

# Krankheit und Yoga

## Der Versuch einer Annäherung

Auch wenn es der Erzählung nach das Gewahrwerden von Krankheit, (neben Alter und Tod) brauchte, damit sich der verwöhnte Prinz Siddharta auf den Weg machte, Buddha zu werden, gibt es sicher noch viele andere und angenehmere Anlässe als Krankheit, um über uns und unsere Aufgabe im Leben nachzudenken. Wichtig ist die Frage nach Gesundheit und Krankheit aber dennoch sicherlich für jeden Menschen. Im Berliner Yoga Zentrum führen wir viele Gespräche mit Menschen, die von Krankheit betroffen sind. Manche davon kommen zum Yoga wegen ihrer Krankheit, manche kommen mit der Frage, ob sie angesichts der Einschränkungen, die sich aus einer Erkrankung ergeben, trotzdem Yoga üben können. Oft wird Krankheit aber auch nur deshalb Thema, weil es gilt, in einer Yogapraxis Rücksicht zu nehmen auf eine ansonsten wenig beeinträchtigende Nebensächlichkeit. Der folgende Artikel möchte einige Fragen zum Umgang mit Krankheit thematisieren.

Sich „krank fühlen“ ist in der Regel eine aktuelle Erfahrung: ein Schmerz zum Beispiel, ein Unwohlsein oder die Wahrnehmung, daß etwas in mir nicht mehr wie gewohnt funktioniert. Dieses Erleben ist auf der einen Seite sehr subjektiv. Vom gleichen Schmerz betroffen, wird sich der eine „sehr krank“ fühlen, die andere nimmt ihn vielleicht kaum wahr. Andererseits reagieren die meisten Menschen, die von Krankheit betroffen sind an einem Punkt sehr ähnlich. Sie stellen

Fragen und diese Fragen sind für viele die gleichen.

### Was?

Zuerst ist da ein großes Bedürfnis zu wissen: „Was ist eigentlich los?“. Haben wir sehr hohes Fieber, ohne daß wir uns dies erklären könnten, dann ist das sehr beunruhigend. Können wir das gleiche Fieber aber „verstehen“, weil wir vermuten, uns wohl beim Nachbarn mit einer Grippe angesteckt haben, dann können wir schon viel besser damit umgehen. Jeden Schmerz, den wir spüren, versuchen wir einzuordnen, erklärlich zu machen. Erklären zu wollen, was hinter einem Symptom steckt, ist für die meisten Betroffenen von großer Wichtigkeit. Dabei gibt es viele unterschiedliche Ebenen, auf denen solche Erklärungen gesucht und gefunden werden können. Oft kann einfach die Schulmedizin die gefragten Antworten liefern. Nicht selten wird es sogar als Enttäuschung empfunden, wenn etwa selbst eine aufwendige Computer-Röntgenuntersuchung keinen Befund zeigt, obwohl an der durchleuchteten Stelle doch so starke Beschwerden zu spüren sind. „Da muß doch etwas sein!“ Eigentlich könnten wir uns freuen, daß eine Störung noch keinen Knorpel oder Knochen ernsthaft verändert hat. Aber das Bedürfnis nach einer handfesten Erklärung für unsere Krankheit ist oft so groß, daß wir uns manchmal trotz eines schlechten Befundes nur deshalb besser fühlen, weil es eben ein Befund ist.

Auch andere Erklärungssysteme als die Schulmedizin helfen Menschen, ihre Erfahrung einzuordnen, manchmal sogar besser. Jedes System, das den Umgang mit dem menschlichen Körper zu seinem Thema macht, sei es Yoga, Tai Chi, sei es Bewegungstherapie, Chiropraxis, seien es die verschiedenen naturheilkundlichen und ganzheitlichen Therapien, sei es noch etwas anderes, bietet solche Erklärungen an. Sie tun das aber nicht deshalb, weil sonst das Erklärungsbedürfnis der Betroffenen enttäuscht

würde. Diese Erklärungen legen vielmehr in ihrem Rahmen den Grundstein dafür, wie je nach Krankheit und Krankheitsverlauf solche Systeme mit dem kranken Menschen umgehen. Selbst hinter jedem kleinen Rat, der sich auf eine Erkrankung bezieht, steckt ja ein ganzes System von Vorstellungen, Annahmen, Schlußfolgerungen.

## Wie?

**Was muß ich erwarten, wie werden sich die Symptome entwickeln?** Vielleicht ist das die entscheidende Frage überhaupt. Wenn wir sicher sind, daß unser Leiden nur vorübergehender Natur ist, dann mag es uns vielleicht in wichtigen Unternehmungen stören, Pläne durcheinanderbringen, aber wir werden uns schließlich damit zurechtzufinden. Leben wir aber mit der Unsicherheit, ob es vielleicht mehr werden könnte als nur eine Woche Schmerzen oder Übel fühlen, sieht es schon anders aus. Zu wissen, was ich habe, soll Sicherheit darüber bringen, welche *Perspektiven* sich daraus für mich ergeben (Leider ist dies nicht immer der Fall).

## Was kann ich tun?

**Was kann ich jetzt tun, was muß ich tun, um Einfluß zu nehmen, um die Störung für mich günstig verlaufen zu lassen?** Manchmal genügt es ja, nur einfach solange zu warten, bis es mir besser geht. Manchmal brauche ich Informationen, brauche fremden Rat, um zu einer guten Entscheidung zu kommen. Manchmal muß ich mich auch in die Hände anderer Menschen begeben, die mich dann „behandeln“.

