

Hatha-Yoga pro Gesundheit

Selbstwirksamkeit stärken,
Wohlbefinden fördern

Berufsverband Unabhängiger
Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender BUGY (Hg.)





Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissen-
schaftlicher Yoga-Lehrender BUGY (Hg.)

Hatha-Yoga pro Gesundheit

Selbstwirksamkeit stärken,
Wohlbefinden fördern

Mit einem Vorwort von Eberhard Göpel

Mit 32 Abbildungen und 24 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

Gewidmet

Rocque Lobo

* 4. März 1941 – † 9. September 2019

Professor für Sozialarbeit und Sozialpädagogik
(Schwerpunkt Gesundheitsbildung)

Experte des Hatha-Yoga

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe

(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)

Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill
Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, Verlag Antike und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: ElinaB, People practicing yoga together in park/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-45420-7

Inhalt

Vorwort	
<i>Eberhard Göpel</i>	7

Einleitung	
<i>Michael Röslen</i>	11

Hatha-Yoga – Grundlagen

Hatha-Yoga pro Gesundheit	
<i>Michael Röslen</i>	20

KörperÖkologie und Hatha-Yoga	
<i>Brigitte Wagner</i>	45

Hatha-Yoga – Empfinden und Handeln mit Haut und Haar	
<i>Raimond Hintze</i>	62

Salutogenese – Grundlagen

Gesundheitsbildung als sozialer Prozess: Das Konzept der Salutogenese	
<i>Ottomar Bahr</i>	72

Salutogene Kommunikation zum Anregen der Selbstheilungsfähigkeit	
<i>Theodor Dierk Petzold</i>	90

Selbstwirksamkeit stärken – Wohlbefinden fördern

Yoga und das Gefühl für soziale Sicherheit – innen Grenze, außen Mauer?	
<i>Christine Koch</i>	116

Sicherheit und Verbundenheit – die Polyvagal-Theorie im Spiegel von Āyurveda und Yoga	
<i>Birgit Atzl</i>	135

Hatha-Yoga als körperbasierte Selbstreflexion für hochsensible Menschen <i>Nicole Hüttner</i>	162
Hatha-Yoga als Gesundheitsressource im Umgang mit Scham <i>Claude-Hélène Mayer</i>	183
Unerfüllter Kinderwunsch – ein Dialog zwischen Wollen und Nicht-Können <i>Birgit Erdle</i>	199
Im Blut getroffen sein <i>Benedikta Hirsch</i>	213
Yoga und Embodiment <i>Kerstin Schneider</i>	223
Yoga in einer Förderschule <i>Birgit Erdle</i>	238
 Medizintechnik im Dienste von Hatha-Yoga, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden	
Technologie und Wissenstransfer: Medizintechnisch untersuchte Phänomene der interaktionellen Kohärenzdynamik <i>Rocque Lobo</i>	252
Mit Marma-Yoga® durch den Fibromyalgieschmerz – eine Fallanalyse <i>Gisela Staffort-Hartlieb</i>	270
Betrachtungen zum Spannungsfeld zwischen Yoga, Physiotherapie und Prävention <i>Raimond Hintze</i>	292
Danksagung	304

Vorwort

Eberhard Göpel

Mit dem Titel »Hatha-Yoga pro Gesundheit. Selbstwirksamkeit stärken, Wohlbefinden fördern« hat der Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender dem vorliegenden Band eine auffordernde, programmatische Orientierung gegeben.

Ein Ausgangspunkt war für viele das Erfahrungs- und Gedankengut von Prof. Rocque Lobo, bei dem einige der Autor*innen dieses Buches Einführungen in dessen spezifische Verknüpfung der Tradition der ostasiatischen Meditations-techniken des Yoga mit den sich wandelnden wissenschaftlichen Gesundheitsvorstellungen »postfordistischer« kapitalistischer Industriegesellschaften erhalten haben.

Sie konnten dabei den kritisch-kreativen Forschungsdrang Lobos erfahren, den dieser in seiner Zeit als Professor für Gesundheitspädagogik an der Fachhochschule München bei der Ausarbeitung neuer Praxis- und Ausbildungskonzepte für eine lebenspraktische Gesundheitspädagogik auf der Grundlage einer ebenfalls neu konzipierten Yoga-Lehre entwickelte.

Die große thematische Breite der vorliegenden Beiträge dokumentiert an vielen Stellen, wie produktiv und anregend Lobos intellektuelle, gesellschaftliche und forschungspraktische Impulse im Kontext westlicher Gesundheitspraktiken zur Wirkung gelangt sind.

Zertifizierte Fortbildungen für ein »Integriertes Psychosomatisches Gesundheitstraining – IPSG« oder für »Körperorientierte Soziale Intervention – KSI« dokumentieren die Spannweite von Lobos Interessen. Seine Fähigkeit, erkenntnisfördernde Körperspannungen in der Tradition des Yoga zur aufmerksamen Wahrnehmung zu bringen und diese ühend als Test der erlebenden Verunsicherung einer eingeschränkten biopsychosozialen Selbstwirksamkeit bewusst zu machen, war mit einer wachen Beobachtung und prospektiven Beschreibung der aktuellen und absehbaren kulturellen, gesellschaftlichen und sozialen Umbrüche im Übergang zu »postfordistischen« kapitalistischen Industriegesellschaften verbunden.

Nach Auskunft eines Kollegen an der Münchener Hochschule hielt Lobo seine Antrittsvorlesung dort im Kopfstand auf der Bühne und provozierte

damit die Zuhörer *innen mit ihrer habituell eingeschränkten, sedentären Leib-erfahrung, die heute als ein zentraler gesundheitlicher Risikofaktor im Kontext chronischer »Zivilisationskrankheiten« gilt.

