

Anna Trökes

YOGA

BEI DEPRESSION

Mit Illustrationen von
Nike Schenkl

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken, Methoden und Informationen ersetzen nicht den Rat und die Begleitung durch eine(n) erfahrene(n) Yoga-lehrer/in, Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/in. Eine Haftung für den Eintritt des Erfolges oder eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch dargestellten Methoden oder sonstigen Hinweise ergibt, ist für den Verlag, die Autorin und/oder deren Beauftragte ausgeschlossen.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © cluckva – shutterstock
© benntensann – shutterstock
© Vodoleyka – shutterstock

Satz: post scriptum, Vogtsburg-Burkheim / Hüfingen
Herstellung: Těšínská Tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-451-60024-1

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
<i>Was kann helfen?</i>	12
<i>Eigene Erfahrung mit Depression</i>	13
<i>Begriff der adjuvanten Therapie</i>	15
Kapitel 1 – Was ist eigentlich eine Depression?	17
Alltagsverständnis von Depression	17
Depression verstehen lernen	18
<i>Schweregrade und Symptome einer unipolaren Depression</i>	21
<i>Weitere Unterscheidungsmerkmale und Verläufe depressiver Erkrankungen</i>	22
Ursachen für Depression	23
<i>Änderung in den Hirnfunktionen und im Denken</i>	23
<i>Zusammenwirken mehrerer Auslöser</i>	25
Psychologische Sicht auf die Ursachen	25
<i>Neurobiologische Sicht auf die Ursachen</i>	33
<i>Neue Erkenntnisse zur Rolle des Immunsystems</i>	44
<i>Störungen im Verdauungssystem und Depression</i>	48
Kapitel 2 – Wie der Yoga die Behandlung depressiver Erkrankungen begleiten kann	51
Der Weg des Yoga – ein Überblick	51
Die buddhistische Analyse des Leidens	53
<i>Die Frage danach, warum wir leiden</i>	54
<i>Ursachen des Leidens</i>	56
<i>Die Entfaltung von Achtsamkeit als Weg aus der Depression</i>	57
Der klassische Yoga Patañjalis	59
Vom Umgang mit den Kräften, die Leid verursachen, oder Patañjalis Konzept der Kleshas	62
<i>Avidya – die Tendenz zu Irrtum und Verwechslung</i>	63

<i>Asmita – das falsche Verständnis von uns selbst</i>	64
<i>Raga – drängendes Verlangen</i>	66
<i>Dvesha – Abneigungen und Vermeidungsstrategien</i>	67
<i>Abhinivesha – tief sitzende Unsicherheit und Angst</i>	68
Die Prinzipien des Handelns – Kriya-Yoga	69
Die Balance zwischen Bemühen und Loslassen – Abhyasa und Vairagya ..	72
Das Konzept des Zeugen	74
Dem Geist eine heilsame Ausrichtung geben – Bhavana	77
<i>Die vier erhabenen Geistesqualitäten</i>	77
<i>Selbstmitgefühl entfalten – in sich selbst Halt und Trost finden</i>	79
Kapitel 3 – die Übungspraxis des modernen Yoga als adjuvante Therapie bei Depression	83
Jeder kann Yoga machen	83
Der Yoga der (ganz) kleinen Schritte	84
<i>Behutsam in Richtung Aufwärtsspirale</i>	84
<i>Ein günstiges Setting für die persönliche Übungspraxis schaffen</i>	86
Warum Bewegung hilft	87
<i>Allmählich wieder »Gas geben«</i>	89
<i>Weniger ist oft mehr</i>	91
<i>Bewegung als »Dünger fürs Gehirn«</i>	92
Haltung und Stimmung	93
Die Symbolik der Asanas für unsere inneren Bilder nutzen	97
Die Übungspraxis entschleunigen	101
Kapitel 4 – Yoga-Praxis bei Depression	103
Allgemeines zur Gestaltung einer regelmäßigen Übungspraxis	104
<i>Zeit zum Üben finden</i>	104
<i>Was Sie zum Üben brauchen</i>	105
<i>Wann ist Vorsicht geboten?</i>	106
<i>Ihren Yoga-Platz gestalten</i>	107
Kleine Bewegungsabläufe (Vinyasa)	108
<i>Den Rücken entlasten (Apanasana)</i>	108