## Warum ich, warum jetzt?

Ist eine Erkrankung ernsthaft genug, stellen viele Menschen daran schließlich auch noch die Frage: Warum ich, warum gerade jetzt? Welche tiefen Gründe gibt es für mein Leiden? Gibt es einen Sinn dahinter, und wenn ja, welchen? Manchmal dauert es nur ein paar Stunden oder Tage, bis auf diese Fragen (und sicher noch einige andere mehr) die nötigen Antworten gefunden sind. Oft begleiten diese Fragen

aber einen Menschen über lange Zeit, stellen sich immer wieder neu und anders, je nachdem, wie sich die Krankheit und wie sich die Person selbst verändert.

## Krankheit als Hindernis

Diese Fragen zeigen, daß in der Reaktion auf Krankheit zuerst ein Aspekt ganz im Vordergrund steht: Krankheit wird erlebt als Beeinträchtigung, als *Hindernis*, so wie es auch Patañjali im Yoga Sūtra beschreibt. Krankheit schränkt uns ein, nimmt uns einen Teil unserer Freiheit und wir empfinden dies als Störung. Das Bedürfnis nach Einordnung, Benennung einer Krankheit und die Fragen nach deren möglichen Verlauf, sind deshalb so wichtig, weil wir wissen wollen, wie sehr die Krankheit unsere bisherigen Möglichkeiten verändert. Wir fürchten Einschränkung, Schmerz, Leid und das macht uns Angst. Gerade in den heutigen Diskussionen über Krankheit wird dieser Aspekt oft zu wenig beachtet. Es ist nichts Falsches daran, Krankheit erst einmal als Störung und Hindernis zu sehen. Im Gegenteil, diese Reaktion ist durchaus positiv. Sie ist auch Ausdruck jener Kraft in uns, die uns am Leben hält. Wenn ich zum Beispiel im Winter nasse Füße bekomme, dann ist es das Bedürfnis, eine mögliche Erkältung zu verhindern, das mich rechtzeitig die Schuhe und Socken wechseln läßt. Gesund bleiben zu wollen, ist eine wichtige und positive Kraft in uns. Körperliche Gesundheit gibt uns Freiheit. Krankheit zwingt uns, einen Teil unserer Energie auf diese Krankheit zu verwenden.

Krankheit begrenzt die vielfältigen Lebensprozesse des Körpers, manchmal vereinnahmt sie diese sogar ganz. Früher wurden Krankheiten deshalb im Volksglauben oft dem Umstand zugeschrieben, von einem *Dämon* besessen zu sein. Als Beschreibung ist das ganz anschaulich: Seine Freiheit ist mit der Unfreiheit des oder der Kranken bezahlt.

Manchmal braucht es allerdings einige Zeit, bis wir verstanden haben, daß eine Störung, unter der wir leiden, tatsächlich Einschränkung ist. Der Rücken schmerzt, aber der Betroffene belastet sich weiter ungesund wie gewohnt. Der Schmerz ist da, aber es werden die nötigen Konsequenzen ignoriert. Manchmal ist es ein langer Prozeß innerer Auseinandersetzung, bis jemand versteht, daß der Körper tatsächlich krank ist und diese Situation eine Änderung im gewohnten Verhalten verlangt. Diese Schwierigkeiten kennen wir natürlich auch von unserer Haltung her, wie wir *āsana* üben. Wie schwer fällt es den meisten Yogaübenden, wenn sie einsehen müssen, daß für ihren Körper eine bestimmtes *āsana* jetzt eine Überlastung ist, wo dessen Praxis doch bisher noch ohne Probleme möglich war. Dazu brauchen wir nicht einmal über Krankheit sprechen. Der normale Prozeß des Alterns, der den Körper und seine Leistungsfähigkeit verändert, gibt genug Beispiele dafür, wie gerne Veränderung ignoriert wird.

## Akzeptanz ist nicht Resignation

Krankheit als Einschränkung zu akzeptieren, muß aber keineswegs heißen, daß wir in der dadurch entstandenen Unfreiheit gefangen bleiben. Genau das Gegenteil ist der Fall. Wenn ich mich zum Beispiel als Sechzigjähriger einmal damit abgefunden habe, daß mein Körper auf Belastungen nicht mehr so flexibel wie vor zwanzig Jahren reagiert, dann gibt mir das die Freiheit, mich gut und zufrieden zu fühlen mit dem, was ich jetzt kann. Gleichzeitig muß das Akzeptieren von Einschränkung keineswegs heißen, diese Einschränkung festzuschreiben. Auch hier ist das Gegenteil richtig. Wenn ich einmal verstanden habe, was ich im Moment meinem kranken Rücken wirklich zutrauen kann und was ich ihm besser erspare, dann ist damit zweierlei gewonnen. Einmal höre ich auf, ihn durch falsches Verhalten noch in ein immer größeres Ungleichgewicht zu ziehen. Zum anderen weiß ich, von wo aus und wie ich beginnen kann, meinem Rücken wieder belastbarer, gesünder zu machen.

