



# YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

Körperlich gesund sein, bedeutet nicht automatisch auch heil zu sein.

Heil sein kann aber die lebendige Quelle für ganzheitliche Gesundheit werden, wenn man sich dem Fließen dieser Lebensquelle öffnen kann. Selbst wenn körperliche Schädigungen und Beeinträchtigungen weit fortgeschritten oder chronisch geworden sind, sie nicht mehr vollständig zu „kurieren“ sind, kann unser inneres Heilsein die starke psycho-mentale Verwicklung in die Krankheit lösen. Die damit verbundene innere Akzeptanz der persönlichen Situation kann Beschwerden und ihre Symptome lindern, indem wir uns der Wirkkraft der zu unserer Erkrankung passenden Übung anvertrauen.

Es ist insbesondere unser Bewusstsein, das durch die Berührung und die Verschmelzung mit der inneren Quelle von leidvollen Anhaftungen geheilt wird.

Diese Quelle ist das reine, von Gedanken und Emotionen ungefärbte, ungeteilte Bewusstsein, das wir auch gleichnishaft als Licht, als Potentialität, als heilendes „Hintergrundfeld“ bezeichnen können. Unser individueller, den Körper und die Psyche beeinflussender Geist kann sich dahingehend verändern, dass die in uns verborgenen Ressourcen des Heilwerdens **und** des Gesundwerdens geweckt werden.

Das Leben selbst ist ein ununterbrochen vibrierendes Gewebe, in dem alles, was unser Menschsein ausmacht, miteinander verwoben ist und dadurch auch gegenseitig durch Rhythmen und Schwingungen aufeinander wirkt.

Störungen, energetische Dysbalancen, Stagnationen könnte man auch als „Webfehler“ bezeichnen, die durch ungünstige Bedingungen entstehen. Ihre Auswirkungen nehmen wir je nach Veranlagung und Situation im Körper, in der Psyche oder in unseren Denkmustern wahr. Von dort beeinflussen sie unser ganzes Leben.

Nur bedingt können diese Störungen auf der gleichen Ebene, wo sie anscheinend entstanden sind und als Symptome erfahren werden, nachhaltig durch äußeres Eingreifen geheilt werden. Kurzfristig ist das Eingreifen von außen durch medizinische Maßnahmen



# YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

oder Übungen aus dem Yoga und anderen Therapien legitim, oft auch unverzichtbar, um den Leidensdruck eines Menschen zu unterbrechen. Vielleicht fühlt er sich dadurch zunächst auch besser oder gesünder.

Zur fortschreitenden und anhaltenden Heilung gehört aber, dass man den Gesamtzusammenhang, das Verwoben-Sein aller Strukturen und Ebenen erkennt und durch konkrete Erfahrungen verstehen lernt. Man muss selbst lernen, in die Tiefe des Bewusstseins zu gehen, zu den tiefgründigen Ursachen und Wurzeln des Leidens, damit Heilung geschehen kann. Dafür müssen ganzheitlich wirksame Bedingungen geschaffen werden, damit sich das Tor zum Heilsein auch öffnen kann.

- YOGA als Übungsweg im Sinne von Prävention/Prophylaxe, Stärkung und Entspannung,
- YOGA als therapeutische Begleitung im Sinne von Gesundheit und Leidminderung durch gezielte Anwendung von passenden Übungen,
- YOGA als spirituell-therapeutischer Weg zur Quelle der Heilung mit individueller Begleitung

ist in der Zielsetzung der drei genannten Bereiche der älteste und ganzheitlich wirksamste Ansatz. Über die Jahrtausende wurde Yoga als Übungsweg immer differenzierter ausgeformt und durch die authentischen Erfahrungen vieler Traditionen bestätigt.

