



KörperÖkologie und Hatha-Yoga (IPSG*)

Ein salutogenetisches Konzept der Gesundheitsförderung auf der Grundlage von Yoga und Ayurveda nach Rocque Lobo

BRIGITTE WAGNER

Seit Beginn der Ökosystemforschung der 1970er-Jahre hat die ökologische Denkweise Einzug in die westlichen Wissenschaften genommen und vernetztes Denken wurde zum Leitmotiv [1]. Die Ökologie erforscht das dicht geknüpfte Beziehungsgefüge zwischen verschiedenartigen Lebewesen, und zwar auf der Ebene des einzelnen Organismus, ihren Funktionen und Wechselwirkungen auf allen Ebenen dieses Systems, den verschiedenartigen Umweltfaktoren und deren Auswirkungen auf dieses Gefüge. KörperÖkologie überträgt diese Betrachtungsweise auf den menschlichen Körper.

Der Körper ist Schnittpunkt seiner innerkörperlichen wahrnehmenden Welt und seiner physiologischen und biologischen Rhythmen und Regelmechanismen in Wechselwirkung mit seiner sozialen und ökologischen Umwelt. KörperÖkologie bringt dabei den Menschen mit seiner subjektiven Wahrnehmung ins Blickfeld und liefert so Impulse für den selbstverantwortlichen Umgang mit Krankheit und Gesundheit. Krankheitssymptome zeigen sich als Ergebnis missglückter Synchronisation. Gesundheitsbildung und -förderung setzen auf diese Weise weder ausschließlich an der persönlichen Verantwortung an, noch ausschließlich an den „gesellschaftlichen Verhältnissen“, sondern muss den „individuellen“ und den „sozialen“ Körper zueinander in Beziehung setzen, um zu erfahren, ob eine Selbstregulation möglich ist oder die Elastizität der miteinander kommunizierenden Systeme bereits ausgereizt ist.

Am Beispiel einer Teilnehmerin (Uta) einer Ausbildungsgruppe wird im Folgenden dieser körperökologische Ansatz erläutert und der Gruppenkontext dargestellt. Es wird sowohl der „individuelle Körper“ als auch der „Gruppenkörper“ in die Betrachtung einbezogen. Im Anschluss wird die Bedeutung des Ansatzes für eine salutogenetische Gesundheitsbildung und der Bezug zur Umwelt erläutert.

Schlüsselwörter: Yoga, Körperökologie, Ayurveda, Gesundheitsförderung, Selbstregulation

KörperÖkologie und Körpersprache

Wichtige Bausteine des Konzepts KörperÖkologie sind die Marmalehre nach Rocque Lobo, Ayurveda, die „Yogaübung als Test“, die „Reflexion der Reflexe“, die Verunsicherungssynthese und das sogenannte Schmerzparadigma. Ein weiterer Baustein sind zusätzliche Testverfahren, wie am Beispiel des Geh- und Drehtestes erläutert wird. Wichtige Grundlage für die Realisierung dieses Ansatzes ist die Sensibilisierung für die eigene subtile Körperwahrnehmung. „Körpersprache“ meint hier nicht Gesten, Haltung oder Mimik, sondern subjektive Wahrnehmungen in den „Gewebe“, also die Sprache, in welcher der Körper in den Yoga-Übungen zum Wahrnehmenden spricht. Durch zusätzliche Phänomene, wie zum Beispiel roter Kopf, kalte Füße, die auch für den äußeren Betrachter zugänglich sind, wird die Selbstwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung zueinander in Beziehung gesetzt.

* PSG = Integriertes Psychosomatisches Gesundheitstraining; auf der Grundlage von Yoga und Ayurveda von Prof. Dr. Rocque Lobo, Kath. Stiftungsfachhochschule München, in den 1970er-Jahren eingeführt und seitdem weiterentwickelt zum Marma-Yoga und shakespear-Aktivierungstraining

Guna/Lakshana		Mahabhuta	Guna/Lakshana		Mahabhuta
guru	schwer	Erde	laghu	leicht	Feuer, Luft, Raum
sita	kühlend	Wasser, Luft	usna	erhitzend	Feuer
snigdha	viskös, ölig	Wasser	ruksha	trocken, rau	Feuer, Luft
manda	langsam	Erde, Wasser	tiksna	schnell	Feuer
sthira	stabil	Erde	sara	fließend	Wasser
kathina	hart	Erde	mrdu	weich	Wasser, Raum
pichila	schleimig	Wasser	visada	klar	Erde, Feuer
slaksna	weich	Raum	khara	rau	Erde, Luft
sthula	grob	Erde	suksma	subtil	Feuer, Luft, Raum
sandra	halbfest	Erde	drava	flüssig	Wasser

Tab. 1: Gunas, Mahabhutas, Lakshanas

Als assoziatives Ordnungssystem für diese Wahrnehmungen dienen die Elementenlehre und die Begrifflichkeit des Ayurveda: Den Elementen „Erde“, „Wasser“, „Feuer“, „Luft“ und „Raum“ werden im Ayurveda bestimmte Eigenschaften zugeordnet und als „lakshanas“¹⁾ im Körper wahrnehmbar. Die Zuordnung basiert auf elementaren Eigenschaften, z.B. Feuer = erhitzend, Wasser = flüssig etc.

Die zehn gegensätzlichen Eigenschaftspaare (gunas), die im Ayurveda zur Beurteilung von Substanzen, aber auch Empfindungen und Verhalten herangezogen werden (Tab. 1) sind gleichzeitig Eigenschaften der fünf Elemente (Mahabhutas)²⁾.

