

Eine Studie von Dr. Latha, Chennai

Dr. Latha, Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der Universität Chennai und langjährige Yogalehrerin, hat eine Studie über die Wirkungen von Yoga bei Herzkranken vorgelegt. Diese Studie macht nicht nur deutlich, daß Yoga eine positive Rolle bei der Behandlung von koronarer Herzerkrankung spielen kann. Anders als alle bisherigen ähnlichen Untersuchungen wurde Dr. Lathas Studie über den langen Zeitraum von über drei Jahren angelegt und belegt eindrucksvoll, daß sich gerade auch langfristig mit den Mitteln des Yoga positive Veränderung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen der Betroffenen unterstützen lassen. In Abstimmung mit Dr. Latha hat sich die Redaktion von VIVEKA entschlossen, einige Teile der Studie ohne wesentliche Veränderungen zu übersetzen und so unseren LeserInnen vorzustellen. Wir sind uns bewußt, daß es dadurch an manchen Stellen recht "wissenschaftlich" zugeht. Die Fülle des dargelegten Materials entschädigt aber sicher auch jene, die sich mit einer solchen Darstellungsweise normalerweise nur wenig anfreunden können.

Die Grundlage

ntigster Ausgangspunkt dieser ntersuchung ist die Vorstellung. edem haividuum ein enormes Potential zur Harmonisierung von vorhandenen Störungen, zur Heilung, zu positiven Veränderungen auf jeder Ebene vorhanden ist. Menschen neigen dazu, sich bei der Suche nach Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Gesundheit oder ihres Lebens vor allem nach außen zu orientieren. Deshalb verwenden sie in der Regel wenig Energie, um jene Potentiale zu entwickeln, die zur Bewältigung von Schwierigkeiten oder Krankheiten in ihnen selbst liegen. Ein wichtiges Mittel, diese inneren Reserven zu mobilisieren, ist Yoga. "Yogapraxis hat das Ziel, die Störungen und Unruhe in einem Menschen zu verringern und die in ihm wohnenden Möglichkeiten wieder zur Geltung zu bringen, einen Seinszustand von größerer Zufriedenheit und Harmonie zu verwirklichen." (T.K.V. Desikachar)

Die hier dargestellte Studie über die Anwendung von Yoga bei herzkranken Menschen beruht auf einem spezifischen Verständnis von Yoga. Dieses besondere Verständnis drückt sich nicht nur aus in der Art und Weise, wie mit den Übungen des Yoga umgegangen wurde, es ist auch die Basis, von der aus die Wirkungen, Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode beurteilt und die Strategien im Umgang mit den Betroffenen entwickelt wurden. Deshalb soll dieses Verständnis von Yoga in Anlehnung an die im 3. Kapitel der Studie gemachten Aussagen kurz dargestellt werden.

Die Prinzipien, die diese Arbeit leiten, gründen sich auf das Wirken T. Krishnamacharyas (1888-1989). T. Krishnamacharya war ein großer Gelehrter, Lehrer und Praktizieren-

Dr. Latha, "Indian Approaches in the Promotion of health with reference to cardiovascular diseases"

der des Yoga, zu dessen Verdiensten es gehört, die traditionellen Lehren des Yoga so umfassend studiert, durchdrungen und gelebt zu haben, daß er sie als ein ganzheitliches und in sich kohärentes System weitervermitteln konnte.

Darüberhinaus vermittelte er diese Inhalte praxisbezogenen, hinterfragbar und in einer verständlichen Weise. In seinem Kommentar zum Yoga Sûtra des Patañjali beschreibt er Yoga als einen besonderen und kontinuierlichen Prozeß von Reinigung, der den Körper ebenso wie unseren Geist betrifft.

Die Essenz seines Lehrens kann so zusammengefaßt werden:

- Es gibt weitreichende Unterschiede zwischen den Individuen. Eine Gleichförmigkeit auf der Ebene des Körpers, der Psychologie und der Spiritualität gibt es nicht. Menschen haben unterschiedliche körperliche Möglichkeiten, handeln auf dem Hintergrund unterschiedlicher mentalen Niveaus und ihre Bedürfnisse variieren voneinander. Es kann keine für alle gleiche standardisierte Anleitung für Yoga geben. Eine solche Standardisierung kann dem einzelnen Individuum nicht nur schaden, sondern sie begrenzt auch die Möglichkeiten und den Reichtum dieser Wissenschaft.
- Diese Unterschiedlichkeiten werden noch zusätzlich kompliziert durch die Dynamik der Veränderungen im einzelnen Individuum selbst. Menschen verändern sich über die Zeit, abhängig zum Beispiel von ihrer Lebenssituation, ihrem Gesundheitszustand oder den Anforderungen, die an sie gestellt werden.
- Daraus folgt die dringende Aufgabe, Yoga so zu vermitteln und anzupassen, daß es dem jeweils einzelnen Menschen auch wirklich angemessen ist. Aufgrund der Komplexität des menschlichen Körpers und des menschlichen Geistes und aufgrund der Komplexität der jewei-

ligen Umgebung, in der sich ein Individuum bewegt, besteht die Notwendigkeit, die Methoden des Yoga jeweils anzupassen, abzuwandeln und entsprechend zu verändern, immer wieder aufs neue. Unter Benutzung eines bekannten und schon in ältester Zeit für ein solches Konzept gebrauchten Begriffes des Sanskrit, faßte T. Krishnamacharva diese Notwendigkeit in einem Wort zusammen: "viniyoga". Unter "viniyoga" ist also jener Aspekt des Gebrauchs von Yoga zu verstehen, der eine immer neue Anpassung der Yogapraxis an die besondere Situation des Individuums unabdingbar werden läßt.