Der Begriff YOGA kann darüber hinaus aber auch als „terminus technicus“, als Fachausdruck für alle spirituell-therapeutischen Anwendungen angesehen werden, die durch Übungen ganzheitlich heilend wirken. Therapien und Übungswege im Geiste des Yoga zeichnen sich im Besonderen dadurch aus, dass sie die ineinander greifende Dynamik von verbinden, vereinigen, integrieren, in Beziehung sein, sich ausrichten können und zentriert sein ermöglichen. Das innere Ziel ist die Berührung und Erfahrung des ungeteilten „Hintergrundfeldes“ (Prof. H.P. Dürr Quantenphysiker) inmitten der Vielfalt äußerer Erscheinungen



Samyama  
Integrale Yogameditation

## YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

und Situationen. Diese Erfahrung ist die Quelle der „All-Verbundenheit“, des Mitgefühls und der Heilung.

Unabhängig davon, ob man nun eine im Augenblick notwendige Symptombehandlung braucht, weil der Alltag durch Schmerzen eingeschränkt ist, oder ob man den Weg aus der Leidensfalle durch Verinnerlichung, Einsichten und eine innere Zielvision finden möchte, immer muss der die Not wendende Impuls ein individuell passender sein. Der Schlüssel, der das Tor zur Heilung öffnen kann, muss passen!

Jeder Mensch ist einzigartig, jeder Mensch verändert sich auch auf besondere, nur ihm eigene Weise von Augenblick zu Augenblick seines Lebens. Diese einzigartige äußere und innere Reifung und Heilung ist als Prozess zu verstehen, der nur schrittweise voranschreitet und letztendlich zur Bewusstwerdung des eigenen Wesensgrundes führt. Erst aus dieser tiefen Beziehung zur Ur-Wirklichkeit des Seins können die heilenden Kräfte durch alle Erfahrungsebenen dringen, Integration und Balance wieder möglich machen, und in sehr vielen Fällen auch die Symptome der jeweiligen Erkrankung zumindest positiv beeinflussen, oft auch auflösen.

Jeder kleine, wohldurchdachte, dem Menschen angepasste Übungsschritt des Yoga birgt diese universelle Erfahrung in sich und führt zur Selbst-Verwirklichung im Sinne von Balance.

Die individuelle Begleitung durch Yogalehrende, die selbst über lange Jahre die Essenz des Yoga erfahren und auf ihre Weise weitergegeben haben, ist besonders in der Yoga-Therapie unverzichtbar. Das Wissen um die innere Verbundenheit alles Lebendigen sollte sich dabei durch eine vertrauensvolle und gegenseitig wertschätzende Beziehung ausdrücken. Dann können fachliches Wissen und intuitives Erspüren seitens des lehrenden Menschen eine heilwirksame Resonanz im Rat oder Hilfe suchenden Menschen auslösen.

Im geschützten Raum des Einzelunterrichts oder der Einzelberatung kann dann von außen der für diesen einen Menschen besondere Impuls zur Veränderung seiner Situation gesetzt werden. Wir können das als Hinführung, Einleitung oder Vorbereitung zur Heilung definieren. Die begleitenden Menschen sind als Pfadfinder, Wegweiser oder auch Bergführer zu



Samyama  
Integrale Yogameditation

## YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

verstehen. Der Weg zur Veränderung entsteht aber nur, wenn man ihn auch zielgerichtet persönlich geht. Nur dann geschieht Heilung schrittweise von innen nach außen durch das Zusammenwirken aller Kräfte, die in der Tiefe als Möglichkeiten ruhen. Dieses feinstoffliche Geschehen des Durchdringens und Fließens wird unterstützt durch das Vertrauen des/der Übenden. Vertrauen in die eigene Praxis, in die einfühlsame Begleitung, in das heilende Bewusstsein, in den eigenen Atem als Bewegung des Lebens.

Dieses Vertrauen muss immer mehr zu einem Erfahrungsvertrauen werden und sich dadurch stabilisieren. Dann wird es zur Gewissheit, dass jede Übung wirkt, die man im Zusammenwirken der Lehrer-Schüler-Beziehung bekommen hat, und die man regelmäßig mit Hingabe praktiziert.

