

# Yoga als HEILKUNST

**Yoga als therapeutisches Werkzeug:** Die bekannte Yogatherapeutin und Ärztin Imogen Dalmann sprach mit YOGA AKTUELL über Möglichkeiten, Grenzen und Vorgehensweisen der Yogatherapie

INTERVIEW ■ DORIS IDING

Yoga verfügt über eine umfassende Auswahl von Übungen, die sowohl Körper als auch Geist ansprechen und einen Menschen darin unterstützen können, mit gesundheitlichen Störungen und Einschränkungen umzugehen. Gleichzeitig aber ist Yoga kein Allheilmittel, obwohl er als ein solches gern unreflektiert verkauft wird. Die Ärzte und Yogalehrer Martin Soder und Imogen Dalmann wissen um eine differenzierte Anwendung von Yoga, da die therapeutische

Arbeit seit 1987 Schwerpunkt ihres ärztlichen Handelns ist. Sie sind über Deutschland hinaus Pioniere und Autoritäten auf diesem Gebiet. In ihrer Arbeit fließen ihr langjähriges Studium der Yogatradition von T.K.V. Desikachar und ihre fundierten naturwissenschaftlichen Aus- und Weiterbildungen zusammen. Im Interview mit YOGA AKTUELL sprach Imogen Dalmann über Yogatherapie heute und über die Perspektiven für die Zukunft.





Imogen Dalmann

## Interview

**YOGA AKTUELL:** Wie kann Yoga zu einem therapeutischen Werkzeug werden?

**Imogen Dalmann:** Wichtig ist, dass die Ideen eines „klassischen Übungskanons“ aufgegeben werden. Damit gemeint ist, dass in der Yogaszene die Idee vorherrscht, dass es eine Reihe von klassischen Übungen gibt und dass man die alle machen müsste. Mit der neueren Yogaforschung ist hingegen klar geworden, dass es nicht so ist. Man muss nicht den Kopfstand, den Schulterstand, die Brücke, den Drehsitz etc. machen. Die tauchen – oft in unterschiedlicher Abfolge – aber immer wieder auf, werden jedoch leider nicht immer sinnvoll eingesetzt. Wir hingegen üben Varianten vieler Übungen. Wir können davon ausgehen, dass diese Asanas immer schon in verschiedenen Variationen praktiziert worden sind.

Als Therapeut sollte man sich immer am Ziel und am Anliegen des Übenden orientieren. Damit ist gemeint, dass der Therapeut nicht seine eigenen Wünsche mit einbezieht. Er soll nicht „sein“ Programm durchziehen und stur das tun, wovon er meint, der Patient braucht es. Manchmal sieht man etwas, was dem Patienten guttäte, dieser aber möchte das gar nicht oder ist mit einem ganz anderen Anliegen gekommen, das man in den Vordergrund stellen sollte. Noch ein wichtiger Punkt ist, dass der Yogatherapeut so viel Erfahrung haben sollte, dass er in der Lage ist, angemessene Varianten der bekannten Asanas zur Verfügung zu stellen. Die Yogapraxis sollte als eine Art „Gesamtpaket“ vermittelt werden. Damit gemeint ist ein kompletter Kurs, der nicht aus vielen Übungen bestehen sollte, auch nicht nur aus einer Übung und auch nicht aus einer wahllosen Aneinanderreihung. Ein Kurs baut sich so auf, dass er eine Zielrichtung hat, wie zum Beispiel das Beheben von Rückenschmerz. Ein Patient darf sich also vielleicht nicht zu sehr dehnen. Stattdessen braucht er aktivierende Übungen, und diese müssen aufeinander abstimmt werden, um damit mögliche unerwünschte Wirkungen auszugleichen. Der Therapeut sollte dann im Verlauf der Therapie die persönliche Praxis des Patienten entsprechend der Fortschritte und der Geschwindigkeit des Heilungsprozesses verändern.



