichnende Hand, hallen von den weißen Wänden. Es geht um Yoga. Aber bis auf die Matte auf dem Boden ist in diesem Raum nichts, das an Yoga gemahnt, zu sehen. Keine indischen ➤

Streckung nach oben: Yoga bedeutet das Zusammenführen von Körper und Geist. Das gelingt auch ohne Verbiegung

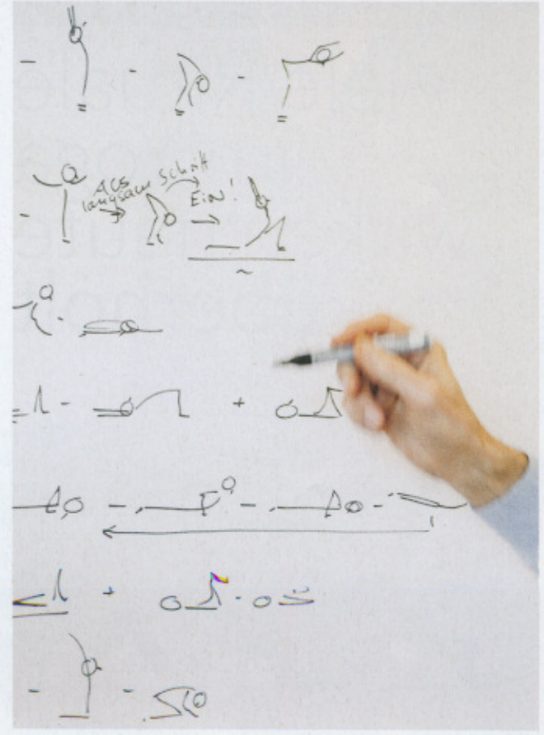
Yoga tut immer gut? Das Bild hat Risse bekommen

Götterstatuen, keine Bilder selig lächelnder Gurus, kein heiliger Bimbam. Das hier ist kein hippes Studio mit Chai-Soja-Latte-Bar. Ein Tisch, zwei Stühle, ganz sachlich. Und Soder fertigt gerade eine Maßarbeit an: das Übungsprogramm, das mich in den nächsten Wochen begleiten soll.

Wir befinden uns im Berliner Yogazentrum, das Soder und seine Partnerin Imogen Dalmann leiten. Beide praktizieren seit über 25 Jahren als Ärzte für Yogatherapie und geben seit 1994 die Zeitschrift „Viveka – Hefte für Yoga" heraus. Zu ihnen kommen Menschen mit Schlafstörungen, Asthma, Depressionen, chronischen Schmerzen. Durch das Buch des Psychologen Ulrich Ott, „Yoga für Skeptiker", bin ich auf die beiden aufmerksam geworden. Darin sprechen sie von einem oft mechanistischen Menschenbild und unklaren Heilsversprechen im Yoga.

Die Erwartungen sind nahezu grenzenlos. Mitte der 60er Jahre erschien das Buch „Licht auf Yoga" von B. K. S. Iyengar, einem der Gründerväter des modernen Hatha-Yoga. Hunderte Fotos zeigen den damals 47-Jährigen in akrobatischen Posen und Verknotungen, denen Iyengar bestimmte Wirkungen zuschrieb. Der Geiger Yehudi Menuhin hatte ein hingebungsvolles Vorwort verfasst. Als auch noch die Beatles zu ihrem Guru nach Rishikesh reisten, verbreitete sich Yoga in der westlichen Welt. Bis heute blieb es Teil einer boomenden Fitness- und Lifestyle-Branche.

Yoga tut gut, war die Ansicht. Das Bild hat allerdings Risse bekommen. Die vielen Stile, Schulen, Verheißungen sind verwirrend. Und einige der angeblich Jahrtausende alten Posen bergen erhebliche Gesundheitsrisiken. ➤



Yoga nach Maß: Für unseren Autor zeichnet Soder ein ganz auf dessen Bedürfnisse abgestimmtes Übungsprogramm

Prinzip Selbstwirksamkeit: Die einfachen Übungen dienen manchmal nur als Mittel, um den Atem fließen zu lassen

Viele Rituale im Yoga wirken heute überholt

„Yoga von der Stange hilft nicht", sagt Martin Soder. „Eine therapeutische Yogapraxis muss zu einem Menschen passen und sich an seinen Anliegen und Möglichkeiten orientieren."