## Krankheit als Tabu

Manchmal kann man hören, Yoga-Unterricht sei nur für Gesunde gedacht. Sehen wir einmal davon ab, daß das natürlich schon deshalb Unsinn ist, weil sich bei einem einfache

chen Nachfragen herausstellen würde, daß nicht wenige der Teilnehmer an Yogakursen gerade deshalb gekommen sind, weil sie sich nicht gesund genug fühlen. Und sehen wir auch davon ab, daß sich bei einem solchen Herangehen schnell die Frage stellt, was heißt eigentlich „krank“ und wer bestimmt, wann das anfängt und aufhört? Was bleibt, ist die Tatsache, daß solche Vorstellungen Krankheit leicht zu einem Makel machen.

Yogaunterrichtende sprechen ja viel von Gesundheit und davon, wie wichtig es ist, etwas für ihre Erhaltung zu tun. Gerade deshalb müssen sie besonders aufpassen, Krankheit nicht zu einem Tabu zu machen, nicht für sich selbst und nicht für die Menschen, die zu ihnen kommen.

Dabei wäre es recht einfach, einen normalen Umgang mit Krankheit, auch im Yogaunterricht, zu pflegen. Was macht es große Mühe, jemandem, der sein Knie nicht gut beugen kann, eine alternative Übung vorzuschlagen? Warum sollte nicht die Mühe lohnen, jemanden mit einem empfindlichen unteren Rücken beizubringen, daß jetzt bestimmte *āsana*, zum Beispiel intensive Vorbeugen nicht gut tun, sondern schaden? Natürlich gibt es immer wieder Situationen, in denen wir klarmachen müssen, daß eine Person zu einem bestimmten Zeitpunkt im Gruppenunterricht entweder gar nicht oder nur mit praktisch nicht leistbarem Aufwand gut aufgehoben ist. Aber auch das kann man so vermitteln, daß es nicht gleichbedeutend mit dem Ende von *āsana*-Praxis verstanden wird. Wenn wir den Menschen, die wir unterrichten, achtsam begegnen, können wir ihnen leicht die Angst nehmen, eine Einschränkung, die sie sich zugezogen haben, würde ein Üben unmöglich machen. Wir können ihnen Alternativen aufzuzeigen, die ihre Grenzen respektieren und trotzdem helfen, sie zu erweitern und vielleicht schon verloren geglaubtes Terrain zurückgewinnen.

Wenn Betroffene selbst ihre Krankheit tabuisieren, dann tun sie es oft deshalb, weil ihre Umgebung Kranksein nicht zuläßt oder sehr negativ belegt. Eine Frau hat einen Haushalt und zwei Kinder zu versorgen. Ihre chronischen Kopfschmerzen verheimlicht sie der Familie gegenüber, um sie „nicht damit zu belasten“.

Manchmal ist aber auch die Bedro-

hung für die Lebensperspektive zu groß: Eine Tänzerin leidet seit Jahren unter immer massiver wiederkehrenden Schmerzen im Lendenbereich, sieht für sich aber jedesmal einen neuen Grund, warum es gerade dieses eine mal so gekommen ist. „Eigentlich“ ist der Rücken in Ordnung, „wäre da nicht diese eine dumme Bewegung gewesen...“.

Die erste Bedingung, Krankheit persönlich oder im Umgang mit anderen nicht zum Tabu werden lassen zu müssen, ist die Einsicht, daß Krankheit immer und für jeden im Bereich des Möglichen liegt. Der erste Schritt hin zum Tabuisieren von Krankheit besteht tatsächlich in dem Irrglauben, wenn wir es nur richtig anstellen, dann müßten wir einfach gesund bleiben. Als hätten wir das wirklich so in unserer Hand.

## Krankheit als Chance

Die Menschen kommen zum Yoga, weil sie sich besser fühlen wollen. Mag die körperliche Ebene im Vordergrund stehen, mag es die geistige sein, meist sind es eine Unzufriedenheit, ein Gefühl der Einschränkung, ein Leiden, das Menschen auf den Weg bringt.

Ein alter Text, die „Sāmkhyakārikā“, in der die Philosophie des Sāmkhya erläutert wird, die auch Grundlage von Patañjalis Yoga Sūtra wurde, beginnt so: „Aus dem Leid selbst entsteht die Suche nach den Mitteln, es zu beenden“.

Krankheit verursacht solches Leiden und so ist für viele Krankheit ein Anlaß, innezuhalten und über mehr nachzudenken als nur die augenblicklichen Beschwerden. Damit das aber möglich ist, bedarf es einiger Voraussetzungen. Nehmen wir einmal starke Rückenschmerzen als Beispiel. Das erste, was einen Menschen beschäftigt, der unter starken Schmerzen leidet, ist die Frage, wie er sie schnellstmöglich wieder loswerden kann. Das ist nicht die Zeit, Antworten auf grundsätzliche Fragen zu finden, der Schmerz dominiert. Überhaupt ist es selten so, daß jemand, der von einer Erkrankung akut betroffen ist, sich sofort grundsätzlichen Gedanken über Ursachen machen kann und möchte. Natürlich kann auch ein länger andauerndes Leiden so groß sein, daß es einen Menschen gleichsam auffrißt.