Folgen wir den bisher angestellten Überlegungen, kann der Zugang zu Yoga sehr unterschiedlich aussehen. Er ist auch nicht beschränkt auf "āsana" (die Körperübungen des Yoga), "prāņāyāma" (die Atemübungen des Yoga) oder bestimmte Formen der Meditation. In jeder der Techniken des Yoga gibt es unzählige Möglichkeiten und diese Techniken können auf die mannigfaltigste Weise miteinander verbunden werden. Einen Beitrag zum Yoga leisten außerdem die Qualität des Unterrichts, die Erfahrung auf Seiten des Schülers, der Schülerin ebenso wie die auf der Seite der Lehrerin, des Lehrers und nicht zuletzt die Qualität ihrer Beziehung. Darüber hinaus spielen auch die Ernährungsweise oder besondere Verhaltensanweisungen eine Rolle. Dies gilt für Yoga als Therapie genauso, wie wenn Yoga als bloßes Fitnessprogramm verständen wird.

☐ Neben dem Respektieren des Prinzips "viniyoga" in der Yogaarbeit hat Krishnamacharya einen weiteren, fast verloren gegangenen Aspekt des Umgangs mit den Übungen des Yoga wiederbelebt und unter dem Begriff "vinyāsa krama" bekannt gemacht. "Vinyāsa kra"Der Zugang zu Yoga kann sehr unterschiedlich aussehen. Er ist auch nicht beschränkt auf "āsana" (die Körperübungen des Yoga), "prāṇāyāma" (die Atemübungen des Yoga) oder bestimmte Formen der Meditation. In jeder der Techniken des Yoga gibt es unzählige Möglichkeiten und diese Techniken können auf die mannigfaltigste Weise miteinander verbunden werden."



"Übungsreihen, die auf die hier beschriebene Weise im Einzelunterricht für das tägliche Üben zuhause gegeben wurden, erfreuen sich einer ausgesprochen hohen Akzeptanz und werden gerade auch von Menschen, die über keinerlei Erfahrung mit eigenem und selbständigen Üben verfügen, in aller Regel mit großer Kontinuität praktiziert"

ma" handelt von der Kunst, ein Ziel auf intelligente Weise in sinnvoll gewählten Schritten zu erreichen. Ob dabei ein Menschen danach strebt, eine Krankheit loszuwerden, eine gewünschte Fähigkeit zu entwickeln oder sein Selbst zu erfahren - Krishnamacharya war der Überzeugung, daß solche Ziele nur schrittweise zu erreichen sind und dabei dort zu beginnen ist, wo sich der entsprechende Mensch gerade befindet.

In den unterrichteten Übungsreihen drückt sich das Konzept von "vinyāsa krama" aus durch in besonderer Weise angeordnete Schritte zur Vorbereitung bestimmter Übungen, durch entsprechend gewählte Ausgleichsübungen und durch bewußt gewählte und realisierte Wirkrichtungen der entsprechenden Praxis.

Von diesen Konzepten begeistert, wurde 1976 von Krishnamacharyas Schülern der "Krishnamacharya Yoga Mandiram" gegründet, dessen Leitung seit dieser Zeit in den Händen von T.K.V. Desikachar liegt. Eine der Aktivitäten des Krishnamacharya Yoga Mandiram ist die Vermittlung von Yoga in seinem therapeutischen Aspekt. Auf gemeinnütziger Basis betrieben, wurde der Mandiram dabei vom Gesundheitsministerium schon bald als therapeutische Institution offiziell anerkannt. Die Nachfrage nach diesem Angebot ist enorm und noch immer in einem stürmischen Wachstum begriffen.