Während Soders Kugelschreiber über das Papier gleitet, muss ich an Yogalehrer denken, die ihre Schüler in Posen hineindrücken; an vergleichende Blicke zwischen Mattennachbarn: Wer kann sich weiter vorbeugen? Wer ist athletischer, wer hat die schickeren Klamotten?

„Hier heben Sie den Oberkörper an, sodass Sie nach vorn schauen können." Begriffe wie „Kobra" oder gar „Bhujangasana" benutzt Soder nicht. Stattdessen erklärt er, was ihm an meiner Haltung auffällt: Die Brustwirbelsäule ist nicht richtig aufgerichtet – Folge vieler Stunden am Schreibtisch. Er fragt nach Schlaf, Blutdruck, Kopfschmerzen – alles gut. Sonst noch etwas? Ja, mein Knie. Meniskusriss. Tut zum Glück nicht mehr weh.

In ihrem Buch „Heilkunst Yoga" gehen Dalmann und Soder der Frage nach, warum Yoga wirkt und erzählen Fälle aus ihrer Praxis. Zum Beispiel die Geschichte von Frau S.:

Die 47-Jährige litt unter Schmerzen im unteren Rücken, die in beide Beine ausstrahlten. Vor allem während der Hausarbeit hatte sie das Gefühl, „gleich durchzubrechen". Manchmal nahm sie über Wochen hinweg Schmerzmittel. Seit einem Jahr war sie frühverrentet. Ihr war bewusst, dass sie sich aus Angst vor Schmerzen immer weniger bewegte. Unglücklich verbrachte sie viele Stunden auf dem Sofa liegend oder im Bett. Ohne ein schmales Schaumstoffkissen, das sie überallhin mitnahm, traute sie sich nicht, sich hinzusetzen.

Übungen wie das Heben und Senken der Arme, die ihre Lehrerin ihr vorschlug, führte sie ängstlich und zögernd aus. Es brauchte drei Unterrichtsstunden, um herauszufinden, welche Asanas sie üben konnte. Daraus entstand ein erstes Übungsprogramm. Nach weiteren zwei Terminen konnte Frau S. 20 Minuten am Tag üben. In dieser Zeit fiel ihr etwas auf: Sie fühle sich allein schon dadurch besser, dass sie etwas tun könne, was sie in Bewegung bringe. Sie habe auch das Gefühl, dass sie ohne darüber nachzudenken anders gehe und stehe. In den nächsten Monaten wurde das Training behutsam gesteigert. Frau S. erlebte erstmals, dass der Schmerz deutlich nachließ. Der Auftrieb, den ihr das verschaffte, war unübersehbar. Sie wagte es wieder, für zwei, drei Stunden in die Stadt zu gehen. Knapp zwei Jahre später kam Frau S. wieder schmerzfrei durch den Alltag. Ihr Kissen vergaß sie irgendwann einfach.

Die klassischen Yoga-Übungen haben Dalmann und Soder vereinfacht und „von Akrobatik, religiösen Bezügen oder Esoterik befreit". Von vermeintlichen Traditionen, wonach eine Übung genau so und nicht anders gemacht werden muss, halten sie nichts. Warum in der Vorbeuge oder im Hund die Beine durchstrecken, wenn man dann den Rücken nicht mehr richtig halten kann? Warum lange in einer Position verharren, wenn fließende Bewegungen besser wirken? Es gibt nicht den einen richtigen Weg.

AUCH LIEB GEWONNENE Rituale wie die Wechselatmung halten einer Überprüfung nicht stand. „Nach allem, was wir wissen, ist es ziemlich egal, wie Sie atmen", sagt Soder. „Es gab früher die Vorstellung, dass damit Energiekanäle ausgeglichen werden. Untersuchungen konnten das nicht bestätigen. Wenn die Wechselatmung wirkt, dann weil man eine Wirkung erwartet."

Ein Placebo? Ich selbst fand diese Atemtechnik, bei der man sich abwechselnd die Nasenlöcher zuhält, immer entspannend. Weil ich daran glaube?

Womit wir bei einem wichtigen Prinzip der Therapie wären: der Selbstwirksamkeit. „Therapeutisches Yoga lässt kranke Menschen erleben, wie durch ihr Zutun Verbesserungen entstehen", sagt Imogen Dalmann. „Eine solche Erfahrung mobilisiert die Selbstheilungskräfte." Es gibt keine bestimmte Position, um gute Laune zu bekommen. Aber das Gefühl, ich selbst kann etwas für meine Gesundung tun, verleiht mir Schub – ganz ohne Nebenwirkungen.