Um innezuhalten, braucht es Ruhe; Ruhe auch von akuten bohrenden Beschwerden. Deshalb können wir uns im Fall eines schmerzenden Rückens auch ohne Bedenken erst einmal darum kümmern, wie sich die Schmerzen verringern lassen, und wenn einige Yogaübungen dabei helfen können, ist das schön. Dahinter die Gefahr zu sehen, ein Symptom würde nur weggeschoben, ohne wirklich „bearbeitet“ zu werden, ist töricht. Innehalten heißt nicht nur, frei sein vom Druck der täglichen Verpflichtungen und Aufgaben, sondern auch einigermaßen frei sein von drängenden körperlichen Beschwerden. Selbst für Menschen, denen es schon im ersten Moment ihres Rückenschmerzes „klar ist“, daß sie sich übernommen haben, sich zuviel zugemutet haben und daß der Rückenschmerz eine Antwort darauf ist, auch solche Menschen kümmern sich natürlich erst einmal darum, den Schmerz zu reduzieren. Unter Schmerzen lassen sich keine klaren Gedanken fassen, über sich reflektieren kann man dann schon gar nicht. Die Erfahrung zeigt, daß wir uns als YogalehrerInnen im Zusammenhang mit Krankheit getrost immer nur um die Frage kümmern können, die von dem Betroffenen gerade auch gestellt wird und dabei nichts versäumen. Ist jemand bereit, sich auseinanderzusetzen, werden die Fragen kommen. Ist jemand nicht bereit dazu, dann werden die besten Ratschläge und Erkenntnisse keine Wirkung zeigen. Trotzdem ist der Einschnitt, den eine Erkrankung mit sich bringt, immer eine große Chance, neue Wege zu versuchen, neue Einsichten über andere und sich selbst zu gewinnen. Aber wir dürfen auch nicht so tun, als wären solche oder andere Krisen die einzige Möglichkeit, einen Prozeß von Selbsterkennen zu beginnen. Nach einem Vortrag über die Bedeutung und Wichtigkeit von Krisen für den spirituellen Weg fragte eine Zuhörerin am Ende etwas verzagt: „Und was ist jetzt mit mir? Ich fühle mich gut, bin nicht krank, keine ernsthafte Krise weit und breit. Bin ich also ohne Möglichkeit, mich weiter zu entwickeln?“

Alles, was wir an Erkenntnissen aus einer Krise, einer Krankheit gewinnen können, entsteht nicht durch diese Krankheit, sondern offenbart sich nur durch sie. Wenn uns zum Beispiel ein

Rückenschmerz darüber aufklärt, daß wir in unserem Alltag überlastet sind, uns an falschen Werten und Maßstäben messen, zu viel Zeit für Überflüssiges vertun, dann war dies auch schon vor unserem Einbruch in die Krankheit so. Deshalb können wir Krankheiten oder Krisen vielleicht im *nachhinein* dankbar sein, weil sie uns die Augen für etwas bisher Verborgenes geöffnet haben. Das heißt aber nicht, daß wir die Augen nicht auch anders, unspektakulärer, weniger schmerhaft hätten öffnen können. Das ganze Konzept des Yogaweges, so wie es Patañjali ausbreitet, *braucht* keine Krisen, *braucht* keine Krankheit. Wir können auch in kleinen, behutsamen Schritten klarer sehen lernen. Aber auch das *muß* nicht so friedlich ablaufen und alles, was uns auf unserem Weg begegnet, also auch Krankheit und Krisen, können wir - allerdings nur, wenn die Voraussetzungen dafür vorhanden sind - zum Besseren nutzen.

Dennoch ist jede Krankheit auch Ausdruck eines Ungleichgewichts und trägt nicht nur die Möglichkeit in sich, daß wir daran wachsen, sondern auch daß wir daran scheitern können. Krankheit als *den* Weg zu mehr Erkenntnis über sich selbst zu verherrlichen, ist zynisch jenen gegenüber (und das sind sicher die meisten), die in ihrer Krankheit stecken bleiben und sich ihr Leben lang mit oberflächlichen Lösungen herumschlagen, *weil* ihr Leiden sie so in die Enge getrieben hat, daß sich kein Ausweg zeigte.

## Wieviel Sinn macht Krankheit?

**Warum** trifft einen Menschen eine Krankheit? Unser Bedürfnis nach Erklärungen läßt uns gerne nach einfachen Antworten schauen. Eine dieser einfachen, zu einfachen Antworten, ist die Vorstellung, daß sich jeder Mensch seine Krankheit gleichermaßen „verdiente“. Diese Vorstellung beruht auf der Annahme, daß aus meinem Verhalten, Denken auf *direktem* Weg Krankheit entstehe. Krankheit ließe sich deshalb also auch aus meinem bisherigen Verhalten, Denken, Fühlen ableiten und erklären. Man kann es auch noch schärfert ausdrücken: „Wer krank ist, verdient es

nicht anders“. Krankheit ist Strafe für Fehlverhalten.

Dieser Irrtum kann so weit gehen, daß bestimmte Erkrankungen aus bestimmten mentalen Mustern abgeleitet werden. Wer einen Schnupfen hat, der hat überhaupt „die Nase voll“, wer Verdauungsstörungen hat, „hält zu viel fest“, usw. Hinter solchen Ideen steht die Überzeugung, daß körperliche Symptome *direkter* Ausdruck der Struktur und Entwicklung unseres Geistes seien, daß Knoten in unserem Geist im Körper ihren *unmittelbaren* und sofort durchschaubaren Ausdruck fänden.

So viel an der Vorstellung, daß sich unsere geistige Befindlichkeit sich in unserem Körper ausdrücken kann, richtig ist, so viel ist an ihr falsch, wenn sie auf einen zu einfachen Nenner gebracht wird.

