

Yoga im Dienst von Recovery

**Entwicklung eines Recovery orientierten Yoga Angebots
für psychisch erschütterte Menschen in einer
psychiatrischen Institution**

Abschlussarbeit DAS Experienced Involvement 2010 – 2012

Cornelia Hartenbach

Berner Fachhochschule Fachbereich Gesundheit

Studienleiter: Andreas Heuer

Inhaltsverzeichnis

1	ZUSAMMENFASSUNG	3
2	EINLEITUNG	5
3	MOTIVATION	6
4	ZIELSETZUNG	8
5	FRAGESTELLUNG	8
6	ABGRENZUNG	9
7	METHODIK	9
8	THEORETISCHE GRUNDLAGEN	9
8.1	RECOVERY	10
8.1.1	DEFINITION VON RECOVERY	10
8.1.2	HEILUNG IST SELBSTTHEILUNG	12
8.2	YOGA	14
8.2.1	DEFINITION VON YOGA	14
8.2.2	DIE ACHT DISZIPLINEN IM YOGA ZUR FÖRDERUNG VON PERSÖNLICHEM WACHSTUM UND ENTWICKLUNG	16
8.3	DIE BEEINFLUSSUNG DES GEISTIGEN ZUSTANDES EINES MENSCHEN ÜBER DEN KÖRPER	21
9	DISKUSSION UND ERGEBNIS	23
9.1	DISKUSSION: ZUSAMMENFÜHRUNG VON RECOVERY UND YOGA	23
9.2	ERGEBNIS: LEITFADEN FÜR EIN RECOVERY ORIENTIERTES YOGA ANGEBOT IN EINER PSYCHIATRISCHEN INSTITUTION	24
10	STÄRKEN UND SCHWÄCHEN DER ARBEIT	30
11	SCHLUSSFOLGERUNG	30
12	LITERATURVERZEICHNIS	30

1 Zusammenfassung

Recovery verstanden als persönlicher Wachstums- und Entwicklungsprozess motiviert Menschen mit einer psychischen Erschütterung wieder vermehrt Kontrolle und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Psychiatrische Institutionen bieten immer häufiger Behandlungsangebote an, die Betroffene in ihrem Recovery Prozess unterstützen, wobei es sich dabei hauptsächlich um Recovery orientierte Gesprächsgruppen handelt. Aufgrund eigener Betroffenheit weiss ich, wie wertvoll es ist, dass Recovery nicht nur über die geistige Auseinandersetzung sondern auch über die Körperarbeit gefördert wird. Ich habe selbst erfahren dass Yoga eine grosse Unterstützung im Gesundungsprozess sein kann. Yoga hilft durch eigenes Tun gesunde Anteile zu stärken und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

In dieser Arbeit wird daher anhand von Erfahrungswissen und Literaturrecherche der Frage nachgegangen inwiefern sich die Grundsätze von Recovery und Yoga miteinander verknüpfen lassen, damit sie für ein Recovery orientiertes Yoga Angebot in einer psychiatrischen Institution genutzt werden können.

Ausgehend vom salutogenetischen Prinzip nach A. Antonovsky wird Recovery als ein Prozess der Auseinandersetzung mit der eigenen Erschütterung definiert. Dieser Prozess führt dazu, dass der Betroffene auch mit bestehenden psychischen Problemen in der Lage ist, zurück zu einem sinnhaften und selbstbestimmten Leben zu finden und ihm erlaubt, das eigene Potential voll zu entwickeln. Es wird aufgezeigt, dass Heilung immer Selbstheilung ist. Der Betroffene ist für seinen Recovery Prozess selbst verantwortlich. Unterstützende Hilfestellungen sind erlaubt und sinnvoll und bilden die Rahmenbedingungen in denen Recovery gelingen kann. Das Gelingen von Recovery hängt massgeblich von der Einstellung des Betroffenen gegenüber seinem Wiedererstarkungspotenzial ab. Eine gesundheitsfördernde Einstellung setzt entsprechende Erfahrungen voraus. Es ist Aufgabe der Psychiatrie den Betroffenen dazu einzuladen, zu ermutigen bzw. ihn zu Ressourcen orientierten Erfahrungen zu inspirieren.

Yoga zielt wie Recovery auf persönliches Wachstum und Entwicklung ab. Dabei steht die Förderung von Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung auf körperlicher,

seelischer und geistiger Ebene im Vordergrund. Die von Maharishi Patanjali verfassten Yoga-Sutras, einer der wichtigsten Grundlagentexte über Yoga, gehen der Frage nach, wie die in jedem Menschen vorhandenen Ressourcen am Besten genutzt werden können. Dabei spielt die Klärung und Beherrschung des menschlichen Geistes eine wichtige Rolle. Nach Patanjali hat der Mensch dazu acht Übungsschritte zu meistern, bei denen es sich einerseits um äussere Vorgänge handelt, die der Schulung des menschlichen Charakters sowie der Erhaltung der körperlichen Gesundheit dienen. Andererseits werden von Patanjali innere Vorgänge beschrieben, die das geistige Bewusstsein schulen, um die menschliche Seele auf die höchste Stufe der spirituellen Entwicklung vorzubereiten.

Körper und Geist bilden eine untrennbare funktionelle Einheit. Wenn sich eines von beiden verändert, muss das andere auf diese Veränderung reagieren. Es ist wichtig die Verbindung von Körper und Geist zu spüren, da sonst die Gefahr des Verlustes des eigenen Selbst besteht, was häufige Ursache von psychischen Erschütterungen ist. Das Praktizieren von Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Nach yogischer Überzeugung ist das Spüren dieser Einheit Voraussetzung für das Erkennen der eigenen Ressourcen.

Yoga und Recovery stärken und fördern das Wiedererstärkungspotenzial von Menschen, die von einer psychischen Erschütterung betroffen sind. Recovery ist ein Prozess, der sie befähigt durch Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung Kontrolle und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Über das Yoga erfahren sie, dass sie durch eigenes Tun ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden beeinflussen können. Dies dient als Motivation die Gesundheit bzw. Wiedererstärkung in die eigene Hand zu nehmen. Die Betroffenen sind für ihren Recovery Prozess sowie das Praktizieren von Yoga selbst verantwortlich. Sie entscheiden welche Schritte sie in diesen Bereichen tun wollen.

Hauptergebnis dieser Arbeit stellt die Entwicklung eines Leitfadens für ein Recovery orientiertes Yoga-Angebot in einer psychiatrischen Institution dar. Das Gruppenangebot ermöglicht Betroffenen, sich über das Praktizieren von Yoga mit den Themen Gesundheit, Gesundheitsförderung und Recovery auseinanderzusetzen. Der Leitfaden beinhaltet folgende Themenbereiche: Leitthema, Zieldefinition, Gruppenleitung, Teilnahme, Methodik und Ablauf.

In dieser Arbeit ist es gelungen, die weitläufigen Theorien von Recovery und Yoga auf ein notwendiges und hinreichendes Mindestmass zu reduzieren. Die Zusammenführung der Themen Recovery und Yoga sowie die Entwicklung des Recovery orientierten Gruppenangebots beruhen sowohl auf theoretischem Wissen aus der Literatur als auch auf erfahrungsbasiertem Wissen. In einem nächsten Schritt gilt es das ausgearbeitete Konzept praktisch umzusetzen und ein entsprechendes Angebot in einer psychiatrischen Institution einzuführen.

2 Einleitung

Das Konzept von Recovery hat in den vergangenen Jahren in der Psychiatrie zunehmend an Bedeutung gewonnen. In dieser Arbeit wird unter Recovery ein persönlicher Wachstums- und Entwicklungsprozess verstanden, der Betroffene wieder in die Lage versetzt, Kontrolle und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Zudem geht es bei Recovery um die Wiederfindung eines positiven Selbstbildes nach der einschneidenden Erfahrung einer psychischen Erschütterung (Amering M./Schrank B., 2007, S. 46). Immer häufiger ist Recovery-Orientierung ins psychiatrische Versorgungssystem integriert (Amering M./Schrank B., S. 45). Es werden verschiedene Behandlungsangebote für Betroffene entwickelt, die der Unterstützung auf dem Recovery-Weg dienen sollen. Das Hauptaugenmerk wird zur Zeit vor allem auf die Einführung von Recovery orientierten Gesprächsgruppen gerichtet. Recovery wird also vor allem über die geistige Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte gelebt. Aufgrund eigener Betroffenheit habe ich erlebt, wie wichtig und wertvoll die Arbeit über den Körper für den eigenen Recovery-Prozess sein kann, getreu nach dem Motto: „Eine Medizin für Körper ohne Seelen ist ebenso wenig sinnvoll wie eine Psychologie für Seelen ohne Körper“ (Bauer, J., (2007): Das Gedächtnis des Körpers). Yoga fördert das körperliche, das geistige und seelische Wohlbefinden sowie die Beziehung und Wechselwirkung untereinander (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 78). Ein Grundprinzip im Yoga ist es, sich nicht am Problem, am Krankhaften und am Defizit zu orientieren. Es geht im Yoga darum, sich selbst mit allen Sinnen bewusst zu erleben, sich anzunehmen und einen guten Umgang mit sich zu finden. Indem die eigenen Kräfte entwickelt und gestärkt werden und der Blick immer wieder auf Ressourcen gelenkt wird, kann aus einem zunächst gross erscheinenden Problem eine lösbare Herausforderung werden. (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 80/81). Yoga stellt ein mögliches Instrumentarium zur Förderung von Recovery dar.