**Sie schreiben im Vorwort zu Ihrem Buch, dass Sie die therapeutische Anwendung von Yoga als eine Heilkunst verstehen. Was genau meinen Sie damit?**

Unter Kunst verstehen wir Kreativität und Arbeit. Sie erfordert Kenntnis, die nur über die Arbeit und über die Lernschritte, die damit einhergehen, erreicht wird. Damit ist gemeint, dass auch die Therapeuten etwas lernen müssen. Sie müssen erlernen, welche Übungen man ausschließen muss, welche sinnvoll einzusetzen sind. Sie müssen sich auch im Bereich Therapie gut auskennen. Kreativität besteht in unseren Augen darin, aus der Vielzahl der Möglichkeiten des Yoga die zu wählen, die für den Klienten hilfreich sein können, und die auszuschließen, die schaden. Auch darin, aufmerksam zu bleiben und genau zu beobachten und zuzuhören und die gesunden Anteile eines kranken Menschen aufzuspüren und zu fördern. Gemeint ist damit, dass der Therapeut über ein hohes fachliches Wissen verfügt, und die Kreativität ist dann eher die Kunst, mit diesem fachlichen Wissen zu „spielen“. Sie beinhaltet auch die Kunst, aufmerksam zu bleiben. Denn zu schnell läuft man Gefahr, innerlich abzuschalten, wenn sich der Fortschritt nicht schnell einstellt. Die Yogatherapie erfordert ein hohes Maß an Präsenz und an Achtsamkeit.

**Was ist das besonders Wertvolle an Yoga als individualisierter Therapie?**

Yoga erreicht einen kranken Menschen auf der Ebene der Symptome, der Verarbeitung der Krankheit und der psychischen Gestimmtheit gleichermaßen, weil ihm durch eine individualisierte Therapie eine große Bandbreite an Mitteln zur Verfügung steht, die aus Körperübungen, Atemübungen, Meditation, Reflexion und Gesprächen besteht. Dabei wird die Therapie als Prozess dem Gesundheits- und / oder Heilungsprozess der Person angepasst. Zwei Menschen begegnen sich.

**Welche Aspekte beziehen Sie mit ein, wenn Sie ein individuelles Programm für selbstständiges und regelmäßiges Üben zu Hause erstellen?**

Die Praxis für den Patienten muss in den Alltag passen. Die Dauer und die Inhalte müssen mit den Lebensumständen vereinbar sein, zur Alltagsbelastung passen und darauf abgestimmt sein, wie viele Stunden der Patient am Tag arbeitet, welche Tätigkeiten er ausübt, wie seine Freizeitbeschäftigungen aussehen, ob er Sport treibt etc. All diese Aspekte sind wichtig, um ein ideales Programm zu erstellen, weil sonst zusätzlicher Stress entsteht.

**Sie machen in Ihrem Buch darauf aufmerksam, dass auch Yoga an Grenzen stoßen kann. Wie sehen die aus?**

Unserer Ansicht nach ist Yoga kein Ersatz für lebenswichtige Medikamente oder keine Hilfe bei akuten Erkrankungen, die einer intensiven medizinischen Behandlung bedürfen. Zum Beispiel kann ein Herzinfarkt mit Yoga sinnvoll begleitet werden, ersetzt aber nicht den Stent. Infektionen, chronische Erkrankungen wie Krebserkrankungen, Rheuma, Diabetes können in ihrem Verlaufsprozess abgemildert, aber nicht geheilt werden. Die Verarbeitung solch schwerer Erkrankungen durch den Betroffenen kann sehr vom Yoga profitieren.

**Wie lange muss man praktizieren, um ein körperliches oder psychisches Ungleichgewicht dauerhaft zu mildern oder zu beseitigen?**

Häufig beginnen Menschen mit Yoga, wenn Sie unter akuten Rückenschmerzen oder Ischialgie leiden. Die akute Symptomatik lässt sich meist in ein bis drei Wochen mit täglichem Üben beheben. Ist der Rückenschmerz aber schon häufiger in dieser Form aufzutreten – akut immer wieder – oder chronisch vorhanden, braucht es eine kontinuierliche Praxis über Monate, um den Rücken zu stabilisieren, und weiteres Üben über Jahre, um den Rücken stabil zu halten. Dazu reicht es aber meist, nach Wegfall der akuten Symptomatik 3–4 Mal in der Woche gezielt 15–20 Minuten zu üben. Psychische Beschwerden wie Depressionen oder Angst- / Panikerkrankungen benötigen eine dauerhafte, möglichst tägliche Praxis ähnlicher Länge. Verbesserungen sind jedoch meist schon nach zwei bis drei Monaten spürbar.