Die drei von Dr. Rocque Lobo herausgegebenen »Jahrbücher für Yoga« aus den Jahren 1980 bis 1983, die ich in meinem Bücherregal noch fand, sind alle der Vermittlung »ostasiatischer Meditationstechniken und ihrer Anwendung in der westlichen Welt« gewidmet. Das Ziel und der zeitgeschichtliche Zusammenhang wurden 1983 auf dem Umschlag des dritten Jahrbuches wie folgt beschrieben:

»In den letzten Jahren hat die psychosomatische Medizin die Engpässe einer rein psychoanalytisch orientierten Sicht der Krankheit überwunden. Ihre Neuauflage der Lösung des Leib-Seele-Problems mit einer Theorie der Krankheit, die sich auf das Relativitätsmodell der Physik stützt, öffnet die Tür für alle, die den Menschen zuerst und dann seine Krankheit sehen. Dieser Öffnung ist es zu verdanken, dass Yoga und ostasiatische Meditationstechniken einen größeren Kreis von Wissenschaftlern heute anzusprechen vermögen, denn mit Yoga wird das Leib-Seele-Problem in einer besonderen Sprache behandelt: in der Sprache des Leidens, deren Zeichen vom Leidenden selber auf den verschiedenen Ebenen wahrgenommen und interpretiert werden. Hier sind es die Muster des körperlichen Schmerzes, das Beziehungsgeflecht sozialer Konflikte, das Raster religiöser Bilder, ihre Mystik und Symbolik voller Sehnsucht nach Befreiung vom Leid, die nach Integration suchen. In der Yoga-Tradition wird seit den Tagen ihrer Entstehung ein System für eine solche Integration angeboten; Gegensatzpaare von nur subjektiv erlebbaren Qualitäten der Empfindung wie schwer/leicht, warm/kalt u. a. bilden die Hauptpfeiler [...] Menschliches Leid wird dabei von verschiedenen Aspekten aus beleuchtet, vom Schmerz als Ergebnis der Unterdrückung natürlicher Bedürfnisse über das System der körperlichen Schmerzerfahrung in der Akupunktur bis hin zur schmerzhaften geistigen Umnachtung in der Psychose.«

Die Praxisberichte dieses Buches dokumentieren vierzig Jahre später, in welcher vielfältiger Form der Selbsterfahrung, der Beratung oder der therapeutischen Unterstützung die spezifische Integration der gegensätzlich erlebten Leib-erfahrungen entwicklungsfördernd genutzt werden konnte.

Bemerkenswert ist aus meiner Sicht das Interesse der Autor*innen, sich in einem Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender für die Weitergabe einer wissenschaftlich informierten Berufspraxis zu engagieren und ihre Erfahrungen für weiterführende öffentliche Erörterungen im Sinne von Rocque Lobo zu publizieren.

Der soziokulturelle Kontext der Krankheits- und Gesundheitssemantik und der Praktiken von Bildungs- und Gesundheitsberufen wird sich in den kom-

menden vierzig Jahren voraussichtlich erheblich verändern. Vor vierzig Jahren gewann die Deutung psychischer Phänomene aus neurowissenschaftlicher Perspektive einen dominanten gesellschaftlichen Einfluss. Vor dreißig Jahren, mit der neoliberalen Neuordnung der Welt, verschob sich das gesellschaftliche Interesse von den vielen Krankheiten zu individueller Gesundheit und Wellness. Vor zwanzig Jahren rückte eine systemische Perspektive auf die sozialen und ökologischen Möglichkeitsbedingungen gesunder Entwicklung ins kollektive Bewusstsein und in die Hoffnungen auf soziale Praktiken zur Förderung von Salutogenese-Prozessen. Seit zehn Jahren ist der Zugang zur gesunden Zukunft und zu den individuell angepassten Yoga-Übungen im Taschenformat des Smartphones mit der richtigen PIN und einer hackersicheren Cloud-Verbindung weltweit verfügbar.

Da sich das Tempo der politischen und wirtschaftlichen Veränderungen der Krankheits- und Gesundheitskommunikation im angekündigten Digitalzeitalter erheblich beschleunigt, erscheint es mir angeraten, auch über Seitenausgänge aus dem jeweiligen »Mainstream« zu beraten. Die Coronapandemie bietet dazu mit der Erfahrung massenmedial vermittelten globalen Irr-Sinns eine aktuelle Warnung.

Hier sehe ich die anhaltende Aktualität von Lobos »Jahrbüchern für Yoga«, die in einer vergleichbar irrsinnigen gesellschaftlichen Zeit der ungebremsten atomaren Vernichtungsdrohungen zwischen West und Ost zu Beginn der 1980er Jahre veröffentlicht wurden.

Wenn nun erwartbar für die nächsten zehn Jahre eine wirtschaftliche »Happiness- und Wellbeing-Phase« beim angekündigten »Great Reset« eingeläutet wird, kann die Suche nach den Schmerzpunkten des Marma-Yoga® helfen, den Bezug zum leiblichen Erleben zurückzugewinnen.

In diesem Zusammenhang der kollektiven Verunsicherung hinsichtlich der jeweiligen persönlichen Lebenschancen bietet die mir weiterhin befremdliche Yoga-Praxis zumindest einen machbaren Halt.

Als Anregung für einen ergänzenden Halt auf der gesellschaftlich-sozialen Ebene möchte ich auf die Möglichkeit hinweisen, nicht bei der Bildung eines Berufsverbandes stehen zu bleiben, sondern sich an einer Initiative für einen neuen Generationenvertrag zu beteiligen, der allen Menschen ein Lebensrecht in solidarischer Verbundenheit im Alltag in den Altersstufen von 0 bis 100 Jahren sichern könnte.

Dies erscheint mir als eine ermutigende Perspektive zur Integration divergierender Lebensimpulse zwischen frühzeitigen Suizidgedanken und transhumanem Ewigkeitsstreben und dies entspräche sicherlich auch Dr. Rocque Lobos Intentionen.