Hingabe und Vertrauen sind Empfindungen, sind seelische Kräfte, die dazu beitragen, dass der Alltagsgeist klar wird und nicht mehr leidvoll gebunden bleibt an Krankheitssymptomen, angstvollen Zukunftserwartungen und konditionierten Bewertungen.

Wenn wir unter „vertrauensvoller Hingabe“ die Hingabe an den YOGA verstehen, dann umfasst dieses Verständnis alle Aspekte der Yoga-Praxis, der Yoga-Therapie und des spirituellen Yoga-Weges.

Durch die Übungsqualität einer spürenden Achtsamkeit, gepaart mit positiven Empfindungen wie Vertrauen und Hingabe, können alle Wahrnehmungs- und Bewusstseinssebenen miteinander kommunizieren:

der Körper, der Atem, die Gefühle, die Gedanken, die Sinne, die Möglichkeiten intuitiver Einsicht und die Erfahrung der immerwährenden Einheit mit dem höchsten oder göttlichen Bewusstsein.

Der Atem ist dabei das integrierende Medium mit einer direkten Wirkung auf das gesamte Körper-Geist-Geschehen.

In jeder kleinen Yoga-Übung sind alle genannten Aspekte beteiligt. Die äußeren sind uns bekannt, die inneren aber zunächst noch verborgen. Sie können aber durch besonders ausgewählte Schritte (*vinyasa krama*) unter entsprechender Anleitung bewusst werden und wertvolle Schritte (*krama*) zur Wiederherstellung unserer physio-psychischen Balance und darüberhinaus einer voranschreitenden spirituellen Entwicklung werden.



Samyama  
Integrale Yogameditation

## YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

Für einen ganzheitlichen Heilungsprozess ist das Verständnis des Unterschiedes zwischen *Duhkha* (Leiden) und den Symptomen von physio-psychischen Erkrankungen sehr wichtig. *Duhkha* ist eine Empfindung, eine Erfahrung von innerer Enge, Traurigkeit, Frustration. Es zeigt sich durch eine daraus folgende Unfreiheit im Fühlen, Denken und Handeln.

*Duhkha* ist also ein eingeschränktes Lebensgefühl, das in den meisten Fällen durch gewohnheitsmäßige Reaktionen, durch Meinungen, enttäuschte Erwartenshaltungen, negative Erinnerungen und auch durch Ängste entstehen kann.

Die gewohnheitsmäßige Reaktion wird dabei auf Dauer zur Verhaftung, zur Bindung an die jeweilige, eingeschränkte Situation. Die uns sehr wohl bekannte Situation sieht so aus, dass auf einen Reiz (körperlich, psychisch oder durch eine Alltagssituation) sofort die bisher gewohnte Reaktion erfolgt. So entsteht über längere Zeit die Bindung an Symptome und Ereignisse, die zu Leid, Pessimismus, psychischer Labilität und körperlicher Krankheit führen kann.

Sri Krishnamacharya soll den Zustand von Leid mit folgenden Worten ausgedrückt haben: „*Duhkha* ist das, was das Herz verdunkelt“. *Duhkha* ist ein Geisteszustand (Geist im Sinne von *citta*).

Der Mensch, der in dieser Erfahrung gefangen bleibt, ist unfrei und wird zum Spielball aller negativen Kräfte seiner leidenden Seele, begleitet von einem großen psycho-mentalenen Energieverlust, der sich dann auch schädigend auf die Körperfunktionen auswirkt.

Ebenfalls von Sri Krishnamacharya stammt die Aussage, dass YOGA das Feuer ist, das diese Dunkelheit vertreibt, damit sich *sukha*, Leichtigkeit, offene Weite und innere Freiheit im Menschen ausdehnen können, unabhängig von der Situation, in der man sich im Augenblick befindet.