Durch den Versuch, das körperlich Wahrgenommene zu verbalisieren und den Elementen zuzuordnen, wird die Sensibilität trainiert. Dies führt zu einer immer deutlicher werdenden Bewusstheit für den „Ist-Zustand“ und für das, was Ausgleich im Sinne von Homöostase verschaffen würde. Erfahrungen aus den Yogaübungen lassen sich mit zunehmendem Training der Sensibilität auch auf Alltagssituationen übertragen. Wir gehen also von der Grundannahme aus, dass eine geschulte Übende eine Wahrnehmung für die Vorgänge in den „Gewebe“ entwickeln kann. Die „lakshanas“ sind bei diesem Konzept die Grundzeichen der Körpersprache. Mit zunehmender Sensibilisierung lernt die Übende auch komplexe Vorgänge zu „verstehen“ und zu deuten, genauso wie beim Lesen von Poesie nicht mehr das einzelne Wort von Bedeutung ist. Dieses Lernen der „Sprache des Körpers“, vollzieht sich immer im Bezug zum sozialen Kontext der Gruppe, den Bedingungen des Alltags und der Umwelt, d.h. in einem anderen Kontext „spricht“ der Körper u.U. anders.

1 Es werden hier die Sanskrit-Begriffe beibehalten, da sie aus einer Kultur kommen, deren Denkweise nicht mit der unsrigen übereinstimmt und Übersetzungen daher immer unzulänglich bleiben.

2 „Elemente“ ist die gängige Übersetzung, wobei eher „Prinzip Feuer“ etc. zu denken ist

Der individuelle Körper und sein Potential – Prakrti

Nach der ayurvedischen Lehre entsteht Krankheit durch ein Ungleichgewicht der fünf Elemente (Prinzipen) „Erde“, „Wasser“, „Feuer“, „Luft“ und „Raum“ im Körper. Die Art der Gefährdung des Gleichgewichts hängt von der „Prakrti“ ab.

„Prakrti“ ist ein grundlegender Begriff aus dem Ayurveda und bedeutet so viel wie „das, was vor dem Tun steht“, die innere Natur oder auch „die Ursache für die Erscheinungsform eines Menschen“^[2]. „Prakrti“ zeigt sich durch eine Vielzahl von körperlichen, charakterlichen und interaktiven Phänomenen der Betreffenden und wird ebenfalls durch die fünf Elemente (Mahabhutas) in jeweils unterschiedlicher Gewichtung beschrieben ^[3].

Daraus ergeben sich drei biologische Prinzipien, mit denen der Organismus die Homöostase mit seiner Umwelt ^[4] wieder herzustellen versucht, genannt „dosas“, die zum einen als Potential zu verstehen sind, zum anderen aber auch zu einer Krankheitsfalle werden können. Auch sie werden durch die Elemente definiert und als „kapha“ (Erde u. Wasser), „vata“ (Luft u. Raum) und „pitta“ (Feuer) bezeichnet. In der Prakrti-Analyse wird untersucht, zu welchen Potenzialen und Krankheitsfällen die Einzelne neigt, um daraus abzuleiten, was sie tun kann, um sich im Lebensfluss gesund zu erhalten. „Prakrti“ ist jedoch nicht deterministisch, sondern als Hypothese auf der Basis von Phänomenen zu verstehen. Das Ziel ist, die „eigene Natur“ zu erkennen und ausgleichend zu handeln. Dabei muss berücksichtigt werden, dass die „sichtbare Prakrti“ durch das „autobiografische Selbst“ oder das „kulturelle Selbst“, also die Identifikation mit Erfahrungen im Sozialisationsprozess oder Identifikation mit der Kultur, in welche die Übende geboren ist, beeinflusst wird. Theoretisch könnte also z.B. das „autobiografische Selbst“ gesundheitsrelevantes Handeln behindern. Das Prakrti-Konzept fordert dadurch immer wieder zur Selbstreflexion auf der Körperebene auf, da es für die Übende gilt, zwischen „Potential“ und „Falle“ bzw. „Störung“ zu unterscheiden.

Die Prakrti zeigt sich besonders in verunsichernden Situationen, wenn es gilt „Inkompetenz“ auszugleichen. Ayurveda unterscheidet nicht zwischen Körper, Geist und Seele³), es geht daher immer um Inkompetenz, die sich körperlich zeigt und erlebbar ist, wenn man sich diesem „Schmerz der Verunsicherung“ aussetzt. In der „Verunsicherungssynthese“ wird der Körper eingeladen, diesen Impuls zu nutzen, um sich auf seine Kompetenzen der Gegenregulation zu besinnen und so die Selbstregulation zu stärken. Eine „pitta“-Persönlichkeit, die in Verunsicherung „reflexhaft“ ⁴) auf ihre „pitta“-Kompetenz zurückgreift, könnte sich durch ein „Zuviel-des-Gleichen“ vom gesundheitsförderlichen Zustand weg bewegen. Sie muss also ihre „Reflexe reflektieren“.

Geh- und Drehtest als Beispiel eines interaktiven Testverfahrens

Durch die Orientierung in Zeit und Raum unter Ausschaltung des Sehens ist solch eine Verunsicherung des Körpers gegeben. Die Art, wie dieses Problem gelöst wird und wie sich unter diesen Bedingungen die Anpassung an das Gruppengeschehen vollzieht, wird im sog. Geh- und Drehtest untersucht [5].

Die Teilnehmerinnen (hier der Ausbildungsgruppe) gehen dafür mit verbundenen Augen, einmal allein und einmal in der Gruppe, bei letzterem von einer Partnerin geführt, durch den Raum. Dies jeweils einmal geradeaus gehend und einmal, indem sie sich um die eigene Achse drehen. Beim Allein-Gehen hat jede die eigene Zeit zur Verfügung. Von der Partnerin werden währenddessen ihre Schritte gezählt und die Zeit gestoppt. Beim Gehen und Drehen mit der Gruppe muss die Partnerin zusätzlich durch leichtes Dirigieren dafür sorgen, dass die gesamte Gruppe zur gleichen Zeit am Ziel ist. Hierbei ist lediglich die Erfahrung von „gebremst werden“ oder „beschleunigt werden“ und die sich auf der Körperebene zeigende „Lösung“ relevant. Für jede Teilnehmerin ergeben sich also vier Werte für die Schritte pro Sekunde.

