

# Geistesschulung

## Yoga und Psychotherapie als symbiotisches Paar

**Für viele psychisch beeinträchtigte Menschen bedeutet Yoga mehr als nur Entspannung und Sport. Die alte indische Lehre kann zur psychischen Gesundheit beitragen.**

MIRIAM MONIQUE POPPER

Vor einigen Jahren kam Herr K. zur ersten Sitzung wie unter Schock: Er wirkte eingefroren, seine Brust war steif und eingefallen. Er war sehr unsicher, sehr freundlich und manierlich, aber er wirkte beziehungs-mässig völlig abgeschnitten von sich und seiner Umwelt. Nun sitzt er nach einem mehrwöchigen Klinik-aufenthalt wieder in meiner ambulanten Praxis wegen einer psychotischen Episode, die er auf einer Reise nach Thailand erleidet: Es ist bereits die dritte. In seiner Not fliegt er zurück in die Schweiz und begibt sich in eine Klinik, wo er mit einem Neuroleptikum behandelt wird. Aus therapeutischer Sicht kann man ihm jedoch nicht viel Hilfe anbieten.

### Die Flucht

Herr K. erzählt mir seine Lebensgeschichte. Er fühlt sich augenfällig beschämt über sein «Versagen», wie er es nennt. Es wird klar, dass seine Ängstlichkeit tief verwurzelt ist. Herr K. ist als Kleinkind über Jahre hinweg anhaltender Gewalt ausgesetzt. Später wird er von seinen Mitschülern schikaniert, ausgeschlossen und

bekommt immer wieder Prügel. Er kann zwar das Gymnasium abschliessen, scheitert dann aber während des Studiums. Er versucht sich in mehreren Berufen, bleibt aber nie länger als einige Monate an einer Arbeitsstelle. Dauernd ist er «auf der Flucht»; er reist exzessiv, um Angst und Panik zu vermeiden. Diese Gefühle steigen in ihm auf, wenn er sich gewissen Menschen ausgeliefert fühlt. Es scheint, als ob seine psychotischen Episoden ebenfalls eine Art Flucht aus einer Realität sind, die er mit den ihm zur Verfügung stehenden psychischen Ressourcen nicht meistern kann.

Wir beginnen mit simplen Atemübungen. Wir sitzen einander gegenüber und ich führe ihn an die klassische Yoga-Wechselatmung «Nadi-Shodana» heran. Wir atmen zeitgleich, bis sich seine Aufregung legt und sich sein Puls beruhigt. Selbst seine Gedanken schwingen im Rhythmus «links ein – rechts aus – rechts ein – links aus». Mit dieser Übung, die er täglich fünf bis zehn Minuten zuhause praktizieren soll, entlasse ich ihn nach Hause. Die Kunst des Atmens, «Pranayama» genannt, wirkt direkt auf den Zustand unseres vegetativen Nervensystems und damit auf Spannung und Entspannung des Körpers und des Muskeltonus. Durch die Verlangsamung und Vertiefung des Atems verändert sich unsere Befindlichkeit hin zu Ruhe und Gelassenheit.

Andere Pranayama-Techniken aktivieren und geben uns Antrieb, was bei depressiven Verstimmungen essenziell ist. Diese yogische Kunst des richtigen At-



Die Psychotherapeutin Miriam Popper zeigt einem ihrer Patienten eine Yoga-Position vor.

mens ist weit weniger bekannt als die meist mit «Yoga» gleichgesetzten Körperübungen. Die Yoga-Körperpositionen, «Asanas» genannt, sind nur eines von acht Elementen dieser jahrhundertealten indischen Lehre für geistige und körperliche Gesundheit, die nach langem Üben eine meditative Selbstfindung anstrebt.

