

Yoga – Kraftquelle für Körper und Seele

Psychologie Heute 06/ 2013 von: Annette Schäfer

Yoga tut gut. Es bringt Entspannung, verbessert die Stimmung und fördert die Konzentration. Zudem scheint es zur Behandlung psychischer Störungen wie Depressionen und ADHS hilfreich zu sein. Doch Experten warnen auch vor Gefahren.

Yoga ist in. Mittlerweile sollen mehr als fünf Millionen Deutsche die korrekte Ausführung von Sonnengruß, Krähe und Krieger üben. Es gibt Kinderyoga, Kurse für Schwangere und Senioren, Lach- und Hormonyoga, Yoga für Manager. Das Phänomen ist global: Im Gesundheits- und Fitnessbereich hat Yoga eine der am schnellsten wachsenden Fangemeinden. Die in Kalifornien angesiedelte Yoga Health Foundation beziffert die Zahl der Menschen, die regelmäßig eine Yogamatte ausrollen, auf 250 Millionen. Noch viel mehr, so heißt es, liebäugeln damit, die asiatischen Übungen auszuprobieren.

Mit der einst in Indien entstandenen Lehre hat das bei uns praktizierte Yoga oft nur entfernt zu tun. Es gibt eine Vielzahl von Schulen und Stilen, die sehr unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Längst sind auch Auswüchse der Bewegung zu beobachten. Für einige Übende scheint das Wichtigste die modische Seite zu sein; manche Kurse ähneln Werbespots für trendige Outfits und farblich abgestimmte Matten. Die große Nachfrage hat dazu geführt, so wird beklagt, dass nicht jeder, der Yoga in Fitnessstudios, Volkshochschulen oder Privatkursen lehrt, ausreichend geschult und erfahren ist. Gleichzeitig scheinen die Versprechungen der Anbieter immer größer zu werden. Gelassenheit und Glück, perfekte Fitness, Traumfigur, ewige Jugend, sexuelle Erfüllung – wenn man der einschlägigen Werbung in Magazinen und im Internet glaubt, scheint es fast nichts zu geben, was man durch Yoga nicht erreichen kann.

Wie schätzt die Wissenschaft den Nutzen von Yoga ein? Glücklicherweise hat in den letzten Jahren auch die Yogaforschung deutlich an Auftrieb gewonnen. PubMed, eine elektronische Datenbank für medizinische Fachartikel, listet viele Hundert yogabezogene Veröffentlichungen auf, von denen ein großer Teil in den letzten Jahren entstanden ist. Das Bild, das sich daraus ergibt, unterscheidet sich in mancherlei Hinsicht von den üblichen Behauptungen, so das Fazit des amerikanischen Autors William Broad, der die Forschungsergebnisse für sein vieldiskutiertes Buch *The Science of Yoga* (Herder, Freiburg 2013) durchforstet hat. Bei seiner Untersuchung habe er zahlreiche Entdeckungen gemacht, schreibt der Wissenschaftsjournalist, der selbst seit 40 Jahren Yoga praktiziert: „Alles in allem erwiesen sich die Risiken und Vorteile als wesentlich größer, als ich es je für möglich gehalten hätte.“ Zu den negativen Überraschungen zählt er den begrenzten Nutzen von Yoga bei Gewichtsabnahme und aerober Fitness sowie die nicht unerhebliche Verletzungsgefahr. Auf der anderen Seite, betont er, halte die Yogaforschung auch positive Überraschungen bereit.

Die Fülle an nachgewiesenen Vorteilen für die körperliche Gesundheit beispielsweise ist beträchtlich, angefangen bei der Prävention von Herzkrankheiten durch Bluthochdruck- und Cholesterinsenkung über die Minderung von Alterserscheinungen wie Knochenabbau und Bandscheibenverschleiß bis zur Stärkung der Immunabwehr. Vielleicht noch bemerkenswerter sind die Wohltaten für Psyche und Geist. Dass Yoga „Tiefenwirkung“ besitzt, ist für Psychologen an sich nicht neu. Bereits 1902 empfahl der Amerikaner William James die Praxis als hervorragendes Mittel zur mentalen Regeneration; C. G. Jung lobte ihre beruhigende Kraft. In den letzten Jahren aber haben Wissenschaftler diese Hypothesen nicht nur empirisch untermauert, sondern auch zahlreiche weitere Pluspunkte und vielversprechende Einsatzmöglichkeiten entdeckt.