Geradeaus allein 17 Schritte 8,9 Sek. = 1,91/Sek.	Geradeaus mit Gruppe 15 Schritte 5,8 Sek. = 2.59 /Sek.
Drehen allein 21 Schritte 14,16 Sek. = 1.48/Sek.	Drehen mit Gruppe 13 Schritte 8,75 Sek. = 1.49 /Sek

Tab. 2: Testergebnis Geh- und Drehtest für Uta

Uta ist geradeaus allein langsamer als mit der Gruppe und macht weniger Schritte pro Sekunde (Tab. 2). Beim Drehen allein war sie schnell los gerannt, hatte aber dann die Orientierung verloren und brauchte längere Zeit als mit der Gruppe. Trotzdem erhöhten sich ihre Schritte/Sekunde nur minimal, sie ist also auf der Körperebene fast gleich schnell.

Dies passt zunächst zu ihrer Erfahrung im Bezug auf ihren Alltag: *„Ich habe oft das Gefühl, dass ich mit anderen zusammen schneller sein könnte. Ich beneide Leute, die sich in einem Gruppenzusammenhang getragen fühlen und damit leistungsfähiger sind als ich. Bei Arbeitsaufgaben, die nicht in einem Kontext stehen, verliere ich manchmal die Orientierung für das Ziel oder will zu viele Ziele gleichzeitig.“*

Im Ergebnis des Geh- und Drehtestes haben sich also Phänomene gezeigt, die sie auch aus ihrem Alltag kennt. Auch im Test hilft ihr sowohl beim Drehen als beim Gehen die Gruppe zur Orientierung. Ihr innerer Antrieb wird aber beim Drehen durch die Gruppe viel weniger beschleunigt.

Die Geradeaus-Bewegung steht nach Rocque Lobo assoziativ für

- Leistung, Zielstrebigkeit
- Skelettmuskulatur
- Oberflächenmuskulatur, große Bewegungen, Fortbewegung
- Bewegung auf dem Land
- sympathikoton

und wird mit dem Aktivitäts-/Passivitätsrhythmus in Zusammenhang gebracht.

Die Drehbewegung entspricht demnach assoziativ

- vom Ziel weg
- viszeraler Muskulatur
- Tiefenmuskulatur
- Feinregulierung der Bewegung
- parasympathikoton
- Bewegung im Wasser

und wird mit Temperaturrhythmus und Wasserhaushalt in Zusammenhang gebracht.

Uta bekommt durch den Geh- und Drehtest direkte Hinweise auf ihre Prakrti und ihre „dosas“, gleichzeitig Hinweise zu einigen Marmas, die weiter unten noch erläutert werden: Sie steigert bei der Geradeaus-Bewegung ihre Schrittzahl, um mit den anderen in Gleichklang zu kommen. Sie zeigt damit eine starke „vata/pitta“-Komponente, die sie in die Gefahr bringt, sich zu stark zu erhitzen. Hierfür belastet sie mehr die „Schnellen“, das sind Sehnenmarmas im Fußballen. Bei weiten, anstelle von schnellen, Schritten würden in den Beinen die „Weiten“, Blutgefäßmarmas in den Oberschenkeln oder die Muskelmarmas der Unterschenkel (Bild 1) mehr ins Spiel kommen. Uta bekommt also durch die Verbindung des Testergebnisses mit dem Wissen über die Marmas Hinweise auf ihre Übungspraxis im Yoga, bei der sie die Belastung dieser Marmas testen kann beziehungsweise ihre Wahrnehmung für die Über- oder Unterbelastung dieser Marmas schult.

3 Das Wort, welches im Ayurveda für „Körper“ benutzt wird, ist „sarira“; vereinfacht übersetzt: das, was auseinanderfällt

4 „Reflex“ ist hier im weitesten Sinn als eine Handlung zu verstehen, die automatisch passiert.

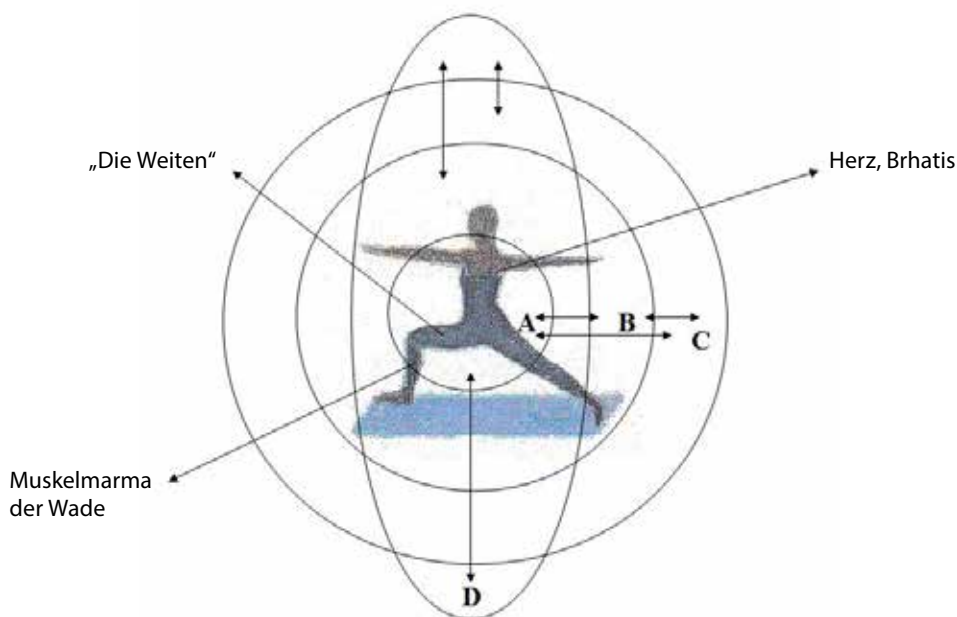


Bild 1: Die innerkörperlichen Regelmechanismen zur Erhaltung der Homöostase (A) stehen in Wechselbeziehung mit der Sozietät (B) und der Umwelt (C) zu bestimmten Tageszeiten, Jahreszeiten, Klimabedingungen (D), die sich ebenfalls gegenseitig beeinflussen. Die Marmas sind die „Fenster“ zwischen „innen“ und „außen“.