3 Motivation

Ich bin selbst von einer psychischen Erschütterung betroffen und befinde mich seit mehreren Jahren auf dem Weg von Recovery. Wiedererstarkung ist für mich eine

lebenslange Reise mit unbekanntem Ziel. Dabei zählt für mich jeder Schritt den ich mache. Oft handelt es sich um kleine Schritte. Manchmal gelingen auch grössere Sprünge. Es ist nicht ausgeschlossen, dass ich mich zwischendurch verlaufe. Hauptsache ist, dass ich mich bewege. Den Entscheid, mich auf den Weg von Recovery zu machen, musste ich selbst fällen. Ein solcher Entscheid setzt die Bereitschaft zur Veränderung sowie die Übernahme von Selbstverantwortung voraus. Wiedererstarkung gelingt nämlich nur, wenn ich bereit bin, das Leben in die eigene Hand zu nehmen. Niemand kann mich gesund machen, wenn ich mir nicht erlaube gesund zu werden mit allem was dazu gehört. Ich spreche hier vom Aufgeben des Krankheitsgewinns. Wiedererstarkung zwingt mich dazu Dinge anzugehen, die sich vorher mit dem „Vorwand“ der Erkrankung vermeiden liessen. Lange Zeit schien es mir unmöglich, die Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen. Die Übernahme von Selbstverantwortung war mit grosser Angst besetzt. Der Leidensdruck musste erst ins Unerträgliche steigen, bevor ich mir eingestehen konnte, dass es sich nicht vermeiden liess, Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen. Den Schritt zur Übernahme von Selbstverantwortung kann man nicht erzwingen. Diese Bereitschaft muss sich entwickeln. Wiedererstarkung ist ein Prozess. Ich musste erst erkennen, dass ich selbst für mein Wohlbefinden zuständig bin. Erkenntnis allein genügte nicht; ich musste erfahren und spüren, dass es in meiner Macht stand, Einfluss auf meine Befindlichkeit zu nehmen.

Auf meiner Recovery-Reise bin ich dem Yoga begegnet. Im Yoga habe ich erfahren, dass ich Einfluss auf mein körperliches und seelisches Wohlbefinden nehmen kann und dass die Verantwortung für meine Gesundheit bei mir liegt. Mittlerweile ist Yoga zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebens geworden. Yoga stärkt meinen Selbstwert und verhilft mir zu einer neuen Wahrnehmung meines Selbst. Beim Üben von Yoga bin ich gefordert, Beschränkungen zu überwinden, um neue Weite und Freiheit zu gewinnen. Gleichzeitig werde ich an meine Grenzen herangeführt und muss lernen diese zu erkennen und zu akzeptieren. Dies hilft mir, mich so zu akzeptieren wie ich gerade bin. Das Annehmen des „eigenen Selbst“ führt zu einem besseren Selbstverständnis und hilft mir umsichtiger mit mir umzugehen und mehr Verantwortung für mein Wohlergehen zu übernehmen. Das Praktizieren von Yoga verlangt Geduld und Ausdauer. Es hilft mir besser auf die Zeichen meines Körpers zu achten und zu verstehen was diese mir sagen wollen. Die zunehmende körperliche

Flexibilität führt zu mehr Beweglichkeit in meinem Denken und Handeln und lässt mich darauf vertrauen, dass es mir gelingt mich aufzurichten, wenn ich wieder einmal meine Mitte verloren habe. Yoga gibt mir Kraft und Stabilität und ermutigt mich Dinge anzugehen, die ich mir bisher nicht zugetraut habe. Dank dem Yoga kann ich mich besser im Leben behaupten. Yoga kann ich immer ausüben, egal ob es mir gut oder schlecht geht. Meine Yogamatte ist zu einer Insel geworden, wo es mir immer wieder gelingt, mich auf mich und meine Ressourcen zu besinnen. Das Praktizieren von Yoga hat mir gezeigt, dass ich selbst aktiv etwas dazu beitragen kann, meine Gesundheit zu unterstützen. Das Ausüben von Yoga befähigt mich, durch eigenes Tun meine gesunden Anteile zu stärken und meinen Selbstheilungskräften mehr Raum zu geben. Dies versetzt mich in die Lage den Weg der Gesundheit beharrlich und unbeirrt weiterzugehen.

4 Zielsetzung

In der vorliegenden Arbeit geht es darum das Wissen als Erfahrungsexpertin im Bereich psychischer Erschütterung und Recovery sowie das Erfahrungswissen aus dem Yoga zusammenzuführen. Ziel der Arbeit ist es aufzuzeigen, dass Recovery nicht nur über die geistige Auseinandersetzung mit sich und seiner Geschichte, sondern auch über die körperliche Erfahrung gefördert werden kann.

5 Fragestellung

Lassen sich die Grundsätze von Recovery und Yoga miteinander verknüpfen, damit sie für ein Recovery orientiertes Yoga Angebot in einer psychiatrischen Institution genutzt werden können?

6 Abgrenzung

Ich definiere ich die Begriffe Recovery und Yoga unter dem Gesichtspunkt der Relevanz für die vorliegende Arbeit. Im Zentrum der Betrachtung stehen vor allem Begriffe wie Wachstumsprozess, Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung, Selbstverantwortung und Selbstheilung. Weiterführende Aspekte von Recovery und Yoga können nicht berücksichtigt werden, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. In der Arbeit ist die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele ein Thema. Dabei wird auch auf ausgewählte Aspekte der Psychosomatik und der Körperpsychologie eingegangen.

7 Methodik

Vorliegende Arbeit stellt zur Beantwortung der Fragestellung einerseits auf Erfahrungswissen im Bereich Recovery und Yoga und andererseits auf sorgfältig recherchiertes Wissen aus der Literatur ab. Bei der Auswahl der Literatur wurde der Fokus auf diejenigen Teilaspekte von Recovery und Yoga gelegt, die dem Zusammenführen der beiden Themenbereiche dient. Die Literaturrecherche erfolgte hauptsächlich über die elektronischen Datenbanken Google und Google Scholar sowie die Bibliothek der Berner Fachhochschule Gesundheit, die Bibliothek der Universität Bern und die eigene Hausbibliothek. Bei der Suche nach geeigneter Literatur wurden folgende Schlüsselwörter verwendet: Recovery, Yoga und Psychologie, Empowerment, Astanga Yoga, Körperintelligenz, Wechselwirkung Körper und Psyche, Körper und Geist. Eine weitere wichtige Unterstützung stellten die Gespräche mit der befreundeten Psychologin Irene Hüsler sowie meinem Yogalehrer Shahid Kahn dar. Diese Gespräche verhalfen zu weiterführenden Ideen für die vorliegende Arbeit.

8 Theoretische Grundlagen

In einem ersten Teil werden Ausführungen zum Thema Recovery gemacht. Dabei wird der Begriff Recovery definiert (Kap. 8.1.1.). Weiter wird aufgezeigt, dass Heilung immer Selbstheilung ist und Recovery somit im Verantwortungsbereich des Betroffenen liegt (Kap. 8.1.2.). In einem zweiten Teil wird der Begriff Yoga definiert. Zudem wird

kurz auf die acht Disziplinen des Yoga Sutra nach Patanjali eingegangen, deren Meisterung nach yogischer Philosophie zu persönlichem Wachstum und Entwicklung im Sinne von Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung führt (Kap. 8.2.2.). In einem letzten Teil ist die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist ein Thema. Es wird aufgezeigt, dass das psychische Wohlbefinden über den Körper beeinflusst werden kann (Kap. 8.3.).

