

„Die Yogatherapie lässt sich bei fast allen chronischen Krankheiten gut einsetzen.“

Interview mit Dr. med. Wiebke Mohme

Im August 2019 beginnt in Villeret der nächste Lehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes, welcher in insgesamt vier Kurswochen verteilt über eineinhalb Jahre praktizierenden YogalehrerInnen die Möglichkeit gibt, ergänzend yogatherapeutisch zu arbeiten und das Branchenzertifikat Yogatherapie der Oda-KT, als breit abgestützten professionellen Ausweis zu erwerben. Wichtige Dozentin des Lehrgangs ist die Berliner Ärztin Yogalehrerin und Yogatherapeutin Dr. med. Wiebke Mohme. Das Yoga Journal hatte Gelegenheit mit Wiebke Mohme ein Interview zu führen.

Yoga Journal: Wie sind Sie ursprünglich zum Yoga gekommen?

Wiebke Mohme: Bereits während meiner Schulzeit habe ich mich sehr für Indien interessiert. Ein anderes Interessengebiet war alles, was mit Bewegung und Tanz zu tun hat. In der Kleinstadt, in der ich aufgewachsen bin gab es in den 80er Jahren wenig Inspiration zu diesen Themen. Da blieb für die Entdeckung exotischer Themen nur die Stadtbibliothek, in der ich regelmäßig zu Gast war. Dort bin ich dann auf damals rare populäre Literatur zum Thema Yoga gestoßen, wie Kareen Zebroff's „Yoga für Jeden“. Yoga wurde hier eher als sportliches Fitnessprogramm präsentiert. Auch der Volkshochschulkurs den ich mit 15 besuchte, vermittelte diesen Eindruck. Das erschien mir nicht wirklich authentisch und repräsentativ. Aber die Asanas taten gut und so nahm ich ein kleines tägliches Übungsprogramm auf. Während des Studiums hatte ich dann die Möglichkeit, durch eher sporadische Kursbesuche verschiedene Yogastile kennenzulernen. Die Kurse begeisterten mich nicht so richtig, aber ich wusste, dass es für mich im Yoga noch viel zu entdecken gab.

Das wollte ich dann endlich auf meiner ersten Indienreise 1993 tun. Aufgrund einer Erkrankung musste ich die Reise jedoch früher als ge-

plant beenden und fuhr nicht wie ursprünglich geplant weiter nach Rishikesh, um dort in einem Ashram tiefer in den Yoga einzusteigen. Ich blieb also zunächst bei meiner eigenen Übungspraxis.



Dr. med. Wiebke Mohme

Yoga Journal: Welches war die Motivation sich am Himalaya Yoga Institut zur Yogalehrerin auszubilden und welche Erkenntnisse haben sich Ihnen durch die Ausbildung und die darauffolgende Lehrtätigkeit eröffnet?

„Am Himalaya Institut spielten auch Yogaphilosophie und Meditation eine große Rolle.“

Wiebke Mohme: Meine ersten Unterrichtserfahrungen machte ich im Unisport. Die Lehrerin eines Bewegungskurses, den ich belegt hatte, fiel plötzlich aus, und die TeilnehmerInnen wurden gefragt, ob jemand den Kurs übernehmen möchte, worauf ich mich spontan meldete. So entdeckte ich, dass mir das Unterrichten Spaß machte.

Als ich 1996 meine erste Stelle in einem Krankenhaus in der Lüneburger Heide antrat, besuchte ich dort einen Yogakurs bei einer Lehrerin, die im Himalaya Institut ihre Ausbildung gemacht hatte. Mir gefiel dieser Kurs besser als alle anderen Kurse, die ich zuvor mitgemacht hatte, da hier ganz entspannt geübt wurde, jeder selbst die Intensität in den Asanas bestimmen konnte und die anderen Aspekte des Yoga, vor allem Atmung und Meditation mit einbezogen wurden. Ich erfuhr von der Lehrerin, dass am Himalaya Institut auch Yogaphilosophie und Meditation eine große Rolle spielten. Das Institut war ursprünglich von dem indischen Yogameister, Swami Rama gegründet worden, der in der Tradition der Yogis des Himalaya stand. Swami Rama verstarb 1996 und ich hatte leider nicht mehr die Möglichkeit, ihn zu erleben.