Die Marmas

Die Marmalehre des Susruta kennt 107 Stellen im Körper, die als Wach- und Warnposten bezeichnet werden. Sie leuchten in der Wahrnehmung auf, wenn die Regulations-Rhythmen des Körpers im Zusammenspiel mit seiner Umwelt auseinander zu fallen drohen. Dieses Aufleuchten kann sich durch Schmerz (im eigentlichen Sinn) oder andere Wahrnehmungen wie z.B. Unlust,

Kraftlosigkeit, Ärger, Ungeduld (Schmerz im erweiterten Sinn) vollziehen. In diesem sog. Schmerzparadigma dient der „Schmerz“ als Orientierung für Veränderung s.a. Rocque Lobo [6].

Das Wort „Marma“ bedeutet so viel wie „Drehtür“, aber auch „Eingang zu einem Heiligtum“.

Das Wort „Marma“ bedeutet so viel wie „Drehtür“, aber auch „Eingang zu einem Heiligtum“. Dort kann etwas Unerwartetes geschehen, sowohl „Tod“ als auch „Leben“. Diesem Ort

muss man sich behutsam und achtsam nähern. Die Marmas werden nach fünf verschiedenen Geweben des Körpers klassifiziert – Blutgefäße, Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke – und einer Zeitstruktur, z.B. „sofort tödend“, „langsam deformierend“. Sie liegen an Stellen, an denen – in unserer naturwissenschaftlichen Sprache ausgedrückt – zwei oder mehrere physiologische Rhythmen oder Regelmechanismen so aufeinander treffen, dass es unvorhersagbar wird, in welcher Richtung, nämlich Krankheit oder Gesundheit, sich das Gleichgewicht verschieben wird. Die hier dargestellte Betrachtungsweise folgt Erklärungsmodellen, die aus der Erforschung biologischer Rhythmen, Phasensingularitäten

[7], abgeleitet sind. Die Geographie kennt solche Phasensingularitäten an auf der Erde verteilten Orten, wo z.B. Ebbe und Flut zusammenfallen; Nord- und Südpol sind Beispiele dafür im Bezug auf Zeitrechnung und Längengrade⁵).

Die Marmas und ihre Lage sind den ayurvedischen Ärzten seit Jahrhunderten bekannt und von ihnen systematisiert worden. Der Versuch, die Marmas des Körpers anatomisch exakt zu lokalisieren, ist jedoch der falsche Weg zu ihrem Verständnis. Im Gegensatz zu unserer naturwissenschaftlichen Anatomie, die sich in ihrem Ursprung auf die Struktur des toten seziierten Lebewesens beruft bzw. Erkenntnisse aus indirekten, durch Apparate vermittelte Daten ableitet, bezieht sich die Marmalehre auf den lebenden Organismus und seine lebendigen Funktionen, und Aussagen über „Schmerz“ oder „Nichtschmerz“, letzteres im erweiterten Sinn des oben genannten Schmerzparadigmas.

In diesem Zusammenhang ist es das Verdienst von R. Lobo, die überlieferte Marmalehre in einem Kontext von moderner Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaft neu zu interpretieren [8]. Es ist zu erwarten, dass die neu erwachte Erforschung der Faszien in Zukunft viele dieser Erkenntnisse auch aus bio-medizinischer Sicht bestätigen wird [9]. Nach Robert Schleip [9] ist das feine Fasziengewebe von einer Vielzahl von Nerven und Rezeptoren besetzt, deren Erforschung noch aussteht.

⁵ Auch bei der Erforschung biologischer Rhythmen hat A. T. Winfree [7] bei der Untersuchung mehrerer rhythmischer Faktoren, die das Schlüpfverhalten von Fliegen beeinflussen, Phasenkombinationen gefunden, bei denen es unvorhersagbar wird, welcher Rhythmus daraus entsteht.

Übertragung in das Alltagsgeschehen

Im Alltag leuchten Uta unter bestimmten Umständen zwei Blutgefäß-Marmas auf:

- das Herz, es wird als „sofort-tötendes“ (sadyapranahara) bezeichnet. Ihm wird die Eigenschaft des Feuers (agneya) zugeschrieben und es bedroht das Wachbewusstsein. In ihm ist nach ayurvedischer Lehre [10] die rechte Hirnhälfte und das Zwischenhirn, also die emotionale Seite getroffen.

Außerdem spürt sie oft die

- „Brhatis“ zwischen den Schulterblättern rechts und links der Wirbelsäule. Sie werden als „in der Zeit tötend“ (kalantara) bezeichnet und betreffen den Schnittpunkt der Aktivität beider Hirnhälften. Ihnen werden Eigenschaften sowohl des Wassers als auch des Feuers zugeschrieben (saumya und agneya).