Ziel eines jeden Yogaunterrichts am Krishnamacharya Yoga Mandiram ist die Erarbeitung einer individuellen Übungsabfolge, die der/die Klientln dann regelmäßig und selbständig zu Hause praktiziert. In jeder Yogastunde bespricht der/die YogalehrerIn die aus dem Üben resultierenden Erfahrungen, fragt nach Schwierigkeiten und Veränderungen, läßt sich in der Regel die bisherigen Übungen noch einmal zeigen

und entwickelt aus diesen Informationen die nächste Übungsreihe. Diese wird dann wiederum bis zum nächsten gemeinsamen Termin von dem/der KlientIn zu Hause geübt. Um die Wirkungen der Yogapraxis in der hier vorgelegten Studie richtig zu beurteilen, ist dieses setting nicht aus den Augen zu verlieren. Die TeilnehmerInnen an dieser Studie wurden von ihrem/r jeweiligen YogalehrerIn individuell unterrichtet. jede Übungsreihe war auf die besondere Person zugeschnitten und wurde selbständig und regelmäßig geübt. Oft wird die Frage nach der sogenannten "Compliance" dieses Angebots gestellt: Wie regelmäßig üben die Betroffen wirklich? Wie groß ist die Bereitschaft, 20 Minuten bis eine halbe Stunde am Tag für die eigene Yogapraxis aufzuwenden? Wie lange wird dieses Üben beibehalten? Für manche mag es erstaunlich sein, aber die Erfahrungen nicht nur im Rahmen dieser Studie sind eindeutig: Übungsreihen, die auf die hier beschriebene Weise im Einzelunterricht für das tägliche Üben zuhause gegeben wurden, erfreuen sich einer ausgesprochen hohen Akzeptanz und werden gerade auch von Menschen, die über keinerlei Erfahrung mit eigenem und selbständigen Üben verfügen in aller Regel mit großer Kontinuität praktiziert.

Frühere Studien über die Wirkung von Yoga

gen von Joga wurden ausschließlich an einzelnen erfahrenen Yogapraktizierenden vorgenommen. Ausgewählte Funktionen des kardiovaskulären, des endokrinen, des neurologischen und des Atemsystems wurden in Abhängigkeit bestimmter āsana, "kriya" (mechanische Reinigungsübungen) oder prānāyāma gemessen. Auch die Wirkungen von

Meditation wurde in Studien z.B. von *Anand, Gharote, Green, Wenger* und anderen untersucht.

In Studien wie die von Ganguly im Kaivalyadharma Institut bei Bombay (allerdings ohne Kontrollgruppe) oder der von Wenger und Gopal (mit Kontrollgruppe; gemessen wurden hier Veränderungen der peripheren Durchblutung) konnte eine Verbesserung der kardiovaskulären Funktionen durch Yogapraxis gezeigt werden. Andere Studien (Dhanaraj 1974, Gopal 1973, Udupa 1971)* zeigten eine signifikante Verringerung der Pulsfreguenz durch Âsanapraxis. Auch die positive Wirkung von asana auf die Senkung des Blutdrucks wurde in verschiedensten Studien nachgewiesen (Datey 1969, Patel 1975, Patel und North 1979, Pelsane, Kulkarni und Pendse 1989, Blumenthal J.A. et al. 1989 und andere). Eine ganze Reihe von Studien befaßte sich mit den Auswirkungen von Yogapraxis auf das gesamte psychophysiologische System (Schell et al. 1994, Wood 1993, Bulavin 1993, Montfrans et al. 1990 und andere). Die Autorin der hier vorgestellten Studie selbst hat neben einer Untersuchung über die Wirkung von Yoga auf Kopfschmerzpatienten, die eine signifikante Verminderung der Beschwerden gegenüber einer Kontrollgruppe ergab (Latha et al. 1991), auch Studien über Yoga bei Schmerzpatienten und Bluthochdruck vorgelegt (mit Jayakumari 1993, mit Nagalakshmi 1994).

Die meisten der bisher unternommenen Studien leiden allerdings unter einigen Beschränkungen. So waren sie in der Regel nur über einen kurzen Zeitraum angelegt (maximal über einige Monate).

Außerdem beschränkten sich die meisten auf die Betrachtung einiger

* Die ausführliche Literaturliste wird gegen ein Rückport (bitte DM2.- in Briefmarken) gerne zugesandt. Übungen, nur selten wird Yoga als ein ganzheitliches System, ein "Lebensstil" betrachtet (wie bei Nagaratna et al. 1981). Die hier vorgelegte Studie wollte diese Mängel überwinden und wurde deshalb über einen Zeitraum von über drei Jahren angelegt. Gleichzeitig wurde versucht, Yoga als ein ganzheitliches System einzubringen.

Fragen

us diesem Ansatz ergaben sich allerdings einige Überlegungen und Fragen, die noch im Vorfeld der eigentlichen Studie zu diskutieren waren:

- 1. Yogatherapie ist nur ein Aspekt von Yoga. Es ist weit mehr als Heilen oder Therapie.
- 2. Die Sprache von Yoga und Naturwissenschaft sind verschieden. Brauchen wir einen Übersetzer, der beide Sprachen beherrscht?
- 3. Yoga ist ein integrativer, umfassender Ansatz. Es ist unmöglich, ihn auseinanderzubrechen und zum Beispiel zu sagen: "Dies ist eine Übung für unseren Geist, diese ist für den Körper".
- 4. Gesundheit und spirituelle Entwicklung stehen nicht in dem direkten Zusammenhang, den sich manche Menschen wünschen oder erhoffen. Es ist möglich, auf der spirituellen Ebene Außerordentliches realisiert zu haben und trotzdem außerordentlich krank zu werden.