<i>Ablauf mit Schulterbrücke (Dvipada pitham)</i>	109
<i>Ablauf mit Schulterbrücke und Apanasana</i>	111
<i>Bewegungsablauf zur Stärkung des Herzens</i>	112
<i>Bewegungsablauf, um wieder kraftvoll aufzutauchen</i>	114
<i>Bewegungsablauf, um sich wieder für das Leben zu öffnen (Virabhadrasana Flow)</i> ..	115
<i>Kleiner Sonnengruß – sich dem Licht zuwenden</i>	116
<i>Schultern und Brustraum von Last befreien</i>	118
<i>Belastendes loswerden</i>	119
<i>Reinigungsübung mit der HA- und der HUIT-Atmung</i>	120
Stimmungsaufhellung durch Yoga-Haltungen (Asanas)	122
Moderate Rückbeugen	123
<i>Die Engelhaltung (Bhujangasana-Variante)</i>	123
<i>Das Kamel (Ushtrasana)</i>	124
<i>Die Haltung des Reiters (Virabhadrasana-Variante)</i>	125
<i>Der Fisch (Matsyasana)</i>	126
Kraftvolle Vorbeugen	128
<i>Kraftvolle Grätsche (Prasarita padottanasana)</i>	128
<i>Der Hund, der nach unten schaut (Adho mukha shvanasana)</i>	129
<i>Der Hund, der ein Bein hebt (Adho mukha shvanasana-Variante)</i>	130
<i>Die Vorbeuge im Stand (Uttanasana)</i>	131
<i>Das Siegel des Yoga (Yoga mudra)</i>	132
Drehhaltungen	133
<i>Die Spirale</i>	133
<i>Die gedrehte Flankendehnung (Parivritta parshva konasana)</i>	134
<i>Das Krokodil (Makarasana)</i>	135
Standhaltungen	137
<i>Die kraftvolle Haltung (Utkatasana)</i>	137
<i>Der Held 1 (Virabhadrasana 1)</i>	138
<i>Der Held 2 (Virabhadrasana 2)</i>	139
<i>Die Flankendehnung (Utthita parshva konasana)</i>	141
Gleichgewichtshaltungen	142
<i>Der Baum (Vrikshasana)</i>	142
<i>Der Halbmond (Ardha Chandrasana)</i>	144
<i>Der Tänzer (Natarajasana-Variante)</i>	145
Umkehrhaltungen	146
<i>Die Schulterbrücke (Dvipada Pitham)</i>	146
<i>Die gestützte Umkehrhaltung (Viparita karani mudra)</i>	147

Atem und Geist – aus der Sicht des Yoga untrennbar verbunden	149
Atemübungen (Pranayama)	151
<i>Natürlicher Atem</i>	151
<i>Atemgewahrsein</i>	152
<i>Die Bauchatmung</i>	154
<i>Intensivierung der Ausatmung</i>	155
<i>Langsame Atmung mit dem Reibelaut (Ujjayi)</i>	157
<i>Stimmungsaufhellende Atmung (Bhramari)</i>	159
<i>Ausgleichende Atmung / Wechselatmung (Nadi shodhana)</i>	160
<i>Die reinigende Atmung (Kapalabhati)</i>	162
<i>Die kraftvolle Atmung (Bhastrika-Variante)</i>	164
<i>Die energieaufladende Atmung (Plavini)</i>	165
<i>Der Atem der Freude (Breath of Joy)</i>	166
Meditationen (Dhyana)	168
<i>Ein differenzierter Blick ist vonnöten</i>	168
<i>Das innere Wissen entdecken</i>	169
<i>Was sagt die Forschung?</i>	171
<i>Begleitung finden</i>	173
<i>3-Minuten-Meditation</i>	174
<i>Halt und Raum finden zwischen Himmel und Erde</i>	176
<i>Der heile Ort</i>	177
<i>Das innere Licht</i>	179
<i>Mantra-Meditation zum Geleit in schwierigen Zeiten</i>	181
<i>Achtsamkeitsmeditation</i>	183
<i>Ausatem-Meditation</i>	186
<i>Dankbarkeitsmeditation</i>	189
<i>Maitri-Meditation</i>	192
Ein Weg zurück ins Licht	197
Register	199
Literatur	202
Quellennachweis	205
Dank	206
Hilfreiche Adressen	207

Vorwort

»Yoga«, so Patañjali, »ist die Beruhigung der Gedankenwellen des Geistes.« Seine altertümliche Ausdruckweise möge man ihm verzeihen, schließlich hat der indische Weise seinen klassischen Satz vor etwa 2000 Jahren auf Sanskrit niedergeschrieben. Seine Aussage ist jedoch immer noch hochaktuell. So ist unkontrollierbares Grübeln oder Gedankenkreisen ein Hauptsymptom der Depression und führt für die über acht Millionen Betroffenen allein in Deutschland oft zu einem besonders quälenden und lähmenden Zustand. Yoga kann hier helfen, die kreisenden Gedanken zumindest vorübergehend abzustellen und mittelfristig Depressionen zu lindern. Und dabei handelt es sich keineswegs um Wunschdenken oder Esoterik: Zahlreiche klinische Studien stützen diese Idee und zeigen, dass Yoga depressiven Menschen effektiv helfen kann – bei leichten depressiven Verstimmungen als alleiniges, bei depressiven Störungen als ergänzendes Mittel, zusätzlich zu Psychotherapie und Psychopharmaka. Yoga lindert depressive Symptome, verringert die begleitende Angst und verlängert die symptomfreie Zeit zwischen zwei depressiven Episoden – und zwar stärker als andere »Sportarten« oder »Entspannungsverfahren«. Daher enttäuscht es, dass Yoga in Deutschland, im Gegensatz zu anderen Ländern, bisher kaum Einzug in die Depressionsbehandlung gefunden hat.