Sicher, ein Kettenraucher muß sich nicht wundern, wenn er an Lungenkrebs erkrankt. Aber wodurch könnte er sich den Krebs mehr verdient haben, als sein ebenfalls kettenrauchender Kollege, der mit dem gleichen Konsum steinalt wurde? Was ist mit einem Kind, das krank auf die Welt kommt? Wenn in der Dritten Welt Tausende an einer Choleraepidemie sterben, weil sie kein sauberes Trinkwasser finden und kein Geld für Brennholz zum Abkochen haben, was drückt sich da für den Einzelnen in seiner Krankheit aus?

Westeuropäer haben eine deutlich höhere Lebenserwartung und sind im Durchschnitt ohne jeden Zweifel körperlich gesünder als etwa südamerikanische Indios. Liegt das etwa daran, daß Europäer von klarerem, oder vielleicht von gesünderem Geist wären? Man sollte vorsichtig mit der Behauptung sein, in jeder Krankheit, stecke ein Sinn, der sich aus der *persönlichen* Biographie eines Menschen ergäbe. Es verengt unseren Blick auf die vielfältigen Ursachen von Krankheit, wenn wir hinter jedem Ungleichgewicht nur noch eine Störung unserer psychischen Befindlichkeit vermuten. Wir hatten das Beispiel schon: Ich habe einen Schnupfen, also „muß ich ja wohl die Nase voll haben“, von der Arbeit, meiner Familie oder sonst wem. Wenn meine Erkältung nun aber ganz einfach nur einen Grund hat, nämlich daß ich für meine körperlichen Möglichkeiten zu lange mit nassen Füßen in der Kälte gestanden habe? Habe ich mich etwa so lange in

die Kälte gestellt, *weil* ich die Nase voll habe? Oder wäre es nicht vielleicht die richtigere Schlußfolgerung, mir wärmere Schuhe zu kaufen?

Manchen verstehen solch schnelle, plausibel klingende, aber kurzschnellige Begründungen von Problemen und Beschwerden den Blick auf die richtigen Lösungsmöglichkeiten.

Leicht wird so auch zum Beispiel ein ernsthaftes körperliches Problem, das einfach daraus resultiert, daß jemand die für ihn oder sie falschen und schädlichen *āsana* praktiziert, umgedeutet zu einem Problem fehlender positiver Einstellung zum Üben. Eine Schlußfolgerung mit manchmal fatalen Auswirkungen.

Auch scheinbar offensichtliche Zusammenhänge können trügerisch sein. Ein Taxifahrer hat sich durch zu langes Sitzen in schlechten Autositzen ein Ungleichgewicht im Rücken zugezogen. Seit der Schmerz da ist, stellt er fest, daß jeder Streß den Schmerz verstärkt, Ruhe ihn bessert. Das heißt keineswegs, daß Streß die eigentliche Ursache seines Problems ist. Fast jedes Symptom wird sich unter Streß verschlechtern, in der Ruhe verbessern. Würde unser Taxifahrer für die Lösung seines Rückenproblems nur versuchen, allen Streß zu vermeiden, wäre dies wahrscheinlich vergebliche Mühe. Die Lösung liegt vor allem in der Veränderung seiner Arbeitsbedingungen, oder auch darin, seinen Rücken stabiler gegen die Anforderungen zu machen, die langes Autofahren mit sich bringt, oder in beidem. Wenn er dabei auch noch besser mit seinem Streß umzugehen lernt, ist das allerdings sicher auch von Vorteil.

Eng ist unser Blick aber noch häufiger in die andere Richtung. Wir suchen nach „mechanischen“ Erklärungen, wo doch eine Reflexion unserer Gesamtsituation gefragt wäre. Für den Kopfschmerz ist das Wetter, die schlechte Luft schuld. In Wirklichkeit haben wir einen Konflikt mit der Arbeitskollegin nicht gelöst und das drückt uns. Wir erforschen akribisch, wie weit ich noch in dieses oder jenes *āsana* gehen kann, ohne eine Verspannung, die mich plagt, zu spüren, anstatt mir grundsätzlich Gedanken darüber zu machen, wie leistungsorientiert ich mit mir und meinem Körper in meinem Üben umgehe.

## Körper - Geist

Es gibt ohne Zweifel eine enge Verbindung zwischen Körper und Geist. Schon die Vorstellung, sie beide als etwas wirklich voneinander Getrenntes zu sehen, ist bei näherem Hinsehen ein recht schwieriges Unterfangen. Trotzdem können wir beobachten, daß Körper und Geist ihre jeweils eigene Dynamik getrennt von einander entfalten können.

Die Enge im Geist und Herzen eines Menschen muß ihn keineswegs körperlich krank machen. Offenherzige und weise Menschen können an allen möglichen Krankheiten leiden. Es gibt selten Verbindungen zwischen Körper und Geist, die so einfach, direkt und durchschaubar sind, wie wir sie uns gerne wünschten. Und Verbindungen, die einmal bestehen, müssen so nicht bleiben.

