

## **Aktuelle Berichte über die Arbeit des Berliner Yoga Zentrums**

Interview mit Martin Soder auf [evidero.de](http://evidero.de):

**Immer mehr Menschen in Deutschland praktizieren Yoga, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Dass Yoga wirkt, darüber sind sich inzwischen auch Ärzte und Wissenschaftler einig, denn es hat nachweisbar positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Martin Soder, Arzt und langjährig praktizierender Yogalehrer, hat in dem zusammen mit Imogen Dalmann geschriebenen Buch "Heilkunst Yoga – Yogatherapie heute" einen umfassenden Ansatz für Yogatherapie dargestellt. Wie Yoga uns helfen kann, gesund zu bleiben und sogar wieder gesund zu werden, das erfahren wir im folgenden Interview von Herrn Soder persönlich.**



### **Herr Soder, was verstehen Sie unter Yogatherapie?**

Im Mittelpunkt von Yoga als Therapie steht eine regelmäßig und selbständig geübte Praxis. Ihr Inhalt sind ausgewählte Varianten von Âsanas, der Situation angemessene Prânâyâmas, also Atemübungen und ganz unterschiedliche Übungen, in denen eine achtsame Ausrichtung im Mittelpunkt steht. Diese Praxis wird individuell konzipiert, ebenso unterrichtet und immer wieder dem Therapieverlauf angepasst. Natürlich geht es in einer Yogatherapie zuerst darum, Beschwerden zu verringern oder gar zu beseitigen, also Heilungsprozesse unmittelbar zu unterstützen. Doch es gibt noch andere wichtige Aspekte. So erlaubt eine selbständig geübte Praxis die aktive Teilnahme am Heilungsprozess. Auch hilft Yogapraxis immer wieder, die Möglichkeiten in der Bewältigung von Einschränkung und Leid zu erweitern.

Unsere Erfahrung zeigt übrigens, dass Yogatherapie oft in einem Konzert verschiedener Instrumente spielt, die eine betroffene Person für ihre Gesundheit gewählt hat, das heißt Yoga erweist sich als kompatibel mit allen anderen seriösen Therapiesystemen.



### **Jeder Yogaweg verspricht ja heilende Wirkungen auf unsere Gesundheit. Ist Yoga wirklich immer heilend?**

Keineswegs. Wir wissen heute, dass nicht nur Âsanas Menschen krank machen können. Einer Heilung können auch bestimmte Vorstellungen entgegenstehen, die in manchen Yogakreisen noch immer gepflegt werden. Zum Beispiel wenn geglaubt wird, allein positive Gedanken würden ausreichen, um eine ernsthafte Erkrankung abzuwenden und wichtige Diagnostik oder schulmedizinische Behandlungen zu spät oder gar nicht in Anspruch genommen werden. Die eng mit der indischen Religiosität verbundenen Yogawege haben oft eine viel zu mechanistische und vereinfachende Vorstellung von Krankheitsprozessen. Ratschläge, die aus einem solchen Weltbild heraus gegeben werden, sind in einer ganzheitlichen Bewältigung einer Krankheit meist kontraproduktiv.

## Was macht Ihren Ansatz des Yoga als Heilmethode besonders?

So besonders ist dieser Ansatz gar nicht. Er stützt sich auf Konzepte und Erkenntnisse, die auf die eine oder andere Weise jeder ganzheitlichen und seriösen Heilmethode zugrunde liegen: Wir benutzen eine Diagnostik, mit deren Hilfe wir uns ein Bild machen können, welche Übungen für eine bestimmte Person in Frage kommen, welche Übungen nutzlos sind und welche eher schaden würden. Wenn wir für jemanden mit chronischen Rückenschmerzen eine Praxis erarbeiten wollen, geht es zum Beispiel auch darum, herauszufinden, mit welchen *Āsanas* ein so gestörter Rücken angemessen aktiviert werden kann. Wir beobachten die Reaktionen auf die Praxis bestimmter *Āsanas* und lernen daraus, das richtige Maß für die schließlich zu Hause geübten Varianten zu finden. Wir können

Übungsschritte wählen, die zeigen, welche Atemübungen machbar sind und effektiv helfen, für genau diese eine Person Stress zu reduzieren. Soviel zur Diagnostik.