Aus zum Teil schmerzhafter Erfahrung kennen wir alle das *Duhkha-Sukha*-Wechselspiel und die jeweiligen Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Heilsein. Beide Erfahrungsmöglichkeiten sind im Menschen angelegt, und es geht im Yoga und bei allen ganzheitlichen Therapieformen vorwiegend darum, die Kraft des positiven Potenzials so zu



## YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

stärken, damit sich das innere Fließgleichgewicht der Energien und des Bewusstseins immer wieder von neuem in eine heilende Balance einpendeln kann.

*Duhkha* und *sukha* sind keine einander ausschließenden Dualitäten, sondern zwei einander bedingende, miteinander kommunizierende Aspekte **einer** sensorischen (gefühlbedingten) Erscheinungsform im Hintergrund.

Durch die Freiheit von der Anhaftung an den einen oder den anderen Zustand kann uns Yoga von der Disbalance in Körper, Psyche und Geist heilen.

Durch die entstandene Freiheit von der Bindung zeigt sich in unserem Geist (*citta*) mehr und mehr ein neutraler Freiraum, durch den wir das Wechselspiel der Gefühle klar wahrnehmen können, ohne zwanghaft und gewohnheitsmäßig sofort reagieren zu müssen. In diesem Freiraum entsteht auch ein kleiner Zeitraum, der uns die Möglichkeit gibt zu entscheiden, wie gehe ich im Sinne einer Heilung mit der bedrängenden Situation um? Konditionierte Spontanreaktionen müssen dann nicht mehr sein.

Um diese Fähigkeit zu entwickeln, bedarf es sowohl der Yoga-Therapie mit wissenden Yoga-Therapeutinnen und Therapeuten im ursprünglichen Sinn des griechischen Begriffes Therapie.

Demnach ist ein Therapeut, eine Therapeutin „Diener/Dienerin des Göttlichen“ und Therapie die Anwendung von Methoden und Mitteln „im Dienste eines höheren, universalen Prinzips“ (Roland Ropers, Etymosoph). In diesem Sinne ist jede Therapie gleichermaßen auch spirituelle Begleitung.

Im Yoga und in der ayurvedischen Medizin wird Therapie mit dem Begriff *cikitsa* oder auch *cikitsa krama* bezeichnet. Nach A.G. Mohan heißt das: „der Krankheit entgegenwirken“.

In der Tradition von T.K.V. Desikachar habe ich ein therapeutisches Modell und die dazu passende praktische Umsetzung kennengelernt, deren Grundlage vier den Weg weisende Schlüsselbegriffe aus dem „Yoga Sutra“ von Patanjali sind.



# YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

Die Methode nennt sich *VYUHA*-Modell und wird in verschiedenen Weisheitstraditionen als ein persönlicher Entwicklungsweg verstanden, der zur Erfahrung der Einheit mit dem höchsten Bewusstsein, zur Erkenntnis der vernetzten Dynamik des Lebens und zum Heilsein führt.

*VYUHA* heißt wörtlich: Anordnung, Formation, Konstellation. Heute würden wir sagen es ist das „Setting“ für den Heilungsprozess.

Nicht alle Traditionen beziehen sich auf Patanjali, aber andere Quellen weisen auch auf diese Vorgehensweise hin. Unabhängig von den traditionellen Unterschieden besteht jedoch in der Zielsetzung Übereinstimmung. Die Mittel und Wege können und müssen sogar unterschiedlich sein, um der Vielfalt der Menschen auf differenzierte Art und Weise zeitgemäß gerecht zu werden.