8.1 Recovery

8.1.1 Definition von Recovery

In den letzten Jahren hat Recovery in der Psychiatrie eine rasante Dynamik erfahren und die Politik, Wissenschaft sowie die Gesundheits- und Versorgungssysteme haben Recovery zum Ziel und Kernkonzept ihrer Anstrengungen gemacht (Amering M./Schmolke M., 2012, S. 21). Der Begriff Recovery kann mit Ausheilung, Erholung, Genesung, Wiedererlangung von Gesundheit, Wiederfindung oder Wiedererstarkung übersetzt werden. Eine treffende deutschsprachige Übersetzung wurde noch nicht gefunden (Knuf A., Soziale Psychiatrie 1/2004 S. 38 - 41). Dies hängt sicherlich auch damit zusammen, dass noch keine international akzeptierten Kriterien für den Begriff Recovery bei psychischen Erkrankungen existieren (Mazouz S., 2011, S. 51). Es gibt zwei verschiedene Ansätze für die Begriffsdefinition, die unterschiedlich hohe Anforderungen an das Erreichen von Recovery stellen. Die Definitionsweise der klassischen Psychiatrie geht hauptsächlich von der Beseitigung der sich aus der Diagnose ergebenden Symptome bzw. deren Handhabung und Kontrolle durch eine regelmässige Einnahme von Medikamenten aus. Zudem setzt sie die Wiedererlangung bzw. Aufrechterhaltung der Funktionstüchtigkeit und den Nutzen des Einzelnen für die Produktivität der Gesellschaft voraus (Mazouz S., 2011, S. 51). Die Definitionsweise der klassischen Psychiatrie steht somit für einen symptomfokussierten Recovery Ansatz (Amering M./Schrack B., 2007, S. 45). Ausschlaggebend für diese Definition von Recovery ist ein Resultat, auch „outcome“ genannt. Das Ergebnis ist die Wiedererlangung von Gesundheit bzw. die Abwesenheit von Symptomen sowie die Stabilisierung in der Gesellschaft. Diese Betrachtungsweise von Recovery basiert auf dem Gesundheitsbegriff im Sinne der Pathogenese. Der pathogenetische Ansatz geht davon aus, dass Gesundheit erst bei Erreichen eines mehr oder weniger stabilen

Zustandes (Homöostase) vorliegt (Mazouz S., 2011, S. 54). Im Gegensatz zur pathogenetischen Definitionsweise von Recovery steht die sich aus der Selbsthilfe und der Betroffenen Bewegung entwickelte Personen zentrierte Begriffserklärung von Recovery. Der Personen zentrierte Recovery Ansatz geht nicht von einem Endprodukt sondern von einem Prozess aus. Hier dringt das salutogenetische Prinzip nach Aaron Antonovsky durch, wonach Gesundheit als etwas gesehen wird, das immer wieder neu hergestellt werden muss (Heterostase; Mazouz S., 2011, S. 54). Im Vordergrund steht der persönliche Wachstums- bzw. Entwicklungsprozess des Betroffenen. Recovery ist ein Prozess der Auseinandersetzung mit der eigenen Erschütterung, der dazu führt, dass der Betroffene auch mit bestehenden psychischen Problemen in der Lage ist, zurück zu einem sinnhaften und selbstbestimmten Leben zu finden und ihm erlaubt das eigene Potenzial voll zu entwickeln (Amering M./Schrank B., 2007, S. 46; Knuf A., in Kerbe Nr. 1 2008; DEL VECCHIO P./Fricks L, Psychiatric Rehabilitation Journal 31/I: 7-8). Dies setzt jedoch voraus, dass der Betroffene in der Lage ist, mit individuellen Anfälligkeiten und Besonderheiten konstruktiv umzugehen (Amering M./Schmolke M., 2012, S. 29). Es geht also nicht um die Rückkehr zum Zustand vor der Erkrankung, sondern um die Integration einer Erfahrung, die häufig die Vorstellung von der Welt und der eigenen Situation dramatisch verändert hat (Amering M./Schmolke M., 2012, S. 27). Folgende Aussage von Patricia Deegan, Betroffene und promovierte Psychologin, bringt auf den Punkt welche Bedeutung dem Personen zentrierten Recovery Ansatz zukommt: „Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat. Es bedeutet nicht, dass man „geheilt“ oder einfach stabil ist. Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Dies ist das Paradoxe an Recovery: Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können. Recovery ist eine Art zu leben“ (Deegan P., 1996; Übersetzung in Pro Mente Sana 2009). Für diese Arbeit ist für den Begriff Recovery der Personen zentrierten Ansatz massgebend. Recovery wird als persönlicher Wachstums- und Entwicklungsprozess verstanden. Das Hauptaugenmerk wird auf die Förderung von Selbstverantwortung und Selbstbestimmung, die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz sowie auf die Erarbeitung eines positiven Selbstbildes gerichtet.

8.1.2 Heilung ist Selbstheilung¹

Bei den Diskussionen um Recovery geht es hauptsächlich darum was Recovery für Betroffene und Fachleute bedeutet und welches die zentralen Botschaften von Recovery sind. Meiner Ansicht nach wird dabei zu wenig deutlich zum Ausdruck gebracht, in wessen Verantwortungsbereich Recovery liegt. Aufgrund eigener Erfahrungen weiss ich, dass die Verantwortung für Gesundheit bzw. Wiedererlangung von psychischem Wohlbefinden beim Betroffenen² selbst liegt. Niemand, auch kein noch so gutes Psychiatricsystem, kann einen Menschen von seiner psychischen Erschütterung befreien. Einen Betroffenen kann man nicht „recovern“. Heilung ist immer Selbstheilung! Wiedererstarkung ist immer ein selbsterfahrener Prozess. Der Entscheid sich auf den Weg von Recovery zu begeben muss vom Betroffenen selbst kommen. Der Betroffene muss die für seinen Wiedererstarkungsprozess notwendigen Handlungen selbst ausführen. Recovery ist „Knochenarbeit“ und verlangt Ausdauer und Konsequenz sowie die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Betroffene seine „Recovery-Reise“ alleine antreten und durchwandern muss. Es ist durchaus sinnvoll sich in diesem Prozess begleiten zu lassen und sich die Unterstützung von Fachleuten, Erfahrungsexperten und nahestehenden Personen in Anspruch nehmen. Diese Personen können den Betroffenen in seinem „Recovery-Bestreben“ unterstützen. Sie sind zuständig für die Schaffung der Rahmenbedingungen, in denen Recovery gelingen kann. Das Wort Gelingen soll zum Ausdruck bringen, dass Recovery nicht aufgezwungen werden kann, sondern geschehen muss. Unterstützende Handlungen können zum Gelingen von Recovery beitragen, sie können es aber nicht bewirken. Recovery orientierte Unterstützung setzt eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Betroffenen und Unterstützungsperson voraus. Vertrauen kann sich nur aufbauen, wenn der Betroffene versteht was mit ihm passiert. Weiter muss er das Gefühl haben, am Prozess beteiligt zu sein. Wichtig ist auch, dass der Betroffene spürt, dass das was mit ihm passiert Sinn macht. Dies entspricht den salutogenetischen Grundprinzipien³. Der Aufbau des Vertrauens ist nicht Sache des

¹ Nachfolgende Aussagen stützen sich auf den Eröffnungsvortrag von Prof. Dr. Gerald Hüther zum Hauptstadtkongress 2011

² Mit Rücksicht auf die deutsche Sprache und ihren Fluss und somit auf die Lesbarkeit dieser Arbeit wird hier und im Folgenden ausschliesslich die männliche Form verwendet. Frauen sind selbstredend mitgemeint.

³ Salutogenese befasst sich mit den Ressourcen, die ein Organismus selbst aufbringen kann, um sich gegen krankmachende Einflüsse zur Wehr zu setzen (Bengel et. al. 2001, S.24)

Betroffenen, sondern liegt in der Verantwortung der Menschen, welche die Unterstützung anbieten. Ist der Betroffene jedoch trotz vorliegendem Unterstützungsangebot nicht bereit, sich auf den Weg von Recovery zu machen, so ist dies Ausdruck seiner inneren Einstellung bzw. Haltung gegenüber seinem Wiedererstärkungspotential. Diese Haltung ist keine Charaktereigenschaft des Betroffenen, sondern ergibt sich aufgrund seiner Erfahrungen, die er im Laufe seines Lebens gemacht hat. Sie bestimmt darüber was der Betroffene denkt, fühlt und macht und wie er sich am Ende „recovery technisch“ verhält. Wiedererstärkung setzt somit die Änderung seiner Einstellung voraus. Eine solche Haltungsänderung kann nicht einfach durch Wissensvermittlung, Ermahnung und Belehrung bewirkt werden, sondern bedarf einer neuen Erfahrung im Erleben und Umgang mit der psychischen Erschütterung. Die Veränderung einer inneren Einstellung setzt also eine neue Erfahrung voraus. Von Erfahrung kann nur gesprochen werden, wenn das Neue über Verstand und Gefühl wahrgenommen wird. Erfahrung spricht die kognitive wie auch die emotionale Ebene des Betroffenen an. Nur wenn die Verknüpfung zwischen Verstand und Gefühl stattfindet geht das Erlebte dem Betroffenen unter die Haut und dringt in tiefere Schichten des Bewusstseins ein. Nur wenn das Erlebte dem Betroffenen unter die Haut geht und ihn berührt, kann er die Bereitschaft entwickeln, seine Einstellung zu ändern. Dazu kann der Betroffene jedoch nicht gezwungen werden. Man kann ihn dazu nur einladen, wenn das nicht reicht, ermutigen und inspirieren. Um jemanden einladen zu können muss man in ihm einen Aspekt erkennen, der einem gefällt. Lädt man diesen Anteil ein, wird man feststellen, dass die ganze Person der Einladung folgt, weil sie sich freut, dass da jemand ist, der ihr nicht sagen will wie es geht, sondern sie einlädt eine neue Erfahrung mit sich selbst zu machen. Um dem Betroffenen Mut zu machen, muss man selbst an das Entwicklungs- und Wachstumspotenzial des Betroffenen glauben. Dies setzt voraus, dass man sich von der Vorstellung von einem bestimmten Krankheitsverlauf lösen muss. Wie will man jemand ermutigen, wenn man selbst nicht daran glaubt, dass Recovery möglich ist. Will man einen Betroffenen zu einer Veränderung inspirieren, muss man mit ihm Möglichkeiten herausarbeiten, die seinen Bedürfnissen entsprechen. Dies erfordert unter Umständen auch die Bereitschaft mit dem Betroffenen unkonventionelle Wege zu gehen.

