

Synergien von Ayurveda und Yoga in der Psychosomatik

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

„Körperliche Krankheit wird durch rationale Therapie und ein Verständnis der Ebene, die übergeordnete Ursachen beschreibt, geheilt. Geistige Krankheit benötigt zu dessen Auflösung spirituelles Wissen, rationales Wissen, Geduld, mentale Stärke, Erinnerungsvermögen, Achtsamkeit und meditative Konzentration.“

Caraka Samhita

Der klassische Ayurveda beschreibt die Ursachen für körperliche und geistige Krankheiten in drei Bereichen: a) nicht kompensierbare klimatische Einflüsse (Parinama), b) unangemessener Gebrauch unseres Verstandes (Prajnaparadha) und c) unzuträglicher Kontakt der Sinnesorgane mit ihren Objekten (Asatmyendriyarthasamyoga).

Zur Behandlung körperlicher Beschwerden stehen mit den zentralen Säulen der Ernährung, gesunden Lebensführung, Phytotherapie, Manualtherapie und Ausleitungsverfahren des Panchakarma effektive Maßnahmen zur Verfügung, die in den klassischen Kompendien ausführlich beschrieben werden.

Wie können jedoch geistige Krankheiten (Manasa Roga) erfolgreich therapiert werden? Wie stärken wir geistige Funktionen, die durch angeborene oder erworbene Zustände mangelhaft funktionieren? Wie können wir die Geistesqualität Sattva (Reinheit, Klarheit und Intelligenz) steigern und übermäßige Einflüsse von Rajas (Leidenschaftlichkeit) und Tamas (Trägheit und Unwissenheit) reduzieren? Direkte Antworten auf das WIE? wurden in den Klassikern kaum vermittelt.

Als ich 1994 im Ayurveda Studium in Indien erstmals meinen Lehrern diese Frage stellte, lachten sie zunächst und antworteten ohne zu zögern: „Don't look for a quick solution - the day will come when you understand how to balance the mind.“ Nunja, heute nach 16 Jahren habe ich verstanden, dass es keine Musterlösung für diese Fragestellung gibt.

Unser Geist agiert und reagiert komplexer als unser Körper. Die dem Körper zugrundeliegenden Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) lassen sich leicht vermehren oder verringern und mit ihnen die Dosha Vata, Pitta und Kapha direkt beeinflussen. Gewebe und Kanäle können rational therapiert, Abfallprodukte entsorgt, Verdauung und Stoffwechsel gezielt stimuliert oder gehemmt werden. Wie lassen sich jedoch mentale Zustände von Angst, Wut und Verzweiflung und deren Auswirkungen auf den Körper korrigieren?

Körper und Geist stehen über die Sinnessysteme in ununterbrochener Beziehung zueinander, somit laufen ständig psychosomatische und somatopsychische Vorgänge ab. Vata, Pitta und Kapha werden als die pathogenen Prinzipien des Körpers angesehen, der Geist wird durch Überschüsse an Rajas und Tamas in seinen Fähigkeiten beeinträchtigt.

Ayurveda und Psychosomatik

Von 2006-2009 hatte ich die Gelegenheit, als Leiter der Ayurveda Privatklinik in Bad Nauheim in unmittelbarer Nachbarschaft zur Klinik für Psychokardiologie gemeinsame Patienten zu therapieren und die Auswirkungen unserer Maßnahmen durch Ayurveda und Yoga an zahlreichen psychosomatisch erkrankten Menschen zu beobachten.

Gerne möchte ich im Folgenden meine zentralen Erkenntnisse zusammenfassen:

Ayurveda erfasst Bedürfnisse

Unser Körper braucht Energie, die er über Nahrung und Atmung aufnimmt. Natürliche körperliche Bedürfnisse werden in Form von 13 Drängen beschrieben, die keinesfalls unterdrückt werden sollten. Das Bewusstmachen weiterer persönlicher Bedürfnisse ist der erste Schritt zu deren ganzheitlicher Befriedigung. Unbefriedigte Bedürfnisse sind häufig Ausgangspunkt psychopathologischer Entwicklungen.

Ayurveda stärkt Werteorientierung

Sadvrta wird die ethische Maxime im Ayurveda genannt. Werte wie Gesundheit, Langlebigkeit, Schönheit, Frieden, Harmonie, Reinheit, Hilfsbereitschaft oder Empathie erhalten im Ayurveda eine neue, praktisch anwendbare Dimension. Werte sind eine primäre Quelle der Motivation. Wenn Wertvorstellungen zur Geltung kommen, entsteht ein Gefühl der Harmonie – wenn nicht, fühlen sich die Betroffenen unzufrieden oder verletzt.

Ayurveda stärkt Selbstvertrauen

Unsere individuelle Natur (Prakriti) beinhaltet Anlagen von Fähigkeiten und Stärken sowie Anfälligkeiten und Schwächen. Die Kenntnis über unseren körperlichen und geistigen Wesenskern eröffnet uns Möglichkeiten der Selbstverwirklichung in privater und beruflicher Hinsicht. Das Wissen um Ihre Talente und unterscheidenden Merkmale stärkt das Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten.