**Wie wirksam ist Yoga in Kombination mit anderen Heilverfahren oder mit der Einnahme von Medikamenten? Geht es überhaupt zusammen? Wenn ja, wie?**

Yogatherapie ist ein komplementäres Verfahren. Begleitende oder ergänzende Verfahren aus der naturwissenschaftlichen Medizin ebenso wie aus der naturheilkundlichen stören deshalb in keiner Weise. Die Einnahme von Medikamenten widerspricht dem ebensowenig – sie wird als Teil des Heilungsprozesses einfach mitberücksichtigt. Zum Beispiel Bluthochdruck: Wenn der Hochdruck mit Medikamenten eingestellt ist, müssen einige Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt werden. Zum Beispiel dürfen dann keine statischen Positionen eingenommen werden, in denen der Kopf tiefer als das Becken ist. Gleichzeitig können ohne Probleme die notwendigen Atemübungen praktiziert werden. Oder ein anderes Beispiel: Infektanfälligkeit. Häufig sind solche Klienten in naturheilkundlicher oder homöopathischer Behandlung – die Yogatherapie arbeitet dann ebenfalls an der Immunstabilisierung. Für Menschen mit einer HIV-Infektion und entsprechender medikamentöser Behandlung ist Yoga – und hier vor allem die Entspannungstechniken – nachgewiesenermaßen effektiv und kann auch über die Arbeit mit dem Körper zu einem höheren Wohlbefinden führen.

**Sie schreiben im Buch, dass Yoga für bestimmte Anliegen das falsche Mittel ist. Entgegen weit verbreiteter Vorstellungen ersetzt zum Beispiel selbst eine körperlich sehr intensive Yogapraxis kein regelmäßiges Ausdauertraining – ein wesentlicher Aspekt zur Risikosenkung bei Herz- und Kreislaufbeschwerden. Sehr wohl aber führt eine solide Yogapraxis zu körperlicher Wendigkeit, zur Beweglichkeit der Gelenke und zur Gesunderhaltung des Rückens und macht somit unter Umständen ein wirksames Ausdauertraining erst möglich. Können Sie noch zwei, drei weitere Beispiele hinsichtlich einer Überschätzung von Yoga als Allheilmittel nennen?**

Die Heilung von Schilddrüsenüber- oder unterfunktion wird immer wieder im Zusammenhang mit bestimmten Umkehrhaltungen genannt. Bei Schilddrüsenenerkrankungen, die mit Nervosität oder Panik einhergehen, welche durch die Symptome ausgelöst werden, kann Yoga diese wohl beeinflussen, nicht aber die Störung selbst. Ein weiteres Beispiel: Angeblich erhöht

Yoga den Spiegel weiblicher Hormone. Yoga kann nicht den Östrogenspiegel oder Testosteronspiegel erhöhen; wohl aber die Symptome beeinflussen, die durch die Störung der hormonellen Regulation in den Wechseljahren entstehen. Und noch ein Beispiel: Mit Yoga kann man nicht abnehmen, aber den Stress dämpfen, der dabei entsteht. Es gibt auch Hormon-Yoga für den Mann ... Überschätzung; würde ich ganz weglassen.

**Sie klagen in Ihrem Buch bestimmte „Wirkerklärungen“ an, wie z.B. dass der Kopfstand eine verbesserte Durchblutung des Gehirns bewirken würde und jeder Yogaübung eine klar definierte Wirkung auf bestimmte Organe zugeschrieben werden kann. Sie sagen ferner, diese Aussage sei ebenso falsch wie die Annahme, dass eine ganz besondere Übung gegen eine spezifische Krankheit oder gegen spezifische Beschwerden hilft, und weisen darauf hin, dass Hypothesen solcher Art sich auf ein längst überholtes mechanistisches Bild vom Menschen gründen. Wie wäre denn Ihrer Ansicht nach eine richtige Sicht auf den Menschen und auf die Wirkung von Yoga-Übungen?**