8.2 Yoga

8.2.1 Definition von Yoga

Yoga hat bis heute viele Ausprägungen und Ausrichtungen erhalten, doch allen Traditionen ist gemeinsam, dass im Yoga Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene angestrebt wird. Yoga zielt auf persönliches Wachstum und Entwicklung ab. Ähnlich wie in der westlichen Psychologie geht es im Yoga um die Veränderung des Bewusstseins sowie des inneren Empfindens der eigenen Existenz (Ramm-Bonwitt, 2010, S. 140). Yoga fordert den Menschen auf, nach innen zu schauen, die Sinnlosigkeit vieler Beziehungen und Aktivitäten zu erkennen und die Beziehung des Menschen zur ich bezogenen Wirklichkeit allmählich aufzulösen (Ramm-Bonwitt, 2010, S. 139). Yoga verfolgt mit seinen Übungsmethoden das Ziel, durch gesteuerte und kontrollierte Introversion eine Zentrierung der Psyche zu erreichen. Die Konzentration auf das Innenleben und die aus dem Unterbewussten aufsteigenden Inhalte führen zu einer Auseinandersetzung und Klärung mit dem Selbst (Ramm-Bonwitt, 2010, S. 12). Yoga wird als schrittweises Ersetzen der Aussensteuerung durch selbstverantwortliche Innensteuerung im Sinne eines persönlichen Wachstums des Einzelnen verstanden (Unger C./Hofmann-Unger K., 2011, S. 55). Das achtsame Wahrnehmen des Selbst gibt dem Menschen die Möglichkeit auszuwählen und sich für konstruktive Gedanken zu entscheiden. Nach C. Unger und K. Hofmann-Unger wird durch innere Achtsamkeit eine deutlichere Wahrnehmung der inneren Welt erzeugt. Der Übende erfährt eine grössere Nähe zu sich selbst, was zu einer feineren und differenzierteren Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sowie der eigenen Gefühlswelt und Gedankentätigkeit führt (Unger C./Hofmann-Unger K., 2011, S. 61). So gelingt es ihm vermehrt Verantwortung zu übernehmen und sein Leben selbst zu gestalten. (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 66). Im Yoga ist demnach die Introspektion der Weg zur Behandlung von seelischen Problemen. Der Weg, der zur Wandlung der Persönlichkeit führt, ist nicht einfach. Derjenige, der bereit ist, sich seinem unbewussten Verhalten zu stellen und sich den Wechselfällen des Lebens anzupassen, kann vom Yoga profitieren. Yoga ist Selbstheilung (Ramm-Bonwitt, 2010, S. 152). In den von Patanjali verfassten Yoga Sutras, einer der wichtigsten Grundlagentexte über Yoga, werden die Ursachen beschrieben die den Geist des Menschen verdunkeln und seiner Selbsterkenntnis im Weg stehen (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 154). Es werden darin aber auch

physiologische und geistige Übungspraktiken aufgezeigt, die den Menschen in die Lage versetzen, solche Situationen zu überwinden und ihm helfen, zu seinem „wahren Selbst“ zu finden (Desikachar T.K.V., 2011, S. 7 /Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 154). Obwohl das Werk von Patanjali fast zweitausend Jahre alt ist, fasziniert dieser Text auch in der heutigen Zeit durch seine unerwartet moderne und praktische Art, in der er der Frage nachgeht, wie die in jedem Menschen vorhandenen Ressourcen am Besten genutzt werden können (Desikachar T.K.V., 2011, S. 7). Im Mittelpunkt der Betrachtungen steht der menschliche Geist: Seine Funktionsweise, sein Einfluss auf das Leben, seine Begrenzungen, aber auch seine oft nur im Verborgenen schlummernden Möglichkeiten (Desikachar T.K.V., 2011, S. 10). Gemäss T.K.V. Desikachar gleicht der menschliche Geist in seinem üblichen Zustand einem Affen, der ungestüm und rastlos von einem Ast zum nächsten hüpf, oft unfähig für ein paar Augenblicke ruhend zu verweilen (Desikachar T.K.V., 2011, S. 22). Diese Unruhe des menschlichen Geistes ist gemäss der Yogaphilosophie die Ursache menschlichen Leidens. Sie verunmöglicht es dem Menschen in Kontakt mit sich selbst zu kommen und zu erkennen, wer er wirklich ist. Im Yoga geht es deshalb um die Verwandlung der Rastlosigkeit und Unruhe des menschlichen Geistes in Ruhe und Klarheit. Klarheit hilft dem Menschen zu erkennen, wie sein Geist funktioniert und wie er mit diesem umzugehen hat (Desikachar T.K.V., 2009, S. 113). Das Üben von Yoga führt dazu, dass der Mensch aufhört, sich von seinen Geistesbewegungen überwältigen zu lassen. Er lernt vermehrt Anteile seines Unterbewusstseins kennen, jedoch mit einer Haltung eines Zuschauers. Yoga hilft dem Menschen die Identifizierung mit seinen Gedanken Schritt für Schritt aufzugeben, was allmählich zu einer Bewusstseinsweiterung und zum Erkennen der eigenen Ressourcen führt (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 261). Im Yoga wird somit eine Aktivität des Geistes von ganz bestimmter Qualität angestrebt, denn es ist die Qualität des Geistes die bestimmt wie der Mensch sich selbst und die Welt sieht, und in welcher Weise er davon beeinflusst wird (Desikachar T.K.V., 2011, S. 22). Yoga hat somit die Entwicklung jener Ressourcen des Geistes zum Ziel, welche den Menschen auf seinem Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung unterstützen (Desikachar T.K.V., 2011, S. 7). Dies hilft ihm seine wahren Bedürfnisse kennen und verstehen zu lernen, was dazu führt, dass nicht gelebte Potentiale zum Leben erweckt werden (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 11).

8.2.2 Die acht Disziplinen im Yoga zur Förderung von persönlichem Wachstum und Entwicklung

Patanjali beschreibt in den Yoga Sutras acht Schritte die im Sinne einer klar gegliederten Handlungsanweisung dem Menschen zu Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung verhelfen (Yogi Hari, 2005, S. 91). Die von Patanjali aufgezeichneten Übungsschritte haben zum Ziel den Geist zu klären, zu transformieren und zu verändern, um menschliches Leid zu beseitigen. Leiden entsteht durch den Verlust des Selbst. Der Weg aus dem Leiden führt daher über Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Das Erkennen des „wahren Selbst“ löst Verkrampfungen, Hemmungen und Spannungen geistiger und seelischer Art. Patanjali's Übungsweg dient der Schulung und Verfeinerung der Selbstwahrnehmung und der Überwindung der Hindernisse, die dem persönlichen Wachstums- und Entwicklungsprozess im Weg stehen (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 75). Daraus erwachsen mentale Stärke und Gelassenheit (Trökes A., 2011, S. 35). Die von Patanjali beschriebenen Übungsschritte betreffen acht verschiedene Aspekte des Menschseins (A - H). Bei den ersten vier Disziplinen (A - D) handelt es sich um äussere Vorgänge, die der Schulung des menschlichen Charakters sowie der Erhaltung der körperlichen Gesundheit des Menschen dienen. Die letzten vier Disziplinen (E - H) sind innere Vorgänge, die das geistige Bewusstsein schulen, um dem Menschen zu ermöglichen das „wahre Selbst“ zu erkennen. Der Vollständigkeit halber werden nachfolgend alle acht Schritte des von Patanjali in den Yoga Sutra beschriebenen Übungsweges aufgeführt. Auf die Körperstellungen (Asana), die Regulation von Prana (Pranyama), die Konzentration (Dharana) sowie die Meditation (Dhyana) wird ausführlicher eingegangen, da diese für die Ausarbeitung des Recovery orientierten Yoga Angebots von Bedeutung sind:

A. Moralische und ethische Regeln im sozialen Verhalten (Yama)

Yama fordert den Menschen auf, sich an moralische und ethische Prinzipien zu halten, deren Zweck es ist, alle negativen Gedanken und Taten fernzuhalten, die anderen Lebewesen unnötiges Leiden verursachen (Sen Gupta R., 2005, S. 50).

B. Regeln und Disziplin in der persönlichen Lebensführung (Nyama)

Nyama umfasst Regeln und Bestimmungen, deren Einhaltung dem Menschen hilft Reinheit, Selbstbeherrschung, Zufriedenheit und Wissen zu erlangen (Sen Gupta R., 2005, S. 50).

