

Die Psychologie im Yoga – Bedarf an psychologisch fundierter YogalehrerInnen-Ausbildung

Chancen und Risiken aktueller Fortbildungsangebote - psychologisch konzipierte
Fortbildung des Yoga in Prävention und Therapie

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff

Zu Beginn und zur Einführung ins Thema, möchte ich kurz auf einige Ähnlichkeiten des Yoga im Vergleich mit psychotherapeutischen Methoden eingehen. Im mittleren Teil des Vortrags werden die Voraussetzungen für die Integration von Elementen aus dem Yoga in die Verhaltensmodifikation dargestellt. Der letzte Teil befasst sich mit der derzeitigen Situation der Vermittlung, bzw. Ausbildung von YogalehrerInnen.

Schlüsselwörter: Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation, Feedbackkompetenz, Prävention, Kontrollüberzeugung, Langzeitwirkung, Verhaltensmodifikation, Auftretenswahrscheinlichkeit, Änderungsmotivation, Selbstregulation, generelle Prinzipien, Praxis des Yoga, Yogaangebote, Qualität.

Der Yoga, mit seinen unterschiedlichen Bereichen teilt sich auf in den *Hatha-Yoga* – die Arbeit mit dem Körper, *Pranayama* – die Arbeit mit dem Atem und – die Arbeit mit der Achtsamkeit für den eigenen Zustand. Yoga wird zum einen als Methode und zum anderen als das Ziel – „der Weg ist das Ziel“, aufgefasst. Als Äquivalent in der Verhaltenstherapie gilt als Grundregel bei der Planung und zur Steuerung von Änderungen im Verhalten – verstärkte Verhalten zum Zeitpunkt des Auftretens differentiell, wenn eine Annäherung an das in der Planung angestrebte Ziel erfolgt.

„Achtsamkeit für den eigenen Zustand“ oder die *Feedbackkompetenz* verweist auf den Erwerb von intrinsischen Verstärkungsmechanismen. Feedbackkompetenz benötigt zum Erwerb drei Komponenten – den Wahrnehmenden, den Akt der Wahrnehmung und Erwerb von Wissen über das Objekt im Wahrnehmungsprozess (Mitzinger, 2009). Die in drei Schritten angelegte Meditation der Akzeptanz-und-Commitment-Therapie („ACT“-Therapie nach S.C. Hayer et al), wie auch die yogische Meditation hat ähnlicher Weise die zustandsunabhängige Wahrnehmung zum Ziel. Der bewusste Einsatz kognitiver Fähigkeiten (Aufmerksamkeit), unter achtsamer Einbeziehung eigener emotionaler Reaktionen drückt sich im sogenannten *Gewahrsein* aus.

Yoga kommt in der *Prävention* und Therapie zum Einsatz und ist abhängig von einem breiten physiologischen Wissen, einem hohen Maß an Selbsterfahrung durch die Schulung des eigenen Körpers und Ausdauer insbesondere in der alltäglichen Anwendung, sprich der Übung der Asanas und der sehr speziellen Form der Beobachtung und des Umgangs mit dem Atem während der Durchführung der Asanas. Als längerfristige Konsequenz sind ganzheitliche Veränderungen in der Lebens-Haltung und im Verhalten zu erwarten. Die wenigen Ausführungen zu einem hochkomplexen System Yoga verweisen auf die Notwendigkeit einer kritischen Betrachtung bzgl. Schaden und Nutzen bei der Vermittlung und Anwendung. Der Yoga, befreit von religiöser und weltanschaulicher Bindung und der damit möglicherweise einhergehenden Tendenz der Entstehung unerwünschter Abhängigkeiten, erfordert ein hohes Maß an spezifischer Bildung. Abgelöst von östlicher Kultur und Historie sowie mehr oder weniger sektenartiger Ausrichtung, ist im westlichen Verständnis ein fundiert psychologischer Zugang nicht nur hilfreich, sondern notwendig. Wenn wir die Psychologie im Yoga ernst nehmen, liegt der berechnete

Anspruch nahe, dass die Anwendung des Yoga in die Hände von PsychologInnen gehört. Insbesondere spätestens dann, wenn der Yoga jenseits der Gesundheitsvorsorge, in sinnvoller Ergänzung in der Therapie, zur Beseitigung psychischer Störungen somit zur Behandlung von psychischen Erkrankungen eingesetzt wird.

Yoga in der Prävention

Bereits in der Gesunderhaltung (Prävention) von Menschen, die Yoga ernsthaft betreiben, ist es unabdingbar, dass auf die Vermeidung von Schäden an Psyche und Körper geachtet wird. Die Anleitung und Begleitung des Yoga erfordert eine sehr erfahrene, gut ausgebildete Leitung, die in der Lage ist in Übungsstunden die Yogahaltungen (Asanas) kompetent anzuleiten und entsprechende Vorgänge im Organismus verständlich zu vermitteln. Der Übende muss im Wissen um die Vorgänge am und im Körper so geschult werden, dass er/sie dieses jederzeit in der alltäglichen Praxis der Eigenübung des Yoga theoretisch präsent hat und zunehmend in die Eigenpraxis umsetzen kann. In einem persönlichen, fortschreitenden Entwicklungsprozess ist das zum einen die Umsetzung des Zieles (des Yoga) und zum anderen der Weg (des Yoga), mit dem das Entstehen der *Kontrollüberzeugung* aufgebaut wird, die ermöglicht, selbstgesteuert und selbstverantwortlich das eigene Leben zu gestalten.