Umso erfreulicher hingegen ist es, dass sich mit Anna Trökes eine der einflussreichsten und erfahrensten Yoga-Lehrerinnen und -Autorinnen Deutschlands dieses wichtigen Themas annimmt. Anna Trökes unterrichtet Yoga seit mehr als 40 Jahren und hat in ihren Büchern bereits häufig einen Schwerpunkt auf dessen heilende Wirkungen gelegt. Persönlich kennenlernen durfte ich sie erst letztes Jahr auf einer Podiumsdiskussion zum Thema »Yoga wirkt? Yoga in Prävention und Therapie«. Ich war als Diskutant und Vertreter der Wissenschaft eingeladen, Anna Trökes nahm als ZuhörerIn teil und meldete sich in der abschließenden Frage-und-Antwort-Runde mit einer ergreifenden Darstellung ihres persönlichen Weges zum Yoga und den Wirkungen, die Yoga in ihrem Leben entfaltet hat, zu Wort. Ich bin überzeugt, dass zahlreiche Gäste der Veranstaltung insbesondere durch diesen ebenso spontanen wie eindrücklichen persönlichen Erfahrungsbericht einen Eindruck davon bekommen haben, wie Yoga wirkt und wirken kann. Auch in ihrem neuen Buch ist die unmittelbare Anwendbarkeit und Praxisnähe, ja Lebensnähe, des Dargestellten hervorzuheben – schließlich ist Yoga vor allem Praxis und nur nachgeordnet Theorie und Philosophie.

Dennoch freue ich mich, dass auch meine geistige Heimat, die medizinisch-psychologische Forschung, zu Wort kommen darf und Anna Trökes insbe-

sondere die moderne Hirnforschung und deren Bezug zu Depressionen und zum Yoga ausführlich darstellt. Es sollte eigentlich wenig überraschen, dass das Praktizieren von Yoga und Meditation direkt die Form und Funktion des Gehirns beeinflussen kann, denn schließlich ist das menschliche Gehirn hochgradig formbar und verändert sich auch, wenn wir neue Sprachen, Geige oder Tischtennis lernen. Das Gehirn verändert sich sogar, wenn wir fernsehen oder spazieren gehen. Dennoch hat gerade die Erkenntnis, dass Yoga zu üben oder zu meditieren spezifische Bereiche des Gehirns nachweislich und reproduzierbar anatomisch verändert, zu einer deutlich höheren Akzeptanz des Yoga in der Wissenschaft wie auch in der Allgemeinbevölkerung geführt. Endlich ist da etwas, was man greifen kann und was auch erklärt, wie und warum Yoga wirkt – gerade auch bei Menschen mit Depressionen.

Die Botschaft ist tröstlich und herausfordernd zugleich: Alles, was wir tun, beeinflusst und formt unser Gehirn; allein durch unsere Taten und Gewohnheiten können wir entscheiden, ob wir unser Gehirn und damit unser Leben zum Schlechteren oder zum Besseren verändern. Das neue Buch von Anna Trökes kann helfen, hier den Weg zum Besseren einzuschlagen – und diesen Weg beizubehalten.

Privatdozent Dr. Holger Cramer

Essen, Juli 2017

Forschungsleiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin,
Kliniken Essen-Mitte, Medizinische Fakultät der Universität Duisburg-Essen

Einleitung

In der westlichen Welt nehmen Depressionen in den letzten Jahrzehnten dramatisch zu. In Deutschland ist die Depression inzwischen neben den Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. Jede vierte Frau und ca. jeder achte Mann erleidet im Laufe des Lebens eine depressive Erkrankung. Am Gesamtkrankenstand in Deutschland im Jahr 2016 hatten Beschäftigte mit der Diagnose Depression einen Anteil von ca. 17 Prozent. Die Zahl der Fehltag hat sich nach einer Analyse der DAK-Gesundheit in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht.¹ Weltweit leiden etwa 350 Millionen Menschen an Depressionen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rechnet damit, dass Affektstörungen wie Depressionen bis zum Jahr 2020 sogar die zweithäufigste Krankheitsursache sein werden, direkt nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allein in Deutschland und Frankreich kostet die Behandlung pro Jahr mehrere Milliarden Euro.²

Eine der wesentlichen Ursachen scheint die seit Jahrzehnten ungebremste Zunahme von Stress zu sein. Weitere Gründe sind darin zu sehen, dass in unserem westlichen Alltag die sozialen Netzwerke immer loser werden und weniger Halt geben. So erlebt sich der Einzelne oft mit seinen Problemen auf sich selbst zurückgeworfen. Gleichzeitig nehmen der Leistungsdruck in Bezug auf Flexibilität und die Fähigkeit zum Lösen von Problemen bei immer weniger vorhersehbaren und planbaren Lebenswegen zu. Auch das macht Menschen eine Menge Stress.

