

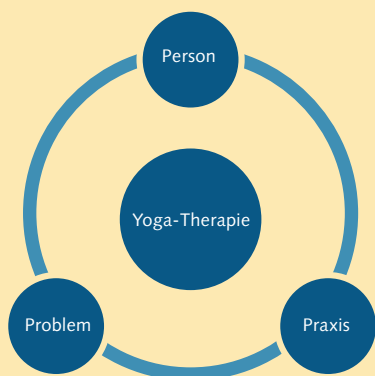
YOGA UND THERAPIE, TEIL 6

Der Funktionelle Behandlungsansatz

Interessierte kommen mit den unterschiedlichsten Erwartungen in den Yoga-Unterricht. Die Angebote für den Einzel- oder Gruppenunterricht sind so vielfältig wie die Anzahl der Yogastile oder YogalehrerInnen. Wir alle hoffen, dass die TeilnehmerInnen in unserem Unterricht das finden, was sie suchen und ihnen gut tut.

Text: Dr. med. Günter Niessen

Die Situation ist anders, wenn man therapeutisch mit Yoga arbeitet. Klienten, die sich an Yoga-TherapeutInnen wenden, haben ein konkretes Problem oder Anliegen. Die der einzelnen Person empfohlene Praxis muss deshalb so gestaltet sein, dass sie – im Gegensatz zum normalen Yoga-Unterricht – möglichst effektiv das spezifische Problem der jeweiligen Person angeht. Grafisch dargestellt könnte das so aussehen:



Yoga therapeutisch

Der Behandlungszyklus

Bei orthopädischen Problemen haben die meisten Betroffenen ein konkretes Anliegen. Sie kommen oft mit einer ärztlich oder physiotherapeutisch gestellten Diagnose oder berichten von entsprechenden Symptomen. Das können beispielsweise Schmerzen im Bereich der Lenden- oder Halswirbelsäule, der Schulter oder eine zunehmende Arthrose im Bereich des einen oder anderen Gelenkes sein.

Als Yoga-TherapeutIn muss man keine Diagnosen stellen. Trotzdem sollte man grundsätzlich wissen, was die verschiedenen Diagnosen und Begriffe bedeuten, damit man kompetent mit den Klienten reden und die Maßnahmen entsprechend auswählen kann. Der Klient bekommt im Rahmen der

Yoga-Therapiesitzung eine Praxis auf sein individuelles Problem zugeschnitten. Sie soll seine Symptomatik lindern oder sogar beheben. Das ist aus meiner Sicht zunächst nur im Einzelunterricht möglich. Später kann auch in kleinen Gruppen oder im normalen Unterricht geübt werden.

Die Anamnese

Die erste Sitzung beginnt mit der Erhebung der Krankengeschichte, der Anamnese, des Klienten. Dabei geht es bei der Yoga-Therapie nicht in erster Linie um die medizinische Diagnose, sondern um die konkreten Beschwerden. Die meisten Menschen können sehr gut mit eigenen Worten ausdrücken, worunter sie eigentlich leiden. Es lohnt sich, diesbezüglich nachzufragen und zuzuhören. Es ist hilfreich, sich einen Überblick über den privaten und beruflichen Alltag des Betroffenen zu verschaffen. So kann man herausfinden, wie hoch die alltäglichen Belastungen und das Leistungs- beziehungsweise Funktionsniveau sind. Außerdem erfragt man die Intensität der vielleicht auftretenden Schmerzen, die Häufigkeit der Symptome und möglicherweise lindernde Einflüsse.

Um einschätzen zu können, wie und mit welchen Mitteln des Yoga diesen Symptomen begegnet werden kann, ist medizinisches und/oder ayurvedisches Grundwissen notwendig. In den vorausgehenden Artikeln habe ich versucht, einige Symptomkomplexe und Begrifflichkeiten dahingehend zu erläutern. In diesem Artikel möchte ich die grundsätzliche Herangehensweise bei der Behandlung erörtern, um danach anhand spezifischer Beschwerdebilder beispielhaft Überlegungen anstellen zu können.

Die Untersuchung

Nach der Anamnese beginnt die Untersuchung. Von Beginn an sollte man darauf achten, wie sich der/die Betroffene bewegt, beispielsweise wie er oder sie sich umzieht. Wenn er/sie dann einige āsana ausführt, beobachtet man genau, wie

harmonisch die Bewegungen ausgeführt werden und ob sich die Symptomatik dabei verändert. Dabei können wir uns verschiedene Fragen stellen: Sind belastete oder unbelastete Vor- oder Rückbeugen schmerzlindernd oder -verstärkend? Wo im Bereich der Wirbelsäule wird mehr oder weniger bewegt? Führt die Belastung der Schulter beim Stützen vielleicht zu mehr Problemen oder erst, wenn der Arm aktiv gehoben wird?