Dann arbeiten wir extrem individuell und variantenreich. Es gibt nicht die Übung gegen Rückenschmerz oder die Abfolge gegen Bluthochdruck. Eine Praxis wirkt immer in ihrer Gesamtheit und jeder Mensch reagiert auf eine Übung anders.

Wir arbeiten prozessorientiert. Das heißt, wir gehen nicht davon aus, mit dem ersten Praxisvorschlag schon eine optimale Übungsreihe erarbeitet zu haben. Vielmehr brauchen wir die Rückmeldung unserer Klienten im Üben ihrer Praxis: Was waren die Wirkungen, waren die Anforderungen angemessen, wo ergaben sich unerwartete Schwierigkeiten im Üben? So erhalten wir immer mehr jene Einsicht in die so unendlich komplexe Wirklichkeit eines Menschen und seines Leidens, aus der sich schließlich eine effektive und gern geübte Praxis entwickelt. Meist genügt es uns, wenn wir das selbständige und regelmäßige Üben mit fünf bis sechs Terminen begleiten, die sich über einige Monate verteilen.

## Arbeiten Sie in Ihrem Ansatz mit anderen Spezialisten wie Ärzten oder Physiotherapeuten zusammen?

Patienten werden uns geschickt vor allem von Ärzten und Psychotherapeuten, die unsere Arbeit kennen. Der Kontakt mit Physiotherapeuten ist eher selten. In unseren Ausbildungen haben wir allerdings jedes Mal Physiotherapeuten, die ihre Arbeit mit Hilfe von Yoga bereichern wollen.

## Wie wirkt Yogatherapie und wo sind ihre Stärken?

Yogatherapie wirkt einmal über die Reduktion und Beseitigung von Beschwerden – der vorher chronisch verspannte Rücken ist wieder stabil, das schmerzhafte Knie ist wieder belastbar, die Migräne ist weniger häufig, vielleicht auch weniger stark, der Blutdruck mehr oder weniger gesenkt. Wir verdanken solche Wirkungen einer Aktivierung der Ressourcen eines Menschen zur Selbstheilung. Über diese Aktivierung wird heute geforscht und sie wird immer besser verstanden. Was zum Beispiel unser Bewegungssystem angeht, steht dabei die Wiederherstellung einer gesunden neuromuskulären Balance und Aktivierung von Stoffwechselprozessen im Mittelpunkt. Oder bei Störungen wie Migräne oder Bluthochdruck ist es vor allem eine Harmonisierung neurovegetativer Steuerungsprozesse. Dabei spielt natürlich eine große Rolle, dass alle diese Prozesse unmittelbare Auswirkung auf die

psychische Befindlichkeit eines Menschen haben und umgekehrt: In welcher Stimmung jemand ist, beeinflusst jeden Gesundheitsprozess.

Deshalb gilt es heute als sicher, dass die Art und Weise wie wir Yoga als Therapie verwenden seine Wirkung auch aus einer gelungenen Stressreduktion bezieht. Stress kann nicht nur krank machen, vor allem ist Stress ein Faktor, der Heilung blockiert. Heilend wirksam ist auch die im Yoga gemachte Erfahrung von „Selbstwirksamkeit“. Jemand fühlt sich nicht mehr hilflos einer Krankheit ausgeliefert, sondern bekommt das Gefühl, selbst aktiv Einfluss darauf nehmen zu können. Durch intensive Forschungsarbeit gewinnt dieser Aspekt immer mehr Bedeutung für das Verständnis von therapeutischen Prozessen. Schließlich bezieht Yoga auch Wirkung zuletzt aus Erweiterung der Möglichkeit, mit Schmerz Leid und Einschränkungen besser umgehen zu können. Das meint freier zu werden in der Bewertung einer Situation. Auch die Fähigkeit, aus unangemessenen negativen Denkschleifen herauszufinden. Das sind einige der Konzepte, die Yogatherapie ausmachen.

### **Bei welchen Erkrankungen oder körperlichen Schwächen kann Yogatherapie konkret helfen? Gibt es hierzu konkrete Erkenntnisse aus der Wissenschaft?**

Stressreduktion, die Stärkung körpereigener Abwehrkräfte, die positive Wirkung körperlicher Bewegung oder die Verbesserung der Stimmung – für solche Ziele kann Yoga unter allen Umständen von Nutzen sein. Vorausgesetzt natürlich, die Praxis ist der besonderen Situation eines Menschen wirklich angemessen.

