

Im September 2024 beginnt in Villeret der inzwischen fünfte Lehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes (Ausschreibung sh. Prospekt in der Heftmitte. Dieser richtet sich insbesondere an praktizierende YogalehrerInnen, die ihre beruflichen Kompetenzen und Tätigkeiten erweitern wollen. Hauptkursleiterin des Lehrgangs ist Dr. med. Wiebke Mohme aus Berlin. Für die Novemberausgabe des Yoga Journal hat sie im nachfolgenden Artikel einige fachliche Grundlagen zur Yogatherapie zusammengetragen und einige exemplarisch Praxisbeispiele, in denen die Yogatherapie erfolgreich angewendet werden konnte, geschildert. Das YogaMail veröffentlicht den Artikel als Vorauspublikation.

Therapielehrgang 2024-2006: Alle Angaben zum Therapielehrgang finden sich hier im Pdf.

Zum Weiterlesen: Vor einigen Jahren hat das Yoga Journal einen ausführlichen Beitrag über Dr. med. Wiebke Mohme veröffentlicht. Hier geht's weiter zum Pdf.

Wie arbeitet die Yogatherapie?

Dr. med. Wiebke Mohme

Yoga als Therapie findet auch im Westen zunehmend Verbreitung und wird wissenschaftlich erforscht. Als Yogalehrende erleben wir, dass auch Menschen mit Beschwerden und Erkrankungen Kurse besuchen und oft eine besondere, individuelle Unterstützung brauchen.

Abgesehen davon hat sich die Yogatherapie als eigenes Therapiesystem entwickelt. Yogatherapie unterscheidet sich vom Yoga, da die Zielsetzung eine andere ist, und andere Fähigkeiten benötigt werden.

Ziel der Yogatherapie ist es, den Klienten in der Heilung von oder im Umgang mit einer Erkrankung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit steht die Entwicklung einer persönlichen Praxis, die den Patienten befähigt, sich aktiv und selbstwirksam für die Heilung oder Linderung der Erkrankung oder die Erhaltung der Gesundheit einzusetzen oder Akzeptanz und Integration der Erkrankung in das persönliche Leben zu fördern.

Dabei kommen vorrangig die Elemente des achtfachen Yogaweges wie in den Patanjali Yoga Sutras beschrieben zum Einsatz, insbesondere Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Dhyana (Meditation).

Wichtige Fähigkeiten für die therapeutische Arbeit sind Empathie, medizinisches Wissen und Verständnis der Krankheitsbilder, Kenntnis der Grenzen und Möglichkeiten der Yogatherapie und die Fähigkeit und Bereitschaft mit anderen medizinischen Berufen zusammenzuarbeiten und wenn notwendig die Klienten an geeignete medizinische Fachleute weiterzuleiten.

Sowohl bei vorwiegend körperlichen als auch bei vorwiegend psychischen Erkrankungen kann die Yogatherapie mit ihrem ganzheitlichen Ansatz angewendet werden. Sie eignet sich in vielen Fällen auch als komplementäre Therapie in Kombination mit anderen Therapien.

Der Lehrgang Yogatherapie vermittelt sowohl medizinisches Wissen aus verschiedenen medizinischen Fachgebieten als auch praktische Anleitung für die Begleitung von Menschen mit Erkrankungen. Dieser Artikel zeigt exemplarisch anhand von Fallbeispielen, wie eine therapeutische Yogapraxis aussehen kann.

Es gibt dabei keine Standardrezepturen. Asanas sind nicht per se „für“ oder „gegen“ etwas. Der Ansatz ist immer individuell auf den Patienten abgestimmt. Genauso wichtig wie die Auswahl der Therapiemittel ist die Beziehung zwischen Therapeut*in und Klient*in.

Yogatherapie kann sowohl einzeln als auch in Gruppen durchgeführt werden.

Die folgenden Fallbeispiele machen mögliche Vorgehensweisen anschaulich. Die Patientenbeispiele beruhen auf realen Fällen, die jedoch von den Angaben (z.B. Beruf etc.) so verändert wurden, dass sie nicht den Betroffenen zuzuordnen sind.