Literatur

- Fuchs, T. (2020). Verteidigung des Menschen. Grundfragen einer verkörperten Anthropologie. Berlin: Suhrkamp.
- Göpel, E. (2004). Gesundheit bewegt. Wie aus einem Krankheitswesen ein Gesundheitswesen entstehen kann. Frankfurt a. M.: Mabuse.
- Göpel, E. (2012). Systemische Gesundheitsförderung. Frankfurt a. M.: Mabuse.
- Korczak, D. (2020). Digitale Heilsversprechen. Zur Ambivalenz von Gesundheit, Algorithmen und Big Data. Frankfurt a. M.: Mabuse.
- Opaschowsky, H., Zellmann, P. (2018). Du hast fünf Leben! Ein Wegweiser durch die Fünf-Generationen-Gesellschaft der Zukunft. Wien: Manz.

Eberhard Göpel (1947)*

Professor für Gesundheitsförderung i. R., arbeitete an Hochschulen in Bielefeld, Magdeburg und Berlin für die Entwicklung des Studienbereiches Öffentliche Gesundheitsförderung. Neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit im Bereich der angewandten Gesundheitswissenschaften war er in verschiedenen zivilgesellschaftlichen Organisationen als Vorstandsmitglied tätig, u. a. der Europäischen Gesellschaft für gesundheitsfördernde Schulen, der Internationalen Union für Gesundheitsförderung und -erziehung, Paris, der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, Bonn, des Kooperationsverbundes Hochschulen für Gesundheit e. V., Berlin und der Deutschen Allianz gegen nichtübertragbare Krankheiten (www.dank-allianz.de, Zugriff am 24.05.2021). Er war 1981 Gründungsmitglied des »Gesundheitsladens Bielefeld« und ist weiterhin dort aktiv beteiligt. Aktuell ist er als Vorstandsmitglied der »GesundheitsAkademie. Forum für sozialökologische Gesundheitspolitik und Lebenskultur« (<https://gesundheits.de>, Zugriff am 24.05.2021) und im wissenschaftlichen Beirat des Dachverbandes Salutogenese tätig. Kontakt: Deppendorfer Str. 160, D-33739 Bielefeld, Tel.: 05203-883070, E-Mail: goepel-e@t-online.de.

Einleitung

Michael Röslen

Die Beiträge zu diesem Buch¹ sind größtenteils in der Atmosphäre der Covid-19-Pandemie entstanden. Viel Verunsicherung lag und liegt in der Luft. Das zentrale gesellschaftliche und politische Thema war und ist Gesundheit im Ringen mit ökonomischen Abwägungen.

Vor ca. hundert Jahren erschien im Jahr 1925 auf dem deutschen Markt fünf Jahre nach dem Abklingen der Spanischen Grippe Gandhis Schrift »Wegweiser zur Gesundheit« (Gandhi, 1988). Von den damals weltweit ca. 50 Millionen Grippetoten² entfielen ca. ein Drittel allein auf Indien. Gandhi verfolgt in seiner Schrift durchweg eine ganzheitliche Sichtweise, er thematisiert die Rolle des Verhaltens des Einzelnen ebenso wie den übergeordneten Lebensstil und die Lebensbedingungen. Vieles von dem, was er damals beschrieb, ist heute noch bedenkenswert und obwohl er sich selbst so nicht sah, war Gandhi doch durchströmt vom Geist eines wahrhaften Yogi. »Wegweiser zur Gesundheit« kam in einem Zeitfenster des kraftvollen kulturellen Umbruchs zur Welt. Der Erste Weltkrieg war vorüber, die Keimlinge für den Zweiten Weltkrieg wurden gerade gesetzt. In Indien selbst regten sich in den Menschen erste Stimmen gegen die Unterdrückung des Landes durch das britische Empire und Rufe nach Freiheit wurden laut.

Heute, einhundert Jahre später, stehen wir mit ein wenig Glück gerade an der Schwelle zum Überwinden der Covid-19-Pandemie, eines Virus aus der Gattung der Zoonosen, sehr wahrscheinlich vom Tier auf den Menschen übersprungen, weil die Menschheit den Wildtieren die letzten Refugien nimmt und gleichzeitig Freude daran hat, auch diese Tiere auf ihren Speiseplan zu setzen und sich einzuverleiben. Nicht wenige Wissenschaftler prognostizieren, dass wir Menschen lernen müssen, mit dem neuen Virus Covid-19 zu leben, dass weitere Pandemien viral in den Startlöchern sitzen und des Weiteren der

-
- 1 Im Sinne einer gendersensiblen Sprache werden in den Texten in zufälliger Weise die weibliche, die männliche oder auch neutrale Bezeichnungen benutzt. Die jeweils anderen sind dann mitgemeint.
 - 2 Darunter auch der bedeutende deutsche Soziologe Max Weber ebenso wie der Großvater des 45. Präsidenten der USA (Donald Trump).

Klimawandel eine gigantische Herausforderung für das Leben und Überleben für uns Menschen auf dem Planeten Erde werden wird. Auf der Agenda der globalen Politik stehen Gesundheit und Klimawandel ganz oben. Sie werden fast in einem Atemzug genannt und thematisiert.

Gesundheit ist letztlich nie nur individuell, gleichwohl am einzelnen Leib erlebt. Gesundheit ist ganz wesentlich eingebettet in ein soziales und ökologisches Ganzes. Gleichzeitig ist Gesundheit jedoch auch immer eine permanente Integrationsleistung des Individuums von Augenblick zu Augenblick.

