

Schulung & Heilung für Körper & Geist

BenefitYoga®-Therapie als „Krisenintervention“:
ein Besuch beim „Weg der Mitte“ im Kloster Gerode

TEXT UND INTERVIEW ■ DORIS IDING

Der Zufall meinte es gut mit mir. Geplant war ein mehrtägiger Besuch bei meiner Mutter in Duderstadt, einer kleinen Stadt am Rande des Südharzes. Mit 79 Jahren stand ihr die erste Operation ihres Lebens bevor, und ich sollte sie dabei begleiten. Zeitgleich sollte ich für YOGA AKTUELL anlässlich des Dossiers „Yogatherapie“ das Ausbildungs- und Gesundheitszentrum des Vereins „Weg der Mitte“ besuchen, das nur 15 km von Duderstadt entfernt ist. Idyllisch liegt es in dem weitläufigen Anwesen „Kloster Gerode“. „Weg der Mitte“ wurde 1977 in Berlin von Daya

Mullins Ph.D., M.S.C., gegründet und ist ein eigenständiger, von anderen Organisationen unabhängiger gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheit, Bildung und Soziales. Seit vielen Jahren zählt „Weg der Mitte“ zu den führenden deutschen Yogazentren im Bereich Yogatherapie.

Ich freute mich sehr auf den Besuch im Kloster Gerode und sah darin eine willkommene Abwechslung zu den tristen Krankenhausbesuchen bei meiner operierten Mutter. Kurz vor der Abreise in den Harz häuften sich allerdings einige unangenehme Ereignisse in meinem Leben. U.a. ließ uns der Handwerker, der seit mehreren Wochen unsere Wohnung renovierte, mitten im Umbau von einem Moment auf den anderen sitzen. Wie vom Erdboden verschluckt, war er nicht mehr erreichbar. Unsere Wohnung war eine einzige große Baustelle. Chaos pur. Zu





Internationaler Verband für Yogatherapie

Die „International Association for Yoga Therapists“ IAYT mit Sitz in den USA (Prescott / Arizona) ist eine länderübergreifende Vereinigung, die Yogalehrer und -therapeuten aller Yogarichtungen sowie Wissenschaftler und interessiertes Fachpersonal aus dem Gesundheitswesen organisiert und ihnen ein Portal bietet.

Der Verband wurde ursprünglich 1989 gegründet, dann aber 1999 als eigenständige Organisation zunächst aufgelöst und als Zweig des YREC unter Leitung von Georg Feuerstein weitergeführt. 2004 kam es zu einer Neugründung. Aktuell zählt die Association rund 2600 Mitglieder. Die IAYT gibt dreimal im Jahr die Publikation „Yoga Therapy Today“ heraus sowie darüber hinaus einmal im Jahr das „International Journal of Yoga Therapy“. Zudem veranstaltet sie ein jährliches Symposium.

Hintergrund zum Thema

allem Überfluss stellte sich durch die Begegnung durch einen Sachverständigen heraus, dass er über die Maßen schlecht und unprofessionell gearbeitet hatte. Meine Nerven lagen blank. Aufgewühlt fuhr ich zu meiner Mutter. Ich brachte sie ins Krankenhaus und wohnte den Untersuchungen bei. Ausgelöst durch meinen persönlichen Stress, passierte etwas, womit ich nicht gerechnet hatte: Ein altes Trauma wurde reaktiviert. Der letzte Mensch, den ich in ein Krankenhaus begleitet hatte, war mein früherer Lebensgefährte gewesen. Er starb damals im Krankenhaus. Zahlreiche