Mit einigen simplen āsana und assoziierten Arm- und/oder Beinbewegungen bekommt man einen Eindruck davon, was helfen und was die Beschwerden verschlimmern könnte. Es geht auch darum, wahrzunehmen, welche Qualitäten die jeweiligen Bewegungen haben, wie der Klient atmet und wie groß sein Bewegungsspektrum ist. Voraussetzung für eine solche Einschätzung ist eine Vorstellung von den jeweiligen Bewegungen, den dabei bestehenden Anforderungen sowie Erfahrung einerseits mit dem eigenen Körper und andererseits in der Beobachtung anderer Menschen und ihrer Bewegungen. Um diesbezüglich eine qualifizierte Einschätzung vornehmen zu können, muss man aus meiner Sicht nicht Arzt/Ärztin oder TherapeutIn sein.

Die Behandlungsziele

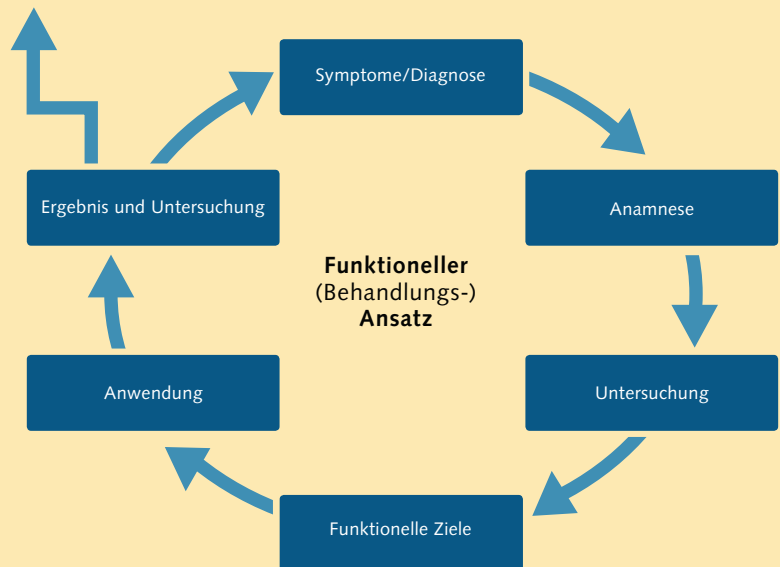
Nachdem man sich einen Überblick verschafft hat, sollten gemeinsam mit dem/der Betroffenen funktionelle Behandlungsziele formuliert werden. Auch das klingt zunächst komplizierter als es eigentlich ist. Auf die einfache Frage »Was würden Sie gerne durch eine regelmäßige Yoga-Praxis erreichen?« haben die Klienten oft schon ganz konkrete Vorschläge. Die Eine möchte vielleicht ihre Ruhe- oder Belastungsschmerzen im unteren Rücken loswerden, der Andere sucht einfach nur mehr Entspannung und besseren Schlaf und die Dritte wünscht sich ein stabileres oder belastbareres Knie. Diese Ziele zu formulieren und daraus die individuell zugeschnittene Praxis zu erarbeiten, ist das zentrale Element der yogatherapeutischen Arbeit. Passiert das nicht, wird die Praxis eher beliebig und man verlässt sich auf die ohnehin »wohl-tuende« Wirkung der meisten ausgewogenen Yoga-Übungsreihen.

Die Anwendung

Nachdem die Ziele formuliert sind, beginnt die Umsetzung in konkrete Übungsbeispiele. Das in der Abbildung 2 mit »Anwendung« bezeichnete Kästchen steht für einen Praxisvorschlag und beinhaltet konkrete Vorschläge für āsana, prāṇāyāma und/oder Meditation für den Klienten. Diese sollen regelmäßiges, zielgerichtetes Üben ermöglichen, um so die Heilungskompetenz des Körpers zu unterstützen. Die

Übungen werden für den Klienten schriftlich festgehalten und nachvollziehbar und anschaulich dargestellt, so dass er sie zu Hause alleine üben kann.

Nach einiger Zeit der Anwendung wird der oder die Betroffene wieder vorstellig, erneut untersucht und die Übungspraxis angepasst. Der in Abbildung 2 veranschaulichte Kreislauf beginnt von neuem.



