

5 Fragen an...

## Dr. Holger Cramer

*Dr. Holger Cramer ist Diplom-Psychologe und Mitarbeiter am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen sowie Gastwissenschaftler am Australian Research Centre in Complementary and Integrative Medicine (ARCCIM) der Universität Sydney (Australien). In seiner Forschung beschäftigt er sich unter anderem mit der Wirkung von Yoga bei verschiedenen körperlichen Erkrankungen wie etwa Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Brustkrebs.*

### **Yoga ist „in“ und entsprechende Kurse und Produkte werden an jeder Ecke angeboten. Ist das mehr als nur ein vorübergehender Trend?**

Yoga ist derzeit sicherlich ein großer Trend, der insbesondere in den USA gut untersucht ist: Während im Jahr 2002 knapp fünf Prozent der US-Bevölkerung Yoga praktizierten, waren es zehn Jahre später schon fast doppelt so viele. Für Deutschland gibt es keine entsprechenden Längsschnittdaten, allerdings gaben in einer repräsentativen Umfrage im Jahr 2014 über 15 Prozent der Befragten an, schon einmal Yoga praktiziert zu haben. Es ist davon auszugehen, dass die zunehmende Yogapraxis irgendwann einen Scheitelpunkt erreichen und die Prävalenz dann wieder sinken wird. Allerdings ist Yoga mittlerweile fest in der westlichen Kultur verankert: Viele der verbreiteten Traditionen wurden von Amerikanern oder Europäern begründet und werden nur im Westen praktiziert. Und Yoga hat mittlerweile auch seinen Weg in medizinische Leitlinien gefunden, wird also zum Teil als Therapie empfohlen. Daher erscheint es unwahrscheinlich, dass Yoga wieder ganz aus unserer Kultur verschwinden wird; wahrscheinlicher ist, dass sich die Nutzung auf einem etwas niedrigeren Niveau einpendeln wird.

### **Eine beliebte Sportart also, die aber auch in Verbindung mit einem eigenen Welt- und Menschenbild steht...**

Zunächst: Die Ansicht, dass Yoga eine Sportart ist, ist durchaus umstritten. Unter Yoga wird heute meist Hatha Yoga verstanden, ein Sammelbegriff für eher körperlich orientierte Yogaformen. Daneben umfasst Yoga aber auch philosophische Studien und Anleitungen zum (altruistischen) Handeln. Und selbst Hatha Yoga ist mehr als nur sportliche Aktivität: Ein wesentlicher Punkt bei den Yogahaltungen ist, dass diese mit einer inneren Fokussierung, einer achtsamen Wahrnehmung des Körpers einhergehen sollen. Dadurch hat Yoga einen deutlich stärkeren Bezug zur Meditation als klassische europäische Sportarten. Ein Ausspruch, der dem indischen Yogameister B.K.S. Iyengar zugeschrieben wird, bezeichnet Yoga entsprechend als „Meditation in Aktion“. Neben den bekannten Yogahaltungen umfassen die meisten heute praktizierten Yogaformen darüber hinaus auch Meditations- und Atemübungen, die sie noch weiter von (anderen) Sportarten abgrenzen. Das Menschen- und Weltbild, das Sie ansprechen, ist je nach Yogatradition unterschiedlich stark ausgeprägt. Manche Schulen legen sehr großen Wert auf die Yogaphilosophie, wobei fast alle Traditionen diese in ein säkulares Weltbild einbetten. Viele – wenn auch nicht alle – Ideen der klassischen Yogaphilosophie lassen sich aber auch sehr gut in ein christliches oder atheisches Weltbild integrieren. Durch das breite Angebot verschiedener Yogatraditionen kann jeder selbst entscheiden, wie viel Weltbild es sein darf. Für die Yogapraxis notwendig ist die Beschäftigung mit

der tieferen Yogaphilosophie sicherlich nicht. Viele Yogakurse, die heute angeboten werden, streifen daher diese Themen auch nur am Rande oder gar nicht.