C. Körperstellungen (Asana):

Die äussere Welt ist die genaue Widerspiegelung des Inneren. Der vollkommene Körper ist das getreue Ebenbild der vollkommenen Seele (Ramana Maharishi, zit. in Ramm-Bonwitt I., S. 98).

Asana stärken den Körper und halten ihn gesund. Sie dienen der Bewahrung der Beweglichkeit des Körpers, der korrekten Körperhaltung und der Beruhigung des Geistes. Zudem schaffen die Asana die Grundlagen für die nächsten Stufen des achtgliedrigen Yogaweges (Sen Gupta R., 2005, S. 50). Die Körperstellungen sollen einerseits mit Leichtigkeit (Sukha) und andererseits mit Festigkeit und Aufmerksamkeit (Sthira) ausgeführt werden. Dabei wird ein Zustand körperlicher Regungslosigkeit angestrebt. Die Regungslosigkeit des Körpers bewirkt einen Stillstand jeglicher Bewegung des Geistes (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 98). Durch die Asana erkennt man die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Gefühle und Gedanken schlagen sich im Körper nieder und können sich in Körperhaltungen und entsprechenden muskulären Verspannungen manifestieren (Ramm-Bonwitt I. 2010, S. 100). Auf der anderen Seite kann man feststellen, dass die Körperstellungen bestimmte Gefühle und Stimmungen auslösen (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 100). Nach R. Sriram ist der Körper nicht einfach nur Hülle für den Geist, sondern ein dem Geist gleichwertiges Instrument. Körper und Geist sind ein Gespann, welches die gleichen Höhen und Tiefen durchleben. Geist und Körper werden gleichermassen zittrig oder stabil, steif oder frei, bedrückt oder glücklich. Einmal wird dies mehr am Körper, ein andermal mehr im Geist spürbar (Sriram R., 2001, S. 17). Die Körperstellungen dienen dem Zweck das Körperbewusstsein zu schulen. Damit körperliche Bewusstheit entstehen kann, muss die Bewegung mit Achtsamkeit ausgeführt werden. Die meisten Körperstellungen werden als langsame mit dem Atem verbundene Bewegungen geübt, manchmal werden sie auch für einige Zeit gehalten. Dies ermöglicht dem Übenden, nach und nach auf sanfte Weise zu erfahren, was ihm gerade möglich ist und wo seine Grenzen liegen (Imogen D./Soder

M., 2009, S. 12). Dabei wird eine nicht bewertende innere Achtsamkeit sich selbst gegenüber eingenommen. Diese Haltung führt schrittweise zu einer stärkeren Selbstannahme (Unger C./ Hofmann-Unger K., 2011, S. 61). Weder wird ein Schmerz abgelehnt noch wird ein gegensätzliches Gefühl erzwungen. Stattdessen wird Raum geschaffen, wo Loslassen möglich wird. Mit einer neugierigen Offenheit kann es dem Übenden gelingen in dunkle, vom Bewusstsein abgespaltene Bereiche, vorzudringen (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 57). Das Ausführen der Körperstellungen führt zu neuen Erfahrungen mit dem eigenen Körper. Durch neue Erfahrungen entwickelt sich neues Denken. Umgekehrt ermöglicht neues Denken neue Erfahrungen (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 67).

D. Die Regulation von Prana (Pranyama)

Der Begriff Pranyama lässt sich zweifach zergliedern: Prana und Yama. Das Sanskritwort Prana bedeutet Atem und kosmische Energie. Prana stellt die Quelle des Lebens dar und manifestiert sich in unserem gesamten Sein. Yama bedeutet das Bremsen bzw. die Regulation der Prana Energie (Sen Gupta R., 2005, S. 57). Nach Ranjit Sen Gupta ist Pranyama „die bewusste Wahrnehmung und Lenkung der Lebensenergie, sie sich im psycho-physischen System aller Lebewesen entfaltet“. (Sen Gupta R., 2005, S. 17). Durch Pranyama wird die Lebensenergie (Prana) im menschlichen Organismus absorbiert und verteilt (Ramm-Bonwitt, 2010, S. 102). Dabei wird der Atem als Instrument zur Beherrschung und Regulation von Prana eingesetzt. „Wer Prana, den „Lebenshauch“ meistert, beherrscht Körper und Geist. Wer die Schwingungen des Atems zur Ruhe bringt, beruhigt auch den Geist, der im Bruchteil einer Sekunde viele Richtungen einschlagen kann“ (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 102). Der Atem hingegen kennt nur einen Weg: Einatmen und Ausatmen. Er kann sich nicht vervielfältigen (B.K.S. Iyengar zit. in Ramm Bonwitt I., 2010, S. 102). Pranyama dient also der Steuerung des Bewusstseins, damit der Mensch nicht zum Sklaven der äusseren Aktivitäten des modernen Lebens wird (Sen Gupta R., 2005, S. 57). Pranyama setzt vielmehr eine achtsame und wertfreie Haltung den eigenen Lebensvorgängen gegenüber voraus. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Kontrolle des Atem zum gewaltsamen Umgang mit dem Atem führt (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 71). Pranyama wird daher erst nach Erreichen einer gewissen Entwicklungsstufe geübt. Das Üben der Asana (Körperstellungen) dient als gute Vorbereitung für Pranyama, da sie helfen die

Atemmuskulatur (Zwerchfell, Brustkorb- und Zwischenrippenmuskulatur) zu entwickeln. Pranyama ist mehr als Atemkontrolle und kann nicht gleichgesetzt werden mit einfachen Atemübungen. Einfache Atemübungen sollten von Anfang an in die Yogapraxis integriert werden. Bei diesen steht die Kontaktaufnahme mit dem Atem sowie dessen Vertiefung im Vordergrund. Der Atem wird als Seelenträger bezeichnet (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 69). Er spiegelt die verschiedenen Bewusstseins- und Gefühlszustände des Menschen sowie seine Stimmungen wieder (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 70). „Auf den Atem zu vertrauen heisst, auf das Leben zu vertrauen.“ (Mark Whitwell zit. in Trökes A., 2011, S. 34).

E. Abziehen der Sinne von der äusseren Welt (Prathyara)

„Der Schöpfer bohrte die Öffnungen der Sinnesorgane nach aussen; daher blickt der Mensch nach aussen und nicht nach innen. Ein gewisser Weiser, der die Unsterblichkeit ersehnt, wandte seine Augen nach innen und schaute das Selbst unmittelbar“ (Kathaka-Upanishad, zit. in Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 105).

Der Rückzug der Sinne von ablenkenden äusseren Dingen und Tätigkeiten, um Raum für innere Wahrnehmung zu schaffen wird Pratyahara genannt (Sen Gupta R., 2005, S. 50). Pratyahara dient der Beruhigung des Geistes, damit Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung möglich wird. Der Weg dazu besteht darin, die sprunghaften Gedanken zu beobachten, ohne sich gefühlsmässig darauf ein zu lassen. Durch das aufmerksame Beobachten der Sinneseindrücke kann der Mensch seine Bedürfnisse besser kennen und verstehen lernen und alles vermeiden, was seinen Geist verwirrt oder unnötig erregt (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 106). Er muss sich stets die Frage stellen, wie viele Sinneseindrücke er zulassen kann, ohne dass er seine Mitte verliert.

F. Konzentration (Dharana)

Dharana ist die Fähigkeit, sich ausschliesslich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen. Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen (Yoga-Sutra).

Nach der Philosophie des Yoga befindet sich das „wahre Selbst“ in einem Zustand des reinen Bewusstseins, der Ruhe und der Konzentration (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 107).

Mangelnde Selbsterkenntnis verhindert das Erkennen des wahren Wesenskerns. „Wo Mangel an Selbstvertrauen und Selbsterkenntnis herrscht, sind die Gedanken zerstreut und die Gefühle in steter Bewegung und Wandlung begriffen“ (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 107). Beim Üben von Dharana werden die Gedanken mit konzentrierter Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt gelenkt. Dharana fördert die Beständigkeit des menschlichen Geistes und verhindert die Ablenkung durch störende Einflüsse (Sen Gupta R., 2005, S. 50 und S. 143).

G. Meditation (Dhyana)

Meditieren heisst, das Ich zu studieren; das Ich zu studieren heisst, es fallen zu lassen. (Zen).

Dhyana bedeutet Stillstand, Leere, Aufhören der zeitlichen Bewegungen sowie reines vorurteilsfreies Sehen (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 114). Meditation ist ein Zustand, der sich durch langes und ausdauerndes Praktizieren von Dharana einstellt. Die Gedanken sind vollkommen in der inneren Konzentration versunken. Der Geist befindet sich in einem Zustand absoluter Stille. Das Gefühl für Raum und Zeit löst sich auf. Der Geist ist zentriert und ausgerichtet und geht in Verbindung mit dem „wahren Selbst“ (Sriram R., 2001, S. 186). Damit das Erkennen des „wahren Selbst“ möglich wird muss der Mensch sich von Identifikationen lösen und die Grenzen seiner Persönlichkeit ausdehnen (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 116). Dies geschieht durch ein achtsames Beobachten der Gedanken und Gefühle als unvoreingenommener, interessierter aber unbeteiligter Zeuge. Durch das Beobachten des Kommens und Gehens wechselnder Gedanken und Gefühle hört der Mensch auf, sich mit den Bewegungen des Geistes zu identifizieren (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 115). Nach Ingrid Ramm-Bonwitt führt die genaue Beobachtung der Gefühle und Gedanken zu persönlichem Wachstum und innerer Reife (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 116).

