

Anna Dania Esch
Maike Schmidt
Mara Oldenburg
Andreas Ströhle

Yoga bei Angst- erkrankungen

Ein Programm
für Betroffene
und Anleitende

RATGEBER

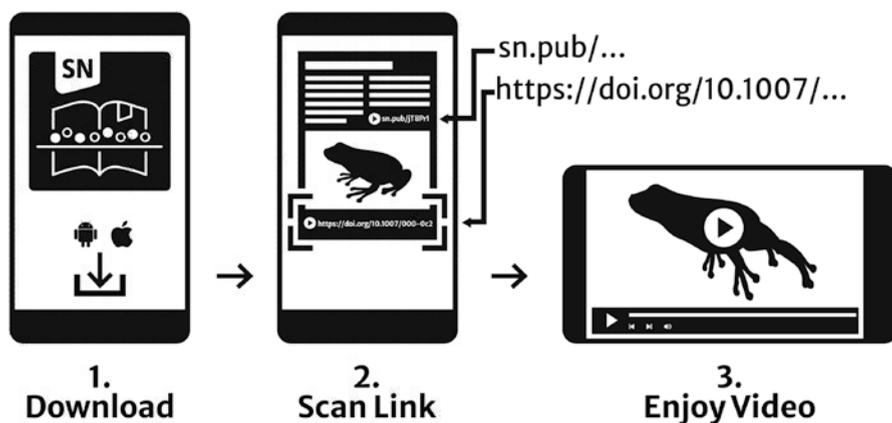
MOREMEDIA



Springer

Yoga bei Angsterkrankungen

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Anna Dania Esch • Maike Schmidt
Mara Oldenburg • Andreas Ströhle

Yoga bei Angsterkrankungen

Ein Programm für Betroffene und Anleitende

 Springer

Anna Dania Esch
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Maike Schmidt
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Mara Oldenburg
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Andreas Ströhle
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Berlin, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-62674-0 ISBN 978-3-662-62675-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62675-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der DeutschenNationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Parilov / stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Katrin Lenhart

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für die StudienteilnehmerInnen der YOPA-Studie der Charité.
Danke für Euren Mut, Eurem Körper zu begegnen.
Danke für das Vertrauen, dass Ihr uns geschenkt habt.
Hättet Ihr Eure Erfahrungen nicht mit uns geteilt, würde es dieses Buch
nicht geben.*

Vorwort

„Yoga ist eine zeitlose, pragmatische Wissenschaft, die sich über Tausende von Jahren entwickelt hat. Sie beschäftigt sich mit dem körperlichen, moralischen, mentalen und geistigen Wohlbefinden des menschlichen Wesens.“ - BKS Iyengar

Liebe Leserinnen und Leser,

Als Psychologen und Psychiater der Angstambulanz der Charité nutzen wir verschiedene evidenzbasierte Methoden zur Behandlung von Angst-erkrankungen und erforschen neue Ansätze. Wir beobachten dabei in unserer täglichen Arbeit, wie sehr sich Menschen mit diesen Erkrankungen ihrem Körper und seinen Reaktionen hilflos ausgeliefert fühlen. Dass die Praxis des Yogas überaus hilfreich sein kann, um dieses Gefühl zu durchbrechen und eine vertrauensvolle Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen, durften wir zunächst an uns selbst erfahren. Wir praktizieren seit vielen Jahren Yoga und geben unser Wissen und unsere Erfahrungen als Yogalehrerinnen auch an andere weiter. Doch als Forschungsteam war es unser Anliegen, unsere subjektiven Beobachtungen über die Wirkung von Yoga wissenschaftlich zu überprüfen und damit zu objektivieren.

Gemeinsam entwickelten wir daher ein zweimonatiges Programm, um die Wirksamkeit von einer regelmäßigen Yogapraxis in der Behandlung von Menschen mit Panikstörung bzw. Agoraphobie in der sogenannten YOPA-Studie zu überprüfen. Während der Durchführung der YOPA-Studie wurde uns sehr schnell klar, dass das Programm auch über die Forschung hinaus von großem Wert für Betroffene und Yogalehrende sein kann. So entstand die Idee für dieses Buch. Wir führen Wissen aus Psychiatrie, Psychotherapie und den Lehren des Yogas zusammen, um Ihnen die Grundlagen für eine Yogapraxis bei Angsterkrankungen nahe zu bringen.