Ein Beispiel. In Untersuchungen zeigt sich immer wieder, daß Menschen, die an Krebs erkranken sich häufig schon über lange Jahre vor dem Ausbruch ihrer Erkrankung in einer Situation befanden, die eine zu diesem Thema angelegte Studie „chronischer Hoffnungslosigkeit“ nennt. Ja, es gibt sie, diese Verbindung von Geist und Körper. Aber können wir damit behaupten, jedeR Krebskranke leide vor seiner Erkrankung unter „chronischer Hoffnungslosigkeit“? Und weiter: Manchen, auf die diese Beschreibung zutrifft, gelingt es, oft gerade in der Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung, diese psychische Sackgasse zu überwinden. Heißt das, daß damit der Krebs verschwunden wäre? Keineswegs. Auch ein Magengeschwür, das erst einmal nichts anderes war als Ausdruck von zu viel Stress, kann so chronisch werden, daß es auch unter dem gelungensten Stressabbau weiter schwelt und eine Tasse zu starker Kaffee neue Beschwerden macht. Es gibt eine Eigendynamik von Körperprozessen, auf die unsere mentale Befindlichkeit nicht *automatisch* Einfluß hat. Und es gibt eine Eigendynamik mentaler Prozesse, auf die unser Körper nicht *automatisch* Einfluß nehmen kann. Daß im Zusammenhang mit der Entstehung zum Beispiel von Krebs psychische Ursachen viel diskutiert werden, ist für uns auch noch aus einem anderen Grund von großer Wichtigkeit. Es weist nämlich noch einmal auf die Zwiespältigkeit hin, die in der Tatsache liegt, daß sich innere

Konflikte eines Menschen schließlich in einer körperlichen Störung ausdrücken. Auf der einen Seite ist dieser Mechanismus eine Hilfe, eine im verborgenen liegende Krise endlich wahrnehmen zu können. Zum anderen liegt in diesem Mechanismus auch immer das Risiko, daß die Krankheit eine Eigendynamik entwickelt, die ihren eigenen Gesetzen folgt. Bei aller Wertschätzung für die Tatsache, daß Krankheit uns einen Weg zeigen kann aus einem verknöten Konflikt, sollte nicht vergessen werden, daß es auch die Möglichkeit gibt, ein Problem wahrzunehmen, bevor der Körper zu solch drastischen Hilferufen wie Krankheit greifen muß und daß diese Möglichkeit uns gesünder und länger leben läßt.

Die Eigendynamik, die unser Körper entwickeln kann, ist allerdings nicht nur von Nachteil, weil sie sich auch in Richtung Gesundheit bewegen kann. So sind wir froh, daß sich nicht jede mentale Enge als Ungleichgewicht im Körper niederschlägt. Das gleiche gilt für die Selbständigkeit unseres Geistes. Jede Auseinandersetzung mit Krankheit lebt *auch* von der Möglichkeit, daß wir uns unter bestimmten Voraussetzungen in einem kranken Körper wohl und frei fühlen können.

Die Beachtung dieser Eigendynamiken hat im Yoga eine lange Tradition. Das gesamte Konzept vom Fluß des *prâna* als Grundlage unseres Lebens versucht, Körper und Geist in ihren jeweilig besonderen und manchmal eigenständigen Rollen und Funktionen ebenso wie in ihrem Zusammenspiel zu verstehen und zu beeinflussen. Weil im letzten Heft von VIVEKA so viel vom Knie die Rede war, nehmen wir zur Veranschaulichung folgendes kleines Beispiel. Karl F.s Knie schmerzt und läßt sich nur noch schwer bewegen. Er fühlt sich dadurch sehr eingeschränkt, nicht nur im Alltag, sondern auch in seiner täglichen Meditationspraxis. Schon vor einigen Jahren fand Karl F. in der Haltung des Lotossitzes sein Ideal von Konzentriertheit, Gelassenheit und Ruhe. Dieses Bild hat ihn nicht mehr losgelassen und daß es ihm gelang, sich diesem Ideal auch körperlich durch die Praxis einer strengen Sitzhaltung immer mehr anzunähern, gab ihm viel innere Kraft. Wie man sich denken kann, machen Karl F. die Kniebeschwerden auch deshalb viel zu

schaffen, weil ihm dadurch ein wichtiger Aspekt seiner täglichen Yoga-praxis verloren gegangen ist. Von den Strategien, die Yoga in einer solchen Situation folgt, sind zwei für unsere Diskussion besonders wichtig. Einmal gibt es im Yoga die Idee, daß sich die Blockade im Knie auf der Ebene beeinflussen lassen kann, auf der sie auftritt, also auf der des Körpers. Das hat einige Konsequenzen. Zum Beispiel könnten wir Karl F. eine besondere Praxis bestimmter *âsana* vorschlagen, von der wir aus Erfahrung wissen, daß sie bei solchen Beschwerden auf das Knie positiv einwirken können. Wenn wir uns auf dieser körperlichen Ebene um das Knie kümmern, bleibt aber die Ebene von „Geist“ nicht außen vor. Die mentale Ausrichtung ist auf zweierlei Weise wichtig: einmal soll nicht mechanisch geübt werden, sondern mit der passenden mentalen Ausrichtung und in Verbindung mit dem Fluß des Atems. Und umgekehrt, wenn wir unser Knie über unsere *prâna*-Energie erreichen wollen, dann müssen die körperlichen Voraussetzungen dafür stimmen. Wir wählen also eine körperlich günstige Position und zum Beispiel nicht eine Haltung, die neue Blockaden oder Schmerzen riskiert. Zum anderen muß es auch gelingen, so an das Üben heranzugehen, daß wir Vertrauen fassen und einen Erfolg für möglich halten. Ohne diesen Glauben werden wir kaum etwas bewegen können. In der Sprache des Yoga sind dies Überlegungen, wie ein blockiertes *prâna* wieder in Fluß kommt. Dies ist Thema von *tapas*, der Kunst, einen inneren Reinigungsprozeß in Gang zu setzen. Die Mittel dafür sind *âsana*, *prânâyâma*, Meditation, unsere Ernährungsweise, und die Art und Weise, wie wir unseren Alltag organisieren. Das ist die eine Antwort auf die „Krankheit“ Kniestherben. Die andere Strategie, die der Yoga angesichts von Krankheit verfolgt, wird auf schöne Weise in der Bhagavad Gîtâ ausgedrückt, wenn dort Yoga definiert wird als: *dukhha samyoga viyogam*, als die „Trennung der Verbindung zum Leid“. (VI, 23). Was könnte das für Karl F. heißen? Zum Beispiel das: Neben den Bemühungen, die Funktion des kranken Knies wieder herzustellen, stellt sich noch eine andere Aufgabe. Sich „vom Leid trennen“ heißt einen Weg finden, vom