In den nächsten Sitzungen verbinden wir unsere therapeutischen Gespräche, die zum Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung führen, mit der Vertiefung und Verfeinerung der Pranayama-Übungen. Bereits nach wenigen Stunden kann Herr K. verbalisieren, was er wahrnimmt und was die Atemübungen bei ihm auslösen. «Wenn ich morgens den Tag mit Pranayama beginne und dann einige Minuten sitzen bleibe und die Ruhe genieße, geht es mir den ganzen Tag besser.» An diesem Punkt führe ich die erste Körperübung ein. Es gibt stehende, sitzende und liegende Asanas. Manche bauen Kraft auf, andere schulen die Balance. Asanas dienen auch der Dehnbarkeit des Körpers.

### Der Berg

Wir fangen mit einem «Tadasana» an – dem «Berg», der stehenden Grundposition: «Stehen Sie aufrecht wie ein Berg, beginnen Sie mit Ihren Füßen.» Und weiter: «Können Sie die Verwurzelung fühlen? Wie Ihre Füße zu Felsen werden und fest in der Erde verankert sind? Herr K., auf Ihrer Kopfspitze, ganz oben, liegt Schnee, auf der Spitze des Bergs. Richten Sie sich auf, Sie sind gross – können Sie fühlen, wie gross Sie sind? – Wie

ein Berg!» Immer wieder machen wir diese Übung gemeinsam, ohne Schuhe. Es wird deutlich erkennbar, dass Herr K. grösser ist als ich: «Es gibt kleine und grosse Berge – zusammen bilden sie ein Gebirge.»

Yogische Körperpositionen wirken tief in die Faszien, unser Bindegewebe, hinein. Yoga wirkt dort, wo Spannung, Stress, Angst und jede andere körperlich gespeicherte, weil oft nicht ausgedrückte und ausgelebte, Emotion «festsitzt». In der Körperpsychotherapie arbeitet man mit dem «Schutzpanzer» – wie der Psychiater Wilhelm Reich die körperlich verankerten Abwehr- und Schutzstrukturen nannte. Yoga wirkt unmittelbar auf diese Strukturen. Um nur ein medizinisches Beispiel zu nennen: Heute wissen wir aus neuesten Forschungsergebnissen, dass Rückenschmerzen zu 80 Prozent durch Faszien-Verhärtungen erklärt werden können, weit mehr als durch Bandscheibenvorfälle, wie bis anhin angenommen. Es sind diese Bindegewebs-Verspannungen, die durch Stress und andere «unerträgliche» Gefühle entstehen und durch Yoga-Positionen gedehnt und mittels regelmässigen Übens gelöst werden können. Es gibt viele Hundert Yoga-Körperübungen, doch für die psychotherapeutische Arbeit reicht die sachgerechte Anwendung der wichtigsten Übungen aus jeder Asana-Gruppe.

Dann beginnen Herr K. und ich, eine Atemübung in die Berg-Position zu integrieren. Asana-Körperübungen müssen immer mit Pranayama verbunden werden, damit sie tiefgreifend wirken können. Herr

K. nimmt den «atmenden Berg» mit nach Hause. Bald darauf lernt er den «Krieger» und beginnt mit dieser Übung, seine Kraft zu spüren. Mit dem «Lebensbaum» mittet er sich innerlich und äusserlich ein, und mit der «Herz-Öffnung» lernt er, seiner Angst zu begegnen. In diese Yoga-Körperübungen integrieren wir die psychotherapeutisch erarbeiteten Kompetenzerfahrungen: Nein-Sagen und Für-Sich-Einstehen können «wie ein Krieger». Wurzeln schlagen und ein Zuhause finden «wie der Lebensbaum». Und auch, sein Herz zu öffnen und seine Angst loszulassen. Dieses Asana der

## Dauernd ist er «auf der Flucht». Er reist exzessiv, um Angst zu vermeiden.

Herz-Öffnung ist eine – anfänglich mit etlichen Kissens unterstützte – Rückbeuge des gesamten Brustkorbs. Die sich im Oberkörper befindenden, verhärteten Faszien werden gedehnt, dabei aktiviert die Atmung die in den Faszien gespeicherten Muster des Sich-Zusammenziehens und Sich-schützen-Müssens. Diese Aktivierung löst starke Impulse von Angst und Verletzbarkeit aus, die therapeutisch bearbeitet und aufgelöst werden. Im Verlauf des Psychotherapie-Prozesses wird die «Herz-Öffnung» von vielen meiner Patientinnen und Patienten als grosse Befreiung erlebt.