Wissenschaftliche Studien zu Yoga als Therapie gibt es inzwischen zahlreiche (PubMed, die größte medizinische Datenbank der amerikanischen Gesundheitsbehörde zählte im Februar 2015 etwa 3000 Studien, die sich mit Yoga beschäftigen). Eine Wirksamkeit nachgewiesen ist vor allem für Erkrankungen, wie chronische Schmerzen des Bewegungssystems, Migräne, Bluthochdruck oder depressive Verstimmungen. Auch wenn es in den letzten Jahren deutliche Verbesserungen gab, wird allerdings noch immer die Qualität vieler Studien kritisch gesehen. Manche genügen einfach noch nicht den hohen Standards, die für wirklich verwendbare Daten nötig sind. Aber es steht heute außer Frage: Yoga kann heilen.

### **Yoga hat sich zur Massenbewegung entwickelt. Immer häufiger werden auch Stimmen laut, die dem Yoga schädliche Wirkung auf unsere Gesundheit wie etwa durch überdehnte Bänder oder Rücken-/Schulter-Leiden zuschreiben. Wie verträgt sich das mit dem Ansatz der Yoga Therapie?**

Yoga ist ja alles andere als eine einheitliche und überall in der gleichen Weise praktizierte und verstandene Methode. Im Gegenteil, es gibt zum Beispiel unterschiedlichste Konzepte und Anweisungen, wie ein so bekanntes Âsana wie die Kobra „richtig“ geübt werden sollte, die auch bei besten Willen nicht kompatibel sind. Wir wissen heute, dass nicht wenige Menschen durch Yoga in große körperliche Probleme geraten sind und immer noch geraten. Wir wissen auch, dass dafür unter anderem der Glaube verantwortlich ist, es ginge im Yoga um das Erreichen bestimmter oft akrobatischer Formen. Dazu gesellt sich die irri-ge Annahme, eine Körperhaltung sei schon deshalb sinnvoll, nützlich und natürlich auch gesund, weil sie als ein Âsana auf uns gekommen ist. Eine weit über das gesunde Maß hinausgehende Beweglichkeit ist für manche Yogaübende noch immer ein

---

anstrebenswertes Ideal. Gerade so, als ließe sich ein Fortschritt auf dem Yogaweg an der perfekten Beherrschung möglichst vieler Âsanaformen ablesen. Auch die Mitte des letzten Jahrhunderts vollzogene Stilisierung von Kopfstand und Schulterstand zum „König“ und der „Königin“ der Âsanas, die mit unakzeptablen Risiken für die Gesundheit verbunden sind, hat vielen begeisterten Yogapraktizierenden große Probleme beschert. Aber es gibt eben auch andere Vorstellungen von Yogapraxis, in denen gesundes Üben, achtsamer Umgang mit den eigenen Möglichkeiten und ein Wissen um vorhandene Risiken selbstverständlich sind. Auf einer solchen Grundlage ist Yogatherapie dann eine ganz naheliegende Erweiterung des Anwendungsspektrums von Yoga.

 **Sie beziehen auch den Geist, den Atem, die Meditation und andere Aspekte des Yoga in Ihre Therapie mit ein. Heißt das, dass Therapie-Yoga nur dann heilend wirkt, wenn es multimodal praktiziert wird?**

Das schöne an der Arbeit mit Yoga ist, dass es gar nicht anders geht, als immer alle Aspekte eines Menschen zusammen anzusprechen. Die jeweiligen Betonungen können dabei sehr unterschiedlich sein und sich auch im Laufe einer Therapie verändern: Mal ist

der körperliche Aspekt ganz wichtig, mal das Bei-sich-sein-Können in der Meditation. Aber auch im Körperüben gibt es Achtsamkeit und in der Meditation eine Körperpräsenz. Was schließlich einen Heilungsprozess am meisten voranbringt, lässt sich dabei nur schwer ermitteln.