Fallbeispiel 1: Kniegelenksarthrose und Übergewicht

Die Patientin ist 55 Jahre alt, sie lebt allein nach der Trennung vom Ehemann. Sie arbeitet als Immobilienmaklerin. Nach der Trennung vor 10 Jahren hat sie kontinuierlich an Gewicht zugenommen. Seit zwei Jahren hat sie Schmerzen im rechten Kniegelenk bei Arthrose. Manchmal auch leichte Schmerzen im rechten Hüftgelenk. Sie steht beruflich sehr unter Stress. Im Alltag bewegt sie sich kaum. Wegen der Kniebeschwerden kann sie auch kürzere Strecken schlecht zu Fuß zurücklegen.

Vor ca. 11 Jahren hat sie einen Anfängerkurs Yoga mitgemacht. Sie nimmt keine Medikamente oder Nahrungsergänzungen. Pro Tag raucht sie 10-20 Zigaretten. Alkohol trinkt sie 2-3 x pro Woche 1-3 Gläser Wein oder Bier. Sie möchte mit Hilfe der Yogatherapie die Gewichtsreduktion unterstützen und Verbesserung der Beweglichkeit sowie Schmerzlinderung bei Arthrose im Kniegelenk erreichen.

Die wichtigsten Befunde sind:

- Gewicht 87 kg, Größe 170 cm, BMI 30.1, Blutdruck 120/80 mmHg
- Die Laborwerte (BB, TSH, Cholesterin, Harnsäure, Glucose, Leberwerte) sind bis auf ein leicht erhöhtes Cholesterin normal.

Die weitere Begutachtung ergibt: leichte Schwellung des rechten Kniegelenks, rechtskonvexe Skoliose der Brustwirbelsäule, Beckenschiefstand, die rechte Beckenseite steht tiefer als die linke. Daher ist auf dem rechten Kniegelenk mehr Belastung. Fehlhaltung der Brustwirbelsäule mit leichter Kyphose („Buckel“) und verkürzter Brustmuskulatur. Die Fehlhaltung und Fehlbelastung, noch dazu das Übergewicht scheinen Ursachen für die Knieproblematik zu sein. Das Ziel der Yogatherapie ist: Beweglichkeit verbessern, weniger Schmerzen, Gewichtsabnahme unterstützen. Sie kann jede Woche mindestens dreimal ungefähr 20 Minuten üben.

Therapeutisches Vorgehen:

Asanapraxis:

In den Übungen steht zunächst die Aufrichtung der Wirbelsäule, Entlastung des Kniegelenks und Kräftigung der Beinmuskulatur im Vordergrund.

- 1) Beginn des Übungsprogrammes in Rückenlage. Unter den Kniegelenken liegt eine Rolle von ungefähr 30 cm Durchmesser. Entlastung und Entspannung des Rückens, des Beckens, der Hüftgelenke und Kniegelenke. In dieser Haltung wie bei einem Bodyscan die Wahrnehmung durch den gesamten Core Bereich wandern lassen, dabei wahrnehmen ohne zu verändern und zu beurteilen.
- 2) Isometrische Beinmuskel-Übung: Mit aufgerichtetem Oberkörper und ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Alle Beinmuskeln anspannen – halten 30 s – entspannen 30s – wiederholen.
- 3) Pada Bhandha: Im Stand die Füße parallel aufstellen. Knie ganz leicht gebeugt. Anleitung: Die Zehen heben, dann bringe die Großzehengrundgelenke und Kleinzehengrundgelenke fest in den Boden. Spüre, wie die Innenseite des Fußes sich mit den Zehen hebt. Bringe die Ferse fest in den Boden. Senke die Zehen. Fühle die Aktivierung der Beinmuskeln, der inneren Oberschenkel und den Impuls zur Aufrichtung, der durch den Körper geht. Dynamisch üben – in Pada Bandha und wieder heraus gehen.
- 4) Da längeres Stehen schwierig ist – leichte aktivierende Übungen auf dem Stuhl: Beckenboden wahrnehmen und die verschiedenen Muskelschichten aktivieren / Seitbeugen mit nach oben gestreckten Armen / leichte Rückbeuge / Drehsitz auf dem Stuhl / Vorbeuge / wieder in den Drehsitz
- 5) Zum Abschluss: Tiefe Atmung – bewusste Aufrichtung mit jeder Einatmung

Da die Patientin sich körperlich wenig belastbar fühlte, blieb sie 4 Wochen bei diesem Übungsprogramm, das sie allerdings bis auf wenige Ausnahmen täglich übte. Danach wurden weitere Übungen ergänzt: Brett, Seitstütz, Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur, Kobra, einfache Varianten der Heldenhaltung, Übung der Rotation und des „Pendelns“ im Hüftgelenk.