Bilder, die mit seinem Krankenhausaufenthalt zusammenhingen, stiegen nun in mir auf. Ich bekam Angst. Ich befürchtete, meine Mutter, die ich immer nur als vital, witzig und lebendig erlebt hatte, zu verlieren. Ich reagierte unkonzentriert. Auf dem Weg vom Krankenhaus zum Kloster Gerode fuhr ich vollkommen zerstreut über die Ampel und bei meiner Ankunft im Kloster verlor ich den Wohnungsschlüssel meiner Mutter auf dem Parkplatz. Von yogischer Gelassenheit weit und breit keine Spur. Ich hatte nur noch das Bedürfnis, mich wieder zu sammeln und zu mir zu kommen. Das Kloster war mein Anker, und ich freute mich auf die Einzelyogatherapiestunde bei Carmen Mager. Bereits in dem Moment, als ich durch das Klostertor trat, hatte ich das Gefühl, in eine andere Welt einzutreten. Der Stress fiel von mir ab. Die entspannte Atmosphäre des Klosters empfand ich als omnipräsent und über die Maßen wohltuend.

Ganzheitlichkeit wird großgeschrieben

Es war der ganzheitliche Aspekt, der mich hierher geführt hatte, um darüber im Kontext mit der Yogatherapie zu berichten. Dieser Aspekt beruht auf dem Wissen von der Einheit von Körper, Geist und Seele sowie auf der Selbstregulierung und den Selbstheilungskräften des Organismus. Auf der Basis des methodenintegrativen Gesundheitsmodells hat der Weg der Mitte die traditionelle Erfahrungsheilkunde weiterentwickelt, die in verschiedenen BenefitYoga-Kuren und Behandlungen in einer eigenen Naturheilpraxis angewendet werden. Mich interessierten in diesem Kontext besonders der BenefitYoga und die BenefitYoga-Therapie, die auf mehr als 30 Jahren Arbeit mit Klienten und Patienten unter der Anleitung von Dr. Daya Mullins in den Bereichen Yoga und Naturheilkunde basiert. BenefitYoga ist eine authentische Yogapraxis; die zentralen Punkte sind Achtsamkeit, Konzentration und der freie Fluss des natürlichen Atems, die durch den Einsatz yogischer Methoden erforscht und vertieft werden. Neben den Asanas sind weitere



Elemente das Erkennen und Umwandeln von krankheitsfördernden Haltungen und Mustern auf den verschiedenen Ebenen, gezielte Entspannung und Meditation. Es werden dabei jeweils die individuellen Bedürfnisse, Möglichkeiten und Ziele der Einzelnen berücksichtigt.

Wie sehr auf die eigenen Bedürfnisse der Patienten eingegangen wird, konnte ich nun selbst erfahren. In einem kleinen, gemütlich eingerichteten Raum der Naturheilpraxis auf dem Klostergelände führte die Heilpraktikerin, BenefitYoga-Therapeutin und Diplom-Sozialpädagogin Carmen Mager eine Anamnese mit mir durch. Seit vielen Jahren leitet sie im „Weg der Mitte“ unterschiedlichste Kurse, Fort- und Ausbildungen. Wider Erwarten führten wir bei der Anamnese ein langes und tiefes Gespräch, in dem Carmen meinen schlechten Zustand durch gezielte Fragen schnell erfasste. Bislang hatte ich Yogatherapie immer nur wegen Rückenschmerzen oder Verspannungen benötigt. Hier aber bekam ich im Verlauf des Gesprächs schnell das Gefühl, dass Carmen mit mir eine Art yogische „Krisenintervention“ durchführte, um mich zu befähigen, in meiner persönlichen Situation entspannter handeln zu können.

Ein neuer Umgang mit der persönlichen Situation

Im Gespräch stellte sich heraus, dass ich in meiner derzeitigen Situation etwas den „Boden unter den Füßen“ verloren hatte und etwas für meine „Erdung“ tun wollte. Außerdem hatte ich den Wunsch, mich tief



zu entspannen und die Sorgen, die ich mir um meine Mutter machte, loszulassen. Die morgendliche Yogastunde im Kloster hatte mir dabei schon geholfen, und ich wollte mich noch tiefer entspannen und meinen Körper mehr spüren. Dafür eignete sich die sanfte BenefitYoga-Berührungstechnik mit ihren Mikrobewegungen, in diesem Fall an meinen Füßen, hervorragend. Dabei lud Carmen mich immer wieder ein, meinen Atem wahrzunehmen. Seit Wochen hatte ich endlich das Gefühl, wieder meinen Körper, insbesondere meine Füße, und vor allen Dingen meinen Atem wahrzunehmen. Ich entspannte mich.