Beruf, Familie und sogar noch die Organisation der eigenen Freizeit stellen immer höhere Anforderungen an den Einzelnen, der sich dadurch zunehmend überfordert und hilflos fühlt.

Forscher gehen beim Entstehen von Depressionen auch vom Syndrom »erlernter Hilflosigkeit« aus. Dieser Begriff taucht in den letzten Jahren immer häufiger im Zusammenhang mit Depression auf, sodass man schon von epidemischen Ausmaßen dieses Syndroms sprechen kann und es so auch dringlicher wird, dass vermehrt nach Ursachen und nachhaltigen Behandlungsmöglichkeiten gesucht wird. Ich gehe später darauf auch noch näher ein.

Es stellte sich inzwischen auch heraus, dass die Wirkung von Psychopharmaka wesentlich geringer ist als allgemein angenommen. Das gilt sowohl für die Linderung von Symptomen als auch für die Nachhaltigkeit der Wirkung von Medikamenten bei leichten und mittelschweren Depressionen – woran die

1 Quelle: Tagesspiegel vom 28.01.2017, S. 30.

2 Quelle: »Depression – Neue Hoffnung«, Ein Film von Dorothee Kaden und Carsten Schollmann bei ARTE 2016, gesendet am 08.04.2017, 21:45 Uhr.

Mehrheit der Erkrankten leidet. Trotzdem sind die Verschreibungszahlen in den letzten Jahren stark angestiegen. Laut OECD-Gesundheitsstatistik wurden beispielsweise in Frankreich im Jahr 2013 rund 1,2 Milliarden Tagesdosen an Antidepressiva verschrieben. Das waren 25 Prozent mehr als im Jahr 2000. In Deutschland wurden im gleichen Zeitraum sogar ca. 1,5 Milliarden Tagesdosen verschrieben und es wurde im Vergleich zum Jahr 2000 ein Anstieg um 138 Prozent verzeichnet! – Tendenz weiter steigend.³

Was kann helfen?

Bei der Suche nach geeigneten Alternativen zur jahrelangen Einnahme von Psychopharmaka mit ihren vielfältigen Nebenwirkungen zeigte sich auf wissenschaftlich gut abgesicherter Basis⁴, dass eine regelmäßige Übungspraxis, die Bewegung, Entspannung, Achtsamkeitstraining und Meditation umfasst, vergleichbare unmittelbare Wirkungen haben kann und bezüglich der Nachhaltigkeit jedoch deutlich bessere Ergebnisse zeigte.⁵ Ein solches Training bewirkte zuverlässig eine Veränderung in der Empfindung des eigenen *Selbstwertes* bedingt durch die wahrgenommene *Selbstwirksamkeit*. Es verbessert die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und körperliche sowie emotionale Bedürfnisse frühzeitiger und differenzierter zu erkennen.

Besonders effektiv ist ein solches Training, wenn es einhergeht mit einem Prozess der Achtsamkeitsschulung und einer darauffolgenden kognitiven Umstrukturierung. Das bedeutet, dass wir lernen, unsere inneren Glaubenssätze bewusst wahrzunehmen und in ihren Auswirkungen auf unser Gemütszustand, und damit unser ganzes Befinden, zu erfahren. Dadurch kommen wir in die Lage, unsere ungünstigen – weil destruktiven und vielleicht sogar toxischen – inneren Einstellungen zu erkennen, und können lernen, ihnen allmählich die Macht zu entziehen, sodass es uns möglich wird, achtsamer, fürsorglicher und liebevoller mit uns umzugehen.

Der Yoga hat genau diese Komponenten zu bieten. Seine Übungspraxis basiert auf einer jahrtausendealten Philosophie, die sich immer schon eher als eine *Psychologie* verstand, im Sinne einer Theorie, die Menschen hilft, ihr Leben zu

³ Quelle: »Depression – Neue Hoffnung«, Ein Film von Dorothee Kaden und Carsten Schollmann bei ARTE 2016, gesendet am 08.04.2017, 21:45 Uhr

⁴ Vgl. hierzu auch: Klatte, R. / Pabst, S. / Beelmann, A. und Rosendahl, J.: Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen in: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 113, Heft 12, S. 195–202

⁵ Mehr dazu bei: Michalsen, Prof. Dr. Andreas: Heilen mit der Kraft der Natur, S. 267f.

verstehen, zu ordnen und positiv zu gestalten. Entsprechend unterstützt die Yoga-Philosophie schon seit jeher die notwendigen Prozesse des Erkennens, Annehmens und Wandels, die es möglich machen, dass wir uns aus dem Netz schädlicher und krank machender innerer Einstellungen befreien können und lernen, diese durch achtsame und heilsame Sichtweisen zu ersetzen.