H. Bewusstseinszustand der Glückseligkeit (Samadhi)

Samadhi führt in die innersten Tiefen der menschlichen Seele und verhilft dem Menschen zu erkennen, dass er ein Teil des Ganzen, des göttlichen Universums ist (Iyengar B.K.S., 1997, S.15). In diesem Bewusstseinszustand wird die vollkommene Konzentration (Dhyana) in ein Überbewusstsein verwandelt, das die irdischen

Bindungen auflöst (Sen Gupta, 2005, S. 51). Der Mensch ist in diesem Zustand absolut eins mit dem Göttlichen. Samadhi wird nur von wenigen Menschen erreicht.

8.3. Die Beeinflussung des geistigen Zustandes eines Menschen über den Körper

Lange Zeit war man der Meinung, dass der Geist weitgehend losgelöst und unabhängig vom Körper funktioniert. Die Verbindung von Körper und Geist wurde verleugnet. Die Wissenschaft kann nun aber nachweisen, dass Körper und Geist in einer untrennbaren Wechselwirkung zueinander stehen (Wikipedia zum Begriff Körperpsychotherapie S. 3). Der Körper ist wie der „Handschuh der Seele“ (Sammy Molcho zit. in Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 55). Jede Geistige Aktivität löst eine körperliche Reaktion aus. Umgekehrt bewirkt eine Veränderung des Körperzustandes eine Veränderung auf der geistigen Ebene (Storch M./Cantieni B./ Hüther G./Tschacher W., Hsg., 2011, S. 75). Der Körper lügt nicht. Selbst wenn der Mensch versucht, seine wahren Gefühle zu verstecken, schafft er dadurch eine Körperspannung, die ihn verrät. Niemand hat seinen Körper völlig in der Gewalt (Lowen A., 2002, S. 55). Anhand von ausgeklügelten Experimenten⁴ konnte aufgezeigt werden, dass sich die Veränderung der Körperhaltung auf das Denken und Empfinden eines Menschen auswirkt. Ein depressiver Mensch zum Beispiel nimmt eine ganz bestimmte Körperhaltung ein, die seine niedergeschlagene Stimmung widerspiegelt. Er lässt Kopf und Schultern hängen, sein Brustkorb ist eingesunken. Was passiert nun, wenn dieser Mensch äusserlich eine Haltung der Offenheit einnimmt? Obwohl diese äussere Haltung noch nicht der inneren Haltung entspricht, kann sie erste Impulse auslösen, die sich positiv auf das innere Gefühl des depressiven Menschen auswirken (Trökes A./Knothe B., S. 111).

⁴ vgl. Beschreibung von M. Storch im Werk Embodiment, Storch M./Cantieni B./ Hüther G./Tschacher W., Hsg., 2011, S. 35 -72

Körper und Geist bilden eine untrennbare funktionelle Einheit; wenn sich eines von beiden verändert, muss das andere auf diese Veränderung reagieren (Storch M./Cantieni B./ Hüther G./Tschacher W., Hsg., 2011, S. 87):



Ich stimme mit Gerald Hüther überein, dass es an der Zeit ist, „die verlorengegangene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden“, weil wir sonst „Gefahr laufen, uns selbst zu verlieren“ (Storch M./Cantieni B./ Hüther G./Tschacher W., Hsg., 2011, S. 77). Ich bin überzeugt, dass der Verlust des eigenen Selbst Ursache der meisten psychischen Erschütterungen ist. Nach Gerald Hüther müssen wir uns „auf die Suche nach dem machen, was unser ursprüngliches, „wahres Selbst“ ist, nämlich Eins zu sein, und zu Hause zu sein in unserem Körper“ (Storch M./Cantieni B./ Hüther G./Tschacher W., Hsg., 2011, S. 95). Es geht also darum den eigenen Körper wiederzuentdecken. Yoga bietet hierfür gute Voraussetzungen. Im Yoga wird durch das Üben der verschiedenen Körperstellungen Einfluss auf die körperliche und geistige Ausrichtung genommen, dies mit dem Ziel, Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga basiert auf der Überzeugung, dass nur im Spüren dieser Einheit, der Mensch überhaupt in die Lage ist, seine Ressourcen zu erkennen.

9 Diskussion und Ergebnis

In der Diskussion wird dargelegt inwiefern sich Yoga und Recovery ergänzen. Zudem wird aufgezeigt, wie dies dem Wiedererstarkungsprozess der Betroffenen dienen kann (Kap. 9.1.) Hauptergebnis der Arbeit stellt die Entwicklung eines Leitfadens für ein Recovery orientiertes Yoga-Angebot in einer psychiatrischen Institution dar (Kap. 9.2.).

9.1 Diskussion: Zusammenführung von Recovery und Yoga

Recovery und Yoga stellen die Förderung und die Entwicklung der kreativen Potentiale des Menschen in den Vordergrund. Bei Recovery handelt es sich um einen persönlichen Wachstums- und Entwicklungsprozess, der den Betroffenen befähigt Kontrolle und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Yoga ist ein geeignetes Mittel, diesen Prozess zu unterstützen. Die Yogapraxis lässt den Betroffenen Erfahrungen machen, die ihm auch auf seinem Recovery-Weg begegnen. Der Betroffene lernt sich durch Yoga wieder bzw. neu kennen. Yoga verhilft ihm in Kontakt mit dem eigenen Selbst zu treten, denn „Yoga ist ein Weg der Selbsterkenntnis auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene“ (Weiser R./Dunemann A., 2010, S. 66). Der Betroffene merkt in der Yogapraxis, dass er selbstwirksam handeln kann. Er realisiert, dass er durch das Üben von Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken in der Lage ist, sein Wohlbefinden zu beeinflussen. Er erlebt, die Kraft und Macht seines eigenen Tuns. Dies kann ihn motivieren, die Gesundheit bzw. Wiedererstarkung in die eigene Hand zu nehmen und sich und sein Wohlbefinden nicht einfach den Ärzten und anderen Personen zu überlassen. Im Yoga erfährt der Betroffene aber nicht nur die Wirksamkeit seines eigenen Handelns, sondern stellt auch fest, dass es in seiner Verantwortung liegt zu entscheiden, ob und wie oft er Yoga übt. Dieser Entscheid trägt massgeblich dazu bei, wie und in welchem Ausmass sich die Yogapraxis auf das Wohlbefinden des Betroffenen auswirkt. Das gleiche gilt auch für den Recovery Prozess des Betroffenen. Auch hier liegt es in seiner Verantwortung zu entscheiden, welche Schritte zur Selbsterfüllung anstehen und in welchem Tempo er diese gehen will. Genauso wichtig für den Recovery Prozess ist die Erfahrung, dass Veränderung

möglich ist. Die Erfahrung von Veränderung vermittelt Zuversicht. Zuversicht ist das Fundament von Recovery: „Ohne Zuversicht geht es nicht!“ (Knuf A., in: Kerbe Nr. 1 2008). Zuversicht ist ein zentraler Faktor, der darüber entscheidet ob der Wiedererstarkungsprozess in Gang kommt (Knuf A., in: Kerbe Nr. 1 2008). Im Yoga erlebt der Betroffene, dass sich sein Körper und seine Einstellung seinem Körper gegenüber verändert. Der Körper wird durch die Körperstellungen neu ausgerichtet, was zu einer Veränderung der Körperhaltung führt. Die veränderte Körperhaltung kann zu einer Veränderung der Einstellung des Betroffenen seinem Körper gegenüber und mit der Zeit sogar zu einem neuen Selbstbild führen. Die neugewonnene Haltung sich selbst und dem eigenen Wohlbefinden gegenüber kann eine Veränderungen im Verhalten des Betroffenen auslösen, was für den Recovery Prozess von grosser Bedeutung ist. Meiner Ansicht nach hat Gerald Hüther mit folgenden Worten in wunderbarer Weise zum Ausdruck gebracht, inwiefern Körperarbeit und damit auch Yoga im Dienste von Recovery steht: „Für jeden der sich darum bemüht, alte eingefahrene Körperhaltungen und Bewegungsmuster zu verändern, besteht der Lohn seiner Anstrengung in einer Wiederentdeckung seiner eigenen Kompetenz, in einer neuen Haltung und einer neuen Gesinnung – und nicht zuletzt in einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen. Dies bedeutet nichts anderes, als das Wiederfinden der eigenen Gestaltungskraft und Lebendigkeit“ (Storch M./Cantieni B./ Hüther G./Tschacher W., 2011, S. 96).