Beispiel Lampenfieber: Umfragen zufolge sollen 69 Prozent aller professionellen Sänger und Musiker darunter leiden. Die physischen und psychischen Symptome können so schlimm sein, dass die Leistung auf der Bühne leidet. „Kann Yoga die quälende Auftrittsangst reduzieren?“, fragte sich Sat Bir Khalsa, Professor an der Harvard Medical School in Boston und international bekannter Yogaforscher. Der Neurowissenschaftler rekrutierte 45 Stipendiaten einer renommierten Akademie für angehende Profimusiker in Massachusetts. 30 von ihnen ordnete er zwei unterschiedlichen Yogaprogrammen zu. Das weniger intensive Programm umfasste drei Hatha-Yoga-beziehungswise Meditationskurse pro Woche. Die sogenannte Yoga-Lifestyle-Gruppe erhielt zusätzlich eine zweitägige Intensiveinführung in yogische Lebensführung und traf sich einmal wöchentlich zu einer Gesprächsrunde. Die Kontrollgruppe von 15 Studenten nahm an keinerlei Yogaveranstaltung teil. Alle Teilnehmer füllten zu Beginn und am Ende des acht-wöchigen Programms sowie nochmals nach zehn Monaten psychodiagnostische Fragebogen zu Lampenfieber, allgemeiner Stimmung, Stress und Schlaf aus.

Die Wirkungen der yogischen Übungen auf die Musiker waren deutlich. Nach sechs Wochen hatte sich ihr Lampenfieber merkbar reduziert. Von den 16 Teilnehmern in den beiden Yogagruppen, die anfänglich unter starken Ängsten, insbesondere vor Soloauftritten gelitten hatten, zeigten nach den Yogastunden acht Musiker, also 50 Prozent nur noch durchschnittlich oder unterdurchschnittlich starke Symptome. In der Kontrollgruppe war eine solche Verbesserung nur bei einem von acht Teilnehmern zu beobachten. Auch auf die allgemeine Stimmung wirkte sich Yoga positiv aus. So ließen Spannungen, Ängste und depressive Gedanken nach. Und während die Teilnehmer der Kontrollgruppe zunehmend unter Ausbrüchen von Ärgerlichkeit und Feindseligkeit litten, vermutlich eine Folge des aufreibenden Akademiealltags, war bei den Yogaübenden ein solcher Anstieg nicht zu beobachten. Auch längerfristige Wirkungen stellten sich ein: Zehn Monate später berichteten die Teilnehmer der Yogagruppen, von denen ein Großteil die Praxis auch nach Studienende beibehalten hatte, ihre Leistungen bei Auftritten hätten sich verbessert; manche berichteten sogar, aufgrund von Yoga seien sie zu „lebensverändernden Einsichten“ gekommen.

Nicht nur bei Musikern, auch bei vielen anderen Gruppen – Angestellten und Studenten, Kindern und Rentnern, Depressiven und Schlafgestörten – haben Wissenschaftler äußerst positive Veränderungen festgestellt. Das Spektrum ist bemerkenswert: weniger Anspannung und Unsicherheit, ein klarerer Kopf, mehr Zuversicht und Energie in anstrengenden Situationen, ein insgesamt verbessertes Wohlbefinden. Die Veränderungen lassen sich nicht einfach auf die körperliche Aktivität an sich zurückführen. Eine im letzten Jahr veröffentlichte Studie mit 16- und 17-jährigen amerikanischen Schülern verglich Yoga mit normalem Sportunterricht. Die Ergebnisse waren eindeutig: Während sich bei der Yogagruppe die Gesamtstimmung nach 10-wöchigem Üben deutlich gehoben hatte, war die Kontrollgruppe trotz Sport am Ende nicht positiver, sondern negativer eingestellt als am Anfang des Programms. Zudem scheint Yoga schon nach relativ kurzer Zeit und bei geringer Intensität zu wirken. In einer kürzlich veröffentlichten Studie mit britischen Universitätsangestellten verbesserte sich die Gemütslage der Teilnehmer, obwohl sie nur sechs Wochen lang eine Stunde wöchentlich geübt hatten. „Diese Ergebnisse zeigen“, schreibt das internationale Forscherteam, „dass selbst ein kurzes Yogaprogramm das emotionale Wohlbefinden und die Resilienz gegen Stress am Arbeitsplatz effektiv verbessern kann.“ Arbeitgeber, so der nüchterne Rat, sollten in Betracht ziehen, Yogakurse für ihre Angestellten anzubieten.

