



YOGA IN DER PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE

Die Seele heilen

Hilfe zur Selbsthilfe bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen vermittelt die Psychosomatische Klinik Südostbayern ihren PatientInnen, indem sie ganzheitlich arbeitet und dabei auch Yoga als festen Bestandteil des Behandlungskonzeptes versteht und umsetzt. Im Interview mit Dirk R. Glogau berichtet Yogalehrerin Elisabeth Hoffmann von ihrer Arbeit dort.

Interview: Dr. Dirk R. Glogau

Dirk R. Glogau: Mit welchen Erkrankungen beziehungsweise Diagnosen kommen PatientInnen in die Psychosomatische Klinik Südostbayern?

Elisabeth Hoffmann: Wir decken im Großen und Ganzen das gesamte Behandlungsspektrum des Fachgebietes der psychosomatischen Medizin ab. Sehr häufig finden sich die Erkrankungen Depression, Angststörungen, somatoforme Schmerzstörungen und Persönlichkeitsstörungen. Im Rahmen eines persönlichen oder telefonischen Vorgesprächs wird die Behandlungsindikation eingeschätzt und unsererseits eine Empfehlung ausgesprochen.

Gibt es eine Gewichtung, kannst Du sagen, welche Erkrankungen besonders häufig bei Euch vertreten sind?

Nein, es gibt keine besondere Gewichtung. Es treten alle genannten Krankheitsbilder entsprechend ihrer Verteilung in der Bevölkerung auf.

Welche Rolle spielt Burn-out?

Burn-out ist ebenfalls vertreten, wird aber als Oberbegriff für persönliche Krisen oft unterschiedlich diagnostiziert. Ursachen für die Erkrankungen sind oft berufliche oder familiäre, private Überlastungen, die

dazu führen, dass diese Patienten irgendwann ihr Leben nicht mehr meistern können. – Also im Wesentlichen Stresssymptomatik.

Wie sieht das Behandlungskonzept der stationären Klinik aus?

Das Behandlungskonzept der Klinik besteht aus verhaltenstherapeutischen und tiefenpsychologischen Ansätzen. Wir bieten verbale und nonverbale Therapien an, um dem ganzheitlichen Aspekt des Menschen gerecht zu werden. Im Yoga werden Themen, die sich im Verlauf der Gesprächstherapien zeigen, aufgegriffen, miteinander im Team besprochen und mit Elementen des Yoga unterstützt. Eine Besonderheit in unserer Klinik ist, dass alle Patienten an allen Therapien teilnehmen und so die Möglichkeit haben zu erfahren, wie sich anfängliche Widerstände auflösen oder sogar ins Gegenteil verwandeln.

Normalerweise haben wir als Yogalehrende ausschließlich mit TeilnehmerInnen zu tun, die aus eigenem Antrieb zu uns kommen. Macht es die Situation besonders, dass die Patienten, die zu Euch kommen, im Rahmen ihrer stationären Behandlung sozusagen zwangsweise an den Yoga-Stunden teilnehmen, weil es ihnen verordnet wurde?

Das macht natürlich einen Unterschied aus. In Einzelfällen haben die Patienten Widerstände gegen Yoga, aber im Großen und Ganzen erlebe ich die Menschen offen, sich aus ihrem Leid heraus auf alle Heilungschancen einzulassen. In den meisten Fällen lösen sich eventuelle Widerstände im Laufe des Aufenthaltes auf, wenn die Patienten merken, wie gut ihnen diese Yoga-Praxis tut und dass sie wirklich ein Werkzeug für sich bekommen, das sie dann auch weiterhin anwenden können.

Wie gehst Du ganz konkret mit den Patienten um, die Widerstände gegen Yoga haben?

Wenn ich das Gefühl habe, dass sie grundsätzlich zugänglich für Yoga sind, lege ich ihnen nahe, sich erst mal auf Yoga einzulassen. Sie müssen auch nicht selbst mitmachen, sondern können auch erst mal passiv als Beobachter dabei sein. Ein Ansatz ist dann auch, dass wir dann gemeinsam mit einem Psychologen besprechen, was denn der Grund für diese Widerstände ist. Aber bisher hat sich noch keiner komplett verweigert. Wenn das der Fall wäre, würden wir das im Team besprechen und den entsprechenden Patienten von der Teilnahme befreien. Denn Zwang passt nicht zu

Yoga. Wir betonen immer, dass es wichtig ist, in diese Selbstachtsamkeit zu gehen und nur das zu tun, was eben stimmig ist, und auch, wenn es nötig ist, rauszugehen. Diese Freiheit besteht immer.

Und wie ist generell die Motivation, sich auf Yoga einzulassen?

Der Großteil der Patienten kann sich gut einlassen und macht dann mit unserer sechs- bis achtwöchigen Praxis sehr positive Erfahrungen.

In welchem Format bietet Ihr Yoga an?