Was es vor allem braucht, ist Respekt vor der Vielschichtigkeit und Individualität des menschlichen Körpers. Der Yoga selbst vergleicht seine Wirkweise in einem alten Text mit dem Bewässern eines Feldes durch einen Bauern. Er sorgt nur dafür, dass genügend Wasser auf das Feld kommt. Was dann wächst und wie, das liegt an der Beschaffenheit des Bodens, der Saat und des Wetters. Verschiedene Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Yoga-Übungen, und erst im Laufe eines Therapieprozesses erkennen wir immer besser, welche Übungsabfolge wirklich angemessen und effektiv ist. Der Mensch ist keine Maschine, die auf Knopfdruck das immer gleiche Ergebnis liefert.

»Verschiedene Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Yoga-Übungen, und erst im Laufe eines Therapieprozesses erkennen wir immer besser, welche Übungsabfolge wirklich angemessen und effektiv ist. Der Mensch ist keine Maschine, die auf Knopfdruck das immer gleiche Ergebnis liefert.«







»Wer Yoga  
therapeutisch unterrichtet,  
sollte wissen, wo die Grenzen  
von Yogatherapie gezogen  
werden müssen und wo die  
Möglichkeiten liegen.«

#### Nach welcher Zeit müsste eine Übungsabfolge spätestens wirken?

Das kommt darauf an, wie lange eine Störung besteht, und hängt von der individuellen Situation des Betroffenen ab. Z.B. Burnout, Stress: Wenn ein Betroffener hier unter Schlafstörungen gelitten hat, diese aber erst vor Kurzem aufgetreten sind, dann kann man davon ausgehen, dass sie nach kurzer Zeit deutlich weniger werden. Wenn die Schlafstörungen jedoch bereits andauern, braucht auch die Heilung entsprechend lange. Knieschmerzen können schnell verschwinden, aber es kann auch lange dauern – auch hier hängt die Heilung von der Dauer der Erkrankung ab. Aber man kann bereits sehr früh sagen, ob man auf dem richtigen Weg ist. Man kann sehr früh Verbesserungen feststellen – aus unserer Sicht müsste das nach drei Monaten der Fall sein. Im Verlauf sieht man, dass Verbesserungen beginnen, und man sieht, da geht's weiter. Dies ist übrigens ein Thema, das auch viel in unseren Ausbildungen diskutiert wird, ob und ab wann man nicht mehr weiterkommt. Die Klienten hören nicht auf. Ein Erfolg muss vonseiten der Therapeuten eingeschätzt werden.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Yoga erst seit Beginn des letzten Jahrhunderts als Therapieform eingesetzt wird. Somit steckt diese noch mehr oder weniger in den Kinderschuhen. Worauf sollte ein Yogalehrer Ihrer Meinung nach besonders achten, wenn er Yoga als Therapie einsetzt?

Er sollte über ein fundiertes Wissen hinsichtlich des Yoga-Übungssystems verfügen. Das bedeutet nicht, Erklärungen aus den mittelalterlichen Texten des Hatha-Yoga zu Rate zu ziehen, sondern sich mit der Funktion und den Anforderungen unterschiedlichster Übungsvarianten von Asana, Pranayama und Meditation vertraut zu machen. Daneben ist ein Grundlagenverständnis von der Funktion des menschlichen Körpers unerlässlich. Verbreitete Krankheiten (körperliche wie psychische) sollten bekannt sein und in ihren Grundzügen verstanden werden. Wer Yoga therapeutisch unterrichtet, sollte wissen, wo die Grenzen von Yogatherapie gezogen werden müssen und wo die Möglichkeiten liegen. Die dafür ebenso nötige professionelle wie auch empathische Kommunikation kann erlernt werden und sollte beherrscht werden.

Damit sprechen Sie einen wichtigen Punkt an, der meines Erachtens besonders in den „schnellen“ Ausbildungen fehlt. In letzter Zeit häufen sich die Berichte, dass durch eine unfundierte Vermittlung von Asanas mehr Schaden als Nutzen angerichtet wird. Wo liegt hier Ihrer Meinung nach die Verantwortung der Ausbildungsinstitute, und wie können diese Ihrer Meinung nach mehr zur Verantwortung gezogen werden?