Die Ausbildung des Himalaya Instituts war auch als Studium des Yoga und nicht nur auf das spätere Unterrichten ausgelegt. Da war mein Interesse geweckt und ich sah die Möglichkeit, mit dieser Ausbildung wirklich tiefer in den Yoga einzusteigen.

„Was mich ansprach war, dass im Yoga etwas vermittelt wurde, das die Menschen auch ohne die Anwesenheit eines Lehrers oder Therapeuten aktiv für sich selbst nutzen und damit etwas in ihrem Leben bewirken und verändern konnten.“

Durch meine berufliche und finanzielle Situation ließ ich mich zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nicht auf die Ausbildung ein. Jedoch war mir durch die Arbeit mit überwiegend älteren und schwerkranken Patienten klar, dass ich neben der Weiterbildung in den Naturheilverfahren und der Beschäftigung mit Ayurveda noch andere Wege zu einer ganzheitlichen Gesundheit und einem spirituell orientierten Leben gehen wollte. Was mich dabei besonders ansprach war, dass im Yoga etwas vermittelt wurde, das die Menschen auch ohne die Anwesenheit eines Lehrers oder Therapeuten aktiv für sich selbst nutzen und damit etwas in ihrem Leben bewirken und verändern konnten.

Ich beschäftigte mich in dieser Zeit viel mit Bewegung, Psychologie und spirituellen Lehren. Es kam

auch der Wunsch auf, zu unterrichten. Zunächst machte ich eine kleine Ausbildung für Gesundheitssport und Rückenschule. Das war ganz nett, aber eben kein Yoga. 1999 entschloss ich mich dann endlich, jetzt einfach die Yoga Ausbildung zu machen und auch tiefer in die Meditation und Philosophie des Yoga zu gehen.

„Die Aufenthalte im Himalaya Institut waren immer wie ein Besuch in einer „besseren“ Welt und diese entstand durch das Mitwirken aller Beteiligten.“

Besonders wichtig fand ich am Anfang der Ausbildung, dass in der Ausbildungsgruppe ein besonderer Umgang miteinander gepflegt wurde, der durch Achtsamkeit, Toleranz und Offenheit geprägt war. Das kannte ich aus meinem beruflichen und privaten Umfeld so nicht und empfand es als sehr befreiend. Die Aufenthalte im Himalaya Institut waren immer wie ein Besuch in einer „besseren“ Welt und diese entstand durch das Mitwirken aller Beteiligten. Mit Hilfe des Yoga, vor allem der Achtsamkeit, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es Menschen gut ging, war für mich eine wichtige Motivation Yoga zu lernen und später auch zu lehren.

Faszinierend war für mich die Yoga Philosophie. Die Selbsterforschung, die Fragen „Wer bin ich? Womit identifiziere ich mich? Wie kann ich mich von Mustern befreien, die zu Leid führen?“ wurden präsenter. Und es wurde klar, dass diese Fragen nicht einfach zu beantworten sind und in den Herausforderungen des Alltags immer wieder in den Hintergrund treten. Die wichtigste Erkenntnis war und ist für mich, dass es darum geht nicht aufzugeben, sondern immer wieder neu anzufangen, mit den Fragen zu sein ohne Druck.

Yoga Journal: Später haben sie Yoga Aus- und Weiterbildungen auch an anderen Instituten und in anderen Stilen absolviert. Wie haben diese Ihr Verständnis erweitert und wo situieren Sie sich im Moment in Bezug auf Ihre Auffassung von Yoga und in Ihrer Unterrichtstätigkeit?

Wiebke Mohme: Nach der Ausbildung habe ich gleich angefangen Yogakurse zu unterrichten.

Viele der Menschen, die bei mir ihren ersten Yogakurs gemacht hatten sind geblieben und in ihrer Praxis fortgeschritten. Dabei ist mir klar geworden, dass ich im Unterrichten von Asana und Pranayama an meine Grenzen kam, da meine Ausbildung den Schwerpunkt in der Yogaphilosophie und Meditation hatte. Daher machte ich zunächst Fortbildungen, Yogakurse und Workshops mit, um neue Impulse mit in den Unterricht zu nehmen. Vieles was mir da begegnete, fand ich zu unachtsam und teilweise auch schädlich für den Körper. Ich experimentierte viel und zum Glück waren meine KursteilnehmerInnen immer offen für Neues und haben geduldig mitgemacht.