Die Studie

ur die Studie wurde folgender Aufbau gewählt:

Phase 1: Nach zwei explorativen Untersuchungen folgte eine Pilotstudie.

Diese Pilotstudie ergab folgende

Informationen:

- 1. Bei den Betroffenen herrschte ein Mangel an Bewußtsein über die Risiken für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung, die im Lebensstil (Ernährung, Bewegung etc.) liegen.
- 2: Selbst diejenigen, die sich nicht nur ihres kritischen Gesundheitszustandes bewußt waren, sondern auch den negativen Einfluß bestimmter Verhaltensweisen richtig einschätzen konnten, waren nicht in der Lage, ihren Lebensstil entsprechend zu ändern. Ihnen fehlte das Wissen um Methoden und Techniken, diese risikobehafteten Verhaltensweisen zu verringern, zum Beispiel wie sich das Rauchen aufgeben ließe, wie Streß oder Ärger besser zu handhaben wären, wie sich mehr bewegen könnten, etc.
- 3. Es bestand eine ausgeprägte Notwendigkeit für eine ergänzende Unterstützung in der Rehabilitation bei kardiovaskulären Erkrankungen. Befolgung und Akzeptanz jeglicher Empfehlungen von medizinischer Seite bedürfen der Unterstützung unterschiedlicher pädagogischer Maßnahmen (Aufklärung und Schulung in Fragen der Diät, des Lebensstils präventiver Möglichkeiten, etc.).

Phase 2: Ausarbeitung der zu untersuchenden Fragen und Hypothesen

Phase 3: Auswahl der Teilnehmerlnnen und Erhebung ihrer Ausgangssituation (Biomedizinische und psychologische Parameter)

Die Erhebungen an den insgesamt 147 Personen, die an der Studie teilnahmen, werden in 3 Gruppen durchgeführt.

Gruppe 1: Die Gruppenmitglieder werden ausschließlich medikamentös behandelt. Allerdings wird auch eine Beratung zu Ernährungsfragen gegeben.

Gruppe 2: Die Gruppenmitglieder erhalten Yogaunterricht. Nach einem, zwei und drei Jahren erfolgt



eine erneute Befragung und Erhebung der entsprechenden Parameter. (Diese Gruppe wurde außerdem mit einer Gruppe erfahrener Yogaübender verglichen. Wir werden auf diesen Teil der Untersuchung in diesem Artikel nicht weiter eingehen).

Gruppe 3: Diese Gruppe setzte sich aus repräsentativ und zufällig ausgewählten Personen zusammen, die unter keiner nachweisbaren Erkrankung litten. Niemand in dieser Gruppe stand unter medizinischer Behandlung. Auf weitere Details des Untersuchungsaufbaus wird hier nicht eingegangen. Wir wollen uns nun mehr den Inhalten der Yogaarbeit zuwenden.

Was und wie wurde unterrichtet?

☐ Asana (Körperübungen)☐ Pranayāma (Atemübungen)☐ Pranayāma (Atemübungen)☐ Cehniken der Visualisierung, des Tönens und Rezitierens

- ☐ Meditation
- ☐ Darstellung der Rolle, der Ernährung für die Gesundheit
- ☐ Gruppentreffen

Die Arbeit mit åsana

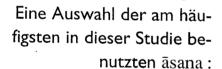
Der Yogaunterricht beinhaltete sowohl praktische als auch theoretische Orientierung. Weil āsana der am einfachsten zu praktizierende Aspekt der Yogapraxis sind, wurde ihnen auch besondere Bedeutung zugemessen. Yoga ist ein auf Erfahrung begründetes Lernen. Selbstwahrnehmung und Eigenregulation bilden das Herz dieser Erfahrung. Um dies zu erreichen, wurden Körperhaltungen in Verbindung mit besonderen Atemtechniken benutzt. T.K.V. Desikachar definierte Yoga einmal als "Aufmerksamkeit

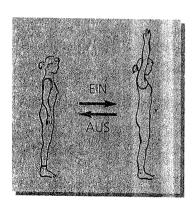
im Handeln", mit dem Ziel, sich auf das auszurichten zu können, was man gerade tut oder denkt. Das schafft bessere Handlungsmöglichkeiten und verringert Fehler und Konflikte. Aufmerksamkeit ist unabdingbar, um den Körper mit dem Atem und durch den Atem mit dem Geist zu verbinden, was wiederum zu größerer Bewußtheit, besserer Regulation und mehr Kompetenz führt. Auf diesem Hintergrund wurden die verschiedenen asana unterrichtet. Wie schon erwähnt, war der Yogaunterricht ausgesprochen individualisiert und den Notwendigkeiten der einzelnen Person angepaßt. Entsprechend erfolgte auch 90% des Unterrichts als Einzelunterricht.