9.2 Ergebnis: Leitfaden für ein Recovery orientiertes Yoga Angebot in einer psychiatrischen Institution

Der Leitfaden richtet sich nach den in dieser Arbeit vorgängig ausgearbeiteten Grundprinzipien von Recovery und Yoga. In Bezug auf die strukturelle Gliederung stützt sich der Leitfaden teilweise auf das Konzept „Gruppe Gesundheit und Wohlbefinden“ der Station Lüthy der UPD Bern (Burr Ch., Winter A., 2010) sowie das Konzept „Recovery orientierte Gesprächsgruppe“ des Sanatoriums Kilchberg (Cruschellas J., Moser N., Zulauf D, 2011).

Leitthema

Das Gruppenangebot ermöglicht den Betroffenen, sich mit den Themen Gesundheit, Gesundheitsförderung und Recovery auseinanderzusetzen. Für einmal werden die zentralen Botschaften von Recovery nicht über das Gespräch, sondern über den Körper erfahren.

Zentrale Botschaften von Recovery⁵ sind:

- Gesundheit ist auch bei psychischer Erkrankung möglich
- Gesundheit ist ein Prozess
- Gesundheit verläuft nicht linear; Rückschritte sind erlaubt
- Gesundheit geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten
- Jeder Gesundungsweg ist anders
- Ohne Zuversicht geht es nicht
- Krankheit und Gesundheit verändern den Menschen

Zieldefinition

„Wir müssen Vertrauen gewinnen in unsere eigenen Fähigkeiten, unser Leben zu verändern; wir sollten aufhören, abhängig zu sein von anderen, die alles für uns machen. Wir können beginnen, die Dinge selber in die Hand zu nehmen. Wir können wagen, unsere Krankheit aufzugeben, um vertrauensvoll unsere Gesundheit anzugehen“ (Ron Coleman, 1999).

Das Yoga Angebot gibt den Betroffenen die Möglichkeit über den Körper mit dem eigenen Selbst in Kontakt zu kommen. Die Übungen lassen die Betroffenen die Verbindung zwischen Körper und Geist spüren. Dies ermöglicht ihnen sich in ihrer Ganzheit zu erleben. Sie erfahren, dass trotz Krankheit viele gesunde Anteile in ihnen schlummern, die es zu stärken lohnt. Die Betroffenen spüren durch die Übungen, dass sie selbst Einfluss auf ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nehmen können. Der vertiefte Kontakt zu sich selbst stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Eigenverantwortung. Das Erleben der Fremdbestimmung kann vermehrt durch Selbststeuerung ersetzt werden. Die Betroffenen lernen im Yoga die eigenen

⁵ Pro Mente Sana, 2009

Bedürfnisse aber auch die eigenen Grenzen kennen und akzeptieren. Dies führt zu Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz. Äussere Bewegung regt innere Bewegung an. Alles was sich bewegt lebt. Die Betroffenen kommen mit ihrer Lebendigkeit in Berührung. Lebendigkeit und Wachstum gehören zusammen. Das Spüren der eigenen Lebendigkeit vermittelt Zuversicht. Die Betroffenen erleben, dass die innere Erstarrung überwindbar und Wiedererstarkung möglich ist.

Gruppenleitung

Die Gruppenleitung muss über eine ausreichende Qualifizierung im Yoga verfügen. Die Yogaübungen wirken sich auf das körperliche und seelische Wohl der Betroffenen aus. Sie müssen daher von der Gruppenleitung mit Bedacht ausgewählt werden. Dies setzt eine vertiefte Kenntnis der Wirkungsweise der Übungen voraus. Im Sinne des Recovery Gedankens sowie der Philosophie des Yoga ist es wünschenswert, wenn die Gruppenleitung selbst über entsprechende Erfahrungen mit psychischer Erschütterung verfügt (Peer-Support)⁶. Der Kontakt zu Menschen, die Hindernisse im Leben gemeistert haben, die uns selbst noch unüberwindlich erscheinen, kann eine grosse Hilfe sein (Yoga-Sutra 1.37). Eine qualifizierte Gruppenleitung, die über eigene Erfahrung mit psychischen Erschütterungen verfügt, fördert das Vertrauen der Betroffenen in die Empathie und die Authentizität der Gruppenleitung und ermöglicht eine Begegnung auf gleicher Augenhöhe. Die Begegnung auf gleicher Augenhöhe verlangt, dass die Verantwortung für das Mitmachen in der Gruppe und das Umsetzen der vermittelten Methoden den Betroffenen überlassen wird. Die Gruppenleitung ist jedoch angehalten sie dazu einzuladen, zu ermutigen und nötigenfalls zu inspirieren. Dadurch wird die Selbstachtung der Betroffenen gefördert und hilft ihnen sich in allen Bereichen ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren, insbesondere auch in den Anteilen, die sie innerlich ablehnen (Ramm-Bonwitt I., 2010, S. 259). Die Gruppenleitung hat auf die Verwendung eines Ressourcen orientierten Sprachvokabulars zu achten.

⁶ Peer-Support: „Unterstützung von Betroffenen durch Betroffene“ (Utschakowski J./Gyöngyver Sielaff,/Thomas Bock (Hg.), 2009, S.14) Mit Betroffene sind Menschen gemeint, die selbst psychische Krisen durchlebt, durchlitten und bewältigt haben. Unter Unterstützung wird der Austausch auf einem gemeinsamen Erfahrungshintergrund verstanden (Utschakowski J./Gyöngyver Sielaff,/Thomas Bock (Hg.), 2009, S.14).

Die Leitung bestimmt den Ablauf der Gruppe und trägt die Verantwortung. Bei der Anleitung und Ausführung der Übungen wird nicht die Exaktheit der Haltung, sondern das Wohlbefinden der Betroffenen in den Vordergrund gestellt. Die Gruppenleitung muss die Grenzen der Teilnehmenden erkennen und sie mit Feingefühl und gleichzeitig mit Bestimmtheit erweitern. Die Betroffenen werden als Experten in eigener Sache gesehen. Ihr Denken, Fühlen, Wollen und Handeln sind wichtige Ressourcen, die es zu sensibilisieren, zu stärken und aufzubauen gilt (Cruschellas J., Moser ..., Zulauf ..., 2011). Die Gruppenleitung ist dafür zuständig eine Atmosphäre zu schaffen, welche die Betroffenen spüren lässt, dass nicht ihre Krankheit sondern sie als Mensch im Vordergrund stehen. Dies schafft einen sicheren Rahmen und fördert das Vertrauen, was notwendige Voraussetzungen für Entwicklungs- und Wachstum ist. Dies erfordert auch, dass Gruppen- und Einzelerfahrungen von der Gruppenleitung vertraulich zu behandeln sind.

Teilnahme

Es wird davon ausgegangen, dass in jedem Menschen das Potenzial zur Wiedererstarkung vorhanden ist. In diesem Sinne gibt es keine Einschränkungen bezüglich der Teilnahme an der Gruppe. Es ist jedoch wichtig, dass der Entscheid für die Teilnahme vom Betroffenen selbst gefällt wird. Es handelt sich also um ein freiwilliges Angebot. Der Entscheid des Betroffenen bei der Gruppe mitzumachen ist jedoch verbindlich. Das Fernbleiben ist daher nur nach Rücksprache mit der Gruppenleitung möglich. Dies dient der Stärkung der Eigenverantwortung des Teilnehmende. Die Förderung der Selbstverantwortung, die Unterstützung im Erkennen und Respektieren der eigenen Bedürfnisse sowie die Stärkung des Vertrauens in das Wiedererstarkungspotential ist ein zentrales Anliegen des Recovery orientieren Yoga-Angebots.

Es ist sinnvoll die Teilnehmerzahl auf eine Gruppe von 6 – 8 Personen zu beschränken. Dadurch wird sichergestellt, dass die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer ausreichend berücksichtigt werden können.

Methoden

Wachstumsfördernde Gesprächsführung

In Frage kommen dabei die Methode des aktiven Zuhörens nach C. Rogers sowie die Methode der Themenzentrierten Interaktion nach R. Cohn. Beide Methoden stellen im Sinne von Recovery die Förderung und Entwicklung der kreativen Potentiale des Menschen in den Vordergrund. Weiter kann an dieser Stelle nicht auf diese Themen eingegangen werden, da dies den Rahmen der Arbeit sprengen würde.

Übungstechniken des Yoga

Dabei handelt es sich vor allem um Körperstellungen, Atemübungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Dabei steht die harmonische Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist im Vordergrund.

Aufnahmegespräch

Vor Eintritt in die Gruppe wird ein Aufnahmegespräch im Sinne einer Standortbestimmung mit den Betroffenen geführt. Dies dient einerseits der Klärung der Vorstellungen sowie der Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen in Bezug auf das Gruppenangebot. Andererseits gibt das Gespräch der Gruppenleitung Aufschluss über die Möglichkeiten und Grenzen der Betroffenen.