Ihren Ansatz nennen Dalmann und Soder mit verschmitztem Lächeln „säkular". Viele gängige Methoden und Ansichten im Yoga-Betrieb wurden ➤

Martin Soder und Imogen Dalmann praktizieren seit 25 Jahren als Ärzte für Yogatherapie

von medizinischen Erkenntnissen überholt. Auch mit der jahrtausendealten indischen Tradition ist es nicht so weit her. Viele Übungen, die heute in den Studios rund um den Globus trainiert werden, entstanden erst Anfang des 20. Jahrhunderts und wurden für bestimmte Situationen und Menschen entwickelt.

Für uns Heutige müssen sie überprüft werden. Was hat sich bewährt, was ist überflüssig, was ist riskant und was schädlich? Etwa der Schulterstand: Der Druck, der in dieser Haltung auf die Schilddrüse ausgeübt wird, soll ihre Funktion stimulieren. „Das widerspricht dem heutigen Wissen", sagt Soder. „Die Schilddrüse wird allein über neurohormonelle Steuerungssysteme reguliert und bleibt durch mechanischen Druck völlig unberührt." Der Kopfstand, so heißt es immer wieder, fördere die Durchblutung des Gehirns. Das grenze an Aberglauben, sagt Soder, ein Kreuzworträtsel bewirke mehr. Sowohl Kopf- wie Schulterstand bergen ein Risiko für die Halswirbelsäule. Das bemerken viele erst, wenn es zu spät ist.

Für magisches Denken ist kein Platz, wenn man Menschen gezielt helfen will. Eine nüchterne Betrachtung führt nicht zu spektakulären akrobatischen Übungen und eindrucksvollen Fotos oder Videos, sondern zu einem Yoga, bei dem man sich nicht die Knochen bricht. Und sie weckt in den Patienten etwas, was sie vielleicht lange nicht mehr gespürt haben: den Glauben an die eigene Kraft.

Dieser Glaube und das Innehalten, die Einkehr und Ruhe sind vielleicht der größte Nutzen, den moderne Menschen von Yoga haben können. Alles andere ist Sport.

Ich weiß noch, wie mich meine Yoga-Begeisterung anfangs in immer gewagtere Posen führte. Meine Fortschritte versetzten mich in eine Euphorie, in der ich mir alles mögliche zutraute. Der Schatz an Übungen schien unermesslich. Ich spürte ungeahnte Kraft, Beweglichkeit, Heiterkeit.

DER MENISKUSRISS vor etwa einem Jahr schien aus dem Nichts zu kommen. Ein großer Jogger war ich nie. Auch andere Risikosportarten habe ich nicht betrieben. Vielleicht lag's an meinem Alter? Vielleicht aber auch an der Vielzahl an Tauben, tiefer Hocken und Lotussitze? Das lässt sich nicht beantworten. Aber nun sind diese Übungen für mich passé. Und ich wundere mich in Gesprächen mit Yoga-Enthusiasten, wenn jemand mit leuchtenden Augen von anstrengenden Ashtanga-Kursen erzählt und im nächsten Moment von Nacken- oder sonstigen Problemen – und beides nicht zusammenbringen will. Da scheint noch immer eine Art heiliges Tabu zu bestehen.

Die Kriterien, ob jemand eine Übung beherrscht, seien Stabilität, Leichtigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit, sagen Dalmann und Soder. Die harmonische Verbindung von Atem und Bewegung. Manchmal genügt schon der Atem allein. Ein weiterer Fall aus ihrer Praxis:

Der 46-jährige Herr F., Abteilungsleiter in einer großen Versicherung, hatte seine Hausärztin aufgesucht, weil er häufig an Kopfschmerzen und innerer Unruhe litt. Er bekam blutdrucksenkende Medikamente, mit denen er sich aber recht müde fühlte. In dieser Situation suchte er Hilfe im Yoga. Über sechs Termine entwickelten Dalmann und Soder ein Programm für ihn, zu dem hauptsächlich eine intensive Atemregulation gehörte. Die sehr einfachen Körperübungen dienten nur als Mittel, um ihn an einen langen und fließenden Atem heranzuführen. Herr F., der sich angewöhnt hatte, seinen Blutdruck vor und nach der 20-minütigen Übungspraxis zu messen, stellte beeindruckt fest, wie deutlich die Übungen seinen Blutdruck senkten. Nach etwa drei Monaten halbierte seine Ärztin die Dosis seiner Medikamente.