In der Lehre des Ayurveda ist das Herz die hauptsächliche Synchronisations-Instanz. Es vermittelt zwischen den innerkörperlichen Rhythmen und der Außenwelt durch die Informationen, die über die Sinnesfelder vermittelt und im Nervensystem verarbeitet werden. Das Herz als „verunsichertes Organ“ ist Uta sehr gut bekannt, sowohl durch direkte als auch indirekte Kreislauf-Symptome: „Vor ein paar Jahren trat bei mir das erste Mal Herzrasen auf. Es war ein nächtlicher Anfall, der

... ist das mich sehr ängstigte. Bei der anschließenden ärztlichen Untersuchung wurde kein organischer Befund festgestellt. Im Verlauf der Untersuchung wurde das Herzrasen noch zweimal ausgelöst. Einmal nach einem Belastungs-EKG und einmal im Wartezimmer, als ich Mithölerin einer Unterhaltung zweier Herzpatienten über ihre Operationen wurde. Später tauchten Schwindel- oder Schwächegefühle mit oder ohne Herzrasen recht unvorhersehbar immer wieder auf. Ich wusste eigentlich nicht, wie ich diese Zustände verhindern könnte. Ich fühlte mich dann nicht fähig, ‚etwas in die Hand zu nehmen‘. Ich fühlte mein Leben existenziell bedroht. Insofern ist mir die Klassifizierung des Herzens als ‚Sadyapranahara-Marma‘ (= sofortiger Verlust des Bewusstseins) körperlich nachvollziehbar.“

Ihre eigenen Schilderungen passen zu einer „Bedrohung durch Luft und Raum (= vata)“ zusammen mit ihrer eigenen stark ausgeprägten Bereitschaft zu zielstrebigem Leistung, welche „pitta“(Feuer = schnell, klar, leicht) zuzuordnen wäre. Im Verlauf ihrer IPSG-Ausbildung lernte sie durch Yoga-Übungen, mit solchen Verunsicherungen anders umzugehen und die Symptome hatten sich verändert: „...Herzrasen trat jetzt aber ohne Panikgefühl auf, sodass ich mir dies genauer ansehen konnte. Ich machte dabei die Entdeckung, dass es bei mir zwei verschiedene Typen von Herzrasen gibt. 1. bei emotionaler Verunsicherung in der Beziehung zu einer Person oder im Bezug auf Vorgehensweisen oder Entscheidungen, die für mich eine persönliche Relevanz haben. Dabei habe ich

manchmal das Gefühl, von außen angetrieben zu werden. 2. in der Ruhephase nach einer körperlichen Belastung, z.B. bei einer Tanzveranstaltung o.ä. Beiden Typen gemeinsam ist, dass ich äußerlich ganz ruhig bin. Beide Typen unterscheiden sich aber in der Möglichkeit der Beeinflussung. Bei ‚emotionaler Verunsicherung‘ hilft mir eine Verlängerung der Ausatmung (apana vayu). Bei der zweiten Variante scheint aber gerade ein Gefühl von Ausatmen, Ausruhen, Fallenlassen mein Herzrasen auszulösen. Der Rhythmus springt aber sofort wieder auf das ‚normale‘ Maß um, und zwar in der Pause nach einer langsamen Einatmung (vyana vayu).“

Im Sinne von KörperÖkologie könnte man hier folgende Hypothese aufstellen: Die Symptome des Herzrasens erfolgen aufgrund von zwei verschiedenen Arten der Bedrohung, die hier elementar/körperlich wahrgenommen werden:

1. Bedrohung durch „Feuer“ (keine Zeit)

„Raum“ (nichts Konkretes)

„Luft“ (kein Boden) also insgesamt: pitta/vata

2. Bedrohung durch „Erde“ durch eine Beeinträchtigung des Gefühls von Schwere, Fallen → lassen (kapha).

Im ersten Fall erfolgt die Beruhigung durch ein „Umschalten“ auf ein Gefühl von Loslassen, Abstandnehmen. Hierdurch kann sie einer inneren emotionalen Überlastung entgegenwirken. Im zweiten Fall scheint ein Sog in Richtung Erde/Wasser (Hingabe) zu bestehen, der jedoch mit der Bewegung in der Peripherie nicht im Einklang steht. Sie kann gegenregulieren, indem sie ihrem Herzen „Raum“ gibt und in der Atempause (vyana vayu) beides miteinander in Einklang kommen lässt.

Zu den Brhatis, die Uta im Alltag häufig zu spüren bekommt, erzählt sie folgendes: „Gerade in der letzten Zeit, wo ich mich damit beschäftige, meine Abschlussarbeit zu schreiben, schmerzt mir jeden morgen der Rücken zwischen den Schulterblättern und im Nacken. In gesteigerter Form geht dies Hand in Hand damit, dass ich die Schultern hochziehe und den Kopf wegen Nackenschmerzen nicht mehr drehen kann. ... Ich lernte, dass ich durch ein Gefühl von ‚mich in weiche Kissen fallen lassen‘ diese Schmerzen loswerden könnte.“

In den Brhatis drückt sich das körperliche Erleben als Schmerz aus

Eine ähnliche Erfahrung geglückter „Umschaltung“ hatte sie in einem anderen Zusammenhang gemacht: „Nach einem Wochenendaufenthalt kam ich mit einer trockenen fiebrigen Erkältung zurück. Montags morgens schleppte ich mich durch die Stadt und ärgerte mich über meinen dicken Kopf und dass mir jeder Schritt zu viel war, wo ich doch schon so langsam ging. Eigentlich wollte ich doch noch an den Schreibtisch! Zuhause angekommen legte ich mich auf den Boden und machte einige mir vertraute sanfte Yogaübungen. Plötzlich bemerkte ich, wie sich meine Nase befeuchtete und der Kopf frei wurde. Den Rest des Tages konnte ich gut am Schreibtisch sitzen und arbeiten. Ich hatte plötzlich die Assoziation, dass allein die Tatsache, dass ich trotz Erkältung unbedingt arbeiten wollte, mir die unangenehmen Symptome verstärkt hatte. Es war wieder, als ob ich in

der Übung auf „Bewässerung“ umgeschaltet hatte. Es ging also nicht um Tun oder Nicht-tun, sondern darum, mit welcher inneren Einstellung ich es tat.“

In beiden Fällen war es offenbar gelungen, dass Uta durch Umschalten auf „Wasserqualitäten“ eine zeitweilige Synchronisation erreichen konnte. Sie war in der Lage, den „Reflex Leistungsdruck“ zu reflektieren, der ihr mitunter erst durch die Empfindungen in den Marmas bewusst wird. In den Brhatis, dem Schnittpunkt zweier Regulationsfunktionen, drückt sich das körperliche Erleben als Schmerz aus, wenn zwischen beiden ein Ungleichgewicht besteht. Im Fall dieses Blutgefäßmarmas geht es dabei um das Zusammenspiel der hormonellen Regulation über das Blut an der Innenwand der Blutgefäße mit den Informationen aus der Willkürmotorik, die an der Außenwand der Blutgefäße registriert werden. Diese Rückkoppelung ist über die Empfindung der Übenden und über die gleichzeitige Schau „nach innen“ und „nach außen“ möglich, die an den Marmas wahrnehmbar wird.