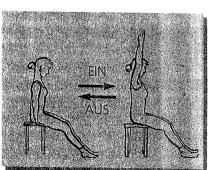
Es gab aber auch Inhalte, die in der Gruppen unterrichtet wurden. Dazu gehörte vor allem eine Darstellung der grundlegenden Prinzipien des Yoga und der Yogapraxis.

Doch zuerst wieder zurück zum Einzelunterricht. Dort wurde gelehrt:

- 1. Die richtige Atemtechnik in den āsana. Die Betonung lag auf einer "sanften und entspannten Ausatmung" und Entwickeln eines dafür hilfreichen "gleichmäßigen Geräusches" bei der Atmung. Dabei wurde eine bestimmte Technik vermittelt, bei der schließlich die Einund Ausatmen mit einem Hauchlauts in der Kehle verbunden wurde. Diese Technik wird "Ujjāyī" Atmung genannt. Mit ihr läßt sich ein außerordentlich sanfter Atem erreichen.
- 2. Jeder Person wurde die Verbindung bestimmter Bewegungen mit der Ein- und Ausatmung gelehrt. Dafür wurden einfache āsana wie "tadāsana", "apānāsana" und andere einfache Vorbeugen benutzt.
- 3. Darüber hinaus wurden weitere und unterschiedliche āsana unterrichtet, je nach den Notwendigkeiten, die sich aus dem klinischen Status der jeweiligen Person erga-







Variationen von tadāsana

ben.

4. Das Entwerfen des jeweiligen Kurses für die selbständig zu Hause geübte Praxis einer Person berücksichtigte ihr Alter, Geschlecht, den klinischen Status, ihre mentale Verfassung, ihre beruflichen Belastungen, ihre Fähigkeit zur Aufnahme und Umsetzung der gegebenen Anweisungen, die zur Verfügung stehende Zeit für das Üben etc.

Zu den verwendeten Übungen gehörten vor allem:

Von den liegenden Positionen: "apānāsana", "dvipādapītham", "jaṭhāra parivrtti", "taḍāka mudrā", "śavāsana". Von den Rückbeugen aus der Bauchlage "bhujangāsana" und Variationen von "śalabhāsana". Von den Positionen im Knien "vajrāsana" und "cakravākāsana". Von den Haltungen im Stehen "tadāsana", "parśva uttānāsana", "virabhadrāsana" und "trikoṇāsana". Von den sitzenden Positionen "jānuśīrṣāsana", "mahāmudrā", "baddha koṇāsana" und "siddhāsana".

Es erscheint wichtig, noch einmal darauf hinzuweisen, daß diese āsana in aller Regel modifiziert und entsprechend angepaßt werden mußten. Das gleiche āsana wurde von der entsprechenden Person jeweils unterschiedlich geübt, je nach den Gegebenheiten ihres Atems, der Bewegungsmöglichkeiten, der Wahl des Weges von der Ausgangsposition hin zum āsana und wieder zurück.

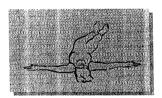
Es wurden keine Umkehrpositionen gelehrt, auch statisches Üben in kräftigen Rückbeugen oder Vorbeugen wurde vermieden. Das Ziel der Åsanapraxis wurde darin gesehen, unter Berücksichtigung seiner gegebenen Möglichkeiten die Situation des Individuums schrittweise zu verbessern, um seinen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Es war nicht daran gedacht, sie zu Experten in Sachen äsana zu machen.



apānāsana

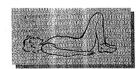


dvipādapītham





Zwei der möglichen Variationen von jațhāra parivrtti

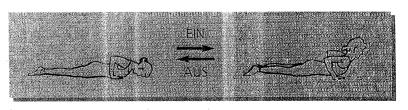




Zwei Variationen von śavāsana



tadāka mudrā



bhujangāsana

legenden Prinzipien überzeugend fanden und ein ernsthaftes und fortgesetztes Interesse an Meditation zeigten, wurde im Einzelunterricht eine entsprechende Praxis erarbeitet. Jede Meditationspraxis wurde in der Regel von einfachen āsana und prānāyāma begleitet. Sie dienten als vorbereitende Schritte um die Ausrichtung auf den Inhalt der Meditation zu erleichtern. Auch die unterrichteten Meditationen selbst folgten einem inneren Aufbau, der durch ein schrittweises Vorgehen gekennzeichnet ist (vinyāsa krama). Die Meditationspraxen, die für die einzelnen Personen ausgearbeitet wurden, nahmen zwischen 10 bis höchstens 15 Minuten Zeit in Anspruch.

Die Arbeit im Gruppenunterricht

In Ergänzung zum Unterricht in āsana, prānāyāma und Meditation gab es für bestimmte Themen Gruppenunterricht. Zu diesen Themen gehörten: Techniken zum Umgang mit Ärger, die Erkennung von Stressoren und deren richtige Einschätzung, die Möglichkeiten der Veränderung von Reaktionen auf Stressoren, Zeitmanagment, die Entwicklung eines rationalen und reflektierten Denkens. Für die Behandlung all dieser Themen fanden sich alle wesentlichen Konzepte im "Yoga Sûtra" des Patañjali, einem Text, der Wege aufzeigt, wie ein unruhiger Geist geklärt werden kann und wie er eine positivere und konstruktivere Ausrichtung entwickeln kann.