Der Behandlungszyklus

Funktionelle Behandlungsziele

Was aber sind die funktionellen Behandlungsziele, die man im Rahmen der Yoga-Praxis formulieren sollte und was sind die Werkzeuge, um sie umzusetzen? Letztere sind natürlich sehr verschieden und abhängig von unseren eigenen Erfahrungen oder dem Yoga-Stil, den wir selbst bevorzugen.

Wie in den Artikeln 1 bis 5 dieser Serie im Deutschen Yoga-Forum dargestellt, gibt es einige Gemeinsamkeiten und Prinzipien bei der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungssystems und wichtige grundsätzliche Überlegungen, die helfen können, sich für die eine oder die andere Maßnahme zu entscheiden. Als Beispiel möchte ich die Osteoporose in Erinnerung rufen. Im Artikel 2 bin ich auf den Knochen als Gewebe näher eingegangen. Egal, ob zur Prophylaxe oder Behandlung dieser Erkrankung – die auf den Knochen positiv und stärkend einwirkenden Maßnahmen sollten bevorzugt, die mit negativem Einfluss, vermieden werden.

Für Menschen mit Osteoporose ist eine Āsana-Praxis zu bevorzugen, die für die Aufrichtung der Wirbelsäule in ihre Neutralstellung, der Doppel-S-Form, sorgt. Die āsana sollten die großen Muskelgruppen ansprechen und den positiven

Einfluss der Muskulatur – axialer Druck, Umwandlung von Biegespannungen in Druckspannung durch Zuggurtung – und der Schwerkraft – wiederum Druck – nutzen. Sie sollten belastete, also sitzende und stehende Vorbeugen vermeiden. Sie profitieren von regelmäßigem Gehen in zügiger oder meditativer Weise und von Atemtechniken, die während der āsana oder als prāṇāyāma für Stabilität sorgen. Einsetzbar ist hier beispielsweise ujjāyī oder das Tönen. Weil sich Betroffene mit Osteoporose weitaus häufiger Knochenbrüche und Deformationen durch Stürze zuziehen als gesunde Menschen, sollten Balance-Übungen unbedingt als funktionelles prophylaktisches Therapieziel in der vorgeschlagenen Praxis eingeplant werden.

Erneut möchte ich betonen, wie wichtig eine Auseinandersetzung der Yoga-TherapeutInnen mit den Symptomen oder den grundlegenden medizinischen Begriffen ist, um eine sinnvolle Praxis entwickeln zu können. Dazu muss man nicht in die Tiefen der Schulmedizin eintauchen, sondern den gesunden Menschenverstand bemühen. Ein unvoreingenommenes Herangehen an die Werkzeuge, die im Yoga zur Verfügung stehen, ermöglicht es, eine spezifische, auf ein Problem ausgerichtete Praxis mit dem Klienten zu erarbeiten. In Abbildung 3 habe ich eine Übersicht über mögliche funktionelle Ziele für Probleme des Bewegungssystems zusammengestellt.

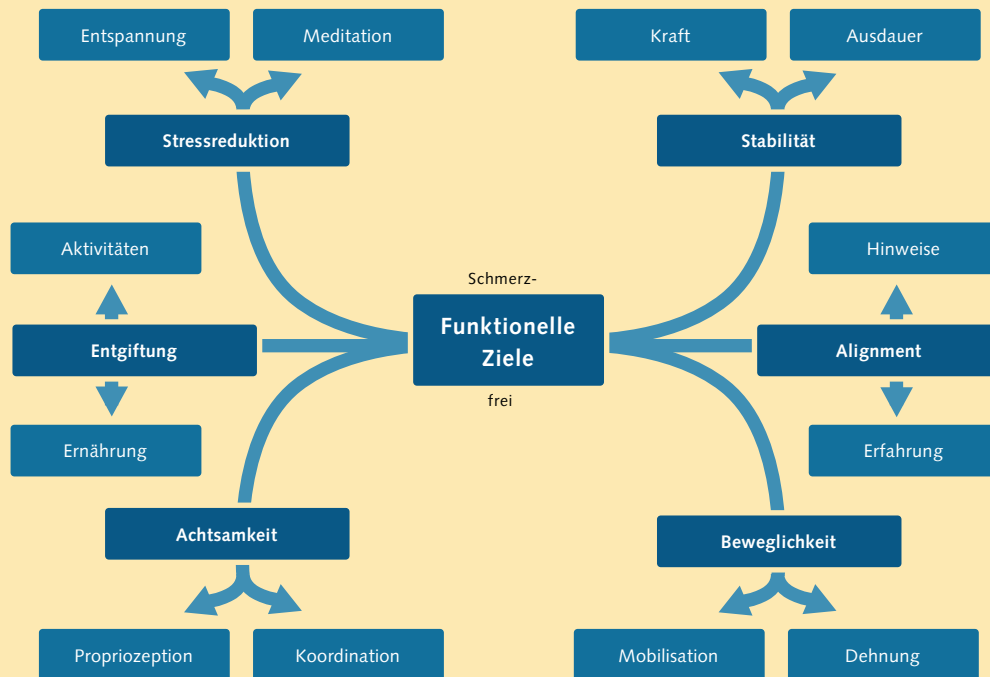
Wie bereits erwähnt, steht bei Betroffenen mit Osteoporose die Erarbeitung von Stabilität ganz oben auf der Liste. Kraft