Wenn Uta „Wasserqualitäten“ meint, so sind dies körperliche Wahrnehmungen (lakshanas) von „sita“(kühlend), „snigda“(ölig), „manda“(langsam), „pichila“(schleimig), „sara“(fließend), „mrdu“(weich) und „drava“(flüssig) (Tab. 1), die sie als Gegenregulation empfindet. Durch „physiologisch richtiges“ Üben kann sie versuchen, das Ungleichgewicht zu verringern, welches zum Schmerz geführt hat.

Der Gruppenkörper

Das Ergebnis des Geh- und Drehtestes lässt sich auch als „Gruppenkörper“ auswerten und in Beziehung zu Uta setzen. In diesem „Gruppenkörper“ – als Zusammenschau der Einzelergebnisse der Gruppe – wird die soziale Komponente des Standpunktes der Einzelnen und ihrer Regulationsmöglichkeiten im Spannungsfeld der sozialen Umwelt deutlich. Durch eine graphische oder mathematische Strukturierung des Materials ergibt sich die Möglichkeit, die einzelnen Positionen zu hinterfragen, die dann durch das subjektive Erleben der Betroffenen „ver-

lebendigt“ werden. Zwei Personen an ähnlichen Stellen des sozialen Feldes, die sich durch die Einzelergebnisse im Bezug zur Gruppe ergeben, können ihren Standort subjektiv unterschiedlich erleben.

Jemand, der allein langsam ist und in der Gruppe noch langsamer wird, könnte sich an diesem Standort im sozialen Feld wohl fühlen oder in eine Depression geraten. Der Austausch hierüber macht die Relativität der verschiedenen „subjektiven Wahrheiten“ innerhalb der Gruppe deutlich, was für den Erkenntnisgewinn sowohl für die Einzelne als auch für die Gruppe wichtiger ist als eine Klassifizierung oder Zuschreibungen.

Fasst man die Einzelwerte des Geh- und Drehtestes als Gruppenergebnis zusammen, erhält man ein Bild über die „Söge“ innerhalb der Gruppe und die Standorte jeder Einzelnen. Es gibt

diejenigen, die im Vergleich zum Gruppenmittel beschleunigt oder verlangsamt werden, in der Geradeaus- und/oder Drehbewegung. Aus der Verrechnung der Werte lässt sich auch das (rechnerische) Maß der einwirkenden individuellen und sozialen Söge bzw. des Bewegungsspielraumes der einzelnen Person beschreiben.

Im Gruppenkontext gibt es nach Rocque Lobo folgende sozialen Kategorien, die in Beziehung zum eigenen Erleben gesetzt werden müssen:

- „rajas“ = Zweifel, Konflikt, Unschlüssigkeit, Überhitzung
- „tamas“ = Dunkelheit, Versachlichung, Kälte, Erstarrung
- „sattva“ = Lebensfluss, Satttheit, Gesundheit.

Die Werte des Geh- und Drehtestes wurden diesen sozialen Kategorien folgendermaßen zugeordnet:

- Die Teilnehmerinnen sind im „tamas“ wenn sie mit der Gruppe langsamer werden, bremsen und ihren Abstand zum Gruppenmittelwert verringern.
- Die Teilnehmerinnen sind im „rajas“ wenn sie entweder mit der Gruppe schneller oder langsamer werden, sich der Abstand zum Gruppenmittelwert jeweils aber vergrößert.
- Die Teilnehmerinnen sind im „sattva“ wenn sie mit der Gruppe schneller werden, sich ihr Abstand zur Gruppe trotzdem verringert. Sie können sich also im Schutz der Gruppe beschleunigen.

Als Ergebnis für Uta zeigt sich, dass sie in der Geradeaus-Bewegung die Schnellste ist und dabei gleichzeitig mit der Gruppe noch schneller wird. Sie entfernt sich damit weiter von der Gruppenmitte, geht voll in die Divergenz und nimmt so eine Außen-seiterposition in der Gruppe ein. Der Quotient ihrer Geradeaus-Bewegung zeigt einen großen Spielraum, aber auch ein hohes Maß an Spannung, also eine extreme „rajas“-Situation. Für die Dreh-Bewegung ergibt sich nur ein sehr geringer „individueller Sog“. Uta befindet sich bei der Dreh-Bewegung im „sattva“-Bereich, aber sehr nah dem „tamas“, d.h. ihr Bewegungsspielraum ist nicht groß.

In diesem „Gruppenkörper“ wird die soziale Komponente des Standpunktes der Einzelnen und ihrer Regulationsmöglichkeiten im Spannungsfeld der sozialen Umwelt deutlich.

Der überwiegende Teil der Gruppe befindet sich unter dieser Auswertungsperspektive bei der Dreh-Bewegung im „rajas“. Die Frage, die dies aufwirft, lautet: Ist Uta gut am Ausbalancieren dieser Spannung,

möglicherweise durch eine starke Sicherheit in ihrer Emotionalität oder besteht die Gefahr fehlender Flexibilität in den Blutgefäßen, die vielleicht schon das Ergebnis einer Überhitzung durch die Geradeaus-Bewegung ist?