Doch neben dem theoretischen Wissen ist vor allem die Praxis wichtig. Yoga ist etwas, das man erfährt: ein individuelles Erlebnis, über das man in Kontakt mit dem eigenen Körper, der Welt und dem Hier und Jetzt tritt. Unsere Studienteilnehmer ließen uns teilhaben, wie die Erfahrungen des Yoga auf Menschen mit Angsterkrankungen wirken kann. Wir sind bis heute erstaunt, wie die Veränderungen über acht Wochen an kleinen Dingen sichtbar werden: ein vertrauensvoller, neugieriger Blick und eine offene, aufrechte Körperhaltung, die zurückgewonnenes Selbstvertrauen und Stabilität signalisiert. Der Körper spricht für sich und den Menschen.

Wir hoffen, dass die Inhalte dieses Buches ihren Weg in die Praxis finden. Dass es Ihnen die Erfahrung des Yogas eröffnet bzw. Ihnen die Grundlagen gibt, anderen diese Erfahrung zu ermöglichen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren Weg und Freude mit diesem Buch
Dania Esch, Maike Schmidt, Mara Oldenburg und Andreas Ströhle

Inhaltsverzeichnis

1	Yoga – eine Einführung in Theorie und Praxis	1
1.1	Was ist Yoga?	1
1.1.1	Ursprünge des Yoga	2
1.1.2	Yoga in der westlichen Kultur	9
1.2	Körperhaltungen (Asana)	13
1.3	Atmen (Pranayama)	18
1.3.1	Allgemeine Grundlagen der Atmung	18
1.3.2	Der Atem im Yoga: Pranayama	20
1.3.3	Grundlegende Methoden des Atmens	22
1.4	Achtsamkeit	25
1.4.1	Geschichtlicher Hintergrund von Achtsamkeit	25
1.4.2	Was ist Achtsamkeit?	27
1.4.3	Achtsamkeit im Yoga	28
	Literaturverzeichnis	28
2	Ängste und Angsterkrankungen	29
2.1	Was ist Angst?	29
2.2	Wenn Angst übersteigert und pathologisch wird	31
2.3	Angsterkrankungen	32
2.4	Biologie und Psychologie	33
2.4.1	Stresshormonsystem und vegetatives Nervensystem	34
2.4.2	Neurobiologie von Angst	35
2.4.3	Psychologie von Angst	36

X Inhaltsverzeichnis

2.5	Behandlung von Angsterkrankungen	39
2.5.1	Medikamentöse Behandlung	39
2.5.2	Psychotherapie	40
2.5.3	Komplementäre Behandlungen	41
	Weiterführende Literatur	42
3	Wie kann Yoga helfen?	43
3.1	Yoga als komplementäres Behandlungsangebot	43
3.2	Yoga bei übersteigerter Angst und Angsterkrankungen	45
3.3	Bottom-up- und Top-down-Mechanismen zur Selbstregulierung	47
3.3.1	Wirkung von Asana	52
3.3.2	Wirkung von Pranayama	57
3.3.3	Wirkung von Vinyasa	63
3.3.4	Wirkung von Entspannung	65
3.3.5	Yoga für den Geist – Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl	66
3.3.6	Durch Yoga den Teufelskreis der Angst beenden	77
3.4	Yoga als komplementäre Intervention und Selbsthilfestrategie	78
	Literaturverzeichnis	82
4	Yoga bei Panik und Angst – Besonderheiten	85
4.1	Yoga bei Panik und Angst	85
4.2	Unsere Haltung	86
4.3	Beruhigendes Pranayama	87
4.4	Erdung	89
4.4.1	Ayurveda: Vata Dosha und Apana Vayu	90
4.5	Lösung des Kiefers	91
4.6	Savasana	92
4.7	Achtsamkeit und Meditation: Wertfreies Fühlen und Spüren des Körpers und Geistes	93
4.8	Wohltuende Selbstbegegnung	95
4.9	Eigene Grenzen erkennen und wahren	96
4.10	Umgang mit Angst und Panik während der Yogapraxis	97
4.11	Schwindel	100
4.12	Klare Struktur und Wiederholung	101
4.13	Der Yogaraum	102
	Literaturverzeichnis	102