Wie diese Geschichte zeigt, verstehen Dalmann und Soder Yoga nicht als Ersatz für die Schulmedizin, sondern als Ergänzung. Yogatherapie wirkt auf das gesamte System des Menschen und mobilisiert ihm innewohnende Kräfte, von selbst wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Besonders bei unspezifischen Leiden, Erkrankungen des Bewegungssystems und chronischen Schmerzen, bei stressbedingten Beschwerden, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen. Gut wirkt Yoga auch bei depressiven Verstimmungen und Angststörungen. Aber bei Bedarf werden natürlich auch Medikamente verordnet. Und selbst intensive Übungen ersetzen kein Ausdauertraining.

Yoga wirkt. Aber nicht wie eine Pille. Yoga ist ein langsamer Prozess, eine allmähliche Veränderung des Lebensstils, so viel kann ich nach rund 20 Jahren Yogapraxis sagen. Und wie im Sport empfiehlt es sich, einen Trainer um Rat zu fragen – egal ob man krank oder gesund ist.

„Die Übungen sind weniger fordernd, als Sie es gewohnt sind", sagt Martin Soder, als er mir seine Zeichnungen überreicht. Ein einfaches Blatt Papier – in einer Zeit, wo mir Hunderte Yoga-Apps auf meinem Telefon etwas vorturnen wollen.

Die Übungen sind wirklich sehr leicht. Sie strengen mich nicht an. Aber danach fühle ich mich leicht und gelöst. Ich denke an den Sinn des Wortes Yoga: das „Zusammenführen" von Körper und Geist. Der Punkt, an dem ich bei mir selbst ankomme. Mit Leistungsdruck erreicht man ihn nicht. ✖

Zum Yoga gehören Einkehr und Ruhe

Gesund trainieren

Woran erkenne ich gutes Yoga?

Die Vielfalt an Angeboten ist unüberschaubar – und nicht alles ist empfehlenswert. Gutes Yoga ist gewaltfrei. Will sagen: Tun Sie sich selbst keine Gewalt an. Es geht nicht um Akrobatik, sondern um eine besondere, **ganzheitliche Körpererfahrung**. Die Aufmerksamkeit liegt auf bewusstem, geführtem Atem. Langsame, fließend wiederholte Bewegungen bringen mehr als langes Halten. Die Übungen sollten auf Ihre Möglichkeiten und Ziele abgestimmt sein.
Yoga kann körperlich sehr anspruchsvoll sein, aber auch mit einfachen Übungen lässt sich viel erreichen. Falsch geübt, besonders mit übermäßigem Ehrgeiz, kann Yoga auch schaden. Das gilt zum Beispiel für **extreme Dehnungen** in Vorbeugen oder Stauchungen der Wirbelsäule während Rückbeugen. Ein guter Lehrer wird Sie zu nichts drängen. Schmerz ist ein **Warnsignal** – und eine klare Grenze.

Folgende Übungen gelten als riskant, besonders, weil sich die Folgen einer Fehlbelastung oft nicht gleich zeigen, sondern erst nach längerer Zeit:

→ **Kopfstand** ist für viele der Inbegriff einer Yoga-Position, doch lastet dabei auf den fragilen Halswirbeln ein großer Teil des Körpergewichts. Die Folge können unter anderem Stauchungen, Brüche oder Bandscheibenvorfälle sein.
→ **Schulterstand und Pflug** können zu einer Überdehnung des Nackens führen. Dadurch kann das muskuläre Gleichgewicht durcheinander geraten. Mögliche Folgen reichen bis hin zu einer dauerhaften Schädigung der Halswirbelsäule sowie der Blutbahnen und Nerven.
→ **Der Fisch** kann zu einer Stauchung der Halswirbelsäule führen.
→ **Lotussitz und Taube** schaden durch die verschraubte Druckbelastung den Knien.
→ **Die sitzende Vorbeuge** führt, wenn man dabei an den Füßen zieht, zu einer muskulären Überdehnung im Lendenwirbelbereich, einem Teil des Rückens, der eigentlich Stabilität und Kraft braucht.

Wie finde ich einen guten Yogatherapeuten?
Die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt und unterliegt keiner Qualitätskontrolle. Das Berliner Yogazentrum kann kompetente Therapeuten nennen (www. byz.de)

Zum Weiterlesen

Imogen Dalmann, Martin Soder: „Heilkunst Yoga", Viveka Verlag, 2016, 208 Seiten, 19,90 Euro

William Broad: „The Science Of Yoga", Herder, 2013, 400 Seiten, 22 Euro