Da eine Gewichtsabnahme auch zur Entlastung des Kniegelenks beitragen würde, empfehle ich zusätzlich eine Ernährungsberatung und möglichst viel Bewegung ohne starke Belastung im Alltag, z.B. Radfahren und Schwimmen. Die Frequenz der Yogatherapiestunden ist im ersten Monat alle zwei Wochen, danach einmal pro Monat.

Im Verlauf von 3 Monaten kam es zu einer zunehmenden Besserung der Kniebeschwerden. Die Patientin fühlte sich motiviert, ihre Ernährung zu verändern. Es gelang ihr, in den drei Monaten 5 kg abzunehmen. Die Effekte der Yogapraxis, Gewichtsabnahme und insgesamt mehr Bewegung, vor allem Radfahren entwickelten eine Synergie. Die Kniebeschwerden wurden weniger und sie konnte bis zu 30 Minuten spazieren gehen. Die Beweglichkeit – auch in den Hüftgelenken, Koordination und das Gleichgewicht verbesserten sich. Die Patientin übt sehr motiviert weiter.

Fallbeispiel 2: Bluthochdruck

Die Patientin ist 49 Jahre alt. Sie ist von Beruf Steuerberaterin und angestellt in einer großen Firma. Vorher war sie selbständig tätig als Steuerberaterin. Aufgrund der Stressbelastung hat sie die selbständige Tätigkeit aufgegeben. Erhöhte Blutdruckwerte wurden bereits vor dem beruflichen Wechsel mehrfach in der Praxis gemessen (bis 155/95). Sie bekam ein blutdrucksenkendes Mittel verordnet (ACE-Hemmer, Ramipril 2,5mg), das sie jedoch nicht regelmäßig einnahm. Auch nach dem beruflichen Wechsel blieben die Werte erhöht. Zusätzlich kam es zu einer Gewichtszunahme (12kg in 6 Monaten). Diese führt sie darauf zurück, dass sie vermehrt Süßigkeiten isst und sich weniger als früher bewegt.

Sie gibt an, mit ihrer privaten und beruflichen Situation zufrieden zu sein. Sie ist verheiratet, hat keine Kinder. Ein gutes soziales Netz von Freunden, Verwandten und Nachbarn besteht. Im Verlauf wird deutlich, dass die neue berufliche Situation sie doch sehr fordert und die Aufgabe der Selbständigkeit von ihr als eine Art „Versagen“ empfunden wird.

Es sind keine weiteren Vorerkrankungen bekannt. Sie hat keine Einschränkungen in der Beweglichkeit. Es besteht eine Neigung zu Erkältungen in den Wintermonaten. In der Familienanamnese: mehrere Personen mit Hypertonie, Koronarer Herzkrankheit, Diabetes

Gewicht 78kg, Größe: 163 cm, RR 155/95, HF 78, rh

Die Laborwerte zeigten mehrmals grenzwertige Blutzuckerwerte.

Das Ziel der Yogatherapie ist für die Patientin: ohne Medikamenteneinnahme einen normalen Blutdruck zu haben. Sie hat bereits zwei Jahre zuvor einen Yogakurs besucht und kennt einige Asanas. Zeitlich kann sie es einrichten täglich mindestens 15 Minuten zu üben, dreimal pro Woche auch mindestens eine halbe Stunde.

Therapeutisches Vorgehen:

Am Anfang werden die Themen, auf denen der Fokus ruht klar besprochen: die erneute Stressbelastung durch die neue berufliche Tätigkeit, Gewichtszunahme, die sich ebenfalls negativ auf den Blutdruck auswirkt, das beeinträchtigte Selbstwertgefühl durch die Aufgabe der Selbständigkeit.

1. Atmung / Pranayama:

Wechselatmung: zum Ausgleich des Blutdrucks über das vegetative Nervensystem, (kein Anhalten der Atmung!)

Brahmari: die verlängerte Ausatmung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem und kann dadurch den Blutdruck positiv beeinflussen

2. Asanapraxis: Aufwärmübungen: im Stand Gelenke kreisen lassen, den ganzen Körper im Stand dehnen / mehrere Runden Sonnengruß – achtsam, langsam und mit bewusster Koordination von Atem und Bewegung ausgeführt / einfache Flows mit Varianten der Heldenhaltung, Vorbeugen (z.B. Paschimottanasana), Drehungen, Seitbeugen

3. Yoga Nidra zur Entspannung

4. Mentale Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls, z.B. Affirmationen, Visualisierungen und Journaling, d.h. Gedanken aufschreiben und den „Kopf freibekommen“

5. Achtsamkeitsmeditation mit Konzentration auf den Atem

Im Verlauf wird das Repertoire an Asanas zunehmend erweitert. Die Patientin kommt gut mit fließenden Sequenzen zurecht, die in moderatem Tempo ausgeführt werden. Dabei hält sie die einzelnen Asanas 3-5

Atemzüge.