und – noch wichtiger – Kraft in Kombination mit Ausdauer durch Training der Muskulatur sind erheblich wichtiger als beispielsweise die Vergrößerung der Beweglichkeit. Eine gute Bewegungskoordination und Gleichgewicht sind wesentliche Pfeiler der Sturzprophylaxe. Das Alignment, insbesondere der Wirbelsäule, ist von großer Bedeutung, um ein Fortschreiten der Kyphosierung zu vermeiden. Das heißt nicht, dass nicht auch die Ziele der Entspannung und der Beweglichkeit für eine Klientin mit Osteoporose sinnvoll sein könnten. Da man aber nicht erwarten kann, dass die Klienten täglich mehrere Stunden üben, sollte man sich auf das Wesentliche beschränken.

Im Einzelnen

Schmerzfreiheit ist ein wichtiges Ziel der Yoga-Therapie und sollte grundsätzlich die Qualität des Therapie-Angebotes kennzeichnen. Aus meiner Sicht sollte man in der Yoga-Therapie nichts anbieten, was beim Üben oder nach dem Üben mit Schmerzen einhergeht. Dazu ist es wichtig, dass man die klassischen āsana individuell so anpassen kann, dass sowohl die Intensität als auch die Belastung stimmig sind. Stabilität ist bei der größten Zahl von orthopädischen Problemstellungen das wichtigste Behandlungsziel, da sehr viele Probleme und Schmerzzustände auf eine segmentale Instabilität zurückzuführen sind.

Eine solche Instabilität kann viele Ursachen haben: Fehlhaltung, Überbeweglichkeit der Wirbelbogengelenke, erworbene Instabilität nach Bandscheibenvorfällen oder Operationen, Wirbelgleiten oder Instabilität des Kniegelenkes nach einem Meniskusrisso oder Teilentfernungen, Schulterinstabilität oder Überlastungen nach intensiver Yoga-Praxis oder einem Sturz. Unabhängig von der Ursache führt Muskelaufbau in den meisten Fällen zu einer Linderung der Beschwerden und stellt eine sinnvolle Verletzungsprophylaxe dar. Diesbezügliche Voraussetzung ist, dass Yoga-TherapeutInnen in der Lage sind, Übungsvorschläge zu machen, die tatsächlich zu einer Verbesserung der Kraftausdauer in dem jeweiligen Bereich führen.



Funktionelle Ziele

Die Wiederherstellung des Alignment, der Ausrichtung, ist ebenfalls bei vielen Stö-

rungen des Bewegungssystems von großer Bedeutung. Dabei halte ich nicht nur die Ausrichtung der Gelenke zueinander in verschiedenen Haltungen und bei den jeweiligen Bewegungsabläufen für wichtig, sondern auch die Berücksichtigung der individuellen Konstitution, der Weichteile, der inneren Haltung und der Möglichkeiten der Übenden. Bei dem Aspekt der Beweglichkeit unterscheiden wir in unseren Ausbildungskursen zwischen der Beweglichkeit der Gelenke und der Beweglichkeit der Muskeln und Bindegewebsstrukturen.

