

Lotos
Yoga Ausbildung und Weiterbildung
Basel

YOGA UND BURNOUT

MIT YOGA ZUR VEGETATIVEN BALANCE FINDEN



Projektarbeit zur Erlangung des Titels diplomierte Yogalehrerin YCH

Verfasserin:
Bernadette Cuonz-Mader
Davo Röven 25
7530 Zerneß

Eingereicht am 30.05.2018

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	III
1 Einleitung.....	1
1.1 Hintergrund und Motivation	1
1.2 Zielsetzung und Aufbau.....	1
2 Theoretische Grundlagen	2
2.1 Das vegetative Nervensystem.....	2
2.2 Grundlegende Aufgaben von Parasympathikus und Sympathikus.....	2
2.3 Definition Stress	4
2.4 Definition Burnout.....	5
3 Untersuchung	8
3.1 Positive Wirkungen der Yogapraxis für die vegetative Balance	8
3.2 Heilmittel Yoga	9
3.3 Soforthilfen gegen Stress und Burnout nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack.....	13
3.3.1 Die sieben Rettungsanker im Zentrum der Vagusmeditation	16
3.4 Die Rolle des Nervus Vagus im Yoga – ein Vergleich	19
3.5 Wesentliche Bestandteile einer Yogapraxis als Unterstützung bei Burnout	20
3.6 Die Aktivierung des Parasympathikus im Yoga.....	26
4 Zusammenfassung.....	29
5 Reflexion	31
6 Quellenverzeichnis	35
7 Anhang.....	36
7.1 Anhang 1: Interview	36
Eigenständigkeitserklärung.....	38

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: "Fight or Flight" Aufgaben von Sympathikus und Parasympathikus	2
Abbildung 2: Übersicht über das vegetative Nervensystem	3
Abbildung 3: Stress und Erholung.....	5
Abbildung 4: Lebensspirale als Zeit-Raum-Regel	6
Abbildung 5: Übersicht Hirnnerven	14
Abbildung 6: Dritter, siebter, neunter und zehnter Hirnnerv	16

1 Einleitung

1.1 Hintergrund und Motivation

Yoga und Burnout: zwei Schlagwörter, welche hochaktuell sind und uns fast täglich in den Medien begegnen. Ratgeber gibt es zuhauf, welche immer bessere und wirksamere Tipps zum Besten geben. Ein Thema also, das von allgemeinem und grossem Interesse ist.

Burnout bzw. die damit verknüpfte Erschöpfungsdepression sowie die meist folgende klinische Depression wird als Volkskrankheit Nr. 1 in der heutigen westlichen Welt genannt. Die Medizin hält keine Lösung bereit. Gängige klassische Therapien sind zum Teil umstritten, bergen unangenehme und unerwünschte Risiken und bringen nicht die erhofften Erfolge.

Das Thema Burnout interessiert mich ganz persönlich, nachdem ich in meinem Umfeld bereits verschiedene Fälle beobachten konnte, welche sich in diese Richtung entwickelt haben. Einerseits sehe ich das Belastungspotential in der Arbeitswelt, andererseits auch die psychische Anspannung in der Freizeit, sei es durch Familie, Partnerschaft, Kinder, ständige Erreichbarkeit, Smartphone-Zeitalter, Internet-Beanspruchung durch Mails, News und soziale Medien. Auch ist es erwiesen, dass sich mangelnde Bewegung sehr negativ auf die Gesundheit auswirkt. Als Begründung dafür wird sehr oft der Zeitmangel im hektischen Alltag genannt.

Aufgrund meiner inzwischen rund zehnjährigen intensiven Erfahrungen mit einer regelmässigen Yogapraxis (Körper- und Atemübungen und Meditation sowie Entspannungspraktiken generell) sehe ich immer klarer die grossartigen Möglichkeiten, welche uns der Yoga bietet, um positiv und ganz persönlich auf Stresssituationen einzuwirken. Dies eben vorzugsweise im Vorfeld der sich anbahnenden Probleme mit einem Burnout und dem entsprechenden Ausfall aus dem sozialen und beruflichen Umfeld.

1.2 Zielsetzung und Aufbau

In meiner Arbeit sehe ich vor, die Funktion des vegetativen Nervensystems, insbesondere von Sympathikus und Parasympathikus sowie des Nervus Vagus, zu erläutern und deren Rolle und Funktion zu erklären.

Dazu werde ich in einem ersten Teil die theoretischen Grundlagen des vegetativen Nervensystems und die Definitionen von Stress und Burnout erarbeiten sowie die Aufgaben von Parasympathikus und Sympathikus erläutern. In einem zweiten Teil gehe ich auf Praktiken ein, die bei der Findung der vegetativen Balance unterstützend wirken. Dabei werde ich mich mit den Theorien von Prof. Dr. med. Gerd Schnack befassen, welche er in seinem Taschenbuch „Der Grosse Ruhenerv“ ausführlich darlegt.