Wenn Sie nun die hier genannten vier Schritte lesen, werden sie vielleicht feststellen, dass es im Grunde nichts ganz Neues ist, und dass viele Yogalehrende und ganzheitlich arbeitende Therapeuten schon immer auf diese Weise wirken. Da die Vielzahl der Anwendungsmöglichkeiten so groß ist, wird dabei aber manchmal das innere Ziel vergessen, weil die sofortige Behandlung von Symptomen im Vordergrund steht. Im „Yoga Sutra“ und in anderen Traditionen ist die Zielvision aber eindeutig. Deshalb kann die Vergegenwärtigung dieses Modells und die Durchdringung der Inhalte ein wegweisender Impuls sein.

In der Darstellung werde ich mich im Rahmen dieses Artikels auf das Wesentliche beschränken.

## 1. *HEYAM* in Anlehnung an Pat.YS, 2.16

aufgrund der Tatsache, dass eine Person unter Leidensdruck steht, geht es in der Yoga-Therapie zunächst darum festzustellen, was sind die Symptome? Es ist eine Situation



Samyama  
Integrale Yogameditation

# YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

der Achtsamkeit und Zuwendung zu schaffen, damit Klarheit in der Formulierung der Symptome auch möglich wird.

Im Zusammenwirken von Lehrer und Schüler, Patient und Therapeut, geht es dann darum:

1. dass die gegenwärtige Situation als Ist-Zustand akzeptiert wird,
2. dass ab sofort mit jeder Praxis die einschränkenden Symptome sich reduzieren und bestehendes *duhkha* (Bindung an die Symptome) gelöst wird,
3. dass durch diese Vorgehensweise zukünftiges *duhkha* nicht mehr zwangsläufig entstehen wird.

## 2. *HETU* in Anlehnung an Pat.YS. 2.17

Was kann die Ursache für diesen psycho-mentalenen Leidensdruck sein? Es gibt sehr viele Gründe, manche sind vordergründig erkennbar (Lebensstil, Lebenssituation etc.), manche Ursachen liegen tief im Verborgenen. Zu letzteren gehören auch die *klesa*, die Leid schaffenden Tendenzen in der menschlichen Psyche. Durch die Unwissenheit über die eigene Wesensnatur (*avidya*) binden sie unseren egozentrierten Alltagsgeist an Wünsche und Erwartungen. Die Heilung davon ist ein langer behutsamer Entwicklungsprozess, der aber entscheidend dafür ist, ob ein Mensch erfahren kann, wer er im Grund wirklich ist, damit er sich von der Verwicklung in seine Symptome befreien kann. Hier wird spätestens klar, dass Yoga-Therapie ein spirituell-therapeutischer Weg ist.

## 3. *HANAM* in Anlehnung an Pat.YS. 2.25

*Hanam* ist das Ziel der Übung, das Ziel der Therapie. Die ersten Fragen, die man sich stellen muss, lauten: was ist im Augenblick für den betreffenden Menschen realistisch? Was ist auf längere Sicht als inneres Ziel wünschenswert oder notwendig? Zum Glück kommen nicht alle Menschen erst zur Yogastunde oder zur Therapie, wenn sich schon der Zustand von *duhkha* manifestiert hat. Körperlichen Einschränkungen oder psychische Instabilitäten kann man am heilsamsten in ihren Anfangsstadien begegnen. Bewusst wähle ich das Wort „begegnen“, denn mit dieser inneren Haltung beginnt die Wirkung der Beziehung zwischen dem Hilfe suchenden Menschen, dem begleitenden Menschen **und**