Das ist eine heikle Frage, insofern, da es keine zentrale Zertifizierung gibt. Man muss die Verantwortung an die Ausbildungsinstitute zurückverweisen. Man kann sagen, dass bei einer einjährigen Ausbildung nicht wirklich viel herauskommt. Jemand, der die Ausbildung macht, muss supervidiert werden. Eine Ausbildung sollte auch immer von Praxis begleitet sein, denn nur so können die Auszubildenden aus ihren Fehlern lernen. Als Grundsatz könnte man sagen: Schnell ist immer schlecht. Gleichzeitig ist es auch nicht damit getan, wenn in einem Lehrplan steht: 400 Stunden. Dadurch wird nicht ersichtlich, was genau in den Stunden vermittelt wird. Wenn man ein

Kriterium haben möchte, das als Maßstab gilt, dann könnte man sagen, dass nur das vermittelt werden sollte, was einer rationalen Kritik standhält. Kritische Fragen müssten Bestand haben. Ich denke nicht, dass Yogalehrer medizinische Experten sein müssen, aber sie müssen das, was ihnen in der Arbeit begegnet, kennen. Sie dürfen sich auch niemals abfällig oder ablehnend über etwas äußern, was sie nicht kennen oder nicht gutheißen. Wichtig ist, dass der Patient eine sichere und strukturierte Behandlung bekommt und eine kompetente Übungspraxis erhält. In der Schweiz gibt es eine neue Richtung: Man wird zum Komplementärtherapeuten für Ayurveda ausgebildet. Dadurch haben Sie eine Grundausbildung, die verschiedene Bereiche abdeckt. Darauf aufgebaut wird eine entsprechend Fachausbildung. In Deutschland wird es das nicht geben, weil es hier andere Strukturen im Gesundheitswesen und zu viele unterschiedliche Interessen gibt. Deshalb sollten sich Interessenten, die sich ausbilden lassen wollen, genau informieren und sichergehen, dass sie etwas Solides lernen.

#### Worauf sollte ein Suchender bzw. Kranker besonders achten, wenn er einen Yogatherapeuten sucht?

Er sollte sich erkundigen, ob der entsprechende Yogalehrende eine solide Aus- und Fortbildung für die Yogatherapie absolviert hat. Das heißt für mich eine Yogalehrerausbildung, die sich über vier Jahre erstreckt hat, weil er die Zeit braucht, um das Erlernte zu verinnerlichen. In dieser Ausbildung wird das Menschenbild vermittelt, Grundlagen aus der westlichen Psychologie etc. Die Fortbildungen schließen sich immer an. Die sind noch einmal aktiver gestaltet. Es darf kein passives Lernen stattfinden! Es muss erfahren werden, denn nur, wenn der Therapeut unterrichtet und dabei begleitet wird, lernt er wirklich etwas. Während unserer Ausbildung arbeiten wir mit echten Menschen, zeigen, wie man ein Gespräch führt. Dadurch lernen die Auszubildenden, wie man befragt, wie man die Körperstruktur erkennt, in welche Übungsrichtung man denkt etc. So können sie zu Hause mit ihren eigenen Klienten ganz anders üben, nämlich praxisnah. In der Supervision ist das fortführende Üben wichtig. Zudem sollte man darauf achten, dass der Therapeut in kontinuierlicher Auseinandersetzung über seine Arbeit ist. D.h. dass man als Patient ruhig fragen sollte, ob die Arbeit supervidiert wird. Heilsversprechen sind unglaubwürdig.

An Supervision mangelt es meiner Meinung nach besonders in den alternativen Heilberufen, Yoga, Meditation etc., weil hier so wenig Bewusstsein hinsichtlich Verantwortung herrscht.

#### An wen sollte sich ein Yogalehrer, der therapeutisch arbeitet, noch keinen Supervisor hat und diesen Artikel liest, wenden, um sich supervidieren zu lassen?

Ich denke, jemand, der therapeutisch arbeitet, und die Ausbilder sind diejenigen, die dafür verantwortlich sind.

#### Sie gehen auch auf den Geist ein, der im Heilungsprozess eine wichtige Rolle spielt. Inwieweit kann die Yogatherapie psychische Erkrankungen heilen?