Im Rahmen der psychotherapeutischen Aufarbeitung der traumatischen Kindheits- und Jugendsituationen von Herrn K. arbeite ich mit der «Life-Span-Integration» nach Peggy Pace, mit Techniken der Trauma-Arbeit nach Peter Levine sowie mit weiteren Übungen aus der Körperpsychotherapie.

### Der Geist

Nachdem Pranayama und die wichtigsten Asanas etabliert sind, führe ich das dritte Element der Yoga-Therapie ein: die achtsamkeitsbasierte Meditation – eine Schulung des Geistes. Erst lernt Herr K., seine Gedanken achtsam zu beobachten, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Dann gehen wir einen Schritt weiter. Herr K. begegnet der «Stille zwischen den Gedanken» und lernt Schritt um Schritt, in dieser Stille zu verweilen. «Ich kann meine Gedanken und Ängste beobachten und muss sie nicht für meine einzige Wirklichkeit halten», resümiert er nach einer gemeinsamen Meditation. Die Stille des ruhigen Sitzens wird für Herrn K. zu

einem grossen Halt und gibt ihm die Gewissheit, dass er nicht das ist, was seine Ängste ihm suggerieren, sondern dass er einen Ort der Stille findet, worin er sich seiner selbst bewusst werden kann.

Die Verbindung von kognitiver, emotionaler und somatischer Aufarbeitung seiner Angstmuster zeigt eine immense Wirkung. Herr K. beginnt schon nach wenigen Monaten, an einer geschützten Stelle zu arbeiten, um sich nach zwölf Monaten auf dem ersten Arbeitsmarkt zu behaupten: Er hält dem Stress, den er dort antrifft, stand.

Die Therapie von Herrn K. dauerte insgesamt vier Jahre. Er ging durch schwierige Phasen kindlicher, jugendlicher und adoleszenter Nachentwicklung hindurch, die therapeutisch gelöst und in seinem aktuellen Leben integriert wurden. Herr K. konnte ein stabiles und selbstbewusstes «Erwachsenen-Ich» aufbauen, das heute seinen «Kinderanteilen» zu Hilfe kommen kann. Er lernte, anderen Grenzen zu setzen und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Heute steht Herr K. als beziehungsfähiger und selbstbewusster Mann vor mir. Er weiss, was er will und was er nicht will. Er weiss, weshalb ihm geschah, was ihm geschah. Er erarbeitete Methoden, die es ihm ermöglichen, sich vor psychischen Gefährdungen zu schützen und sich selbst Sorge zu tragen. Sein Neuroleptikum konnte er auf ein Fünftel der ursprünglichen Dosis reduzieren. Er möchte das Medikament in den kommenden Jahren schrittweise ganz absetzen. Herr K. verfügt heute über ein ansehnliches Repertoire an stabilisierenden, stimulierenden, beruhigenden und integrierenden Yoga-Übungen, die er zuhause eigenständig praktizieren kann. Seine Asana-Positionen sind mit den jeweiligen therapeutischen Inhalten assoziiert, die wir gemeinsam aufbauten. Der selbstbewusste Krieger, der verwurzelte Lebensbaum, der atmende Berg und das befreite, weit offene Herz. ♦

---

### DIE AUTORIN

---

Miriam Monique Popper ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Yogalehrerin. Sie entwickelte Weiterbildungsgänge in integraler Yoga-Therapie. Die Psychotherapeutin bietet dazu Workshops und Ausbildungstage an.

---

### KONTAKT

[mmpopper@hotmail.com](mailto:mmpopper@hotmail.com)  
[www.miriampopper.ch](http://www.miriampopper.ch)