Da ich erzählt hatte, dass ich vor vielen Jahren selbst eine Yogalehrausbildung absolviert habe und seitdem viele Techniken, besonders auch Meditationstechniken erlernt und praktiziert habe, fragte Carmen mich, welche Technik ich anwende, um mit den belastenden Situationen, wie sie

»Es war der ganzheitliche Aspekt, der mich hierher geführt hatte, um darüber im Kontext der Yogatherapie zu berichten. Dieser Aspekt beruht auf dem Wissen von der Einheit von Körper, Geist und Seele sowie auf der Selbstregulierung und den Selbstheilungskräften des Organismus.«

gerade in meinem Leben herrschten, klarzukommen. „Was genau machst du, wenn du merkst, dass der Handwerker dir deine Energie raubt?“ fragte sie mich. „Welche Technik wendest du an, wenn du merkst, dass du vollkommen zerstreut bist und jetzt Auto fahren musst? Was tust du, wenn du Sorge hast, dass deiner Mutter im Krankenhaus etwas passiert?“ Ich schwieg. Eine Technik für solche Situationen hatte ich nicht auf Lager. Plötzlich fielen mir wieder Atemübungen, mein Mantra oder andere Hilfsmittel ein, die ich in Zeiten der Ruhe anwandte, aber in dieser hektischen Lebensphase vollkommen vergessen hatte. Der Stress der letzten Monate mit Umbau und Arbeit etc. hatte dazu geführt, dass ich weder Yoga praktizierte noch meditierte. Am Ende eines jeden Tages war ich müde ins Bett gefallen. Viel zu müde, um auch nur an irgendeine Form von spiritueller Praxis zu denken. Carmen machte

mich darauf aufmerksam, dass avidya, Unwissenheit und mangelnde Weisheit, sich immer wieder wie ein dichter Schleier über unseren Geist legt und wir die Situation falsch einschätzen und unangemessen reagieren. Sie hatte Recht. Avidya hatte meine Sinne und meine eigene Wahrnehmung so sehr beeinträchtigt, dass ich darin plötzlich die Hauptursache für meinen derzeitigen desolaten Zustand erkannte. Es war lediglich meine eigene Unwissenheit, entsprechend der Yogaphilosophie mit der momentanen Situation umzugehen.

Besinnung in der akuten Stress-Situation

In den folgenden Tagen nahm ich weiter an den BenefitYoga-Morgenstunden teil, die im Kloster Gerode angeboten wurden, und konnte meine Aufmerksamkeit auf mich selbst, meinen Körper und meine Atmung richten. Mein Geist konnte sich immer wieder sammeln. Auch ging ich immer wieder im Klosteranwesen spazieren und erfreute mich an der „Paradiesquelle“, einer alten Heilquelle, die dafür ausschlaggebend war, dass einst Benediktinermönche das Kloster Gerode an genau dieser Stelle errichtet haben. Die achtsamen Spaziergänge in der lieblichen Landschaft mit dem Teich, dem Bach, den Obstwiesen und dem Gemüseanbau sowie dem Heilpflanzengarten trugen in mir zu der spürbaren Atmosphäre von Stille und Gelassenheit bei. Mehr und mehr kam ich wieder zu mir. Am Morgen nach der zweiten Yogastunde sprach ich noch einmal mit Carmen. Sie fragte mich, wie es mir seit gestern ergangen war und ob ich im Krankenhaus beim Besuch meiner Mutter noch etwas von der Ruhe und dem entspannten Durchatmen in mir hervorholen konnte. Und da ich ganz offensichtlich kaum Atem holte, während ich ihr von meinen aktuellen Sorgen berichtete, sagte sie: „Wie wäre es, wenn du dich genau