Mittlerweile wissen Forscher auch, warum Yoga so gut als Stimmungsaufheller und Antistressmittel wirkt. Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA, spielt offenbar eine wichtige Rolle. Seit langem ist bekannt, dass dieser Neurotransmitter dämpfend wirkt, indem er die Erregbarkeit der Hirnzellen herabsetzt. Je höher das GABA-Niveau, desto gelassener und angstfreier der Mensch. In einer 2007 veröffentlichten Pilotstudie ließen Chris Streeter, Professorin für Psychiatrie und Neurologie an der Boston University School of Medicine, und Kollegen acht erfahrene Yogis

unterschiedlicher Schulen 60 Minuten lang üben und bestimmten ihre GABA-Niveaus davor und danach mittels Magnetresonanztomographie. Während bei einer Kontrollgruppe, die stattdessen eine Stunde gelesen hatte, keine Veränderungen festzustellen waren, machten die GABA-Werte bei den Yogaübenden im Schnitt einen Sprung um 27 Prozent nach oben. Bei besonders erfahrenen oder sehr häufig übenden Yogis lag der Anstieg sogar bei bis zu 80 Prozent. In einer umfangreicheren Nachfolgestudie zeigten die Forscher, dass sich der GABA-Effekt auch bei Yogaanfängern einstellt. Diesmal war der Anstieg zwar nicht so signifikant, aber immer noch größer als bei einer Kontrollgruppe, die 60 Minuten stramm marschiert war. Entsprechend fühlten sich die Yogaübenden deutlich entspannter und zuversichtlicher als die Walker, wie Fragebogentests ergaben.

Die Wohltaten von Yoga im Hinblick auf Stimmung und Gelassenheit wurden bislang wohl am intensivsten erforscht. Wissenschaftler decken aber zunehmend auch positive Wirkungen auf das Denken sowohl von Kindern als auch Erwachsenen auf. Yoga fördert verschiedenste Aspekte der kognitiven Leistungsfähigkeit. So belegen Studien aus den USA, Indien und anderen Ländern, dass Yogaübende im Vergleich zu Kontrollgruppen beim räumlichen und verbalen Erinnerungsvermögen, beim Arbeitsgedächtnis, bei der kognitiven Verarbeitungsgeschwindigkeit, Reaktion und Konzentrationsfähigkeit besser abschneiden. Auch mathematische Fähigkeiten und andere akademische Leistungen, so zeigte sich, werden durch Yoga gestärkt.

Kann Yoga vielleicht auch die Kreativität beflügeln? Persönlichkeiten wie der Stargeiger Yehudi Menuhin und der Rockmusiker Sting haben versichert, Yoga fördere ihr künstlerisches Schaffen. Obwohl diese Frage in der Forschung bislang eher im Hintergrund steht, gibt es Hinweise darauf, dass in der Tat ein Zusammenhang existiert. Eine 2003 veröffentlichte indische Studie belegt, dass Yoga die kindliche Kreativität belebt. Bereits in den 1970er Jahren stellte der amerikanische Psychologe Elmer Green fest, dass yogabasierte Atem- und Entspannungstechniken Studenten in einen nach innen gerichteten, kreativitätsfördernden Zustand versetzten.

Wie lassen sich solche Erfahrungen erklären? Die inspirierende Kraft von Yoga, so Broad, der Greens Forschung in seinem Buch beschreibt, habe vermutlich mit der durch GABA bewirkten Beruhigung des Geistes zu tun. Womöglich spiele aber noch ein weiterer Aspekt eine Rolle: die Stärkung der Aktivität in der rechten Hirnhälfte, der Funktionen wie die Verarbeitung sinnlicher Erfahrungen und räumliches Denken zugeordnet werden. In der Tat haben Wissenschaftler von der University of Philadelphia in einer kleinen Fallstudie gezeigt, dass eine Stunde mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen die rechte Hemisphäre stärker als die linke stimuliert. Welche Yogakomponenten im Einzelnen diese Aktivierung bewirkten, betonen die Forscher, müsse aber in gründlicheren Studien erst ermittelt werden.