Yoga als Methode in der Prävention

Wie bereits aus den beschriebenen Anforderungen erkennbar, ist eine durch die Praxis des Yoga zu erzielende erfolgreiche *Langzeitwirkung*, von über längere Zeit regelmäßig mehrmals in der Woche durchzuführenden Übungen des Yoga, abhängig. Sowohl das Ausmaß im zeitlichen Kontext wie auch die Komplexität der Übungen mit dem Grad der jeweiligen Schwierigkeit, sind individuell an die vorliegende Ausgangssituation und Erfahrung des Übenden anzupassen. Hierbei bietet sich den Diplom-PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und VerhaltenstherapeutInnen die Methode der Verhaltensmodifikation als ein zielführendes und ökonomisches Instrument, an.

Der Kollege Mitzinger beschreibt in seinem Buch – Yoga in Prävention und Therapie – vier Ebenen mit denen eine *Verhaltensmodifikation* den Prozess der Integration des Yoga in den Alltag einleitet, aufbaut und die Änderungsmotivation fördert. Er benennt und erklärt die vier Ebenen, die in der Umsetzung nachhaltig zur Gesundheitsförderung beitragen (D. Mitzinger 2009, S. 81-90). Die Kursleitung muss über Wissen, Selbsterfahrung und didaktische Fertigkeiten in der Anwendung der Lerntheorien auf allen Ebenen verfügen.

Die planvolle Umsetzung auf der *Makroebene* erfordert bei der zeitlichen Integration von Yoga in den Alltag erhebliche Kompetenz als Voraussetzung zur Kursleitung. Die Kontrolle und die therapeutische Wirkung wird geplant und bildet sich über die *Auftretenswahrscheinlichkeit* ab.

Die Voraussetzung zur Vermittlung auf der *Mikroebene* setzt umfangreiches Wissen im Bereich Physiologie und Neurologie von Seiten des Anbietenden voraus und erfordert die Fähigkeit, komplizierte organismische Zusammenhänge und Zustände (Vereinfachung physiologischer Modelle) den Teilnehmenden in einfacher Form zu vermitteln, um sie für diese Veränderungen empfänglich zu machen und damit *Änderungsmotivation* zu erzeugen.

Der Bereich der *Mesoebene* ermöglicht Verhaltensmodifikation den Erwerb der Fähigkeit zur Selbstregulation. Durch die Selbsterfahrung mit den Übungen des Yoga wird zunehmend die verbesserte Selbstwahrnehmung herausgebildet. Wissen aus den Bereichen der Asanas, des Pranayama und der Meditation ergänzen einander bei der

Entwicklung von **Selbstregulation**. Auch die Fähigkeit verhaltensleitende Selbstkonzepte, wie z.B. das westlich orientierte Leistungskonzept, können kritisch betrachtet werden und individuell angemessen an die realen Bedürfnisse der Person angepasst werden. Die beschriebene **Zentralebene** umfasst die Vermittlung des genauen Verständnisses zum Aufbau der Asanas, des Pranayama und der Meditation. Konkret werden die **generellen Prinzipien** zur Durchführung theoretisch und praktisch erarbeitet. Die korrekte Durchführung von Übungen aus den drei Yogabereichen vermittelt Sicherheit durch die Vertrautheit und richtigen Umgang mit den jeweiligen Übungen. Durch diese Herangehensweise werden die Bereitschaft und die Motivation der planvoll zu erwerbenden, kontinuierlichen **persönlichen Praxis des Yoga**, möglich.

Die gemachten Ausführungen lassen bei der Vielfalt der Angebote, der stark **kommerzialisierten Yogaangebote**, Skepsis bzgl. vorhandener Qualität vermuten. Beim Blick auf das notwendige Wissen auf Seiten der Anbieter muss die **Qualität** hier unbedingt kritisch hinterfragt werden. Im „Yoga-Markt“ finden sich als Anbietende alle nur möglichen beruflichen Ausrichtungen und Vorbildungen und nach meinem Wissen, in der Relation erst sehr wenige PsychologInnen mit Hochschulabschluss. Es ist daher sehr wünschenswert, ja geradezu nötig, dass sich mehr KollegInnen im Bereich Yoga engagieren. Dies vor allem auch deshalb, weil die Methoden des Yoga in sinnvoller und ökonomischer Form in der Prävention und darüberhinaus in die Therapie unterschiedlicher psychischer Störungen integriert werden kann. Mitzinger (2008) führt in seinem Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer, psychische Störungen mit Krankheitswert auf. Er beschreibt Abweichungen von der Norm in ihren Auswirkungen auf Körper und Psyche. Er zeigt die Möglichkeiten der Kursleitung des Yoga mittels Verhaltensmodifikation auf. Für die therapeutische Arbeit benennt er einige psychische Störungen und bezieht in die Behandlung gezielt spezifische Elemente aus dem Yoga ein.

Ich habe meinen Vortrag in enger Anlehnung an das empfehlenswerte Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer von Dipl.-Psych. PP Dietmar Mitzinger, verfasst.

Literatur: D. Mitzinger (2009): Yoga in Prävention und Therapie: Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer. Deutscher Ärzte-Verlag.
ISBN-10: 3769105672, ISBN-13: 978-3769105674

Frankfurt am 08.10.2011
Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff
Email: dp.elis.westhoff@gmx.de