Yoga wird einmal wöchentlich im Gruppenunterricht je 65 Minuten angeboten. Nach Absprache mit Arzt oder Psychologin gibt es nach Bedarf auch Einzelstunden. Die Patienten sind in zwei Gruppen eingeteilt. Die Gruppen haben eine maximale Stärke von zehn Personen. Während des Klinikaufenthaltes durchlaufen die Patienten also so eine Art kleinen Yoga-Anfängerkurs. Die wenigsten Patienten kommen bereits mit Yoga-Erfahrung zu uns und wenn, dann zu meist nicht mit einer spürenden, achtsamkeitsbasierten Form von Yoga.

Welche Elemente oder Aspekte von Yoga bietet Ihr an?

Im Bereich der āsana sind die Übungen im Wesentlichen stabilisierend. Dazu gehört viel Beckenbodenarbeit, aber auch die Öffnung des Herzraumes. Eingebaut sind fast immer utkātāsana, viele Standhaltungen wie vīrabhadrāsana oder auch mal leichte Gleichgewichtsübungen. Es verlangt viel Fingerspitzengefühl und Flexibilität, um die emotionalen Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe zu berücksichtigen und gegebenenfalls auf körperliche Einschränkungen einzugehen. Auf entsprechende Besonderheiten gehen wir auch zuvor in der Teambesprechung ein. Nach anfänglicher Unsicherheit lassen sich die meisten Patienten auf die āsana ein und freuen sich, wenn sie nach einiger Zeit die Qualität von sthira und sukha erfahren, was auch in der Praxis immer wieder betont wird. Wichtig ist, dass die Patienten erfahren, dass die Übungen machbar sind. Wichtig ist, dass ich den Patienten dabei auch Erfolgserlebnisse ermöglichen, denn viele haben sowieso zu wenig Selbstvertrauen. Ziel ist es auf alle Fälle, die eigene Mitte und die Stabilisierung zu finden.

Da stellt sich dann auch die Frage, wie es nach dem stationären Aufenthalt für Eure Patienten mit Yoga weitergeht.



© maggie / photocase.com

Viele Patienten sagen, sie suchen sich nach dem Klinikaufenthalt einen Kurs. Ich erkläre meinen Teilnehmern, in welcher Tradition der Yoga-Unterricht ist, an dem sie bei mir teilnehmen, und gebe ihnen vielleicht auch mal einen Tipp, wo sie Yogalehrende in der gleichen Tradition finden. Aber wir legen Wert darauf, dass die Patienten in der Freiheit sind, sich selbst zu entscheiden, ob und wenn ja mit wem sie im Yoga weitermachen wollen. Ich möchte niemanden zu irgendetwas drängen. Manchmal ist es auch gar nicht schlecht, mal andere Erfahrungen zu machen und vergleichen zu können, was individuell passt.

Welche über āsana hinausgehenden »Yoga-Werkzeuge« wie prānāyāma, pratyāhāra, Meditation, Rezitation oder auch Philosophie kommen zur Anwendung und wie wirken sie auf die PatientInnen?

Um die Patienten nicht zu überfordern, üben wir einfache prānāyāma wie bhrāmārī, śhīṭālī oder ujĵāyī, was für manche auch schon eine Herausforderung ist. Überwiegend liegt der Fokus aber auf der Atemachtsamkeit, also zu beobachten, wie der Atem fließt, den Atem als Emotionsregler wahrzunehmen und die tiefe

Atmung zu fördern. Ebenso achtsam führe ich die Patienten an die Rezitation heran. Wir beginnen mit dem Tönen einfacher Vokale und dem Erspüren, wo sie wirken. Manchmal passt auch ein kleines Mantra wie mā aham. Sind Patienten für Mantra aufgeschlossen, gebe ich auch im Einzelsetting kurze, einfache Mantras. Aus der Yoga-Philosophie fließen Elemente des Yoga-Sūtra ein. Besonders wichtig sind atha, cit-tavrtti nirodha, die klesha und die bhāvana. Für diese Themen sind viele Patienten sehr aufgeschlossen. Ich finde, dass das eine sehr gute Ergänzung zu den Themen der Verhaltenstherapie ist. Was pratyāhāra und Meditation betrifft, führe ich die Patienten in kleinen Schritten an diese Praxis heran. Wir setzen dabei oft den Fokus auf die Sinneswahrnehmung. Sehr oft setze ich auch einen geführten Body-Scan ein. Hier spannt sich dann auch der Bogen zu den achtsamkeitsbasierten Übungen, die das Pflegepersonal mit den Patienten macht. Meditation ist bei uns immer geführt und meist körperbezogen mit kurzen Sequenzen der Stille. Viele können es nicht aushalten, lange Zeit in der Stille zu sein. Die Wirkung auf die Patienten ist sehr individuell. Für einige stellt Meditation eine sehr große Herausforderung dar. Andere erfahren den Wert der

Stille neu und merken, dass sie durch die äußere Stille zu mehr innerer Stille kommen können. Wenn ich das Gefühl habe, dass die yama und niyama auch passen, lasse ich auch die miteinfließen. Somit ist der gesamte achtfache Pfad des Yoga-Sūtra abgedeckt. Aber natürlich immer nur in kleinen, leichtverdaulichen Dosen. Manche Patienten spüren sich nicht mehr und dürfen erst wieder lernen, ihren Körper und ihre Gefühle wahrzunehmen.