Was können hier Angebote zur Gesundheitsförderung leisten? In diesem Werk soll sich beispielhaft dem Hatha-Yoga zugewendet werden, welches im »Leitfaden Prävention« des Spitzenverbandes der Krankenkassen in der BRD als anerkannte Entspannungsmethode im Kontext von Stressmanagement gilt. Sich in krisenhaften Momenten und Phasen immer wieder in das potentiell kreative Nichts tiefer Entspannung sinken zu lassen, ist eine echte Ressource. Schon Abraham Lincoln (16. US-Präsident) soll gesagt haben: »Nimm dir täglich dreißig Minuten Zeit für deine Sorgen – und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.«

Rocque Lobo³ prägte für das System des Hatha-Yoga den Begriff der *Verunsicherungssynthese*. Lobo, gebürtiger Inder, war sechs Jahre alt, als Indien die Unabhängigkeit erlangte, und sieben Jahre alt, als Gandhi erschossen wurde. Er wurde als junger Mann Schüler von B. K. S. Iyengar, einem der bekanntesten und renommiertesten Lehrer des Hatha-Yoga in der Neuzeit. Lobo studierte zudem in Indien zunächst Ingenieurwissenschaft, Philosophie, Indologie und Theologie. In Deutschland lebte er seit Anfang der 1960er Jahre. Die verschiedenen kulturellen und wissenschaftlichen Strömungen führten Lobo zu einem Hatha-Yoga im Sinne einer Ausleuchtung der Fähigkeiten zur Verunsicherungssynthese. Hier im Westen faszinierten ihn die Sichtweisen von Thure von Uexküll, wie dieser sie in seinen Lehrbüchern der Psychosomatischen Medizin vertrat. Lobo erkannte darin grundsätzliche Berührungspunkte zur *Sāṃkhya-Philosophie* Indiens, die sowohl die indische Medizin des *Āyurveda* als auch das System des Yoga grundsätzlich prägt.

Für mich persönlich – erst einfach nur Schüler bei Rocque Lobo, später Lehrbeauftragter in Sachen Yoga, schließlich Freund und Kollege – kommt in einer Textpassage aus Lobos Vorwort zu Gandhis »Wegweiser zur Gesundheit« sein zentraler innerer Spannungsdilog, der auch von soziohistorischen Bewegungen beeinflusst war, vielleicht mit am deutlichsten zum Vorschein:

3 Professor für Sozialarbeit/Sozialpädagogik mit Schwerpunkt Körperorientierte Soziale Intervention an der Fachhochschule München/FB Sozialwesen.

»Es ist durchaus nicht abwegig, [...] den Kontrast zwischen der Wirkung der Lehren Gandhis und derjenigen der Theosophen und der New-Age-Bewegung zu skizzieren, um die Aktualität des Gandhischen Ansatzes für die moderne Gesundheitsbildung zu unterstreichen. Soziologen konstatieren heute, dass die New-Age-Bewegung zu einer weltweiten Subkultur angewachsen ist. Sie wäre von ihrer Größe her allein befähigt, eine grundlegende Veränderung in der modernen Gesellschaft zu bewerkstelligen. Dennoch gäbe es derzeit keine Evidenz dafür, daß sie politischen und sozialen Wandel beabsichtigt [...]. Ihre Methoden und Ziele sind in den Bereichen der kulturellen Freizeitvergnügung beheimatet. Hier kann man sich seine Reinkarnation, seinen Aus- und Einstieg in den vergänglichen Körper, seine Trance, seine Mutation und seine Erleuchtung gönnen. Religiöse und kulturelle Toleranz wird dorthin verbannt, wo Höflichkeit und Etikette ohnehin zu Hause sind, wo Kunst und Musik ihren Deckmantel über das Bizarre und Fremde werfen, wo Eros und Liebe niemanden mehr in seinen Grundfesten so sehr erschüttern, daß er versuchen müßte, die Gewaltlosigkeit der Bergpredigt mit der Gewalt der Bhagavad Gita zusammenzubringen« (Lobo, in Gandhi, 1988, S. 1 f.).

Allein in Deutschland soll es mittlerweile ca. fünf Millionen Yoga-Übende geben. Ja – sie hätten von ihrer Quantität her allein tatsächlich die Möglichkeit, eine qualitative Veränderung hin zu (noch) mehr sozialen und ökologischen Grundlagen für alle zu beschleunigen.

Lobo, seines Zeichens Professor für Gesundheitspädagogik von 1986–2006 an der Fachhochschule München, ist Begründer des sogenannten Marma-Yoga®, welches die Aspekte von Schmerz und Gewalterfahrung in die Ausleuchtung des Hatha-Yoga stellt, was viele erst einmal befremdet, wird Yoga hierzulande doch eher mit Frieden, Freude und Harmonie konnotiert.

»Die Hatha-Yoga-Bewegung der damaligen Zeit [des Mittelalters, Anm. des Autors] in Indien war alles andere als eine wohlstandsgestützte Freizeitbeschäftigung. Sie war die Anklage an die Gewalt und den Krieg – daher der Name Hatha (Gewalt) [...] Die Demonstration extremer Zustände der Selbstauflösung, in welchen Yoga-Initianten sich an Haken aufhängten, durch Feuer gingen, mitten im Schnee meditierten, Tage lang in der heißen Sonnenglut ohne Wasser zu trinken ausharrten, fasteten und beteten, geschah nicht um der Pflege der Gesundheit willen, sondern im Sinne der Bespiegelung der Brutalitäten der Folter der Herrschenden in der wilden körperlichen Forderung der Menschenrechte, der Selbstachtung und der Achtung vor der Instanz des menschlichen Lebens« (Lobo, 2004, S. 95).

In einer Analyse des Ursprungs des Hatha-Yoga berücksichtigt Birch zwar nicht den soziohistorischen Kontext, kommt jedoch zu folgender bemerkenswerten Zwischenbilanz:

»In the nineteenth century some influential Indologists defined Hathayoga according to their understanding of the root hath as referring to force or violence [...]. The force or violence of Hathayoga was seen as the ›self-violence‹ of extreme asceticism, and so, in the St. Petersburg Wörterbuch, Hathayoga was defined as ›a form of Yoga which includes great self-torturing.‹ [...] This view of Hathayoga as self-violence continued into the twentieth century and can be seen in various Indological works« (Birch, 2011, S. 529f.).