„Nie zuvor hatte ich so bewusst wahrgenommen, wie jedes Asana einen Raum für die Erfahrung öffnet und das nicht nur auf körperlicher Ebene.“

2012 stieß ich dann auf das Buch von Ana Forrest und war so fasziniert, dass ich sie unbedingt kennen lernen wollte. So reiste ich Ende 2012 zu einem Workshop in Istanbul. Nach einer etwas abenteuerlichen Fahrt bei sintflutartigem Regen an das andere Ende der Stadt kam ich in letzter Minute völlig durchnässt dort an. Als Ana den Raum betrat, spürte ich sofort, da geht es jetzt weiter! Ich hatte bisher keine Lehrerin erlebt, die so präsent und kraftvoll unterrichtete. Nie zuvor hatte ich so bewusst wahrgenommen, wie jedes Asana einen Raum für die Erfahrung öffnet und das nicht nur auf körperlicher Ebene. Ich veränderte zunächst meine eigene Praxis und machte schließlich die Ausbildung bei Ana Forrest mit. Meine geduldigen und neugierigen TeilnehmerInnen machten auch diese Veränderung mit und ließen sich bis auf wenige Ausnahmen für Forrest Yoga begeistern.

Meine eigene Yogapraxis wurde intensiver und half mir, innere und äußere Kraft aufzubauen, was mich dabei unterstützte, wichtige Veränderungen beruflich und privat umzusetzen.

Die wichtigste Erfahrung für mich war dabei, dass über die Veränderung der körperlichen Praxis auch auf emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene Veränderungen geschahen. In den Yogastunden und vor allem in Workshops, in denen mehr Zeit zur Verfügung steht, begann ich

mit den Themen zu arbeiten, die mich selbst beschäftigten und auch bei meinen TeilnehmerInnen auf Interesse stießen.

„Eine Kernfrage war für mich, wie kann ich das, was Yoga für mich bedeutet, wirklich „verkörpern“. Das bedeutet nicht nur geistige Konzepte zu kontemplieren, sondern wirklich Verbundenheit mit dem Bewusstsein auf jeder Ebene zu erfahren.“

So gab es z.B. eine Workshop-Reihe zu den Chakren und den Lebensthemen mit denen sie in Verbindung stehen. Dabei war es meine Intentionen, die Verbindung zwischen der Yogapraxis, dem alltäglichen Leben und der Spiritualität intensiver umzusetzen. Eine Kernfrage war für mich, wie kann ich das, was Yoga für mich bedeutet, wirklich „verkörpern“. Das bedeutet nicht nur geistige Konzepte zu kontemplieren, sondern wirklich Verbundenheit mit dem Bewusstsein auf jeder Ebene zu erfahren. In diesem Zusammenhang tauchte der fast schon zum Modewort gewordene Begriff „Embodiment“ auf. Für mich bedeutet das zu fragen:

Was will ich verkörpern? Wofür will ich stehen? Was ist für mich wahr?

Yoga ist eine Möglichkeit Erfahrungen zu machen und diese auch zu verkörpern, d.h. der Körper speichert die Erfahrung und sie ist dadurch auch wieder abrufbar. Dieses geschieht besonders während des Übens der Asanas.

Der Körper speichert allerdings sowohl positive als auch negative Erfahrungen. Das ist besonders wichtig, wenn es sich um traumatische Erfahrungen handelt. Diese können unerwartet wachgerufen werden und sich auch während des Übens als emotionale Reaktion zeigen.

Bei der Auseinandersetzung und Recherche zum Thema Embodiment stieß ich auf „Embodied Flow©“, begründet von Tara Judelle und Sott Lyons. Hier gehen in den Hatha Yoga Einflüsse verschiedener Bewegungssysteme, tantrischer Philosophie und Body- Mind Centering© ein. Dieses war für mich sehr bereichernd und ich habe verschiedene Ausbildungsmodule darin mitgemacht. Es führte zu einer freieren und kreativeren Übungspraxis und einer Selbster-

forschung, die noch greifbarer den Körper mit einbezog. Es wird spürbar, was einer meiner ayurvedischen Lehrer sagt „ Jede Zelle ist ein Zentrum des Bewusstseins“ (Vasant Lad).