 **Es gibt ein großes Angebot an therapeutischem Yoga wie Yoga für den Rücken, Hormonyoga und vieles andere mehr – was ist davon zu halten?**

Es kommt dabei immer darauf an, was in der entsprechenden Verpackung steckt. Es ist zum Beispiel unsinnig, von standardisierten Übungsreihen für bestimmte Beschwerden – also die Reihe für Rückenschmerzen oder das Prânâyâma für den sicheren Stressabbau – verlässliche und nachhaltige positive Veränderungen zu erwarten. Leider wird im Zusammenhang mit therapeutischen Wirkungen von Yoga immer wieder mit Vorstellungen argumentiert, die einem ganz und gar mechanistischen Menschenbild folgen. Und damit auch in keiner Weise mit dem Wissen vereinbar sind, das wir heute über die ungeheure Komplexität des menschlichen Körpers haben. Zu diesen Vorstellungen gehört zum Beispiel die irriige Annahme, man könne mit Yogaübungen direkten Einfluss auf die Hormonausschüttung nehmen. Aber solche Ideen finden sich erfreulicherweise immer seltener.

 **Viele Krankenkassen erstatten mittlerweile Yogakurse. Ist ein von einer Krankenkasse bezuschusster Yoga-Kurs immer ein geeigneter Kurs, wenn es mir um meine Gesundheit geht?**

Bei einer Lehrerin oder einem Lehrer mit der entsprechenden Kompetenz, ja sicher. Allerdings sollten die Erwartungen an einen solchen Kurs nicht zu hoch sein. Einmal die Woche für eine oder anderthalb Stunden üben, hilft sicher, gesünder zu bleiben. Ernsthafte Ungleichgewichte lassen sich damit nur selten beheben.

---

## **Was kann ich mir von Yogatherapie erwarten/erhoffen? Werde ich von meinem Rückenleiden oder Krebsleiden geheilt?**

Yoga kann nicht mehr, aber auch nicht weniger als Heilungsprozesse zu unterstützen. Bei vielen, vor allem chronischen Erkrankungen, sind einer Heilung oft enge Grenzen gesetzt. Diese Grenzen müssen wir akzeptieren, Wunder gibt es auch im Yoga nicht. Entsprechend müssen sich die Ziele jeder Therapie, auch die des Yoga, an der Realität der Gegebenheiten orientieren. Wir erleben immer wieder, wie eine Yogapraxis gerade auch Krebskranken zu einer besseren Lebensqualität verhelfen kann. Aber die Vorstellung, jemanden mit Hilfe von Yoga vom Krebs heilen zu können, ist natürlich völlig unrealistisch – oder verantwortungslos, je nachdem, wer sie äußert. Anders sieht es mit Beschwerden wie etwa chronischen Rückenschmerzen aus. Hier kann manchmal eine intensive Yogapraxis eine wichtige Rolle in einem Prozess spielen, an dessen Ende bisweilen tatsächlich ein stabiler Rücken steht.

## **Welches Yoga sollte ich machen, wenn ich ein konkretes Leiden habe? Wie finde ich den richtigen Stil, den richtigen Lehrer?**

Suchen Sie sich jemanden, die oder der sich um konkrete Symptome Ihrer Beschwerden kümmert, offen ist für Fragen, Interesse an Ihrer Erfahrung mit vorgeschlagenen Übungen hat und sie entsprechend anpasst, Ihnen keine großen Versprechungen macht und Ihnen

vertrauenswürdig erscheint. Vor allem im Umgang mit Problemen und Fragen, die sich beim Üben ergeben, erkennen Sie eine vorhandene Kompetenz: Fühlen Sie sich ernst genommen, werden Alternativen angeboten, sind Schwierigkeiten einfach kommunizierbar? Daneben sind natürlich eine absolvierte gute Ausbildung und kontinuierliche Qualitätssicherung durch regelmäßige Super- oder Intervisionen eine gute Voraussetzung, die richtige Person gefunden zu haben.

## **Herr Soder, wir danken Ihnen für das aufschlussreiche und interessante Interview!**

Experte: Martin Soder



Martin Soder ist einer der ersten Ärzte, die therapeutisches Yoga in Deutschland anboten. Er leitet zusammen mit seiner Kollegin Dr. Imogen Dalmann das Berliner Yoga Zentrum.

Die Fragen stellte Annette Coumont.