jetzt, in diesem Moment, an den Atem erinnerst und bewusst durchatmest? Das ist der interessanteste Punkt: Was machst du genau in dem Moment, in dem dich wieder etwas aus der Ruhe bringt? Genau hier ist es sinnvoll, dich auf die Techniken, die Yoga dir bietet, zu besinnen!“ Sie gab mir einige wertvolle Instruktionen, die ich an Ort und Stelle praktizieren konnte. Atem beobachten und gegebenenfalls vertiefen. Tönen. Mantra rezitieren. Es wirkte. Und es wirkt auch heute noch.

Mir wurde bewusst, dass die BenefitYoga-Therapie nicht nur bei akuten Rückenschmerzen, chronischen Krankheiten oder anderen Problemen angewendet werden kann, sondern auch ein sehr wirkungsvolles Instrument zur „Krisenintervention“ in akuten Stress-Situationen bereitstellen kann, damit wir körperlich, psychisch und mental den immer größer werdenden Herausforderungen in der heutigen Zeit gewachsen sind. Und mir wurde wieder einmal bewusst, dass Yoga nicht nur auf der Matte stattfindet.





Carmen Mager

Interview

YOGA AKTUELL: In welchen Fällen eignet sich die Yogatherapie als Krisenintervention bei Stress, Burnout oder psychischer Überlastung?

Carmen Mager: BenefitYoga-Therapie kann für jeden nützlich sein. Sie setzt als persönliche Begleitung bei dem Prozess an, der vom Klienten oder Patienten als Hauptthematik mitgebracht wird. Eine solche persönliche Begleitung empfiehlt sich sehr bei Stress, Burn-out oder auch Überlastung. Wir arbeiten mit einem auf Wünsche und Ziele des Klienten abgestimmten Einzelunterricht, individuell und behutsam, ausgehend von den Möglichkeiten des einzelnen Menschen. Bei Bedarf richten wir die BenefitYoga-Therapie-Stunde auch schwerpunktmäßig auf körperliche oder psychosomatische Beschwerden aus, wie z.B. akute und chronische Rücken- und Gelenkschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Tinnitus, Schlafstörungen u.a. Unser Ansatz bleibt dabei immer ganzheitlich.

Nimmt der Prozentsatz derjenigen zu, die wegen mentaler Probleme oder wegen Stress zu euch kommen?

Besonders Stress-Symptome, Burn-out und auch Bore-out-Symptome nehmen deutlich zu. Immer mehr Menschen suchen deshalb den Rückzug und die innere Einkehr – Time-out im Kloster Gerode – um ganz vom Alltag abschalten zu können, sich zu besinnen und ihre wirklichen Bedürfnisse zu entdecken. Es geht darum, dass wir lernen wahrzunehmen, wie wir uns selbst sabotieren, und auch darum, eine bejahende Einstellung zu uns selbst zu finden.

Wie häufig kommen Menschen in psychischen Krisen zu euch in eine Yogatherapiestunde?

»Die mentale Befindlichkeit und damit der Aspekt der geistigen Schulung – hierzu gehören Achtsamkeit und Konzentration – haben eine Schlüsselrolle in der BenefitYoga-Therapie und führen zu Ausgleich und Entspannung auch auf der körperlichen Ebene.«

Ich würde eher den Begriff „akute Stress-Situation“ benutzen. Es ist zunehmend so, dass Menschen in solchen Stress-Situationen zu uns kommen, Menschen mit ganz verschiedenen beruflichen Hintergründen. Vermehrt sind es z.B. auch Künstler, die unter Erfolgszwang, Versagensängsten und massiven Verspannungen leiden und ihre Hoffnung auf die Vielfalt setzen, die BenefitYoga-Therapie bietet.

Wie wichtig ist die mentale Befindlichkeit in der Yogatherapie?