Aus diesem Spannungsdiallog über die »reflexhafte« Neigung zu basaler Gewalt einerseits und dem Ringen um Gewaltlosigkeit (*Ahimsā*) andererseits entsprang schließlich das Marma-Yoga® als eine moderne Form des Hatha-Yoga, das sowohl westliche Disziplinen wie die Psychosomatik und Neuro- und Chronobiologie rezipierte wie auch die chirurgische und internistische Richtung der indischen Medizin.

Letztlich scheint das Grundanliegen von Hatha-Yoga zu sein, gerade auch unter schwierig(st)en Lebensbedingungen eine selbstgesteuerte Rückanbindung an das Prinzip »Leben« zu demonstrieren, sozusagen als eine Art Machtbezeugung unbeugsamer Selbstliebe dem Prinzip Leben am eigenen Leib gegenüber.

In den Bezeichnungen der beiden zentralen von Lobo geschaffenen Zertifizierungen »Integriertes Psychosomatisches Gesundheitstraining – IPSG«⁴ und »Körperorientierte Soziale Intervention – KSI«⁵ kommen zum einen diese Leitideen in moderner Gestalt und zum anderen die verschiedenen einfließenden fachlichen Strömungen gut zum Ausdruck. Es sollen im Sinne gesundheitsorientierter Sozialarbeit durch das Üben von Hatha-Yoga Kompetenzen vermittelt werden, die am jeweiligen individuellen Leib stattfindenden biopsychosozialen wie ökologischen Spannungssöge wahrzunehmen, auszugleichen und gegenzusteuern.

Die stärker werdende Rezeption des Yoga im Westen in den 1960er und 1970er Jahren markierte auch das Zeitfenster, in dem solche Leitkonzepte wie Sa-

4 Abschluss auf Basis des Hatha-Yoga am Institut für Soziale Arbeit der Katholischen Stiftungsfachhochschule München in den 1980er und 1990er Jahren.

5 Postgraduiertenstudium am Studienzentrum der Fachhochschule München, zeitlich im Anschluss an das IPSG.

lutogenese⁶ und Resilienz⁷ in die sich entwickelnden Gesundheitswissenschaften hineingeboren wurden – interessanterweise eben nicht aus der Beforschung von Menschen mit behüteter und gesicherter Biografie hervorgegangen. Die Salutogenese entstand aus einem auffälligen »Stolperstein« in Gestalt robust überlebender Frauen des Nazi-Holocaust. Die Resilienz wurzelte in der Erforschung von Biografien von Kindern aus stark benachteiligten Verhältnissen, die es dennoch »zu etwas brachten«.

Die entscheidende Schnittmenge von Hatha-Yoga, Salutogenese und Resilienz hin zur Beförderung einer verbesserten biopsychosozialen Selbstwirksamkeit ist der Aspekt von *Verunsicherung und Verunsicherungssynthese*. Lobo stellte die Yoga-Übungen konsequent in die Perspektive eines Tests von Verunsicherung durch die Yoga-Übungen:

»Die schlichte Devise beim Üben müsste heißen: ›Teste‹ Deine eigene Selbstregulationsfähigkeit in einem bewegten System. Teste, ob Du noch wahrnimmst, wie Du weg von Deiner eigenen Mitte bewegt wirst und daher alles verzerrt und verworren siehst. Teste, ob Du aus der erlebten Beschleunigung die Rückberechnung zu Deinem inneren Gleichgewicht erstellen kannst oder ob Du diese Überlast Deiner physiologischen Systeme solange auf dich nimmst, bis sie zusammenbrechen in den uns bekannten Zivilisationskrankheiten oder gar dem Sekudentod« (Lobo, 1998, S. 10).

In dem stark biografisch ausgerichteten Werk »Rette dich, das Leben ruft« schildert Boris Cyrulnik, ein bedeutender Resilienzforscher, eine Schlüsselszene seines Lebens, nämlich die, wie ihm eine Körperhaltung das Überleben ermöglichte, die einer Yoga-Übung in obigem Sinne recht nahekommt. Er klemmte sich als Kind mit allen Vieren unter die Decke einer Toilette und entkam so der fahndenden Gestapo und der Deportation (Cyrulnik, 2014, S. 24 ff.). Im Deutschen heißt es »Not macht erfinderisch«, aber hierfür muss zumindest ein Nebenfluss an Lösungskreativität auch in einer Notsituation strömen. Das ist der tiefere Sinn der teilweise bizarren (Verunsicherungs-)Übungen des Hatha-Yoga. Die Übungen des Yoga sind dazu geeignet, Empfindungen von Verunsicherung auf der konkret biologischen Ebene, auf der Ebene der Psyche oder auch auf der Ebene des Geistes auszulösen. Als *Yoga* wird dann die gelingende Integration bezeichnet.

6 Salus = Wohlergehen; Genese = das Hervorbringen von etwas.

7 Resilienz stammt vom lateinischen Verb »resilire« ab, was so viel bedeutet wie »zurückspringen«, »zurückprallen«.

Einer der Kernsätze von Antonovsky, dem Begründer der Salutogenese, lautet:

»Meine fundamentale Annahme ist, daß der Fluß der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, daß ein Großteil des Flußes sowohl im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluß, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen« (Antonovsky, 1997, S. 92).