Auf der Basis des Yoga Sûtra wurden den TeilnehmerInnen folgende Schritte unterrichtet:

- 1. Wahrnehmung der Symptome von Erfahrungen, die durch Streß belastet sind. Wie fühlt es sich an, in Ärger, Streß oder Hetze zu sein?
 - 2. Zweitens wurde den Teilneh-

merlnnen die Vorteile der Möglichkeit vermittelt, Dinge auch von einer
anderen Seite als der gewohnten zu
betrachten. Im Yoga Sûtra wird dieses Konzept unter dem Begriff "pratipakşa bhavana" (Yoga Sûtra, 2.33
und 2.34) erläutert. Mit den Teilnehmern wurden für die unterschiedlichsten Konfliktsituationen
verschiedene Strategien diskutiert,
wie man "auch in die Schuhe eines
anderen schlüpfen" kann.

3 Außerdem wurde vermittelt, wie sie Streßsituationen reflektierter und weniger von ihren Emotionen mitgerissen begegnen können. Sie wurden auch aufgefordert, ihre Gefühle und Gedanken zu reflektieren, die in Situationen von Angst oder Ärger vorherrschten.

4. Es wurde vermittelt, wie es möglich ist, mehr zuzuhören anstatt schnell Feststellungen zu treffen und zu urteilen.

Dieses Programm begann 1992 und wurde auch nach Abschluß der im Rahmen dieser Studie durchgeführten Erhebungen bis heute weitergeführt.

Ergebnisse der Studie

ie Erhebungen der Studie wurden mit den üblichen statistischen Verfahren evaluiert. Im Folgenden werden die Ergebnisse in aller Kürze zusammengefaßt.

1. Verhalten und Emotionen

Die mit Yoga trainierte Gruppe zeigte signifikante Veränderungen in der Art mit Konfliktsituationen umzugehen ("coping style"), im Umgang mit Ärger ("anger management") und im Status der physiologischen Parameter. Es gab einen statistisch signifikanten Anstieg eines angemessenen und problembezogenen Reaktionsmusters ("adaptive problem oriented coping pat-

tern", im Durchschnitt +5.4). Diese Personen waren nun mehr auf eine Problemlösung hin orientiert oder gingen mit den Situationen objektiver als zuvor um. Das beinhaltete Strategien wie "ein gewisses Maß an Kontrolle über die schwierigen Situationen bewahren", "nach Information suchen", "Rat oder Unterstützung suchen". Dagegen verharrte die Kontrollgruppe in ihren Verhaltensmustern. (Tatsächlich zeigte sich bei ihnen sogar eine Verschlechterung (-2.6), der statistisch allerdings keine Signifikanz zukommt).

In der mit Yoga trainierten Gruppe gab es neben der erwähnten Veränderung in den Verhaltensmustern in Konflikten auch eine signifikante Verbesserung im Umgang mit Ärger. Diese positive Veränderung kann als Wirkung von Techniken wie Åsanapraxis und Atemübungen gesehen werden, die die mit Ärger verbundene Spannung reduzieren können. Unverändert blieben dagegen jene Parameter, die anzeigen, wie sehr erlebter Ärger verinnerlicht oder nach außen gebracht wird.

2. Krankheit und Wohlbefinden

Yogapraxis zeigte sich außerordentlich wirksam in der Verringerung körperlicher Störungen. Ein deutlicher Rückgang wurde festgestellt in den Bereichen Schmerz, Palpitationen (Herzrhythmusstörungen), Verdauungsstörungen, Spannungszuständen und Müdigkeit.

Es gab einen signifikanten Anstieg in der Wohlbefindlichkeits-Skala, der sich in einer verbesserten Entspannungsfähigkeit, einem vermehrten Gefühl von Vitalität und Kraft, Freiheit von Schmerz und Spannung, verbessertem Schlaf, besserer Verdauung und auch einer größeren Widerstandsfähigkeit gegenüber Erkältungserkrankungen niederschlug. Dies bestätigt Ergeb-



"Jeder der Betroffenen berichtete von einer sehr deutlichen Verbesserung entsprechender körperlicher Beschwerden." nisse früherer Studien, die als Wirkungen von Åsana- und Prânâyâmapraxis eine besseres körperliches Gleichgewicht, vermehrte Widerstandskraft und auf der psychologischen Ebene ein größeres Wohlbefinden feststellen konnten.

Ein weiteres Ergebnis der Studie bezieht sich auf die Häufigkeit des Auftretens von "streßbeladenen Lebenssituationen". Interessanterweise zeigte sich in der Häufigkeit solcher Ereignisse keine Veränderungen.