Zu diesem Umstrukturierungsprozess trägt auch die Körperarbeit des Yoga entscheidend bei. Sie umfasst nicht nur die vielen Körperhaltungen (*Asanas*) und Bewegungsabläufe, die heute weltweit in unzähligen Yoga-Studios und Fitnesscentern angeboten werden, sondern vor allem den bewussten Umgang mit der Atmung (*Pranayama*), vielfältige körperliche Entspannungsmethoden und – dem Yoga untrennbar verbunden – die Meditation.

Dass diese Methoden des Yoga in ihrem seit vielen Jahrhunderten bewährten Zusammenspiel helfen können, uns aus depressiven Zuständen wirksam und nachhaltig herauszuführen, konnte ich in meiner Lehrtätigkeit immer wieder beobachten.

Eigene Erfahrung mit Depression

Vor allem aber konnte ich die Wirkweise dieser Methoden auch wiederholt am eigenen Leib (und der eigenen Seele) erfahren, da ich selber seit meiner Kindheit immer wieder mit depressiven Episoden unterschiedlichster Schweregrade zu kämpfen hatte. Seit meinem 20. Lebensjahr lerne und übe ich kontinuierlich Hatha-Yoga in seiner gesamten Bandbreite und beschäftige mich schon fast genauso lange mit der Yoga-Philosophie. Ich lehre Yoga nun schon seit 1974 in Seminaren und Yoga-Kursen. Seit 1984 bin ich in den verschiedensten Ausbildungsgängen der Yoga-Lehrausbildungen aktiv und habe dadurch viele hundert Menschen auf ihrem Weg begleiten können. Bedingt durch meine eigenen Erfahrungen mit Phasen der Depression, bin ich natürlicherweise sehr empfindsam bei diesem Thema und erkenne schnell und sicher, wenn ein anderer Mensch sich in einem Zustand befindet, der im Yoga »Verdunklung des Geistes« (*Daurmanas*) genannt wird. Und deshalb bin ich wahrscheinlich auch besonders sicher in meiner Wahrnehmung und darin, zu erkennen, welche der vielen Methoden, die uns der Yoga bereitstellt, unterstützend und hilfreich wirken. So konnte ich im Laufe der Jahrzehnte ein breites Erfahrungswissen ansammeln, das sowohl in meinem Selbststudium als auch der Wegbegleitung vieler Menschen gegründet ist.

Die Yoga-Übungen, die ich in diesem Buch für Körper, Geist und Seele vorstelle, sind durchgängig solche, mit denen ich selber immer wieder gute Erfahrungen gemacht habe. Um zu verstehen, warum sie wirken, habe ich mich in den letzten Jahren sehr intensiv mit den Erkenntnissen der Neurowissenschaften, der Mind-Body-Medizin, der Stressforschung, der Psychoneuroimmunologie, der Positiven Psychologie und der Achtsamkeitslehre (nach Jon Kabat-Zinn) beschäftigt. Ich werde einige der aktuellen Forschungsergebnisse vorstellen, die zeigen, wie Depressionen entstehen und was wir tun können, um unser Gemüt wieder aufzuhellen. Auch wenn es sich meist nicht mit unseren persönlichen Erfahrungen deckt, wissen wir heute, dass eine Disposition zur Depression kein unveränderliches Schicksal darstellt.

Damit sich jedoch die depressiven Episoden nicht immer und häufiger wiederholen und eventuell sogar im Laufe der Zeit schlimmer werden, muss diese Krankheit aber auch wie jede andere behandelt werden, und zwar vorrangig von einem Psychologen oder Psychotherapeuten.

Inzwischen ist mir auch klar geworden, dass die depressiven Episoden wohl vor allem deshalb immer wieder auftauchten, weil ich mir nicht bewusst war, dass eine Depression eine behandlungsbedürftige Erkrankung ist. Folglich nahm ich keine ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch und konnte nur bemerken, dass diese Phasen immer dann auftauchten, wenn ich mich aufgrund von Stress oder Überlastung sowieso schon angegriffen und schwach fühlte. Erst als die depressiven Episoden immer häufiger kamen und immer intensiver wurden, ahnte ich, dass Handlungsbedarf besteht. Die ärztlichen Untersuchungen brachten dann ein ganzes Bündel an körperlichen, hormonellen und psychischen Ursachen zutage. In der Psychotherapie, die ich daraufhin begann, habe ich mir zum ersten Mal eingestanden, dass manche Erlebnisse in meinem Leben mich so schwer beschädigt hatten, dass ich nicht aus eigener Kraft in der Lage war, sie zu verarbeiten, und sie deswegen immer weiter – wie eine unselige uralte Saat – in der Tiefe meines Geistes und meines Gemüts wirksam blieben. Gleichzeitig hatte mich jedoch meine jahrzehntelange Yoga-Praxis so weit stabilisiert, dass ich jedes Mal aufs Neue der großen Versuchung widerstehen konnte, meinem Leben ein Ende zu setzen – so wie es in meiner Familie schon so oft geschehen war. Und das ist einer der wesentlichen Gründe, warum ich *wirklich* weiß, dass Yoga auch »bei Depressionen einen klaren therapeutischen Effekt hat«⁶.