Viele Fragen sind in der Yogaforschung noch offen. Auch entspricht nicht jede Studie den Standards, die man aus anderen Forschungsbereichen kennt: Die Teilnehmerzahlen sind oft klein, es gibt nicht immer Kontrollgruppen und die Auswahl der Probanden erfolgt nicht unbedingt nach dem Zufallsprinzip. Weil ganz unterschiedliche Yogastile unter die Lupe genommen werden, lassen sich die Ergebnisse der Untersuchungen nicht immer gut vergleichen. Doch insgesamt hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten eine Menge an stichhaltigen Beweisen angesammelt, die die Stärken von Yoga belegen. Die zeigen sich sogar bei ernsthaften psychischen und mentalen Störungen. Ein gerade veröffentlichter Übersichtsartikel (von durchweg wissenschaftlich einwandfreien Studien) kommt zum Ergebnis, Yoga könne bei der Behandlung einer ganzen Reihe von Krankheitsbildern von Nutzen sein:

Depressionen: Yoga wirkt nicht nur bei gesunden Menschen stimmungsaufhellend, sondern hilft auch bei Depressionen auf klinisch relevantem Niveau. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei

den Erkrankten um Frauen oder Männer handelt und in welchem Alter sie sind. Die Effekte können substanziell sein. In einer längerfristigen Studie mit in einem Pflegeheim lebenden Senioren verbesserte sich der durchschnittliche Stimmungswert nach drei Monaten um 20 Prozent, nach sechs Monaten um 40 Prozent und damit von der Kategorie „leicht depressiv“ zu „nicht depressiv“. Bei einer Kontrollgruppe, die an ayurvedischen Anwendungen teilnahm, war dagegen keine signifikante Veränderung zu beobachten. Bei einer Gruppe männlicher Alkoholabhängiger im Entzug reduzierten sich die Depressionswerte nach einem nur siebentägigen Yogaprogramm sogar um 75 Prozent. (Die schnelle Erholung, geben die Autoren allerdings zu bedenken, sei möglicherweise zum Teil auf die Entgiftung zurückzuführen.)

Schizophrenie: Mehrere Studien belegen die Wirksamkeit von Yoga als Ergänzung zu einer pharmakologischen Behandlung. Im Vergleich zu Kontrollgruppen verbesserten sich bei den Übenden nicht nur typische Symptome wie Halluzinationen und emotionaler Rückzug, sie bewältigten auch alltägliche Aufgaben besser, nahmen ihre Medikamente bereitwilliger ein und zeigten sich insgesamt zufriedener.

ADHS: Auch bei Kindern mit hyperaktiven Störungen stellten Forscher eine Linderung fest, wenn eine Medikation oder sonstige Therapie durch Yoga ergänzt wurde. Generell profitieren ADHS-Kinder von körperlicher Bewegung, aber andere Aktivitäten wirken nicht unbedingt so gut. In einer deutschen Studie von Wissenschaftlern des Universitätsklinikums sowie der Pädagogischen Hochschule in Heidelberg mit 19 Kindern im Grundschulalter zeigte sich eine deutliche Überlegenheit von Yoga gegenüber einem Programm aus herkömmlichen Lauf-, Ball-, Geschicklichkeits- und Gruppenspielen. Das Bewegungsprogramm erscheine als Maßnahme zwar wirksam, schreiben die Studienautoren, jedoch nur etwa halb so effektiv wie das Yogatraining.

Schlafstörungen: Yoga kann bei Problemen mit der Nachtruhe, sei es als alleiniges Symptom oder im Zusammenhang mit einer anderen Erkrankung, sehr wirkungsvoll sein, wie Untersuchungen belegen. Die Verbesserungen betrafen sowohl Einschlafdauer und Gesamtschlafzeit als auch die Funktionstüchtigkeit am Tag.

Weniger eindeutig sind die Ergebnisse bei Essstörungen. In manchen Studien trat durch die Teilnahme an einem Yogaprogramm eine Verminderung von Fressanfällen beziehungsweise eine Verbesserung des Körperbilds ein. In anderen blieben solche Wirkungen aus. Vorsicht ist zudem bei einer bipolaren Störung anbracht. Das schnelle und heftige Atmen, das beispielsweise bei der Atemtechnik Bhastrika praktiziert wird, könne Manien auslösen, warnen Ärzte. Zudem bestehe die Gefahr, dass Patienten die Praxis überstrapazierten, um sich zu stimulieren, und dadurch unabsichtlich eine Psychose auslösten.