Gesundheitsförderung kommt nicht umhin, sich auch den problematischen Seiten des Lebens zu stellen. Und dieses Problemerleben ebenso wie das Lösungserleben spielen sich aus Liebe zum Leben am Körper der Einzelnen in einem umfassenden Sinne ab – nirgendwo sonst. Mit »Hatha-Yoga pro Gesundheit. Selbstwirksamkeit stärken, Wohlbefinden fördern« nehmen wir eine andere Perspektive bezüglich Hatha-Yoga ein als der Mainstream des Yoga des Westens. Wir laden ein zu einer Integration der sogenannten *klista* und *aklita vrttis* aus dem System des Yoga, der schmerzhaften wie auch nicht schmerzhaften Schwankungen, die jeder am eigenen Leib erfährt. Der Körper darf sprechen und er bekommt endlich tatsächlich Gehör – und damit auch die Ökologie, die Natur des eigenen Leibes. Wir nehmen den Auftrag zu Hatha-Yoga als Methode von Prävention und Gesundheitsförderung ernst im Sinne einer ganzheitlichen Kompetenzschulung in Eigenverantwortung – soweit sinnvoll und möglich. In diesem Sinne kommen in diesem Werk erfahrene Expertinnen, Praktiker und Theoretiker sowohl dieser Richtung des Hatha-Yoga als auch der Salutogenese zu Wort⁸. Rocque Lobo selbst erscheint mit seinem letzten Vortrag, den er in der Öffentlichkeit auf dem Salutogenese-Symposium 2016 in Göttingen gehalten hat.

Möge die Übung gelingen.

Michael Röslen, Vorstand im Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY®

8 Da jeder Text in sich konsistent komponiert wurde, kommt es teilweise zu inhaltlichen Wiederholungen, die jedoch dann zum spezifischen Kontext der jeweiligen Ausführungen hinleiten. Wir haben dies weitgehend so belassen, damit der Leser die Beiträge auch unabhängig voneinander rezipieren kann.

Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt.
- Birch, J. (2011). The meaning of Hatha in early Hathayoga. *Journal of the American Oriental Society* 131.4, 527–554.
- Cyrulnik, B. (2014). *Rette dich, das Leben ruft!* (3. Aufl.). Berlin: Ullstein.
- Gandhi, M. K. (1988). *Wegweiser zur Gesundheit. Die Kraft des Ayurveda*. Vorwort zur Neuauflage von R. Lobo. München: Eugen Diederichs.
- Lobo, R. (1998). *Yoga-Elementarkurs. Bd. 2: Atmen*. Palmela: Editoria Pantainos.
- Lobo, R. (2004). *Yoga-Elementarkurs. Bd. 3: Kreislauf* (2. Aufl.). Palmela: Editoria Pantainos.

Hatha-Yoga – Grundlagen

Hatha-Yoga pro Gesundheit

Michael Röslen

Hatha-Yoga ist eine im »Leitfaden Prävention« des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (GKV) nach § 20 Abs. 2 SGB V in Deutschland derzeit explizit benannte und unter bestimmten qualifizierenden Bedingungen anerkannte Methode im Kontext der Prävention und Gesundheitsförderung. Hatha-Yoga ist dem Bereich des sogenannten »palliativ-regenerativen Stressmanagements«, Entspannung, zugeordnet. Im »Leitfaden Prävention« heißt es hierzu:

»Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ-regenerativen Stressmanagements an. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlauf eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert« (GKV-Spitzenverband, 2018, S. 80).

Hierfür benennt der »Leitfaden Prävention« des GKV fünf verschiedene Verfahren:

- Autogenes Training nach J. H. Schultz
- Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson
- Tai Chi
- Qigong
- Hatha-Yoga

Wie die anderen Methoden auch wird Hatha-Yoga im »Leitfaden Prävention«¹ weder definiert noch erklärt. Er gilt als Entspannungsverfahren im Rahmen des sogenannten palliativ-regenerativen Stressmanagements, was nichts anderes bedeutet, als dass an den externen Stresskonditionen nicht angesetzt werden soll, sondern bei der Fähigkeit zum Spannungsausgleich auf individueller

1 Im Deutschen sind der (Maskulinum) und das (Neutrum) Hatha-Yoga gebräuchlich; beide Varianten werden in den Beiträgen verwendet.

Ebene. Ein Kernmerkmal resilienter Kompetenz ist es z. B., nicht zu lange mit einem Stressereignis »verklebt« zu bleiben, sondern sich relativ zügig davon wieder lösen zu können. Hierauf zielen diese Maßnahmen.

Unter welcher Perspektive könnte es nun sinnvoll sein, Hatha-Yoga als Entspannungsverfahren im Kontext von Gesundheitsförderung zu bezeichnen?

Hatha-Yoga

Hier eine Auswahl von ausgewiesenen Kennern des Hatha-Yoga und ihre Auffassung zum Gegenstand der Betrachtung:

Iyengar definiert Hatha-Yoga als einen »Yoga-Weg, auf dem man durch rigorose Disziplin zur Selbstverwirklichung kommt« (Iyengar, 1995, S. 367).

»Hathayoga oder der Yoga der Härte [...] handelt davon, den Körper durch Reinigungsübungen, Yogaāsana und Prāṇāyāma (Atemübungen) stärker zu machen. Sie alle sind Teil des achtfachen Yoga des Patañjali« (Verma, 1998, S. 29).

»Der Yoga der Körper-Disziplin wird allgemein als Hatha-Yoga bezeichnet; dabei wird nicht berücksichtigt, dass zwei Varianten zu unterscheiden sind [...], und zwar Hatha-Yoga und Ha-Tha-Yoga [...] »Hatha« heißt »Gewalt«, »Anstrengung« [...] Ein bekannter Vertreter der harten Methode ist [...] der Yogin B. K. S. Iyengar aus Bombay sowie der in Deutschland lebende Inder Rocque Lobo«² (Wieland, 1972, S. 370).

Lobo seinerseits stellt den Hatha-Yoga in einen soziohistorischen Kontext:

»Die Hatha-Yoga-Bewegung der damaligen Zeit [des Mittelalters, Anm. des Autors] in Indien war alles andere als eine wohlstandsgestützte Freizeitbeschäftigung. Sie war die Anklage an die Gewalt und den Krieg – daher der Name Hatha (Gewalt)«³ (Lobo, 2004, S. 91 ff.).