Was sich aber für die mit Yoga in Berührung gekommene Gruppe änderte, war der Umgang mit diesen Situationen.

3. Ernährungsgewohnheiten

Es wurde schon erwähnt, daß die Ernährungsberatung einen wichtigen Teil des Schulungsangebots ausmachte.

Für die Studie wurden alle Nahrungsmittel in verschiedene Kategorien eingeteilt. Die Einteilung richtete sich daran aus, wie positiv oder negativ die entsprechenden Nahrungsmittel im Zusammenhang mit koronaren Herzerkrankungen zu beurteilen sind.

Als wünschenswert galt eine von Kohlehydraten und Proteinen dominierte Ernährung, reich an Kalzium, Mineralien und Vitaminen, wie sie vor allem in Gemüse und Früchten zu finden ist.

Als ungünstig wurde eine Ernährung bewertet, die reich an Fetten ist. Das galt vor allem auch für Gegrilltes und Gebratenes. Auch koffeinhaltige Getränke und sehr scharfes Essen wurden negativ beurteilt.

Tatsächlich zeigte sich in der Yogagruppe eine signifikante Verringerung des Fettverzehrs und gleichzeitig ein vermehrter Konsum von als positiv bewerteter Nahrungsmittel. Obwohl auch die Kontrollgruppe an der Ernährungsschulung teilnahm, zeigte sich dort keinerlei Veränderung.

4. Veränderungen des körperlichen Zustandes

Der Status des Herz-Kreislaufsystems der Studienteilnehmer wurde durch eine medizinische Untersuchung einerseits und durch eine ausführliche Befragung andererseits ermittelt. Diese Befragung wurde von Psychologen durchgeführt, denen der Inhalt und Umfang der Yogaarbeit nicht bekannt war und ergab für die im Yoga unterrichtete Gruppe einige bemerkenswerte Ergebnisse. So äußerte jeder der Befragten das Gefühl, daß "Yoga mit Sicherheit in irgendeiner Weise geholfen hat", ihr körperliches Wohlbefinden zu fördern. Vielfach wurde von Verbesserungen von Symptomen wie Erschöpflichkeit, Müdigkeit und Schmerzen berichtet. Am häufigsten wurde als Wirkung der regelmäßigen Yogapraxis die "Zunahme von Energie, die den ganzen Tag über anhielt", "Ein Gefühl von Frische", "Wachheit" und "Verbesserte Abwehr gegenüber Husten und Erkältungen" genannt. Jeder der Betroffenen berichtete von einer sehr deutlichen Verbesserung entsprechender körperlicher Beschwerden. Dazu gehörten vor allem Probleme wie Verstopfung, Kopfschmerzen. Palpitationen, Schlafstörungen, Magenbeschwerden und prämenstruelle Symptome.

Außerdem wurde eine Abnahme des Blutdrucks, des Blutzuckerspiegels und der Cholesterinwerte festgestellt. Jene Teilnehmerlnnen, die an akuten Herzbeschwerden litten oder eine Bypass-Operation hinter sich hatten, bemerkten bei sich ein selteneres Auftreten von Atembeschwerden und eine Verringerung von Brustschmerzen und allgemeinem Unwohlsein.

Nur eine einzige Person stellte fest, daß "Yoga in keiner Weise geholfen hat". Dieser Herzpatient folgte seiner Praxis allerdings nur sehr unregelmäßig. Er drückte dies so aus: "Die Yogapraxis hatte keine Wirkung auf mich und deshalb wollte ich nicht zu meiner Lehrerin zurück, um meine Praxis wiederaufzunehmen."

Tatsächlich erwies sich langfristig die Regelmäßigkeit im täglichen Üben als der wichtigste Faktor für das Zustandekommen von therapeutischen Wirkungen durch die Yogapraxis. Dabei ließ sich feststellen, daß die Motivation zum eigenen Üben in der Regel dort am größten war, wo die Einschränkungen der Lebensqualität subjektiv am intensivsten empfundenen wurden.

Als besondere Veränderungen im psychologischen Bereich wurden von den Betroffenen vor allem folgende genannt: Weniger Ärger, geringere Reizbarkeit, Steigerung des Selbstvertrauens und ein verbessertes Selbstwertgefühl. Manche Teilnehmerlnnen berichteten von einem neu oder wieder erwachten Interesse an spirituellen Fragen.