Samyama  
Integrale Yogameditation

## YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

der Krankheit. Es ist immer eine Wechselbeziehung, sonst bleibt die Therapie in der vordergründigen Symptombehandlung stecken. Das „Kurieren“ des augenscheinlichen Symptoms muss immer in Beziehung zum inneren Ziel des Heilwerdens stehen. Manche Menschen meinen anfangs, dass sie ihr Problem mit Hilfe von Medikamenten und einer wirkungsvollen Yoga-Praxis schon „in den Griff bekommen“ würden. Das ist eine Täuschung! Wenn die Methode des Yoga, „die schrittweise Annäherung an ein Ziel“ eingesetzt wird, so dass ein umfassender Prozess in Gang kommt, dann ist es natürlich auch manchmal wegen der Dringlichkeit nötig, Hand in Hand mit der Schulmedizin zu therapieren. Sowohl als auch statt entweder oder muss offen bleiben. Das Prinzip der Anpassung ist dabei besonders wichtig: Methode und Mittel müssen immer dem Menschen angepasst werden, um nicht kontraproduktiv, sogar schädigend einzuwirken. Wenn die Anpassung in kleinen, aufeinander aufbauenden Schritten erfolgt, geschieht die positive Veränderung bis zur möglichen Heilung oft von ganz alleine.

#### 4. *UPAYA (Hanopaya)* in Anlehnung an Pat.YS. 2.26

In allen mir bekannten Übungswegen wird der Begriff *upaya* als Bezeichnung für Methoden und Mittel („Werkzeuge“) benutzt, die im Zusammenhang mit der Ausgangssituation eines Menschen dazu beitragen, sich dem inneren Ziel unter vier zusammenhängenden Gesichtspunkten anzunähern:

Freiheit, Selbsterkenntnis, Eins-Sein, Heil-Sein.

Das grundlegende Übungskonzept bei der Anwendung ist *abhyasa-vairagya*.

Dieses Konzept ist die besondere Kunst des Übens im Yoga, weil zwei anscheinend gegensätzliche Prinzipien als Einheit gemeinsam wirken:

das beharrliche Üben über einen längeren Zeitraum mit Interesse, Willen und Achtsamkeit. Gefühle und Gedanken müssen dabei auf die Thematik der Übung gerichtet bleiben, damit die Wirkung der Übung sich verwurzelt und in die Tiefe geht (*abhyasa*). Gleichzeitig bleibt man dabei innerlich gelassen, lässt sich nicht ablenken durch auftauchende Wünsche und Erwartungen (z.B. Ehrgeiz), so dass sich die mögliche



Samyama  
Integrale Yogameditation

## YOGA-THERAPIE – ein Weg der Heilung

Helga Simon-Wagenbach  
Artikel im Deutschen Yoga Forum

Wirkung der Übung ohne Druck von alleine einstellen kann (*vairagya*). Das Zusammenspiel von Atem- und Körperbewegung unterstützt diese Qualität. Es schützt uns vor Überanstrengung, Starrheit und Zerstreutheit und schafft die Möglichkeit des schon erwähnten neutralen „Freiraums“ für weitere fruchtbare Übungsschritte.

Für die Entwicklung und die Stabilisierung dieser Qualität gibt es wichtige Voraussetzungen, die für die Wirksamkeit der eingesetzten Mittel garantieren. Die wichtigsten habe ich schon erwähnt: Vertrauen und Hingabe. Hinzu kommt die Kultivierung und die Anwendung der *bhavana* (innere Seinsweisen, Vorstellungen): Liebe/Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit Pat.YS 1.33. Dazu gehört auch die Visualisierung des inneren Zieles.

Die *bhavana* können sowohl Voraussetzung als auch Inhalte des Übens sein.

Ist der beschriebene Übungsrahmen gesetzt, dann können alle Yoga-Inhalte, die über Jahrtausende entwickelt wurden, für Gesundheit, Bewusstwerdung und Heilung angewendet werden. Die Fülle der Möglichkeiten zeigt nicht nur die Bedeutung der „passenden Praxis“ für die Übenden, sondern auch den Hohen Stellenwert des Wissens, der Erfahrung und der Verantwortung für die

Lehrenden und Heilenden.

Hervorheben möchte ich zum Abschluss die Bedeutung der Atem-Körper-Geist-Integration in jeder Praxis, sowohl für die Erschließung des „heilenden Feldes“ in der Yoga-Therapie als auch generell für die Evolution des Bewusstseins.

ES heilt durch uns – wir bereiten uns vor.