Dann macht es manchmal auch Sinn āsana fordernd zu üben?

Ja, in der Statik. Dann gilt es, auch die Spannung mal zu spüren, um danach auch die Entspannung besser wahrnehmen zu können und ganz bewusst in das Loslassen zu gehen. Das machen wir aber maximal für drei Atemzüge.

Wie sieht Dein Alltag in der Klinik aus? Und wie ist die Zusammenarbeit mit den übrigen therapeutisch arbeitenden KollegInnen aufgebaut?

Außer Yoga ist ja auch meine Aufgabe, in die Grundlagen des Autogenen Trainings einzuführen, was ich persönlich als eine sehr gute Vorbereitung zur Meditation sehe. Es geht um den Geist, es geht um das Nach-innen-Spüren. Von der Thematik her ergänzen und vertiefen sich die Einheiten zum Yoga und zum Autogenen Training. Die Zusammenarbeit mit den KollegInnen ist sehr wertschätzend. Die therapeutischen Elemente ergänzen sich und die Patienten spüren, dass wir alle an einem Strang ziehen. Dabei nimmt Yoga schon einen größeren Raum ein.

Wie kann man sich jetzt ganz konkret Deinen Klinik-Alltag vorstellen?

Ich gebe wöchentlich je Gruppe jeweils eine Einheit Yoga und eine Einheit Autogenes Training. Wenn von Patienten gewünscht oder vom Arzt oder Psychologen als sinnvoll empfunden, gibt es im Wochenplan Raum für Einzelsettings. Momentan habe ich Zeit für maximal drei Einzelstunden pro Woche. Einmal wöchentlich findet eine große Teambesprechung mit dem gesamten Therapeuten-Team sowie dem anwendenden Pflegepersonal statt. Im Fall einer Besonderheit oder zur Vorbereitung einer Einzelstunde suche ich den Kontakt zum jeweiligen Psychologen oder/und zur Bezugspflege, um mich individuell vorzubereiten. Ein wichtiger Punkt ist die Dokumentation am PC, um den Stundenablauf und eventuelle Besonderheiten für das gesamte Team ersichtlich zu machen.

– Persönlich möchte ich noch anmerken, dass mir die Arbeit in dieser Klinik sehr viel Freude bereitet, da hier die Beziehung zu den Patienten durch Empathie und Wertschätzung getragen wird.

Psychosomatische Klinik Südostbayern

Am Standort Wegscheid in Niederbayern bieten die Landkreis Passau Gesundheitseinrichtungen eine stationäre psychosomatische Behandlung an. In der Akutklinik werden Erkrankungen aus dem gesamten Spektrum der psychosomatischen Medizin beziehungsweise der Psychosomatik behandelt.

Das Behandlungskonzept beinhaltet Elemente aus der Psychotherapie, Verhaltenstherapie sowie der Tiefenpsychologie, ergänzt durch ein multimodales Behandlungsprogramm. Dabei legt die Psychosomatische Klinik Südostbayern großen Wert auf die gut aufeinander abgestimmte Behandlung im interdisziplinären Team: Dazu gehören Ärzte, psychologische Psychotherapeuten, Kunst-, Bewegungs- und Körpertherapeuten, YogalehrerInnen, EntspannungspädagogInnen, Sozialpädagogen und Pflegekräfte.

<https://ge-passau.de/kliniken-schulen/pksob/>



ELISABETH HOFFMANN

Yogalehrerin BDY/EYU in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar, staatlich anerkannte Erzieherin, Ausbildung zur Entspannungspädagogin (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung) mit Zusatzseminar Entspannung mit Kindern. Zusatzausbildung Yoga für Kinder. Weiterbildungen: Yogic Mindfulness bei A. G. Mohan, Yoga bei Burnout und Depression bei Ria Hodges, Stabilisierendes Yoga bei Trauma bei Doris Iding und Traumasensibles Yoga bei Regina Weiser und Joachim Pfahl.

DIRK R. GLOGAU

Yogalehrer BDY/EYU in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar, Dr. phil., Schüler von D. V. Sridhar, Chennai. Dirk leitet das Yoga Zentrum Bayerwald, ist als Dozent in der BDY-Ausbildung tätig und hat rund sechs Jahre lang als Chefredakteur die BDY-Verbandszeitschrift »Deutsches Yoga-Forum« betreut. Im Zentrum von Dirks Arbeit steht die Beschäftigung mit der Philosophie und Psychologie des Yoga als Weg der persönlichen Entwicklung und Transformation. www.yoga-bayerwald.de