„Fließen bedeutet, aus dieser inneren Mitte heraus lebendig und präsent zu sein. In einem Kontinuum aus Atem, Bewegung, Denken und Fühlen strömen wir von Moment zu Moment.“

Die Übungsweise, die sich aus diesen verschiedenen Erfahrungen ergab, nenne ich „Unwind & Flow – Verweilen & Fließen“. Verweilen in einem Asana gibt die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit ganz nach innen zu richten, zu spüren, wahrzunehmen und mit dem Körper in ein Zwiegespräch zu gehen. So ist es möglich, immer wieder in das eigene Zentrum zurückzukehren und mit sich selbst tiefer in Verbindung zu kommen.

Fließen bedeutet, aus dieser inneren Mitte heraus lebendig und präsent zu sein. In einem Kontinuum aus Atem, Bewegung, Denken und Fühlen strömen wir von Moment zu Moment. In diesem Wechselspiel findet die Lebensenergie ihren lebendigen Ausdruck.

Wenn wir irgendwo im Widerstand sind und feststecken, steckt auch Energie fest. Diese zu lösen kann mit Hilfe der Asanas, Pranayama und geistigen Techniken gelingen und zurück in den Fluss des Lebens führen.

Yoga als Asanapraxis bedeutet nicht, akrobatische Leistungen zu vollbringen, sondern von einem sicheren Ort aus mühelos ins Fließen zu kommen. So können alle, die atmen können auch Yoga üben.

Und wie bei allen Erfahrungen, können wir sie uns erst vorstellen, wenn wir sie erlebt haben.

So ist für mich jeder Teil des achtfachen Yogaweges ein Weg dazu, Potential zu entfalten, lebendig zu sein, etwas in die Welt geben und mit anderen zu teilen.

Yoga Journal: Am Anfang Ihrer beruflichen Laufbahn steht ein klassisches Medizinstudium, welches sie später durch Studien in anderen Gesundheitssystemen und komplementärtherapeutischen Ansätzen erweitert haben. Können Sie uns die einzelnen Etappen dieses Weges schildern

und wo sehen sie heute die wesentlichsten Berührungspunkte der Systeme?

Wiebke Mohme: Das Medizinstudium war mein zweites Studium Nach dem Abitur begann ich Ethnologie (Völkerkunde) zu studieren mit dem Schwerpunkt Süd—und Südostasien. Dadurch kam ich auch mit anderen Medizinsystemen in Kontakt. Außerdem besuchte ich ein Seminar, das von einem Arzt gehalten wurde, der in Südostasien Feldforschung machte und den Menschen im Austausch für das Wissen, das sie ihm gaben, seine medizinischen Dienste zur Verfügung stellte. Diese Kombination fand ich großartig und so entstand die Idee, auch Medizin zu studieren. Mein Ziel war von Anfang an nicht die Schulmedizin zu praktizieren, sondern mit einem soliden Hintergrund in die Naturheilkunde und die Ayurveda-Medizin zu gehen.

Die Schulmedizin hat ihre Stärke vor allem in der Behandlung akuter und lebensbedrohlicher Erkrankungen. Andere Systeme wie der Ayurveda haben ihre Stärke vor allem in der Behandlung chronischer Erkrankungen, die meistens durch unangemessene Ernährung und Lebensstil mit verursacht werden und in der Vorbeugung von Erkrankungen. Beide Systeme haben eine wichtige Funktion, wenn sie gezielt eingesetzt werden.

„Im Laufe der Zeit ging mein Interesse immer mehr zum Yoga, zur Yogatherapie und dem Ayurveda als dem Medizinsystem, das durch seine Geschichte besonders gut zum Yoga passt.“

Als ich mich in Hamburg in der Praxis niedergelassen hatte, habe ich das als Grundsatz genutzt – soviel Schulmedizin wie nötig und soviel Naturheilkunde wie möglich. Manchmal ist es jedoch gar nicht so einfach, diese Unterscheidung zu treffen.

Im Laufe der Zeit ging mein Interesse immer mehr zum Yoga, zur Yogatherapie und dem Ayurveda als dem Medizinsystem, das durch seine Geschichte besonders gut zum Yoga passt. Auch die präventiven Empfehlungen im Ayurveda, wie die konstitutionsbezogene Ernährung ist eine wunderbare Ergänzung der Yogapraxis.

Die meisten Erkrankungen und Probleme, sowohl körperliche als auch psychische, denen ich in der Praxis begegnet war, sind auf unsere Ernährung und Lebensweise zurückzuführen. Daher ließen sie sich verhindern, wenn rechtzeitig die entscheidenden Dinge verändert werden. Dieses Wissen sollten so viele Menschen wie möglich haben. Das ist ein Grund, warum ich gerne unterrichte. Dieses Wissen und diese Erfahrungen zu teilen, um immer mehr Menschen zu ermöglichen selbstbestimmt und selbstverantwortlich für sich und ihre Gesundheit zu sorgen.