Er fasste sich intensiv mit der Geschichte des Hatha-Yoga, gerade auch unter moslemischer Herrschaft in Indien (dem sogenannten Mogul-Reich vom 16. bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts), ebenso wie mit der Epoche unter britischer

2 Beide sind mittlerweile verstorben – B. K. S. Iyengar im August 2014, R. Lobo im September 2019.

3 In seinem Buch »Yoga-Elementarkurs. Bd. 3: Kreislauf« nimmt Lobo eingehend und begründet Bezug zur Entwicklung des Hatha-Yoga unter den Umständen kriegerischer Auseinandersetzung und sozialer Unterdrückung.

Herrschaft (19. Jahrhundert bis 1947). Er kommt in seinen Recherchen zu dem Ergebnis, dass sich in diesem Zeitfenster Hatha-Yoga aus einer Art Widerstand gegen die politische Klasse der Herrschenden entwickelte, also ähnlich dem Capoeira Brasiliens.

Das (einzige) Mitglied in Sachen Hatha-Yoga der Expertenkommission des GKV im Rahmen der Weiterentwicklung des »Leitfadens Prävention«, Ausgabe 2018, Anna Trökes, bezieht sich in »Das grosse Yoga-Buch« ebenfalls auf Hatha-Yoga (Trökes, 2015, S. 14 ff.), allerdings nur um dann aus Hatha-Yoga ein Ha-Tha-Yoga abzuleiten, das in einem tantrischen Sinne als Sonne-Mond-Ausgleich verstanden werden soll, um daraus dann wiederum ein Hatha-Yoga zu rekonstruieren:

»Wörtlich übersetzt bedeutet Hatha »gewaltsame Anstrengung, intensives Bemühen«. In der Regel steht allerdings die mystische Übersetzung im Vordergrund: Die Silbe Ha wird mit Sonne übersetzt, Tha mit Mond«, denn, so führt Trökes weiter aus, »der Zustand der Freude wird im Hatha-Yoga als eine Möglichkeit gesehen, Gott wirklich erfahren zu können – also nicht nur an ihn zu glauben –, denn Gott ist für die Tantriker gleichbedeutend mit Freude und Glückseligkeit« (Trökes, 2015, S. 29f.).⁴

In der Wisdom Library findet man das Wort »Hatha« aus sechs verschiedenen Sprachen des indischen Kulturraumes übersetzt. Sowohl in Pali als auch in Sanskrit wird »Hatha« die Wortbedeutung »violence« (Gewalt) gegeben (Wisdom Library, Zugriff am 29.12.2020).

Auf der Internetseite von »learnsanskrit.cc« findet man für »Hatha« folgende Wortbedeutungen: slaughter (schlachten), killing (tötend), stroke (Schlag), violence (Gewalt), man stricken with despair (ein von Verzweiflung geplagter Mensch), obstinacy (Hartnäckigkeit), force (Kraft, Gewalt, Macht), absolute or inevitable necessity (absolute oder unausweichliche Notwendigkeit), oppression (Unterdrückung), act of pillage or plundering (plündern, Plünderung), blow (Schlag), pertinacity (Hartnäckigkeit), going in the rear of an enemy (hinter die feindlichen Reihen gehen).⁵

In einer sehr gründlichen Recherche kommt Jason Birch von der Oxford University zu folgendem Schluss:

4 Es muss hier die Frage erlaubt sein, ob in diesem Sinne dann den Yoga-Lehrenden sozusagen die Rolle eines »göttlichen Erfahrungscoaches« zukommt.

5 https://www.learnsanskrit.cc/index.php?all=Show+all+search+results&tran_input=hatha&script=hk&mode=3; Zugriff am 22.06.2021).

»Rather than the metaphysical explanation of uniting the sun (ha) and moon (tha), it is more likely that the name Hathayoga was inspired by the meaning ›force« (Birch, 2011, S. 548).

Die Kerninhalte von »force« wiederum sind »Macht« und »Gewalt« (www.dict.cc; englisch-deutsch; Zugriff am 24.05.2021).

Vieles weist demnach darauf hin, dass mit Hatha tatsächlich die Erfahrung bzw. Auseinandersetzung mit Gewalt, Macht, Härte gemeint ist. Diese, erfahren von außen, werden von einem Lebewesen normalerweise als Schmerz empfunden. Unangenehme Empfindungen aus dem inneren Raum werden ebenfalls als Schmerz erfahren, manchmal auch als Gewalt von innen wie z. B. Albträume, heftige Zahnschmerzen, Ischialgien, Trigeminusneuralgien u. a. m.

In den Yoga-Lehrsätzen des Patañjali wird zwischen klista und aklista vrttis unterschieden, zwischen schmerzhaften und nicht schmerzhaften Schwankungen. Von einer Sonne-Mond-Balance ist dort nicht die Rede. Allerdings kann eine zu starke Erhitzung (Sonne) oder eine zu starke Abkühlung (Mond) schmerzhaft Schwankungen, z. B. Temperaturmissempfinden, hervorrufen oder bei einer hitzigen Debatte mangelt es an einer inneren kühlenden »Bremse« oder in einer frostigen sozialen Umgebung fehlt die Fähigkeit zur herzlichen »Erwärmung«.

Die Wahrnehmung eines jeglichen Interpreteten des Hatha-Yoga ist naturgemäß relativ zu seinem Wahrnehmungs- und Deutungsfilter. Aus diesem wesentlich auch kulturell geprägten Filter leitet sich dann ab, welche Fragen in einem hermeneutischen Sinn an Text und Inhalt gestellt werden. So ist es absolut kein Wunder, wenn ein Mensch mit kultur-christlichem Hintergrund und mechanistischer Weltsicht zu anderen Interpretationen kommt als z. B. ein Native Speaker des indologischen Kulturraumes mit einem durch die Sāmkhya-Philosophie geprägten Denken. Für unseren Zusammenhang bleibt festzuhalten:

Der Begriff »Hatha« beinhaltet Aspekte wie »Gewalt«, »Härte«, »Macht«.