### **Welche positiven Effekte kann Yoga auf Körper und Psyche haben?**

Obwohl Yoga mitunter immer noch im Zusammenhang mit Esoterik genannt wird, also mit einer abwertenden Konnotation als unwissenschaftlich oder irrational, ist es heute eines der bestuntersuchten Verfahren der Komplementärmedizin. Es gibt mittlerweile hunderte randomisierte Studien zu den verschiedensten Erkrankungen. Am besten untersucht ist Yoga als supportives Therapieverfahren bei Brustkrebs, Asthma, Depressionen und Typ-2-Diabetes. Zahlreiche wissenschaftlich hervorragende und großangelegte Studien gibt es aber auch zum chronischen Rückenschmerz: In den Studien ging es etwa zwei Dritteln der Studienteilnehmer nach dem Yoga besser. Interessant ist, dass die Effekte auch noch ein Jahr nach Ende eines sechs- oder zwölfwöchigen Kurses nachweisbar sind. Damit ist Yoga den klassischen Rückenschulen ebenbürtig.

Noch besser als Sport scheint Yoga im Bereich der psychischen Symptome zu wirken. So spricht die Studienlage für eine Überlegenheit in der Reduktion depressiver Symptome. Dabei ist Yoga nicht nur Sport, sondern auch Entspannungsverfahren überlegen und lindert sowohl depressive Verstimmungen als auch depressive Störungen – und führt zu vergleichbaren Remissionsraten wie Psychopharmaka oder gruppentherapeutische Verfahren.

Klassisch ist natürlich auch die Anwendung zur Stressreduktion: Die Krankenkassen finanzieren Yogakurse vor allem als Methode des Stressmanagements und es gibt zahlreiche Studien, die ihnen recht geben und zeigen, dass verschiedene Yogaformen Stress und Stress-assoziierte Symptome effektiv lindern. Yoga scheint dabei ähnlich effektiv wie kognitiv-behaviorale Verfahren zu sein. Die Wirkung im Bereich der Angststörungen ist weniger gut untersucht; einzelne Studien deuten aber auf positive Wirkungen auf Symptome von Zwangsstörungen, spezifischen Phobien, posttraumatischen Belastungsstörungen und Prüfungsangst hin. Es gibt zudem gute Evidenzen für psychische Begleitsymptomaten bei Brustkrebs, Depressionen und rheumatischen Erkrankungen. Interessanterweise wirkt sich Yoga aber auch positiv auf den Blutdruck und Laborparameter wie Blutfette und Blutzucker aus, wobei in diesem Bereich zusätzliche Forschung nötig ist.

### **Beeindruckend...**

Ja, und auch wenn die Studienlage noch unzureichend ist, lässt sich in jedem Fall sagen, dass bei den meisten untersuchten Erkrankungen davon auszugehen ist, dass Yoga zumindest nicht weniger wirkt als Sport. Das eröffnet Betroffenen eine Wahlfreiheit, die sich positiv auf die Compliance auswirken kann.

### **Sie erwähnten bereits die positive Wirkung auf psychischen Symptome. Wie kann Yoga im Rahmen einer Psychotherapie eingesetzt werden?**

Grundsätzlich gibt es zunächst einmal Hinweise darauf, dass bei körperlichen Erkrankungen, wie etwa chronischen Rückenschmerzen oder Arthrose, vor allem die körperliche Praxis, also der Einsatz von Yogahaltungen, bedeutsam ist. Hingegen spielt bei psychischen Störungen, wie etwa Depressionen, die Meditation eine bedeutsame Rolle – ob nun allein oder in Kombination mit Yogahaltungen.

Als Monotherapie wird Yoga bisher bei psychischen Störungen – außerhalb klinischer Studien – kaum eingesetzt. Ein Verfahren aus der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie, die Mindfulness-Based Cognitive Therapy, kurz MBCT, welche kognitive Therapieverfahren mit Ele-

menten der Achtsamkeit kombiniert, verwendet jedoch auch Yogahaltungen. MBCT wird klinisch sehr erfolgreich insbesondere in der Rückfallprophylaxe depressiver Störungen – also vor allem im ambulanten Setting – eingesetzt, und ist für diese Indikation mittlerweile wissenschaftlich gut abgesichert. Im stationären Setting wird Yoga zumindest in Europa bisher kaum genutzt, obwohl es zum Beispiel in den Niederlanden erste Ansätze gibt, Yoga in ein komplexes integrativ-psychiatrisches Programm einzubinden.