6 Michalsen, Prof. Dr. Andreas: Heilen mit der Kraft der Natur, S. 268

Begriff der adjuvanten Therapie

An dieser Stelle ist mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass Yoga in seiner hohen Komplexität des Zusammenspiels psychologischer, philosophischer und körperlicher (somatischer) Faktoren in aller Regel nicht *als reine Therapie angewandt* wird, außer vielleicht im Kontext einer ayurvedischen Heilbehandlung in einer entsprechenden Klinik. In diesem Sinne verstehe ich die Ausführungen in diesem Buch nicht als therapeutische Angebote, sondern vielmehr als eine Erweiterung und Begleitung einer fachärztlichen Behandlung(!), somit also *als eine adjuvante Therapie*⁷.

Yoga kann uns zwar helfen, die Ursachen unserer Depression zu erkennen, sie dadurch zu entkräften und durch eine kontinuierliche Übungspraxis auch die Symptome abzumildern. Yoga ist aber *nicht geeignet als alleinige Behandlungsmethode zur Heilung einer Depression*. Die medikamentöse und/oder psychologische Therapie sollte weiterhin in fachärztlicher Obhut bleiben.

Diese Einschränkung hängt einerseits mit dem Selbstverständnis des Yoga zusammen und damit, dass sein Vorgehen seit jeher als ursachen- und nicht als symptombezogen betrachtet wird. Andererseits muss beachtet werden, dass Yoga-Lehrende in der Regel nicht über die gesetzliche Erlaubnis verfügen, die Heilkunde ausüben zu dürfen. Das bedeutet, dass sie nicht therapeutisch arbeiten dürfen und auch keine Heilversprechen machen dürfen.

Die Genehmigung dafür ist in Deutschland ausschließlich (Fach-)Ärzten, Psychologen und Psychiatern, Physiotherapeuten und Heilpraktikern vorbehalten, also Menschen, die sich einer umfassenden staatlichen Überprüfung ihres Wissens unterzogen haben.

Wie wir sehen werden, eignet sich Yoga so herausragend als begleitende Therapie, weil man in Indien – wie die alten Schriften zeigen – dieses Krankheitsbild schon seit Jahrtausenden kennt und behandelt. Der ursprüngliche klassische Yoga versteht sich als eine »Wissenschaft von der Seele« und untersuchte von Anbeginn an, wie unser Geist funktioniert, was unser Denken verzerrt und was die Gründe dafür sind. Das ist die Ebene der Erkenntnis. Yoga ist aber immer auch ein Übungsweg (*Sadhana*), und deshalb gehört auch grundsätzlich eine Anwendungsebene dazu. Sie beruht auf den jahrtausendealten Erfahrungen der Meister des Yoga, die eine Vielzahl von Programmen zur Geistesschulung entwickelt haben, von denen viele Überschneidungen mit den modernen

⁷ Als *adjuvante Therapie* bezeichnet man in der Medizin ergänzende oder unterstützende Therapiemaßnahmen.

Therapieansätzen zum Beispiel der »kognitiven Umstrukturierung« oder der Verhaltenstherapie aufweisen.

In den meisten Yoga-Traditionen ist es außerdem selbstverständlich, Geist, Gemüt, Atem und Körper als ein ständig aufeinander einwirkendes Netzwerk zu sehen. So nimmt der Yoga eine sehr moderne Entwicklung vorweg, nämlich die der körperorientierten Psychotherapie. Deswegen wird im Mittelpunkt dieses Buches auch die Übungspraxis stehen, ohne die alle Erkenntnis und Einsicht wirkungslos bleiben.

Kapitel 1 – Was ist eigentlich eine Depression?

Alltagsverständnis von Depression

Jeder Mensch in der modernen Welt weiß wohl, was es heißt, deprimiert zu sein, denn jede und jeder von uns kennt sie, diese Gefühle von Niedergeschlagenheit, von Antriebslosigkeit oder tiefer Lustlosigkeit. Wir alle kennen Zustände, in denen uns Sorgen niederdrücken und wir in unserem Gedankenkarussell festsitzen. Wir alle können entsprechend auch etwas mit dem Begriff Depression anfangen, denn er ist uns aus unserem Erleben vertraut.

Wir benutzen das Wort auch umgangssprachlich im weitesten Sinne, wenn wir davon sprechen, dass uns das ewig schlechte Wetter deprimiert, die Aussicht auf eine lange anstrengende Arbeitswoche oder die Vorstellung, mit zunehmendem Alter nicht mehr so fit und leistungsfähig sein zu können, wie wir es uns wünschen. Wir sagen, dass sich die Wirtschaft in einer Phase der Depression befindet oder dass der Kollege, der gerade nicht gut drauf ist, mal wieder »einen Depri schiebt«. Und sogar eine Landschaft nennen wir deprimierend, wenn sie uns öde und kahl erscheint.