Yoga Journal: Gewissermassen an der Schnittstelle zwischen Ihrer akademischen und praktischen Laufbahn in der Medizin einerseits und dem Yogaweg andererseits liegt das Gebiet der Yogatherapie, auf welchem Sie inzwischen sowohl beruflich als auch ausbildnerisch tätig sind. Wie sind sie ursprünglich auf die Yogatherapie gestossen und wo sehen Sie heute die wesentlichen Einsatzgebiete der Yogatherapie?

Wiebke Mohme: Als ich begonnen hatte, Yoga-kurse zu geben haben mich Teilnehmerinnen häufiger angesprochen, ob sie Einzelstunden machen könnten und ob es für ihre Beschwerden hilfreiche Yogaübungen gebe. So habe ich mich auch unter diesem Aspekt mit Yoga und Yogatherapie beschäftigt und durch die praktische Arbeit den Zugang zur Yogatherapie gefunden. Ich habe mich dann in der Yogatherapie weiter fortgebildet. Seit 2012 habe ich in Yogatherapie Ausbildungen unterrichtet und auch selbst Grundkurse in der Yogatherapie angeboten. Am meisten habe ich von den Patienten und AusbildungsteilnehmerInnen gelernt. Die Yogatherapie lässt sich aus meiner Erfahrung bei fast allen chronischen Erkrankungen besonders gut einsetzen. Das Besondere an der Yogatherapie ist ja, dass wir nicht nur mit den Asanas therapeutisch arbeiten, sondern auch andere Mittel des Yoga einsetzen können: Pranayama, Konzentrationsübungen, Entspannungsübungen, Meditation, Mantra etc. So ist es auch möglich, mit Menschen zu arbeiten, die aufgrund körperlicher Einschränkungen keine Asanas machen können. Überspitzt gesagt kann jeder, der atmen kann auch Yoga machen. Auch wenn die Yogatherapie bei schweren Erkrankungen nicht immer zur Heilung führen kann, kann sie lindern oder den Betroffenen helfen, leichter mit ihrer

Erkrankung umzugehen. Dies kann schon allein dadurch geschehen, dass die Patienten aktiv werden und sich nicht mehr ihrer Krankheit hilflos ausgeliefert fühlen.

Besonders wichtige Einsatzgebiete der Yogatherapie sind aus meiner Sicht Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rückenbeschwerden, stressbedingte Erkrankungen und auch Depressionen, solange es den Betroffenen möglich ist, die notwendige Initiative aufzubringen.

Yoga Journal: Im Lehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes werden Sie etwa einen Drittel der Kursstunden persönlich leiten. Was ist Ihnen wichtig zu vermitteln?

Wiebke Mohme: In diesem Lehrgang sehe ich zwei wichtige Gebiete, die ich vermitteln möchte. Zum einen geht es darum, medizinisches Wissen zu vermitteln. Die Studenten lernen wichtige Krankheitsbilder aus den verschiedenen medizinischen Fachgebieten kennen. Sie können dann auch mit Ärzten und anderen Therapeuten in einen fachlichen Austausch gehen und „mitreden“.

Zum anderen ist es mir besonders wichtig, eine ganzheitliche Sichtweise auf Gesundheit und Krankheit zu vermitteln. Das bedeutet vor allem, nach den Ursachen von Erkrankungen zu suchen und diese wenn möglich zu beheben, anstatt nur Symptome zu bekämpfen. Um dieses zu tun, spielt das Gespräch mit den Patienten und eine gründliche Anamnese, die alle wesentlichen Bereiche seines Lebens mit berücksichtigt eine ganz wesentliche Rolle. Die soziale, berufliche und finanzielle Situation, unverarbeitete belastende Erlebnisse, frühere Erkrankungen, Erkrankungen in der Familie, all das kann genauso eine Rolle spielen wie Ernährung und Lebensweise.

Die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche nachzuvollziehen ist dabei besonders wichtig. Yogatherapie arbeitet „psycho-somatisch“. Einen Zugang zu diesen Zusammenhängen zu finden halte ich grundsätzlich für die praktische Arbeit mit der Yogatherapie für notwendig.