### **Welche Gefahren gibt es – durch unseriöse Anbieter oder schlechte Anleitung?**

Jedes körperliche oder psychologische Verfahren kann im Einzelfall auch schaden. Gegenteilige Behauptungen sind unseriös. Im Großen und Ganzen ist Yoga ein sehr sicheres Verfahren, auch wenn in der medizinischen Literatur Einzelfälle von „Nebenwirkungen“ der Yogapraxis veröffentlicht worden sind. Diese reichen von Muskelzerrungen und -verletzungen über Bänderrisse und Knochenbrüche bis hin zu Schlaganfällen und Schädigungen der Augen. Betrachtet man jedoch wissenschaftliche Studien zum Thema, so relativiert sich das Bild: In klinischen Untersuchungen treten Yoga-assoziierte Verletzungen genauso häufig oder selten auf wie bei anderen nicht-pharmakologischen Therapieverfahren – insgesamt bei zwei Prozent der Studienteilnehmer. Dies deckt sich mit großangelegten Umfragen in Australien und den USA, die zeigen, dass nur knapp ein Fünftel aller (häufig über viele Jahre) Praktizierenden sich jemals beim Yoga verletzt hat. Auf psychische Probleme durch Yoga gibt es kaum Hinweise. In der Literatur finden sich lediglich zwei Fälle, bei denen ein Zusammenhang zwischen Yogapraxis und psychotischen bzw. manischen Episoden bei entsprechend vorerkrankten Patienten berichtet wurde. Auch Meditation, die ja im Yoga eine wichtige Rolle spielt, soll in Einzelfällen bei Personen mit psychotischen Erkrankungen neue Krankheitsschübe ausgelöst haben. Daher wird häufig empfohlen, dass solche Verfahren von Menschen mit Psychosen nicht praktiziert werden sollten. Allerdings gibt es eine Reihe klinischer Studien zu Yoga bei Schizophrenie, die keine entsprechenden Nebenwirkungen zeigten. Wichtig ist vor allem, Yoga nicht als Leistungssport zu praktizieren, seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu respektieren – und sich nicht vom Lehrenden drängen zu lassen.

### **Zumal dieser vielleicht nicht einmal gut ausgebildet ist.**

Der Yogamarkt ist in Deutschland relativ wenig reglementiert, die Ausbildung zum Yogalehrer nicht staatlich geregelt. Von daher ist nicht auszuschließen, dass einzelne trotz unzureichender Ausbildung unterrichten. Da dies besonders bei körperlich oder psychisch Vorerkrankten problematisch sein kann, empfiehlt es sich, die Qualifikation des Lehrers zu prüfen: Gute Anhaltspunkte sind Zertifikate durch Berufsverbände wie dem Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland oder der amerikanischen Yoga Alliance. Auch der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen bietet Zertifizierungen für Yogalehrer an. All diese Verbände – die Aufzählung ist natürlich nicht erschöpfend – haben Mindestvoraussetzungen für eine Zertifizierung, sind schulübergreifend und ideologiefrei. Bei psychischen Störungen oder körperlichen Erkrankungen erscheint es darüber hinaus ratsam, dass der Lehrende eine psychologische oder medizinische Grundausbildung oder zumindest Erfahrung mit dem jeweiligen Krankheitsbild mitbringt.

### **Nun gibt es so viele verschiedene Richtungen. Wie finden Interessenten die richtige Schule und einen guten Lehrer?**

Die meisten Yogarichtungen sind sich grundlegend relativ ähnlich. Sie unterscheiden sich allerdings in der sportlichen Intensität sowie im Anteil der Meditations- und Atemübungen. Auch um-

fassen einige Yogaschulen philosophische Aspekte, während andere allein die Praxis betonen. Hier spielt vor allem die persönliche Präferenz eine Hauptrolle: Möchte ich ein sportliches Workout, einen eher entspannenden meditativen Kurs oder etwas dazwischen?

Anders sieht es bei körperlichen oder psychischen Vorerkrankungen aus: Patienten mit muskuloskeletalen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen etwa sollten besonders anstrengende Methoden wie Ashtanga oder Power-Yoga meiden; ein gewisser sportlicher Anteil sollte aber gegeben sein, um die Erkrankung positiv zu beeinflussen. Psychische Symptome hingegen scheinen eher auf Yogastile mit meditativen Anteilen anzusprechen. Beides trifft allerdings auf die meisten angebotenen Yogaformen zu. Bisher haben klinische Studien kaum Unterschiede zwischen den einzelnen Schulen zeigen können, so dass man – in gewissem Rahmen – seinen persönlichen Präferenzen folgen kann. Bei der Orientierung können unabhängige Beschreibungen in Büchern oder im Internet helfen, aber auch die Informationen der Berufsverbände. Um herauszufinden, ob die gewählte Richtung – und der gewählte Lehrer – wirklich passt, hilft dann nur noch eines: Ausprobieren.

*Die Fragen stellte Susanne Koch.*