Zusammenfassung

Ergebnisse der Studie von Dr. Latha lassen sich folgendermaßen zusammenfassen: Yoga ist in hohem Maße geeignet, auf Menschen mit Problemen im Bereich des Herz-Kreislaufsystems positiven Einfluß zu nehmen. Allerdings darf Yoga dabei nicht auf die Praxis einiger, womöglich beliebig zusammengestellter, Körperübungen reduziert werden. Nötig ist ein ganzheitlicher Ansatz, der eine selbständige und regelmä-Bige Praxis ebenso einschließt wie eine Reflexion der Lebensumstände. Ernährungsgewohnheiten und Konfliktbewältigung können verändert werden, wenn die angebotenen Schritte geschickt gewählt und klein genug sind, um im Trubel des Alltagslebens auch wirklich gemeistert zu werden. Basis gerade eines langfristigen Erfolges ist eine Praxis, die

an den individuell sehr unterschiedlichen Notwendigkeiten und Möglichkeiten der jeweiligen Person ausgerichtet ist und bei möglichen Veränderungen der Lebenssituation angemessen und prompt angepaßt werden kann. Es liegt auf der Hand, daß in diesem Zusammenhang eine kompetente Beratung und Begleitung durch eine entsprechend qualifizierte/n YogalehrerIn oder einen Yogalehrer unerläßlich ist.

Was kann Yoga?

Zur Illustration schließt dieser Artikel mit der Darstellung von zwei Kursen, die im Rahmen dieser Studie unterrichtet wurden. Nach allem, was bisher gesagt wurde, braucht es kaum eines besonderen Hinweises darauf, daß diese Kurse nicht als "Kurse für Koronarerkrankung" mißverstanden werden dürfen. Es sind Kurse, die von kompetenten Lehrerinnen aus der Auseinandersetzung mit einer besonderen Person mit ihren individuellen Schwierigkeiten und Möglichkeiten zu einem bestimmten Zeitpunkt der Begleitung durch Yoga gegeben wurden. In diesem Sinne gelesen, könne sie vielleicht als Inspiration dienen auf der Suche nach Möglichkeiten, wie Yoga von Krankheit betroffenen Menschen eine dauerhafte und wirksame Hilfe und Stütze



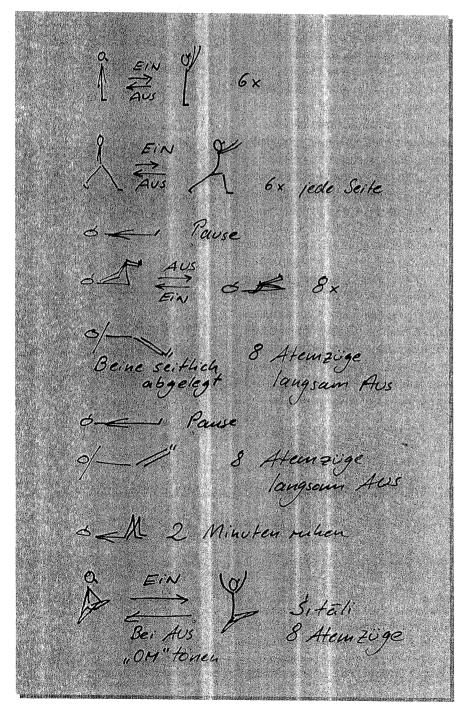
Dr. Latha, Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am psychologischen Institut der Universität Chennai, langjährige Yogalehrerin am Krishnamacharya Yoga Mandiram, Mutter zweier Kinder.

"Tatsächlich erwies sich langfristig die Regelmäßigkeit im täglichen Üben als der wichtigste Faktor für das Zustandekommen von therapeutischen Wirkungen durch die Yogapraxis."



Zum Beispiel:

Der Übende des folgenden Kurses ist ein 40-jähriger Geschäftsmann. I 986 erlitt er einen Herzinfarkt, seit 5 Jahren kommt er ohne Medikamente aus. Er klagt über Schmerzen in der Brust beim Treppensteigen. Das Üben des Kurses dauert für ihn zwischen zehn und fünfzehn Minuten.



Zum Kurs auf der gegenüberliegenden Seite: Der Übende ist 52 Jahre alt, Arzt, verheiratet und Vater zweier Kinder. Seit 15 Jahren ist ein erhöhter Blutdruck bekannt. Er leidet nach einer Bypass-Operation noch unter wiederholtem Brustschmerz und steht unter blutdrucksennkender Medikation. Zum Zeitpunkt des Unterrichts klagt er über Spannungen, Ängste und geringfügigen Brustschmerz. Die Yogalehrerin beschreibt als sehr angespannt und nervös. Dies ist sein zweiter Kurs, 14 Tage

Dies ist sein zweiter Kurs, 14 Tage nach Beginn des Unterrichts. Er übt morgens und braucht dafür etwa zwanzig Minuten.

O Ein & 4 x über vorn

4 x über die Seife Aus Aus Ein To 6x jede Seite 3_M 2 Minuten Ruhen of bein AUS-Atmen "MAA" tonen of 6x Seik ablegen 5 = 2 Minuten Ruhen BELL AUS OF Finatmen 6x Zwischen atmen beim AUS-Homen "MAA" tonen 6 6 x OCI EINATMUNG: frei AUS ATMUNG: Verlängern in 4 Schriften 1. Ausahmung: ca. 4 sec)
2. Ausahmung: ca 5 sec 4 x
3. Ausahmung: ca 6 sec wieder.
4. Ausahmung: ca 7 sec) holen G Ein: frei Aus: alternierend Il Li und Re 10 Runden Nasenöfwag