Hören wir hierzu, wie sich Uta in der Gruppe wahrnimmt: „Die Gruppe wirkt auf mich stets chaotisch und leistungsorientiert. In der thematischen Auseinandersetzung ist sie dabei sehr strukturlos. Wenn ich mal was auf den Punkt bringen will, versuche zu ordnen oder strukturieren, dringe ich meist nicht durch.... Auch in der Freizeit,

die wir miteinander verbringen, bin ich oft enttäuscht und genervt, wenn es keinen Zusammenhalt gibt. Keiner kann sich für etwas Gemeinsames entscheiden und alles zerstreut sich in kleine Grüppchen. ... Nach so einem Ausbildungswochenende bin ich manchmal völlig ‚durch den Wind‘. Ich spüre da sehr viel ‚Bedrohung durch Luft und Raum‘.“

Um in eine „sattva“-Position zu kommen, würde Uta sich wünschen, die Gruppe wäre insgesamt schneller, denn an den „sattva-Plätzen“ würde sie sich eingeengt fühlen. Das bedeutet, um von Gruppe „getragen“ zu werden, sich im Schutz der Gruppe entfalten zu können, müsste die Gruppe schneller sein als sie selbst. Eine Möglichkeit für Uta wäre, ihre Schnelligkeit in der Geradeaus-Funktion, also ihren inneren Ansporn, zu bremsen, damit sie auf einem anderen Ausgangsniveau wieder beschleunigen kann, was für sie, als die Schnellste in der Gruppe eine hohe

Einmal über die einzelnen Standorte und die individuellen Realitäten ausgetauscht, kann sich das Verhalten jeder Einzelnen ändern und somit ein neues Gruppenergebnis entstehen.

Anforderung an ihre Regulationsfähigkeit bedeuten würde. Möglicherweise könnte sie so aber ihre Kräfte besser einsetzen.

Auch aus der Perspektive der Gruppe gibt es Möglichkeiten der Veränderung, sofern die Gruppe stabil und unterstützend sein will.

Einmal über die einzelnen Standorte und die individuellen Realitäten ausgetauscht, kann

sich das Verhalten jeder Einzelnen ändern und somit ein neues Gruppenergebnis entstehen, falls dies die Regulationsfähigkeit der Einzelnen nicht überfordert. In weiterer Konsequenz kann die Anwendung dieses Konzepts sogar notwendig machen, das gesellschaftliche oder ökologische Umfeld in die Betrachtung einzubeziehen.

Wie verarbeitet Uta die Ergebnisse für sich? „Die Arbeit mit den Marmas mit der wachsenden Bewusstheit für die Gewebe machte mir vieles auf der körperlichen Ebene klar. Das fühlt sich anders an, als wenn ich das intellektuell (miss-)verstanden hätte. Im Moment wird mir meine Bedrohung durch ‚Feueraspekte‘, wie verinnerlichter unbewusster Leistungsdruck und überbetonte Zielstrebigkeit, besonders deutlich. ... Auf jeden Fall ist mir vieles im Bezug auf meine Befindlichkeiten klarer geworden.“

Die Bedeutung des Konzepts für die Gesundheitsbildung

Uta hat seit ihrer Schulzeit oft mit Kreislauf-Symptomen wie „Wetterfühligkeit“, außerdem nervösen Oberbauchbeschwerden zu tun. In den letzten Jahren kamen zu diesem Symptomkomplex Schwindelanfälle, Herzschmerzen und schließlich zeitweise auftretendes Herzrasen, häufige Schlafstörungen mit diffusen körperlichen Symptomen und Angstzuständen hinzu. Organische Befunde waren nie festzustellen. Die Diagnose ihrer Ärzte lautete

„vegetative Dystonie“ oder „funktionelle kardiovaskulären Regulationsstörungen“.

Wie wir gesehen haben, ist Uta äußerst sensibel gegenüber „vata-Qualitäten“ in der Sozietät aber auch der nicht-sozialen Umwelt. Dies ist ihre körperliche Realität, die sich immer wieder zeigt. Die „medizinischen Etiketten“, die sie als Diagnose bekam, gaben ihr noch keine Hinweise darauf, auf welcher Ebene ihrer neuronalen, muskulären oder endokrinen Wechselwirkungen sie lernen müsste, gegen zu regulieren. Eine Annäherung hieran ist möglich durch das Sich-Einlassen auf den „Schmerz der Verunsicherung“ – in Yogaübungen und in den alltäglichen Beziehungsnetzen – um hier den eigenen Standpunkt immer wieder neu zu bestimmen und in der Rückkopplung mit der Sozietät zu überprüfen. Uta könnte eventuell in einer „kapha-Falle“ landen, wenn sie Autogenes Training als Therapie wählen würde, da dann ihre eigenen Kapha-Anteile (schwer etc.) zu sehr verstärkt würden. Ebenso könnte sie sich beim Kreislauftraining überlasten, hätte sie nicht bereits eine Sensibilität für das Ungleichgewicht in der Belastung ihrer Sehnen-, Muskel- und Blutgefäßmarmas entwickelt.

Yogaübungen als Test

Yogaübungen dienen in diesem Konzept einerseits als Test der Synchronisationsfähigkeit zwischen den verschiedenen außer- und innerkörperlichen Rhythmen und Regulationsmechanismen und andererseits der Erfahrbarkeit von „Umschaltprozessen“. Diese Erfahrungen können und sollten in den Alltag integriert werden. Auf diese Weise ist der Betrof-

fenen die Kompetenz für die eigenen Symptome selbst in die Hand gegeben. Dies steht im Gegensatz zu unserem herkömmlichen Arzt-Patient-Verhältnis, in dem der Arzt der Fachmann und die Patientin der Laie ist. Die im körperökologischen Ansatz erworbene Kompetenz

Durch die Gruppe als Feedback-Mechanismus ist die Einzelne gezwungen, den eigenen Standort zu überprüfen.

wird im Sinne von Gesundheitsförderung im Idealfall bereits wirksam, bevor ein Symptomenkomplex zu einer Krankheitsdiagnose wird und den Besuch des Arztes notwendig macht.