Ablauf

Befindlichkeitsrunde

Die Teilnehmer schildern kurz wie es ihnen seit dem letzten Mal ergangen ist und was sie sich für diese Gruppensitzung wünschen. Die Befindlichkeitsrunde ist

ressourcenorientiert. Die Teilnehmer werden daher ermutigt, den Fokus auf die Erfahrungen zu richten, die sie als gesundheitsfördernd erlebt haben.

Praktizieren von Yoga

Hauptbestandteil des Recovery orientierten Gruppenangebots bildet das Üben von Yoga. Die Übungen werden von der Gruppenleitung aufgrund der Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden ausgewählt. Diese müssen sinnvoll und bewältigbar sein. Die Übungen sollten die Gruppe weder unter- noch überfordern, sondern die Teilnehmenden in ihrem Streben nach Wiedererstarkung unterstützen.

Reflexionsrunde

Die Teilnehmenden schildern kurz wie sie sich fühlen. Sie werden ermutigt den Fokus auf das zu richten, was zu ihrem Wohlbefinden beigetragen hat. Dies hilft den Betroffenen ihre Achtsamkeit auf ein positives Gefühl zu lenken und dieses zu verankern.

Rückmeldung von der Gruppenleitung

Die Gruppenleitung reflektiert die Gruppensitzung und gibt den Teilnehmenden ein Feedback. Das Feedback ist ressourcenorientiert und dient als Grundlage für die Vergabe der Aufgaben.

Aufgaben

Die Gruppenleitung gibt den Teilnehmenden bestimmte Übungen aus dem Yoga mit nach Hause. Dabei handelt es sich um ein persönlich abgestimmtes Übungsprogramm. Das Üben ist freiwillig und dient der Stärkung der erarbeiteten Ressourcen sowie der Förderung von selbstverantwortlichem Handeln.

10 Stärken und Schwächen der Arbeit

Die Arbeit zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass in ihr das theoretische Wissen zu den Themen Recovery und Yoga zu einem praktisch anwendbaren Konzept für ein körperorientiertes Gruppenangebot zusammenführt. Die weitläufigen Themen Recovery und Yoga wurden auf die für die Arbeit notwendigen und hinreichenden Aspekte reduziert. Eine weitere Stärke der Arbeit liegt darin, dass die Verarbeitung der Theorien sowie die Entwicklung des Gruppenangebots auf dem Hintergrund von persönlichem Erfahrungswissen erfolgte. Zudem darf positiv gewertet werden, dass in dieser Arbeit der Recovery Gedanke im Sinne von Ressourcenorientierung sowohl inhaltlich als auch sprachlich konsequent umgesetzt wurde. Als Nachteil kann der Umstand angesehen werden, dass das theoretische Konzept bisher noch nicht praktisch umgesetzt werden konnte. Diese Arbeit kann jedoch als konkrete Grundlage für die Umsetzung und spätere Evaluation des Angebots in einer psychiatrischen Institution genutzt werden.

11 Schlussfolgerung

Es ist mir ein persönliches Anliegen Betroffene und Fachleute von der Notwendigkeit der Körperarbeit, insbesondere vom Yoga, für den Recovery orientierten Gesundungsprozess zu überzeugen. Meiner Ansicht nach wird die Wechselwirkung zwischen körperlichem und psychischem Wohlbefinden in der Psychiatrie zu wenig berücksichtigt. Es gilt nun das ausgearbeitete Konzept für ein Recovery orientiertes Yoga Angebot umzusetzen und in einer psychiatrischen Institution einzuführen. Die Beschreibung der Durchführung und Evaluation der Yoga Gruppe wird im Sinne einer Weiterführung dieser Arbeit Gegenstand meiner Diplomarbeit in der Ausbildung zur Yogalehrerin sein. Zudem gilt es zu prüfen, inwiefern die Themenzentrierte Therapie nach R. Cohn, die personenzentrierte Psychotherapie nach C. Rogers sowie bestimmte Ansätze der Lösungsorientierten Therapie in das bestehende Konzept übernommen werden können. Es sollen dabei die Gemeinsamkeiten dieser westlichen Konzepte mit dem yogischen Übungsweg aufgezeigt werden.

12 Literaturverzeichnis

- Antonovsky A. (1987):** Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Herausgabe von Franke A., Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Tübingen 1997
- Amering M./Schmolke M. (2012):** Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit, Psychiatrie Verlag, Bonn, 5. Auflage
- Amering M./Schrank B. (2007):** „Recovery in der Psychiatrie“ In: Neuropsychiatrie, Band 21, Nr. 1/2007 S. 45 -50
- Bauer J. (2007):** Das Gedächtnis des Körpers, Piper, München, 10. Aufl.
- Berufsverband Deutscher Yogalehrer, Herausgeber, (2009):** Der Weg des Yoga, Handbuch für Übende und Lehrende, Verlag Via Nova, Petersberg, 6. Auflage
- Bretz S. V. (2008):** Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute, Verlag Via Nova, Petersberg, 3. Auflage
- Cruschellas J./Moser N./Zulauf D. (2011):** Recovery-orientiertes Gruppengespräch, Unveröffentlichtes Skript, Kilchberg
- Dalman I./Soder M. (2009):** Warum Yoga, Über Praxis, Konzepte und Hintergründe, Viveka Verlag, Berlin, 5. Auflage
- DEL VEECHIO P./Fricks L. (2007):** Guest Editorial. Special Issue on Mental Health Recovery and System Transformation. Psychiatric Rehabilitation Journal 31/I: 7 – 8
- Desphanade P.Y./Bäumer B. (1977):** Patanjali – Die Wurzeln des Yoga, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien
- Desikachar T.K.V. (2009):** Yoga, Tradition und Erfahrung, Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali, Petersberg, 4. Auflage
- Deiskachar T.K.V. (2011):** Über Freiheit und Meditation, Das Yoga Sutra des Patanjali, Eine Einführung, Verlag Via Nova, Petersberg, 5. Auflage
- Huchzermeyer W. (2010):** Das Yoga-Wörterbuch, Verlag W. Huchzermeyer, Karlsruhe, 3. Auflage
- Hüther G., Prof. Dr. (2011):** Eröffnungsvortrag zum Hauptstadtkongress, Kein Gesundheitswesen der Welt kann darauf verzichten, dass die Menschen selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen – Anmerkungen eines Hirnforschers
- Iyengar B.K.S. (1997):** Licht auf Yoga, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 3. Auflage

Iyengar B.K.S. (2008): Licht fürs Leben, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien, 2. Auflage

Knuf A. (2004): Vom demoralisierenden Pessimismus zum vernünftigen Optimismus, Eine Annäherung an das Recovery-Konzept. Soziale Psychiatrie 1/2004 S. 38 – 41

Knuf A. (2006): Empowerment in der psychiatrischen Arbeit, Psychiatrie Verlag, Bonn 2006

Knuf A. (2008): „Recovery: Wider den demoralisierenden Pessimismus. Genesung auch bei langzeiterkrankten Menschen.“ In: Kerbe Nr. 1 2008

Mazouz S. (2011): Recovery – Persönliches Wachstum gegen biologischen Determinismus, GRIN Verlag, München

Lowen A. (202): Bioenergetik, Reinbek bei Hamburg

Pro Mente Sana (2009): Recovery. Wieder gesund werden. Pro Mente Sana, Zürich

Ramm-Bonwitt Ingrid (2010): Yoga Nidra, Körper, Geist und Seele entspannen durch Visualisierung, Schirner Verlag, Darmstadt

Sen Gupta R. (2005): Pranyama. Vitalität und geistige Klarheit durch bewusstes Atmen, Verlag Via Nova, Petersberg

Sriram R. (2001): Neun Schritte in die Freiheit, Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein, Thesus Verlag, Bielefeld

Still A.T. (1910): Osteopathy. Research and practice. Kirksville

Storch M./Cantieni B./Hüther G./Tschacher W., Hsg., (2011): Embodiment, Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, 2. Auflage

Strom M. (2011): Das Herz des Yoga, Körper Geist Gefühle – Die drei Säulen der Transformation, Kailash Verlag, München

Trökes A./Knothe B. (2010): Yoga Gehirn, Wie und warum Yoga auf unser Bewusstsein wirkt, O.W. Barth Verlag, Bern/München/Wien

Trökes A. (2011): Yoga-Weisheit, Kraftquellen für 52 Wochen, Gräfe und Unzer Verlag, München

Unger C./Hofmann-Unger K. (2011): Yoga und Psychologie, Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg, Ein Leitfaden für Übende und Lehrende, verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg, 5. Auflage

Utschakowski J./Gyöngyvér S./Beck Th., Hsg., (2009): Vom Erfahrenen zum Experten. Wie Peers die Psychiatrie verändern, Psychiatrie-Verlag, Bonn

Wieser R./Dunemann A. (2010): Yoga in der Traumatherapie, Klett-Cotta, Stuttgart

Yogi Hari (2005): Sampoorna Yoga, Der natürliche Pfad zur Ganzheit, Aurum, Braunschweig