Die mentale Befindlichkeit und damit der Aspekt der geistigen Schulung – hierzu gehören Achtsamkeit und Konzentration – haben eine Schlüsselrolle in der BenefitYoga-Therapie und führen zu Ausgleich und Entspannung auch auf der körperlichen Ebene. Es geht alles Hand in Hand; die Ebenen sind nicht getrennt, sondern fließen ineinander über und unterstützen sich gegenseitig – von der körperlichen bis hin zur spirituellen Ebene.

Welche Rolle spielt die Bewusstseinsentwicklung im Verlauf einer einzelnen Yogatherapie?

Das ist abhängig vom Wunsch und Ziel des einzelnen Klienten und wird auf der Grundlage der Anamnese gemeinsam besprochen.

Was sind die wichtigsten eigenen Hilfsmittel, die die Yogatherapie anbietet, um dem Stress und den Anforderungen in der heutigen Zeit mental gewachsen zu sein?

Wir arbeiten mit den fünf Prinzipien der Angemessenheit: in Entspannung, Asana-Praxis, Ernährung, Atmung, Denken und Meditation. Hilfsmittel für Self-Empowerment kann darauf bezogen alles sein: Atem, Tönen, Asanapraxis, Selbstbeobachtung, Konzentration, Meditation ... Wichtig ist, dass der BenefitYoga-Therapeut eine qualitativ hochwertige Ausbildung hat, dass er

oder sie gelernt und selbst erfahren hat, Yoga und die Werkzeuge, die Yoga bietet, im eigenen Alltag adäquat einzusetzen. Wir haben seit vielen Jahren ein großes Gewicht auf den gesundheitspädagogischen Ansatz in der BenefitYoga-Therapie gelegt. In diesem Sinn ist der Behandelnde oder Therapeut immer auch ein Lehrender, der den persönlichen Prozess begleitet.

Ist Yogatherapie auch prophylaktisch zu empfehlen, um extremen Situationen im Leben vorzubeugen?

Ja, auf jeden Fall, das gilt für BenefitYoga ebenso wie für BenefitYoga-Therapie. Die eigenen Ressourcen werden erkannt und gestärkt, die Achtsamkeit wird geübt, der Atem fließt freier. Die Emotionen und die tieferen Gefühls- und Körperebenen können erforscht und durch Dialog aufgearbeitet werden. Das Lifestyle-Training ermöglicht eine befruchtende Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Wie gesagt: Entscheidend sind der Wunsch bzw. das Ziel, die der Klient mit seiner BenefitYoga-Therapie-Stunde verbindet.

Welchen Aspekt der Yogatherapie empfindest du persönlich den Lesern, um in ihrer eigenen Mitte zu bleiben?

Spontan würde ich sagen: die Atembeobachtung. Der Atem ist etwas, was wir immer bei uns haben, wir können uns jederzeit und an jedem Ort auf unseren Atem konzentrieren, wahrnehmen, wie er den Körper bewegt, wie er durch die Nase ein- und ausströmt – ohne ihn zu verändern, ohne zu bewerten. Der freie Fluss des Atems ist ein zentraler Aspekt in der BenefitYoga-Therapie und eine Grundvoraussetzung, um in der eigenen Mitte zu bleiben oder wieder dorthin zu finden.

Vielen Dank für das Interview! ■

Infos

Internet: www.weg-der-mitte.de

Die Begriffe BenefitYoga®, BenefitYoga®-Therapie bzw. -therapeut und BenefitKuren® sind geschützt. Zur besseren Lesbarkeit wird © im Fließtext nicht extra aufgeführt.



Doris Iding ist Ethnologin mit Schwerpunkt Integration östlicher Heilverfahren in den Westen und bewusstseinsverändernde Techniken. Sie lebt und arbeitet in München als freie Journalistin und Autorin sowie als Yogalehrerin für

Erwachsene und Kinder.

Internet: www.doris-iding.de