Bericht zum Thementag "Yoga und Psychologie" - 2014

Es war kein normaler Samstag im Tagungszentrum der Göttinger Historischen Sternwarte. Die Türen waren geöffnet und neben den Stuhlreihen wurden Yogamatten ausgerollt.

Denn an diesem 17. Mai lud die Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie im BDP und die Deutsche Psychologen Akademie zum kostenlosen Thementag "Yoga und Psychologie" ein. Auch für die rund 40 TeilnehmerInnen war es kein normaler Thementag. Statt langer Vorträge erwarteten sie Impulsreferate, lebendige Diskussionen und die Aufforderung an Yogaübungen aktiv teilzunehmen.

Geleitet wurde die Veranstaltung von erfahrenen Yoga-LehrerInnen und ExpertInnen aus der Praxis. Sie gaben einen Einblick in Yoga als Methode der Stressprävention und grenzten Yoga als psychologisch wirksame Methode gleichzeitig von Angeboten mit anderer Zielsetzung ab.

Die ReferentInnen skizzierten auch einen Ansatz, der einer psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Sichtweise folgt und sich an neuesten Erkenntnissen aus beiden Wissenschaften orientiert.

Der Thementag war gleichzeitig Auftaktveranstaltung der neuen Weiterbildung Yoga-LehrerInnen des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen, die am 19. September 2014 startet.

Besonders glücklich waren die Organisatoren über das Feedback der TeilnehmerInnen. Neben kontroversen Diskussionen und einem angeregten Meinungsaustausch zu verschiedenen Ansätzen haben interessante Fachvorträge neues Wissen - z. B. über das noch wenig bekannte Marma-Yoga® - vermittelt. Besonderes Lob erhielt die Kombination aus Theorie und Praxis mit verschiedenen Übungen auf der Yoga-Matte. Von vielen TeilnehmerInnen wurden auch die Möglichkeiten angesprochen, die eine Integration von Yoga in der psychotherapeutischen Praxis sowie die Leitung von Yogakursen zur Gesundheitsförderung bieten. Dies liegt auch deshalb nahe, da gemäß des Präventionsleitfadens der gesetzlichen Krankenversicherungen Yoga als Entspannungsverfahren gefördert wird.

In dieser entspannten Atmosphäre fand dann auch die abschließende Podiumsdiskussion statt. Die TeilnehmerInnen konnten aktiv an der folgenden Diskussion teilnehmen und Fragen an die Expertenrunde stellen und das alles, während sie noch auf ihren Yogamatten saßen. Kein normaler Tag, aber ein voller Erfolg.

VertreterInnen der Leitungsgruppe psych. FG-Entspannungsverfahren (SKliPs) und der DPA