Asanas die nicht gut geeignet sind: Umkehrhaltungen wie z.B. Kopfstand, gehaltene Vorbeugen im Stand.

Zusätzlich macht die Patientin eine Ernährungsberatung mit, um Gewicht zu reduzieren und das Essen von Süßigkeiten im Stress zu verändern. Im Alltag sorgt sie für mehr Bewegung, indem sie den Weg zur Arbeit so oft wie möglich mit dem Fahrrad zurücklegt oder eine Haltestelle eher aussteigt, wenn sie den Bus benutzt. Am Wochenende unternimmt sie häufiger mit ihrem Partner und Freunden längere Wanderungen.

Nach vier Monaten berichtet sie, dass es ihr viel leichter falle, mit Stress umzugehen. Die häufige Bewegung hilft ihr, sich körperlich von Stressreaktionen zu entlasten. Sie hat den Fokus in der Stressbewältigung vom Essen weg auf die Bewegung hin gelenkt. Sie fühlt sich in ihrem Körper wohler, nimmt ihre Bedürfnisse besser wahr und hat 6kg Gewicht verloren ohne sich dabei zu quälen. Durch Journaling und Meditation gelingt es ihr zunehmend leichter, sich aus negativen Gedankenspiralen zu befreien und sich weniger mit ihrer beruflichen Leistung zu identifizieren. Die Blutdruckwerte haben sich in einem Bereich unter 140/90 mmHg stabilisiert.

Die Frequenz der Yogatherapie-Stunden war anfangs alle 2 Wochen, nach 2 Monaten einmal monatlich. Danach kommt sie im Abstand von ungefähr drei Monaten um ihre Motivation zu halten und neue Inspirationen für die Praxis zu bekommen. Sie hat auch ein Yogastudio in der Nähe ihrer Arbeit gefunden, wo sie mindestens einmal pro Woche direkt nach der Arbeit hingehet.

Fallbeispiel 3: Allergisches Asthma, Skoliose und Stressbelastung

Die Patientin ist 31 Jahre alt. Sie hatte in den letzten Wochen eine anstrengende Zeit im Zusammenhang mit einem Wohnungsumzug. Sie berichtet, Stressbelastung sei sowohl beruflich wie privat ein dauerhaftes Thema. Beruflich ist sie selbständig als Graphikerin tätig. Es ist für sie schwierig, eine konstante Auftragslage zu erreichen, dadurch ist immer eine gewisse Existenzangst da. Aufgrund dieser Tätigkeit arbeitet sie viel am Computer. Im Privatleben ist es schwierig aufgrund einer Trennung vom Partner vor zwei Monaten.

In dieser Situation sind leichte asthmatische Beschwerden aufgetreten, sie benötigt im Moment allerdings keine Medikamente.

Rückenbeschwerden im unteren Rücken und Nacken- Schulter-Bereich sind nach dem Umzug leichte Schmerzen und Verspannungen aufgetreten. Vor zwei Jahren hat sie bereits einen Anfängerkurs Yoga mitgemacht.

Vorerkrankungen:

- als Jugendliche mehrmals Blasenentzündung
- mit 27 J Pneumonie
- Allergien: Hausstaub, Schimmelpilze, Nüsse, Gräser und Birke

Größe: 170 cm, Gewicht: 53 kg, Blutdruck 100/70, Puls 68, regelmäßig, leichter Eisenmangel.

Befunde: Sie hat eine rechtskonvexe Skoliose im BWS- Bereich und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Die Schultern sind nach vorn gezogen, die Brustmuskulatur ist verkürzt, sie hat eine leichte BWS- Kyphose („Buckel“). Ihr Kopf ist etwas vorgeschoben.

Bei der Beobachtung der Atmung fällt auf, dass die Patientin relativ schnell und flach atmet.