Ayurveda fördert die Zielorientierung

Die vedische Kultur beschrieb schon vor Jahrtausenden vier Lebensziele, die der Ayurveda in sein Modell integrierte: ethisch-moralische Rechtschaffenheit (Dharma), Wohlstand und materielle Verwirklichung (Artha), sinnliche Erfüllung (Kama) und das Streben nach Befreiung (Moksha). Individuelle Ziele lassen sich einer dieser vier Gruppen unterordnen. Definierte Ziele des Ayurveda sind die Gesundheit zu erhalten, Krankheit zu heilen und die Lebensspanne bei bestmöglicher Gesundheit zu verlängern. Gesundheit ist hierbei mehr als nur das Freisein von Krankheit (Aroga), es ist das „Verweilen im Selbst“ (Svatha) durch ausgeglichene Gewebe und Funktionen, reibungslose Ausscheidungen und Zirkulationen, volle Funktionstüchtigkeit der Sinne und des Geistes sowie Gewährwerden der Seele. Therapeutische Strategien sind im Ayurveda zielorientiert.

Ayurveda und Yoga regulieren Spannung

Das vegetative Nervensystem wird durch den antreibenden Sympathikus und regenerierenden Parasympathikus geregelt. Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden regulatorischen Systemen. Wir konnten durch tägliche Messungen der Herzratenvariabilität als wertvollen Indikator des vegetativen Gleichgewichts unserer stationären Patienten die regulierende Wirkung yogischer Atem- und Konzentrationsübungen und ayurvedischer Therapien wie dem Stirn-Ölguss (Shirodhara) nachweisen. Je regelmäßiger die Anwendungen erfolgten, desto anhaltender war die Wirkung auf die sogenannte Herzkohärenz und damit die Anpassungsfähigkeit unseres

Herzens an interne und externe Veränderungen mit der Möglichkeit einer Rückkopplung zum Denken, Erleben und Verhalten. Diese Spannungsregulation konnte Erschöpfung reduzieren, körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen lindern und psychotherapeutische Interventionen unterstützen.

Yoga steigert Achtsamkeit

Der Schlüssel zur Steigerung der drei geistigen Fakultäten des Unterscheidungsvermögens (Buddhi), der Entschlossenheit (Dhriti) und des Erinnerungsvermögens (Smriti) ist die Achtsamkeit. Yoga trainiert den Geist, bewusst im Hier und Jetzt zu leben und fördert die Fähigkeit der Fokussierung auf einen materiellen oder immateriellen Sachverhalt. Achtsame Menschen ziehen diejenigen Dinge im Leben an, die ihnen zuträglich sind und meiden die unzuträglichen. Achtsamkeit ist zudem die Grundlage der Meditation, durch die der Geist in einen bewussten Zustand versetzt wird, in dem er als Spiegel der Seele angesehen wird.

Yoga bereichert das Leben um eine spirituelle Dimension

Der achtgliedrige Pfad (Ashtanga Yoga) nach Patanjali dient der Einswerdung mit dem absoluten kosmischen Bewusstsein jenseits von Zeit, Raum und Kausalität. Die spirituelle Dimension des Yoga kann Menschen helfen, persönliche Schwierigkeiten und Schicksalsschläge mit mehr Gelassenheit, Demut und Würde zu begegnen. Diese Qualitäten konnte ich v.a. bei vitalbedrohlich erkrankten Patienten feststellen, leider manchmal zu spät.

Ayurveda lehrt uns die Bedeutung der Anpassungs- und Veränderungsbereitschaft, Übernahme von Selbstverantwortung und Entwicklung gesundheitlicher Disziplin zur Unterstützung unseres Körpers und Entwicklung geistiger Fähigkeiten.

Das begleitende therapeutische Gespräch ist für jede erfolgreiche Ayurveda Therapie ausschlaggebend und sollte meiner Ansicht nach Grundlage der ayurvedischen Ausbildung sein. In meiner täglichen Arbeit mit psychosomatisch erkrankten Patienten spielt die Kommunikation und der Kontakt eine entscheidende Rolle für den Heilungsprozess.

Zusammenfassend möchte ich vermitteln, dass die Anwendung ayurvedischer und yogischer Prinzipien die moderne psychosomatische Therapie wertvoll unterstützt und in manchen Fällen sogar ersetzen kann. In anderen Fällen wie etwa posttraumatischen Störungen ist eine Psychotherapie unabdingbar – diese kann allerdings durch Ayurveda und Yoga sinnvoll unterstützt werden.

Unbedingte Voraussetzung für eine Ayurveda-Yoga-Therapie bei Psychosomatosen ist eine differenzierte psychologische Diagnostik, die nur von ausgebildeten Fachkräften durchgeführt werden kann – kooperieren Sie daher mit einem Psychotherapeuten Ihres Vertrauens und begleiten Sie somit Ihre Patienten verantwortungsvoll und ganzheitlich. Nutzen Sie die Synergien von Ayurveda, Yoga und psychosomatischer Medizin!