Gerade in dieser so allgemeinen und unscharfen Verwendung des Begriffs Depression liegt eine gefährliche Quelle für Missverständnisse und Fehleinschätzungen. Viel zu schnell schließen Menschen, die episodisch einen Zustand des Bedrücktseins und der Sorgen erleben, von sich auf andere. Sie unterschätzen, dass sich hinter dem, was äußerlich aussieht wie das, was sie selbst Depression nennen, ein komplexes und schwerwiegendes Krankheitsbild verbergen kann. Das führt nicht nur zur Unterschätzung einer Krankheit, die oft genug tödlich ausgeht, sondern führt auch vor allem dazu, dass sich erkrankte Menschen mit guten Ratschlägen wie »Reiß dich mal zusammen!«, »Das wird schon wieder!«, »Denk doch mal positiv!« und dergleichen mehr auseinandersetzen müssen. Diese natürlich durchaus gut gemeinten Ratschläge setzen voraus, dass sich ein Mensch, der eine Depression hat, am eigenen Schopf aus seinem Sumpf herausziehen kann – um dann wieder wie gewohnt zu funktionieren. Und genau das geht nicht! Die guten Ratschläge werden den Betroffenen in

ihrem Zustand inneren Gelähmtseins vielmehr zur Qual, denn diese sind in einer echten Depression beim besten Willen nicht umsetzbar. Darauf weisen unter anderem »Neurologen und Psychiater im Netz« auf ihrem Informationsportal hin und geben die Empfehlung an Angehörige, Betroffene zwar nach Kräften zu unterstützen, wenn diese Eigeninitiative zeigen, dass es aber zum Beispiel nicht sinnvoll sei, diese zu einer Reise bewegen zu wollen, um »mal abzuschalten«, da die fremde Umgebung sie nur noch mehr verstören würde. Darüber hinaus wird Angehörigen geraten:

- ▶ die Depression als Erkrankung zu akzeptieren,
- ▶ den Rat eines Arztes einzuholen,
- ▶ den Betroffenen keine Vorwürfe zu machen,
- ▶ weder sich selbst noch die Betroffenen zu überfordern,
- ▶ sich mit gut gemeinten Ratschlägen zurückzuhalten,
- ▶ auch die eigenen Gefühle anzunehmen,
- ▶ geduldig zu bleiben
- ▶ und Selbsttötungsdrohungen ernst zu nehmen.⁸

Depression verstehen lernen

Um der Verwirrung und der Fehleinschätzung, die sich aus der Bedeutungsvielfalt des Begriffs Depression ergibt, entgegenzuwirken, soll nun zunächst einmal geklärt werden, was wir unter diesem Krankheitsbild zu verstehen haben. Erst dann können wir darüber nachdenken, in welchem Maße Yoga als begleitende (adjuvante) Therapie wirklich sinnvoll eingesetzt werden kann.

Der Begriff Depression kommt vom lateinischen Wort *deprimere*, was »herunterdrücken« oder »niederdrücken« bedeutet. Für das Krankheitsbild taucht die Bezeichnung Depression erst im 20. Jahrhundert auf. Erkrankungen mit den entsprechenden Symptomen wurden bis dahin »Melancholie« genannt – ein Krankheitsbild, das sich bis in das 5. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen lässt.⁹ Zusammen mit der Manie wird die Depression den *affektiven Störungen* zugeordnet. Diese werden also grundsätzlich als Stimmungsstörungen betrachtet,

⁸ Quelle: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/depressionen/informationen-fuer-angehoerige (Stand: 30.06.2017)

⁹ Quelle: Heger, U. / Althaus, D. / Reiners, H.: *Das Rätsel Depression*, S. 7

die sich in übertrieben gehobener (Manie) oder niedergedrückter Stimmung (Depression) ausdrücken.

Je nachdem, ob affektive Störungen nur mit einer Depression *oder* einer Manie oder mit *beiden* Gefühlslagen einhergehen, werden sie unterteilt in unipolare bzw. bipolare affektive Störungen:

- ▶ Ist die affektive Störung ausschließlich durch eine manische *oder* eine depressive Gefühlslage gekennzeichnet, liegt eine sogenannte *unipolare* Störung vor.
- ▶ Wechseln sich jedoch manische und depressive Phasen ab, besteht eine *bipolare* affektive Störung (früher: *manisch-depressive Erkrankung*).

In diesem Buch soll es in erster Linie um die unipolare Störung gehen.