Yoga ist stark in der Stressbekämpfung und im Stressmanagement (bei Burnout-Syndrom) und sehr effektiv bei Angsterkrankungen und Panikattacken. Depressionen sind gut zu beeinflussen, insofern der Betroffene zum regelmäßigen Üben in der Lage ist, was bei sehr starken Depressionen oft nicht mehr der Fall ist.

#### Wodurch zeichnet sich die Stärke bei der Bewältigung von Angst- und Panikattacken aus?

Zum einen ist es so, dass die Entlastungsfunktion von Yoga eine große Rolle spielt. Man kann mit Übungen jeder Art eine

vegetative Beruhigung erzielen, die sich auf den Level der Panik auswirkt. Wir können dem Betroffenen eine Praxis an die Hand geben, die den Angstlevel senkt, und kleine Vorschläge geben, die sich aus der Praxis ableiten. Und für akute Situationen eignen sich diese dann als „schnelle Hilfe“. Wir geben ihm einen so genannten Notfallkoffer an die Hand. Und dann ist es auch so, dass Gesprächsführung dazukommt, und da gibt es so etwas wie klärende Gespräche. Wie sieht der Alltag aus? Wo kann man im Alltag Blocker einbauen? Wie kann ich meine Achtsamkeit umlenken, weg von der Angst und hin zu etwas, was mir guttut? Dieser Aspekt, über das Leben der Menschen zu sprechen, spielt eine große Rolle. Bei starken Depressionen müssen wir das Handtuch werfen, denn wenn die Menschen nicht üben, dann ändert sich nichts.

#### Wo sind die Grenzen der Yogatherapie in Bezug auf psychische Erkrankungen?

Unserer Erfahrung nach ist Yogatherapie nicht sehr wirksam bei Essstörungen, vor allem bei jungen Mädchen nicht; andere Suchterkrankungen wie Alkohol- oder Tabletensucht müssen ebenfalls anders angegangen werden. Auch bei starken Zwangserkrankungen und Psychosen sollte man nicht auf Yoga setzen.

#### Aber auch hier kann man Yoga flankiert praktizieren? Oder ist es manchmal ratsam, in bestimmten Phasen ganz die Finger von spirituellen Praktiken zu lassen?

Man kann bei Psychosen, die medikamentös oder therapeutisch gut begleitet sind, Yoga machen. Aber sie sollten wirklich gut begleitet werden. Wir nehmen nur Patienten, die gut begleitet sind. Auf spirituelle Praktiken hin sollte man da nicht initiativ werden.

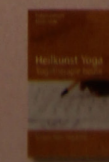
#### Was ist Ihr persönlicher Wunsch hinsichtlich der Entwicklung der Yogatherapie in unserer Gesellschaft?

Wir würden uns viele im Sinne von Yogatherapie gut ausgebildete, kompetente und empathische Yogalehrende wünschen, die sich miteinander vernetzen und Austausch über ihre Arbeit suchen. Auf der anderen Seite eine bessere Informiertheit der medizinischen Welt, weil dann mehr Möglichkeiten zur Kooperation da sind. Und dann noch: gegenseitigen Respekt aller am Gesundheitsprozess eines Menschen beteiligten Professionen.

Herzlichen Dank für das Interview! ■

**Die Autorin:** Dr. med. Imogen Dalmann, ausgebildete Fachärztin für Allgemeinmedizin, widmet sich nach klinischer ärztlicher Tätigkeit seit Mitte der 1980er Jahre ausschließlich dem Yoga. Gemeinsam mit Martin Soder gründete sie 1990 das Berliner Yoga Zentrum, den ersten Ort für therapeutische Yogaarbeit in Deutschland. Heute arbeitet dort ein Team speziell dafür ausgebildeter Yogalehrer zusammen. Veröffentlichungen: „Viveka – Hefte für Yoga“ und die Bücher „Warum Yoga“ sowie „Heilkunst Yoga“ (s.u.).

Internet: [www.heilkunstyoga.de](http://www.heilkunstyoga.de)



**Literatur:** Imogen Dalmann und Martin Soder: Heilkunst Yoga. Yogatherapie heute, Viveka Verlag (siehe auch Rezension auf S. 104)