In den Yogastellungen (asanas) werden die Wahrnehmungen in den Marmas überprüft und die Selbstregulation eingeladen, sich im Sinne von Gesundheit einzustellen, in Abhängigkeit von Jahreszeit, Tageszeit, Lebenszeit und sozialem Umfeld. Dies vollzieht sich allerdings nur durch die „beseelte Übung“, was auch als „Hinwendung in meditativem Zwiegespräch“ ausgedrückt werden kann. Dabei ist weniger „sprechen“ gemeint, sondern eher „offen zugewandt“ mit der „Bewusstheit für das, was ausgleicht“.

Die gelungene Synchronisierung zeigt sich dabei durch die Merkmale im Kopf, Rumpf, Atmung, Armen, Beinen, Schleimhäuten – je nachdem, welche „Bedrohung“ des Körpers durch

die Yoga-Übung simuliert wird – und muss in jeder Situation des Übens überprüft werden. Sinnvolles Üben besteht also nicht aus dem Auswählen von Übungen, denen eine bestimmte Wirkung nachgesagt wird, sondern ereignet sich durch das Überprüfen der Merkmale und die Anpassung daran. Genauso wenig wie dieses Ergebnis voraussagbar ist, trifft es zu, dass jede „Sympathikotonikerin“ die gleichen Symptome zeigt oder jede „vata/pitta“-Praktikerin funktionelle Kreislauf-Störungen ausbildet. Die Yoga-Unterrichtende bietet den Yoga-Übenden den Versuchsaufbau dieses „Experiments“ an, außerdem die Möglichkeit des Austausches, um die für sie relevanten Erfahrungen zu machen und sorgt dafür, dass Lernen in der Gruppe möglich ist⁶).

Durch die Gruppe als Feed-back-Mechanismus ist die Einzelne gezwungen, den eigenen Standort zu überprüfen. Jedoch bedingen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig in ihrer Zuordnung. Durch diese Auswertungspraxis werden die unterschiedlichen Perspektiven zwischen jeder Teilnehmerin und der übrigen Gruppe deutlich. Die eigene Wahrnehmung wird relativiert, ohne ihre Wirklichkeit zu verlieren und dadurch wird das Spannungsfeld zwischen individueller und sozialer Gesundheit⁷) wahrnehmbar. Die Erkenntnisse daraus haben eine individuelle, soziale und ökologische Dimension. Die einmal erlangte Sensibilisierung der Einzelnen für dieses Beziehungsgefüge lässt sich auf jede Alltags- und jede Gruppensituation übertragen.

Zusammenfassung

Das Individuum als Schnittpunkt zwischen innerkörperlichen Regulationsmechanismen und biologischer und sozialer Umwelt ist immer wieder neu herausgefordert, Experte für die eigene Körperökologie zu sein und dadurch im Sinne von Gesundheit und Stressprävention selbstbestimmt zu handeln. Durch die Sensibilisierung für die Vorgänge in den Körpergeweben und die Möglichkeit der Überprüfung der Stellgrößen der inneren Regulationsprozesse durch physiologisch richtiges Üben von Yoga-Asanas wird die Möglichkeit eröffnet, die Selbstregulation zu stärken. Durch Betrachtung sowohl des individuellen Körpers als auch des Gruppenkörpers wird das Gruppengeschehen körperlich erlebbar und werden auch der Gruppe Hinweise auf mögliche Gegenregulation gegeben. □

Dr. Brigitte Wagner

Diplom-Biologin, Gesundheitspädagogin (IPSG),
Yogalehrerin (BUGY), Marma-Yoga-Lehrerin,
Vorstand BUGY

Kontakt

Wilhelm-Bendick-Str.35
37130 Gleichen
Tel. 0 55 08 / 92 35 83
eMail: info@yoga-berufsverband.de



Quelle: Autor

Anmerkung der Autorin: Die Tatsache, dass die genannte Versuchsperson (Uta) weiblich ist, habe ich zum Anlass genommen, auch für Begriffe, die in der verallgemeinernden Form gewohnheitsmäßig in der männlichen Form benutzt werden, die weibliche Form zu verwenden. Ich bitte daher männliche Leser, sich von diesen Formulierungen ebenso angesprochen zu fühlen. □

Literatur

- [1] Vester, Frederic, 1988: Leitmotiv vernetztes Denken. Für einen besseren Umgang mit der Welt. München, Wilhelm Heyne Verlag
- [2] Lobo, Rocque, 2001: Grundlagen des Ayurveda 2. Aufl. Institut für Gesundheitspädagogik München Editora Pantainos Palmela
- [3] Verma, Vinod 1992: Ayurveda – Der Weg des gesunden Lebens, O.W. Barth, S 70, 72, 77
- [4] Lobo, Rocque, 2001: Grundlagen des Ayurveda 2. Aufl. Institut für Gesundheitspädagogik München Editora Pantainos Palmela
- [5] Lobo, R. et.al., 1985: Lehrmaterialien zum Integrierten Psychosomatischen Gesundheitstraining, Kath. Stiftungsfachhochschule München
- [6] Lobo, Rocque 2005: Sensibilitätstraining für Erwachsene Bd. 1, Kap. 3ff
- [7] Winfree, A.T., 1968: Biologische Uhren. Spektrum Bibliothek Bd.17
- [8] Weiterführende Literatur: Lobo, R., 2005-2012: Sensibilitätstraining für Erwachsene, Bd.1-3, 2.Aufl. Editora Pantainos Palmela/Portugal
- [9] Schleip et al., 2014: Lehrbuch Faszien Elsevier München
- [10] Lobo, Rocque, 2001: Grundlagen des Ayurveda 2. Aufl. Institut für Gesundheitspädagogik München, Editora Pantainos Palmela

⁶ Hierzu benötigt sie u.a. weitreichende Kommunikationskompetenz, um an den Lernschritten der Einzelnen teilzuhaben und ein fundiertes Wissen über Wirkung und Gefahren der Yoga-Übungen.

⁷ = gesundheitsförderliches Umfeld für die Einzelne, Gruppenzusammenhalt