Ideal „Lotussitz“ zu lassen und bei der Meditation auf einem Stuhl trotzdem *zufrieden* zu sein. Das Knie ist nicht gesünder, aber wir leiden nicht mehr unter der daraus entstehenden Einschränkung. Daß dies nicht einfach ist, wußten die Alten auch schon vor

2000 Jahren. Deshalb ist ein Text wie das Yoga Sūtra des Patañjali auch voll von Vorschlägen, wie wir eine solche Veränderung in unserer Wahrnehmung bewerkstelligen können. Aber dieses „Trennen vom Leid“ ersetzt nicht das Bemühen, auf der Ebene des

Körpers das zu erreichen, was möglich ist, sondern gibt ihm den richtigen Rahmen.

### “Svastha”

## Wenn Mediziner diskutieren, was Krankheit ist.

Die Schulmedizin hat sich lange Zeit nur damit beschäftigt, was Menschen krank macht, weniger damit, was sie gesund erhält. Diese Orientierung nennt man eine „pathogenetische“, die Beschreibung der Entwicklung von *Krankheit* steht im Mittelpunkt. Inzwischen gibt es andere Ansätze, die sich vor allem die Frage stellen, was eigentlich hält einen Menschen gesund? Warum bleibt ein Mensch auch unter Belastung gesund? Warum kann ein kranker Mensch wieder gesund werden? Diese modernen Überlegungen entsprechen in vielem den alten und traditionellen Vorstellungen, wie sie etwa der Yoga, aber auch die Āryuveda und andere Systeme wie zum Beispiel die traditionelle chinesische Medizin entwickelt haben. Deshalb sollen diese in der westlichen Medizin noch recht neuen Gedanken hier kurz vorgestellt werden. Die Vertreter dieses Konzeptes erläutern ihre Betrachtungsweise gerne mit folgendem Bild: „Wir alle schwimmen während unseres Lebens in einem Fluß voller Gefahren. Oder, um eine Metapher zu wählen, fahren wir alle eine lange Skipiste hinunter, an deren Ende ein unumgänglicher und unendlicher Abgrund ist. Die pathogenetische Orientierung beschäftigt sich hauptsächlich mit denjenigen, die an einen Felsen gefahren sind oder in eine Gletscherspalte fielen. Weiterhin versucht sie uns davon zu überzeugen, daß es das beste ist, überhaupt nicht Ski zu fahren. Dieser Ansatz beschäftigt sich damit, wie die Piste ungefährlicher gemacht werden kann und wie man Menschen zu sehr guten Skifahrern machen kann.“

Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein sich ständig veränderndes Gleichgewicht zwischen Kräften, die uns in Richtung Krankheit und Kräften, die uns in Richtung Gesundung drängen. „Der Kampf in Richtung Gesundheit ist permanent, aber nie ganz erfolgreich“. Ein Teil von uns ist immer „krank“, ein anderer Teil „gesund“, oder besser: Solange wir leben, bewegt sich in uns immer etwas in Richtung Blockade, etwas anderes immer in Richtung harmonischer Fluß. Grundsätzlich können uns zwei Mechanismen aus dem Gleichgewicht bringen: Entweder die Fakoren, die krankmachen können, sind so stark, daß die gesunderhaltenden Gegenkräfte, obwohl gut entwickelt, nicht ausreichen, unser inneres Gleichgewicht zu bewahren. So wird zum Beispiel auch „der Gesündeste“ sich eine schwere Erkältung holen, wenn er nur lange genug Kälte und Nässe aussetzt ist. Oder die „gesundmachenden“ Kräfte in uns sind so geschwächt, daß sie einer einer eigentlich „normalen“ Belastung nicht standhalten. Oder beide Faktoren wirken zusammen.

Es engt unser Blickfeld ein, wenn wir die Ursache von Krankheit nur in einer dieser beiden Möglichkeiten sehen

können, die in aller Regel auch noch auf unterschiedlichste Weise miteinander verbunden auftreten. Ein Kinostuhl mag für zwei Stunden auf meinen Rücken „krankmachend“ wirken. Wenn mein Rücken diese Belastung aber gut kompensieren kann, warum sollte ich auf den Kinospaß verzichten? Wenn aber der Stuhl an meinem täglichen Arbeitsplatz so schlecht ist, daß ich jeden Tag eine Stunde intensiv mit meinem Rücken üben muß, damit er mit diesem Stuhl einigermaßen zurecht kommt, dann ist es vielleicht besser, den Stuhl zu wechseln.

„Gesundheit ist also ein dynamisches Gleichgewicht zwischen dem Individuum, seinem autonomen Potential zur Selbst-Organisation und Selbst-Erneuerung und seiner sozial-ökologischen Umwelt. Dieses Gleichgewicht ist abhängig einerseits von der Verfügbarkeit und Nutzung von gesundheitsschützenden bzw. -wiederherstellenden Faktoren in der Person selbst, aber auch in seiner Alltagsorganisation und Umwelt.“ Was gilt als gesundheitsschützenden Faktoren?