Yoga ist kein Allheilmittel und hat Risiken, das gilt auch für den nichtklinischen Bereich. Als Maßnahme zur Gewichtsabnahme beispielsweise seien die Übungen auf der Matte nur bedingt geeignet, betont Buchautor Broad: „Seit Jahrzehnten haben Yogalehrer die Disziplin als großartige Methode zum Abnehmen gepriesen. Doch es stellt sich heraus, dass Yoga den Stoffwechsel so prima herunterfährt, dass – bei ansonsten gleichen Bedingungen – Personen, die die Praxis aufnehmen, weniger Kalorien verbrennen, was dazu führt, dass sie an Gewicht zulegen.“ (Das durch Yoga gestärkte Körperbewusstsein und der Stressabbau, räumt er ein, wirkten übermäßigem Essen und damit überflüssigen Pfunden allerdings durchaus erfolgreich entgegen.)

Ein weiteres „schmutziges kleines Geheimnis“, so Broad, seien die vielen durch Yoga ausgelösten Verletzungen, von gereizten Gelenken über Achillessehnenrisse bis zu Schlaganfällen. Mediziner hätten festgestellt, warnt er, dass bestimmte Haltungen zu Hirnschäden führen könnten, „die Yogapraktizierende in Behinderte mit hängenden Augenlidern und gelähmten Gliedmaßen

verwandeln". Auch auf mit Yoga in Zusammenhang gebrachte Todesfälle geht er ausführlich ein. Diese Darstellung halten allerdings nicht nur viele Yogaanhänger (die in den USA sogar öffentlich dagegen protestierten), sondern auch manche Wissenschaftler für sensationsheischend und übertrieben. Wenn man Yoga inkorrekt praktiziere, stellt Harvard-Forscher Khalsa in seinem aktuellen Buch *Your brain on yoga* klar, könne man sich natürlich verletzen. Aber man müsse auch hinzufügen, dass die Verletzungsgefahr viel geringer als etwa beim Joggen, bei Kontaktsportarten oder beim Skifahren sei.

Angesichts der steigenden Popularität sei es unvermeidlich, räumt Khalsa ein, dass es Lehrer gebe, die nicht so gut ausgebildet sind, wie sie sein sollten. Dies sei insbesondere für Schüler problematisch, die Vorerkrankungen oder andere Beeinträchtigungen hätten. Oft fehle es den Übenden auch an gesundem Menschenverstand. Wer angeschlagen ist oder einfach sichergehen will, rät er, sollte wie bei jeder neuen Aktivität zunächst seinen Arzt fragen. Auch vor übermäßigem Ehrgeiz solle man sich hüten: „Das Ziel von Yoga ist nicht, tiefer in einen Ausfallschritt oder eine Beuge zu gehen als die Person neben einem.“ Wenn sich eine Übung unangenehm anfühlt oder gar Schmerzen auftreten, sollte man stoppen oder zumindest einen Gang zurückdrehen.

Trotz gewisser Einschränkungen können aus wissenschaftlicher Sicht an den vielen positiven Wirkungen von Yoga kaum Zweifel bestehen. Und so sind Forscher wie Khalsa von der hohen Nützlichkeit von Yoga überzeugt. Der Neurowissenschaftler hofft sogar, dass die Körperpraxis ein fester Teil des medizinischen Systems und der Gesundheitserziehung wird. Die Forschung zeige bereits heute, schreibt er, dass im Körper reale biologische Veränderungen stattfinden, wenn man Yoga praktiziert: „Wissenschaftlich ist belegt, dass ein ‚Yogagehirn‘ und ein ‚Yogakörper‘ nicht nur anders, sondern besser funktionieren als andere Gehirne und Körper.“

Literatur:

- M. Balasubramaniam u.a.: *Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders*. *Frontiers in Psychiatry, Affective Disorders and Psychosomatic Research*, 3, 2013, 1–16
- W. Broad: *The Science of Yoga. Was es verspricht – und was es kann*. Herder, Freiburg 2013
- S. Khalsa: *Your brain on yoga*. Harvard Medical School Guides. Rosetta Books 2012, Kindle Edition
- S. Khalsa: *Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbances in young professional musicians*. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 34, 2009, 279–289
- J. Noggle u.a.: *Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US High school curriculum: A preliminary randomized controlled trial*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33, 2012, 193–201
- N. Hartfield: *The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace*. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 37, 2011, 70–76
- C. Streeter u.a.: *Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, 2010, 1145–1152