Verunsicherung, Schmerz, Nicht-Schmerz

Das Erleben von Schmerz bzw. Nicht-Schmerz ist zentral für die Sichtweise des Yoga und insbesondere auch für Hatha-Yoga. Nicht von ungefähr stammt aus dem Kulturraum des Hatha-Yoga auch der sogenannte Fakirismus. Fakire demonstrieren ihre Fähigkeiten zur Schmerzresilienz.

»Der Schmerzforscher Wolfgang Larbig fand in einem Schmerzexperiment mit einem Fakir heraus, dass es diesem durch eine erlernte ›aktive Aufmerksamkeitsfokussierung‹ möglich ist, die nozizeptiven Reize in solch einem Maße zu unterdrücken, dass er keinen Schmerz empfindet« (Meyer, 2008, S. 200).

Im Hatha-Yoga als Methode zur Gesundheitsförderung wird das Erleben einer Grenze durch Schmerz als Leitkategorie verwendet im Sinne eines Sensibilitätstrainings für sinnvolle Begrenzungen. Diese Grenzerfahrungen dienen der Reflexion der (nozizeptiven⁶) Reflexe, auf deren Hintergrund dann auch Entspannung im eigentlichen Wortsinn eintreten kann. Der Yoga-Übende ist dazu angehalten, seine von Schmerz befreite Form zu finden sowohl im Kontext des Übens als eben auch in achtsamer Begegnung mit seiner höchstpersönlichen Befindlichkeit.

In den Übungen und Haltungen des Hatha-Yoga erlebt der Yoga-Übende potentiell verunsichernde Provokationen. In diesen Verunsicherungen »spricht« der Körper, der so bezeichnete *Sharira*, zu den Übenden – reflexhaft auf konkret biologischer, psychischer und/oder mentaler Ebene. Diese reflexhaften Antworten können die Yoga-Übenden nutzen, um in einen reflektierenden Dialog mit sich selbst durch den Sharira (den Körper) zu treten.

Schmerz/Nicht-Schmerz in einem umfassenden, ganzheitlichen Sinn sind Schlüsselkategorien für Yoga und Leitlinien für eine Reflexion der eintretenden Reflexe beim spezifischen Üben von Hatha-Yoga.

In den Patañjali-Sūtren⁷ sind fünf Quellen für Schmerz (*klista vritti*) benannt, die einerseits einer Art spezifischer Psychosomatik zugeordnet werden können und andererseits eben auch Ausdruck kultur- und personenspezifischer Hermeneutik sind:

1) AVIDYĀ

Nach Lobo: »Die Unfähigkeit, sich in eine kreative Entspannungslage zu versetzen (Alpha-/Theta-Wellen im EEG) und eine Situation anders sehen zu können. Üblicherweise wird dieser Begriff mit ›Unwissenheit‹ übersetzt« (Lobo, 2001, S. 250).

Nach Verma: »Ignorance is considering the non-eternal, the impure, the distressful and that which is not soul to be eternal, pure, joyful and soul« (Verma, 1996, S. 79).

Nach Iyengar: »Verwechslung des Vergänglichen mit dem Unvergänglichen, des Un-

6 Nozizeptiv = schmerzempfindlich, an der Nozizeption (Schmerzempfindung) beteiligt.

7 Die klassischen Lehrsätze des Yoga basieren auf bereits vorchristlichen Texten.

reinen mit dem Reinen, des Schmerzes mit der Lust und dessen, was nicht das Selbst ist, mit dem Selbst« (Iyengar, 1995, S. 151).

2) ASMITĀ

Lobo: »Ich-bin-heit: eine der fünf Hauptblockierungen der Weisheit im Sinn des Yoga. Der Konkurrenzkampf, der schon in der Schule anfängt, verstärkt Asmitā« (Lobo, 2001, S. 249).

Verma: »Egotism is to identify the power that sees with the power of seeing« (Verma, 1996, S. 80).

Iyengar: »Ichhaftigkeit ist die Gleichsetzung des Sehers mit dem Instrument des Sehens« (Iyengar, 1995, S. 152).

3) RĀGA

Lobo: »Die Wallung des Blutes« (Lobo, 2001, S. 253).

Verma: »Desire (is that which) dwells on pleasure« (Verma, 1996, S. 81).

Iyengar: »Lust führt zu Begierde und emotionalem Anhaften« (Iyengar, 1995, S. 153).

4) DVESĀ

Lobo: »Zwietracht, auch Zwiespalt in den körperlichen Funktionen« (Lobo, 2001, S. 250).

Verma: »Aversion (is that which) dwells on distress« (Verma, 1996, S. 81).

Iyengar: »Unglücklichsein führt zu Haß« (Iyengar, 1995, S. 153).

5) ABHINIVESĀ

Lobo: »Der Drang nach dem Lebensgenuß [...] Die Spirale von Bedürfniserzeugung und Bedürfnisbefriedigung verstärkt Abhinivesā« (Lobo, 2001, S. 249).

Verma: »The tenacity to (hold on to) life is an innate property even among the wise« (Verma, 1996, S. 81).

Iyengar: »Selbsterhaltung oder das Haften am Leben (ist das subtilste aller Leiden). Man findet es sogar bei Weisen« (Iyengar, 1995, S. 153).

Sind die Yoga-Lehrsätze des Patañjali vorrangig kognitiv-mental ausgerichtet, findet man im Āyurveda, der indischen Medizin, zusätzlich auch konkret somatisch ausgerichtete Ursachen. So bezeichnet Nanal Schmerz als Schlüsselfigur für Āyurveda und führt einige Quellen für Schmerzerleben aus dem *Madhavinadana* an:

- Überanstrengung
- Verlust von Gewebe durch mangelhaften Stoffwechsel
- Trauma durch Sturz oder Schlag