Zusätzlich wird die Depression als affektive Störung noch abgegrenzt von

a) der Dysthymie (griech. »schlechte Laune«, »Verstimmtheit«). Sie beginnt meist im jungen Erwachsenenalter mit einem Gefühl von Schwermut und Antriebslosigkeit und erzeugt bei den Betroffenen einen erheblichen Leidensdruck. Früher unterstellte man Menschen mit einer Neigung zur Schwermut in der Regel eine »depressive Persönlichkeit«. Sie tritt oft in Zusammenhang mit anderen psychischen Störungen wie Angststörungen, Drogenabhängigkeit oder Alkoholstörungen auf und ist fast immer ein Vorbote ernsthafter depressiver Episoden und Störungen im Erwachsenenalter.

b) der bereits genannten Melancholie (griech. »Schwarzgalligkeit«). Sie ist eine Stimmung, ein Gemütszustand, die bzw. der gekennzeichnet ist durch ein besonders intensives melancholisches, das heißt trauriges, schwermütiges und trübsinniges Erleben. Sie zeichnet sich durch eine besonders große Gefühlfülle aus. Damit ist die Melancholie in gewisser Weise genau das *Gegenteil* der depressiven Gemütslage, die eher gekennzeichnet ist durch ein *Gefühl der Gefühllosigkeit*.

Wie bereits erwähnt, wird in der Alltagssprache der Begriff Depression äußerst ungenau benutzt. Sehr häufig wird damit ein Verstimmtheit, eine niedergedrückte oder traurige Stimmung oder eine negative Grundeinstellung bezeichnet, was sehr dazu beiträgt, dass die Krankheitszeichen nicht genau und schnell genug erkannt werden und die Krankheit nicht bzw. nicht fachärztlich behandelt wird. Viele Betroffene sind sich zudem gar nicht bewusst, dass sie an einer behandlungsbedürftigen Krankheit leiden bzw. ahnen sie gar nicht, wie stark sie durch eine Depression gefährdet sind, sich selbst zu verletzen oder sogar sich das Leben zu nehmen.

Depression ist jedoch eine ernste, folgenreiche und sogar gefährliche Erkrankung, die unbedingt behandlungsbedürftig ist.

Hier zur Übersicht die aktuellen Erhebungen:

- ▶ Depression wird inzwischen als eine der großen Volkskrankheiten angesehen, da pro Jahr ca. 4,4 Prozent der Weltbevölkerung (ca. 350 Millionen) daran erkranken. In Deutschland sind es ca. 8,3 Prozent der Bevölkerung (ca. 4 Millionen).¹⁰
- ▶ Das Risiko, heutzutage in den westlichen Industriestaaten daran zu erkranken, liegt bei 16 bis 20 Prozent und ist damit in den letzten zehn Jahren um mehr als 18 Prozent gestiegen! Entsprechend sind Depressionen die Hauptursache für psychisch bedingte Krankschreibungen.
- ▶ Sie treten in jedem Lebensalter auf, also auch schon in der Kindheit und Jugend. Die größte Häufung findet sich bei Menschen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr und im hohen Alter.
- ▶ Frauen sind etwa zweimal so häufig betroffen wie Männer.

Depressionen gehören zu den Erkrankungen, die die Lebensqualität am meisten beeinträchtigen. Der Leidensdruck für die Betroffenen ist größer als bei anderen Erkrankungen, was sich klar aus der sehr hohen Suizidrate ableiten lässt: Pro Jahr nehmen sich in Deutschland etwa 11.000 Menschen das Leben, geschätzt unternehmen zudem 100.000 bis 150.000 Menschen einen Selbstmordversuch – mit einer hohen Dunkelziffer. Die meisten Menschen, die selbstmordgefährdet sind oder sich das Leben nehmen, leiden vorher an einer Depression.

Alle Depressionen in ihren vielfältigen Erscheinungsformen haben eines gemeinsam: Sie verändern unser Denken, Fühlen und Erleben.

Wegen ihrer vielfältigen Erscheinungsformen und Abstufungen spricht man heute auch von einem *depressiven Spektrum*. In dieses »Spektrum« gehören auch viele körperliche Symptome, denn eine Depression ist eine Erkrankung des ganzen Körpers. Die körperlichen Symptome der Depression stehen gelegentlich sogar ganz im Vordergrund. Dies erklärt sich daraus, dass auch die Regulationskreise des Körpers, die unabhängig von unserem Willen und unserer Stimmung funktionieren, gestört sind, geben die Psychotherapeuten Günter Niklewski und Rose Riecke-Niklewski zu bedenken und ergänzen: »Depressionen sind zwar Gemütskrankheiten, oder wie es in der Fachsprache heißt: affektive Störungen, doch sie betreffen nicht nur die Stimmung und »stören« nicht nur die Affekte. Eine Depression ist eine Erkrankung, die den ganzen

¹⁰ Die Zahlen für Deutschland stammen aus *Zahlen & Fakten: Depression*, veröffentlicht auf der Website der Psychotherapeutenkammer NRW (www.ptk-nrw.de), eingesehen am 12.01.2017. Die Angaben für die Weltbevölkerung habe ich einem Artikel des »Tagesspiegel« vom 25.02.2017 entnommen, in dem die aktuellen Zahlen der WHO veröffentlicht wurden.