Die psychische Befindlichkeit. Dazu gehört unter anderem: Eine positive Einstellung zum Leben, zur Arbeit. Die Anforderungen der Umwelt werden als sinnvoll verstanden. Es herrscht ein „instrumentelles Vertrauen“, das wegführt von der Überzeugung die Karten des Lebens seien gegen einen gemischt. Ist jemand davon überzeugt, daß er eine Vielzahl von passenden Hilfen (in den eigenen Händen oder in denen von vertrauten Personen) zur Verfügung hat, um aktuelle Anforderungen zu bewältigen, kommt er oder sie mit Belastungen besser zurecht.

Die körperliche Befindlichkeit. Dazu gehört unter anderem: Gesunde Ernährung, gesunder Umgang mit dem Körper, promptes und richtiges Reagieren auf körperliche Störungen.

„Das Gleichgewicht ist andererseits abhängig von den potentiell krankmachenden Einflüssen der physikalischen (zum Beispiel Umweltgifte, Klima), biologischen (zum Beispiel Viren, Bakterien) und sozialen (zum Beispiel Stress, schlechte medizinische Versorgung) Umwelt“.

„Gesundheit muß dabei vom Körper ständig „hergestellt werden“ - sei es im Sinne einer immunologisch verstandenen Abwehr, sei es im Sinne einer Anpassung oder einer zielgerichteten Veränderung der Umweltbedingungen durch das Individuum“.

Viele Möglichkeiten also, wie Krankheit entstehen, viele Möglichkeiten aber auch, wie Gesundheit gestärkt oder wiederhergestellt werden kann.

(Alle Zitate aus: Almut Veidt, *Salutogenese: Gesundheit als dynamisches Gleichgewicht*, Berliner Ärzteblatt, 11/95)

**W**ir erleben in unserer alltäglichen Auseinandersetzung mit der Frage, was Yoga Menschen anbieten kann, die von Krankheit betroffen sind, daß sich darauf vor allem eine Antwort geben läßt. Es ist eine Antwort, die in der Tradition als ein wichtiges Ziel von Yoga formuliert wird: *svastha*. „für sich selbst“ (*sva*) „stehen“ (*sthā*).

Yoga kann uns helfen, diesem Zustand von *svastha*, also auf den eigenen Füßen stehen können, auch angesichts einer Krankheit näherzukommen.

In der konkreten Arbeit in unserem Zentrum bezieht sich dies auf sehr unterschiedliche Ebenen. Welche davon tatsächlich Thema werden, hängt allein vom Bedürfnis, den Möglichkeiten und der besonderen Situation ab, die eine Person uns gegenüber formuliert. u Yoga gibt uns Techniken, auch in turbulenten Zeiten Stabilität und Klarheit im Geist zu gewinnen, innerhalten zu können, einen verängstigten Geist zu beruhigen. Zu diesen Techniken zählen *āsana* genauso wie *prāṇāyāma* und Meditation. Auf dieser, aus der Sicht des Yoga vielleicht wichtigsten Ebene in der Auseinandersetzung mit den Folgen von Erkrankung, geht es um die Verbesserung unserer Wahrnehmung uns selbst und anderem gegenüber.

Wie kann jemand geholfen werden, die eigene Situation klarer, umfassender, richtiger wahrzunehmen? Was kann sich jemand zumutzen, welcher nächste Schritt ist der richtige, ist fremde Hilfe nötig? Dies bezieht sich auf den Umgang mit der Krankheit überhaupt, es betrifft aber auch einzelne Fragen. Es kann zum Beispiel heißen, daß jemand eine Operation, vor der er oder sie bisher große Angst hatte, als notwendig und sinnvoll sehen lernt und sie optimistisch und vertrauensvoll angeht. Es kann aber auch heißen, eine scheinbar unausweichliche Operation vermeiden zu können. Im Prozeß des Übens liegt die Möglichkeit, immer besser unterscheiden zu können, mit was ich mich im Augenblick abfinden muß und was veränderbar ist. Und dies, ohne eine einmal getroffene Position auf ewig festzuschreiben. Yoga kann helfen, *selbst* und *freier* zu entscheiden, offen zu werden für unterschiedliche Möglichkeiten.

u Yoga kann helfen, eine positive Ausrichtung schaffen. Ein großer Teil der Wirkung von Yogapraxis besteht

darin, die Selbstheilungskräfte eines Menschen zu mobilisieren, mehr Vertrauen in die eigene Kräfte zu finden. Dazu gehört, einen Weg zu finden, auch in schwierigen Situationen Heilung oder zumindest positive Veränderung für möglich zu halten. Yoga kann auch hier helfen, offen zu bleiben.

u Schließlich lassen sich körperliche Blockaden durch eine entsprechende Praxis positiv beeinflussen. Ein kranker Rücken kann wieder gesund werden, eine Migräne sich bessern, ein Ohrgeräusch verschwinden.

Natürlich gibt es für solche positiven Veränderungen keine Garantie. Ob Yoga eine Hilfe sein kann, hängt nicht nur ab vom Bemühen des betroffenen Menschen, nicht nur von der Qualität der Lehrerin, des Lehrers, sondern eben auch von Vielem, das nicht in unserer Hand liegt.