Das Ziel der Yogatherapie ist für die Patientin: Sie möchte eine weitere Stabilisierung des Asthmas erreichen. Für den Rücken sucht sie Ausgleich für das lange Sitzen bei der Arbeit durch Übungen. Stressbewältigung ist ein weiteres wichtiges Ziel. Sie kann täglich 15 Minuten Übungszeit schaffen, manchmal eventuell auch länger. Nach der Anamnese beginnen wir mit einer 15-minütigen Praxis, die wir gemeinsam üben und anpassen. Die Patientin nimmt die Praxis mit ihrem Smartphone auf und bekommt zusätzlich eine schriftliche Anleitung für die einzelnen Übungen zugeschickt.

Aufbau des ersten Übungsprogrammes:

1. Atmung/ Pranayama: 5 Min – 15 Min

Tiefe Atmung mit Aufrichtung: Dabei die Aufmerksamkeit in der Einatmung auf die Aufrichtung der Wirbelsäule lenken, und mit der Einatmung den Brustkorb zu den Seiten ausdehnen. Den Atem langsam, tief und ohne Anstrengung fließen lassen.

Wechselatmung: für eine bewusste Atmung und positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems.

Ziel: Aufbau eines guten Atemmusters und positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems bei Stressbelastung,

2. Asanas: 10-Min oder länger

Aufrichtung: Tadasana mit Pada Bandha, bewusst mit der Einatmung in die Aufrichtung gehen, dabei die Wahrnehmung auf den Impuls zur Aufrichtung von den Füßen aus richten / Nackendehnung mit Unterstützung durch die Hände im Stand / Die Wirbelsäule im Stand in verschiedene Richtungen bewegen: Aufrichtung – Seitbeuge – Drehung – leichte Rückbeuge – Vorbeuge – Aufrichtung / Beckenübungen: Beckenschaukel, Beckenboden aktivieren – im Stehen oder Sitzen

am Anfang und bei wenig Zeit nur bis hier üben; später:

Stärkung der Bauchmuskulatur: abgewandelte Crunches / Schulterbrücke - Kräftigung der Rückenmuskulatur – Übungen im Vierfüßlerstand: Katze – Kuh in verschiedenen Varianten / Kobra, Sphinx, Heuschrecke / Brett und Hund / Isometrische Kräftigungsübungen für den Nacken – gegen den Druck der Hände / Zum Abschluß: in Shavasana Atembeobachtung

Im Verlauf werden weitere Asanas eingeführt. Die Patientin erlernt den Sonnengruß und die Ujjayi Atmung. Dynamische Übungen, z.B. mehrere Runden des Sonnengrußes tun ihr gut, wenn sie im Stress ist. Der Bodyscan kann nach den dynamischen Übungen von ihr ausgeführt werden. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer zunehmenden Stabilisierung. Sie fühlt sich entspannter, zuversichtlicher und weiß selbst, was sie bei beginnenden Rückenbeschwerden tun kann. Asthmatische Beschwerden treten nicht mehr auf. Sie entscheidet sich zusätzlich zu ihrem eigenen Übungsprogramm an einem Yogakurs teilzunehmen um die Asanapraxis zu erweitern.

Die Frequenz der Yogatherapiestunden ist im ersten Monat alle zwei Wochen, danach einmal pro Monat über weitere vier Monate. Den Yogakurs setzt sie kontinuierlich fort.

Studien zur positiven gesundheitlichen Wirkung von Yoga

Zum Schluss sei noch erwähnt, dass es zu einigen Erkrankungen inzwischen wissenschaftliche Studien gibt, die den positiven Effekt von Yoga bestätigen. Weitere Informationen dazu finden sich zum Beispiel unter:

www.medscape.com/viewarticle/804445?form=fpf,
www.aerzteblatt.de/nachrichten/sw/Yoga
www.yoga.de/gesundheit-und-praevention/studien-zu-yoga/
www.yoga.de/yoga/studien-zu-yoga/yoga-bei-arterieller-hypertonie/



Dr. med. Wiebke Mohme ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind: Ayurveda-Medizin, Yogatherapie, Yoga und Ernährungsmedizin. Wiebke Mohme ist Yogalehrerin (BDY/EYU) sowie Forrest Yoga Teacher Level 2 und anerkannte Yogatherapeutin der IAYT (International Association for Yogatherapists). Neben anderen Mandaten im Bereich Yoga- und Ayurvedaausbildung wirkt sie seit dem Jahr 2015 als Dozentin in den Yogatherapie-Lehrgängen des Schweizer Yogaverbandes.

www.yogacure-berlin.de