Bei Gelenken sprechen wir bei einer Verbesserung der Beweglichkeit von »Mobilisation«. Bei Muskeln und Bindegewebsstrukturen reden wir diesbezüglich über »Dehnung« und Vergrößerung des Bewegungsausmaßes einzelner Abschnitte des Bewegungsapparates. Die Bedeutung der Beweglichkeit oder Flexibilität wird auf der körperlichen Ebene therapeutisch häufig überschätzt. In vielen seriösen Studien zeigt die vermehrte Beweglichkeit eher negative Wirkungen, wenn es um Verletzungsprophylaxe und Schmerzlinderung geht. Dennoch hat die gezielte Verbesserung von bewegungseingeschränkten Bereichen ihren therapeutischen Nutzen. Zum Beispiel führt die verbesserte Extensionsfähigkeit (Streckung) der Brustwirbelsäule und der Schulterbereiche zu einer Entlastung der darüber und darunter befindlichen Hals- und Lendenwirbelsäule sowie der dort ansässigen Muskulatur. Wenn diese Bereiche parallel gekräftigt, also stabilisiert werden, können lange bestehende Fehlhaltungen und daraus resultierende Über- und Fehlbelastungen leichter korrigiert werden.

Achtsamkeit als funktionelles Behandlungsziel führt zu einer feineren Wahrnehmung der körperlichen Grenzen, der Art und Weise der Ausführung und Koordination der Bewegungen auf der Matte und im Alltag. Sie ermöglicht es TherapeutInnen im Verlauf der Behandlung subtiler vorzugehen und den Übenden, die Wirkungen der durchgeführten Praxis auch über das Bewegungssystem hinaus wahrzunehmen. Auf der groben Ebene der Āsana-Praxis ist Achtsamkeit wichtig, um harmonische und angemessene Bewegungsabläufe zu erlernen.

Unter Entgiftung verstehen wir in der Yoga-Therapie auf der körperlichen Ebene zwei Dinge: zum einen eine angemessene Ernährungsweise beispielsweise unter ayurvedischen Aspekten, zum anderen das Loslassen oder Verändern von Bewegungsabläufen im Alltag, die zu dem jeweiligen Problem geführt haben und es immer wieder neu auslösen können. Meist geht es dabei um anhaltende Fehlbelastungen wie zu langes Sitzen, falsches Heben oder auch um die Art und Weise, wie ganz banale Alltagsbewegungen unbewusst ausgeführt werden, wie der Gebrauch der Computermaus, die eine Heilung erschweren. Hier gilt es, mit geschulter Wahrnehmung solche Muster aufzudecken und zu beheben.

In Kürze

- Im Yoga-Unterricht bieten wir einer inhomogenen Gruppe von TeilnehmerInnen unsere Ideen von Yoga mit verschiedenen, unspezifischen Unterrichtspraxen an. Die Erwartungen unserer TeilnehmerInnen treffen auf unsere Art des Unterrichts der meist durch den von uns erlernten Yoga-Stil bestimmt wird.
- Yoga-Therapie kann nur individuell durchgeführt werden. Die vorgeschlagene therapeutische Praxis sollte sich zielgerichtet und effektiv auf das jeweilige Problem der Übenden beziehen und ist durch ihre Intention grundsätzlich verschieden vom herkömmlichen Yoga-Unterricht.
- Der Behandlungszyklus beginnt mit dem Gespräch über das Problem und die Symptomatik. Nach der Anamnese folgen die Untersuchung, die Formulierung von Behandlungszielen und die Ausarbeitung einer Übungspraxis.
- Die Auswahl der Behandlungsziele ist das Herzstück des funktionellen Behandlungsansatzes und setzt auf Seiten des Yoga-Therapeuten Erfahrung, soziale Kompetenz, ein solides Grundwissen und klare Vorstellungen über die Möglichkeiten der yoga-therapeutischen Werkzeuge voraus.
- Mögliche Behandlungsziele sind Schmerzfreiheit, Stabilität, Ausrichtung, Beweglichkeit, Achtsamkeit, Entgiftung und Stressreduktion/Entspannung.

Eine besondere Rolle spielt die Stressreduktion: Offensichtlich ist, dass viele Menschen im Yoga auch Entspannung oder Meditation suchen. Sie spüren, dass auch die körperlichen Beschwerden von einer Haltung des »Loslassens«, »Fokussierens« und »Innehaltens« profitieren. Im Rahmen der Yoga-Therapie kann man diesbezüglich verschiedene einfache und komplexe Werkzeuge nutzen und so auch ungeübten KlientInnen zu mehr Gelassenheit, einer veränderten Sichtweise ihrer Situation oder einer entspannteren Art, sich zu bewegen und zu atmen, verhelfen.



Dr. Günter Niessen, Yogalehrer BDY/EYU, praktiziert in Berlin als Orthopäde und Yogalehrer in eigener Praxis. Gemeinsam mit Ganesh Mohan entwickelte er ein modulares Yoga-Therapie-Programm und unterrichtet sowohl in Deutschland als auch international. www.yogaundorthopaedie.de