

## Depression - Unterstützung durch Yoga

**Depression ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Dabei handelt es sich nicht nur um ein vorübergehendes Stimmungstief, sondern um eine Krankheit. Ein Gespräch mit Dr. Imogen Dalmann.**

Sie haben im Berliner Yoga Zentrum häufig mit Menschen zu tun, die an Depression leiden.

Ja, zu uns kommen viele Menschen, die Yoga als Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Depression nutzen wollen. Das hat sicher viele Gründe. Zum einen ist der Umgang mit Depression viel offener geworden. Das gilt natürlich besonders für diejenigen, die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und bereit sind dafür auch etwas zu tun.

Zum anderen hat im Rahmen der schulmedizinischen Versorgung von Menschen, die unter Depression leiden, ein Wandel stattgefunden. Die Empfehlung, Entspannungsverfahren und eben auch Techniken wie Yoga zusätzlich zur medikamentösen Therapie und psychologischer Betreuung in Anspruch zu nehmen, ist heute allgemein üblich. Schließlich ist Depression eine Erkrankung, die in Deutschland zunimmt; entsprechend häufiger werden wir auch im Yogaunterricht damit konfrontiert.

Im Internet und in vielen Büchern über Yoga werden häufig Körper- und Atemübungen wie z.B. Kopfstand, Heldenpositionen und die Kapalabhati-Atmung empfohlen, die gut gegen Depressionen wirken sollen. Was ist dran an solchen Empfehlungen?

Wir halten von solchen Empfehlungen nichts. Wer Erfahrung im Umgang mit depressiven Menschen mit Yoga gesammelt hat, sollte wissen, dass jeder Betroffene bestimmte körperliche und mentale Strukturen hat, die die Wirkung von Yogaübungen in hohem Maße

beeinflussen. Was für den Einen eine wunderbare Übung ist, stürzt einen Anderen in ein dunkles Loch und ist für den Dritten nicht zu üben, weil die nötige Konzentration fehlt. Daher brauchen depressive Menschen eine sehr genau auf sie zugeschnittene Praxis. Und diese Praxis muss ständig an die veränderte Befindlichkeit der Betroffenen angepasst werden.

Völlig unsinnig ist auch die Vorstellung, dass Übungen wie z.B. die Heldenposition, die wie das Gegenteil einer Depression aussieht, grundsätzlich positiv wirkt. Auch hier lehrt die Erfahrung etwas völlig anderes.

Die Wirkung einer Yogapraxis erschließt sich über den Impuls, den eine Praxis als Ganzes ausübt. Einzelne Übungen spielen dabei nur eine einzelne Rolle in diesem Gesamtzusammenhang.

Also heißt das, dass bei jedem Betroffenen andere Übungen gegen dieselbe Krankheit, Depression, wirken?

Ja! Die Auswahl der Übungen richtet sich u.a. nach der individuellen und aktuellen Symptomatik, den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen sowie dem bisherigen, sehr individuellen Umgang mit der Erkrankung.

Als Yogalehrer müssen wir unser Handwerkszeug beherrschen und brauchen entsprechende Erfahrung.

Aber das Wichtigste ist, zuhören zu können, sich auf einen Betroffenen wirklich einlassen zu können. Dann erfahren wir, auf welchen Möglichkeiten wir aufbauen können, an welche Vorlieben wir anknüpfen können, welcher Zeitrah-



Dr. Imogen Dalmann

men für eine Praxis realistisch ist und so weiter. Ohne dieses Einlassen ist die Entwicklung einer wirksamen Praxis nicht möglich.

Die Entwicklung einer Praxis verstehen wir als einen Prozess. Bei der ersten Begegnung und dem ersten Praxisvorschlag bleibt immer noch vieles unklar und offen.

Mit der Zeit – und das heißt vor allem auch: mit der im selbständigen Üben gemachten Erfahrung des erkrankten Menschen – wissen wir klarer, in welche Richtung wir gehen können, um eine wirklich wirksame Praxis mit nach Hause zu geben.