Zielsetzung ist das Zusammentragen von Fakten, welche die positive Wirkung von Yogaübungen mit den entsprechenden Entspannungstechniken in Bezug auf Prävention und Therapie bei Burnout-Gefährdeten bzw. -Patientinnen und -Patienten belegen.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Das vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem reguliert und harmonisiert die Funktionen der an sich selbstständig arbeitenden inneren Organfunktionen (z.B. Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Wasserhaushalt). Es arbeitet mit dem Hormonsystem zusammen und passt die Leistung der inneren Organe den Bedürfnissen des Körpers an. Das Gehirn bildet zusammen mit dem vegetativen Nervensystem die eigentliche und sehr sensible Schaltzentrale des Menschen.

Der menschliche Organismus kommuniziert mit der Umwelt grösstenteils mit seinem somatischen, willkürlichen Nervensystem. Das vegetative Nervensystem hingegen kann vom Menschen nicht direkt oder eben willentlich beeinflusst werden. Jedoch sind beide Systeme miteinander verbunden und ihre wichtigen neuronalen Strukturen können meist nicht voneinander getrennt werden.

Das vegetative Nervensystem passt die verschiedenen Prozesse der jeweiligen Belastung des Organismus an. All diese physiologischen Abläufe werden durch das fein abgestimmte, im optimalen Falle perfekte Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus reguliert. Dieses System bezweckt die Erhaltung des inneren Gleichgewichts, die sogenannte Homöostase. Es sorgt auch für die Bereitstellung von genügend Energie für plötzliche Flucht- oder Abwehrreaktionen, was in Bezug auf das gewählte Thema der Projektarbeit im Zusammenhang mit dem Umgang mit Stressverarbeitung von spezieller Bedeutung ist. (Ritz, 2017, S. 8; Schäffler & Schmidt, 1995).

2.2 Grundlegende Aufgaben von Parasympathikus und Sympathikus

Die beiden antagonistisch wirkenden Teilbereiche des Systems, der Sympathikus und der Parasympathikus, übernehmen die Arbeit der Aufrechterhaltung des normalen Gleichgewichts im Körper und bewirken dadurch eine äusserst feine unwillkürliche Regulation des gesamten Organismus.

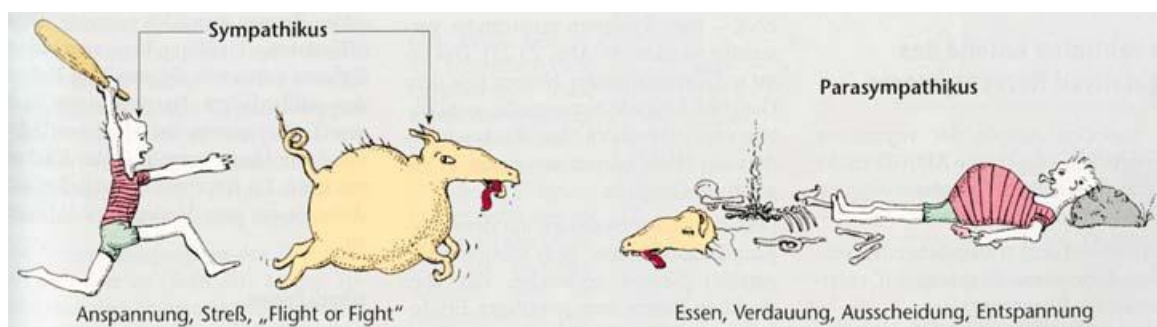


Abbildung 1: "Fight or Flight" Aufgaben von Sympathikus und Parasympathikus
(Quelle: Schäffler & Schmidt, 1995, S. 155)

Der Sympathikus aktiviert dabei eher die energieentladenden Ablauffunktionen im Körper. Je nach Situation verschiebt sich dabei das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus zugunsten bzw. zulasten des einen Bereiches. Der Sympathikus aktiviert bei Einwirkung von Stressreizen alle Notfallfunktionen des Organismus und setzt diesen in eine

erhöhte Reaktionsbereitschaft. Puls und Blutdruck sowie Blutzuckerspiegel steigen an, um augenblicklich die erforderliche Energie nach dem Motto „fight or flight“, bereitzuhalten.

Der Parasympathikus hingegen gilt als Ruhenerv oder als Erholungsnerv, da er dem Stoffwechsel, der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient.

Abbildung 2 veranschaulicht die Einbettung von Parasympathikus und Sympathikus im menschlichen Körper.

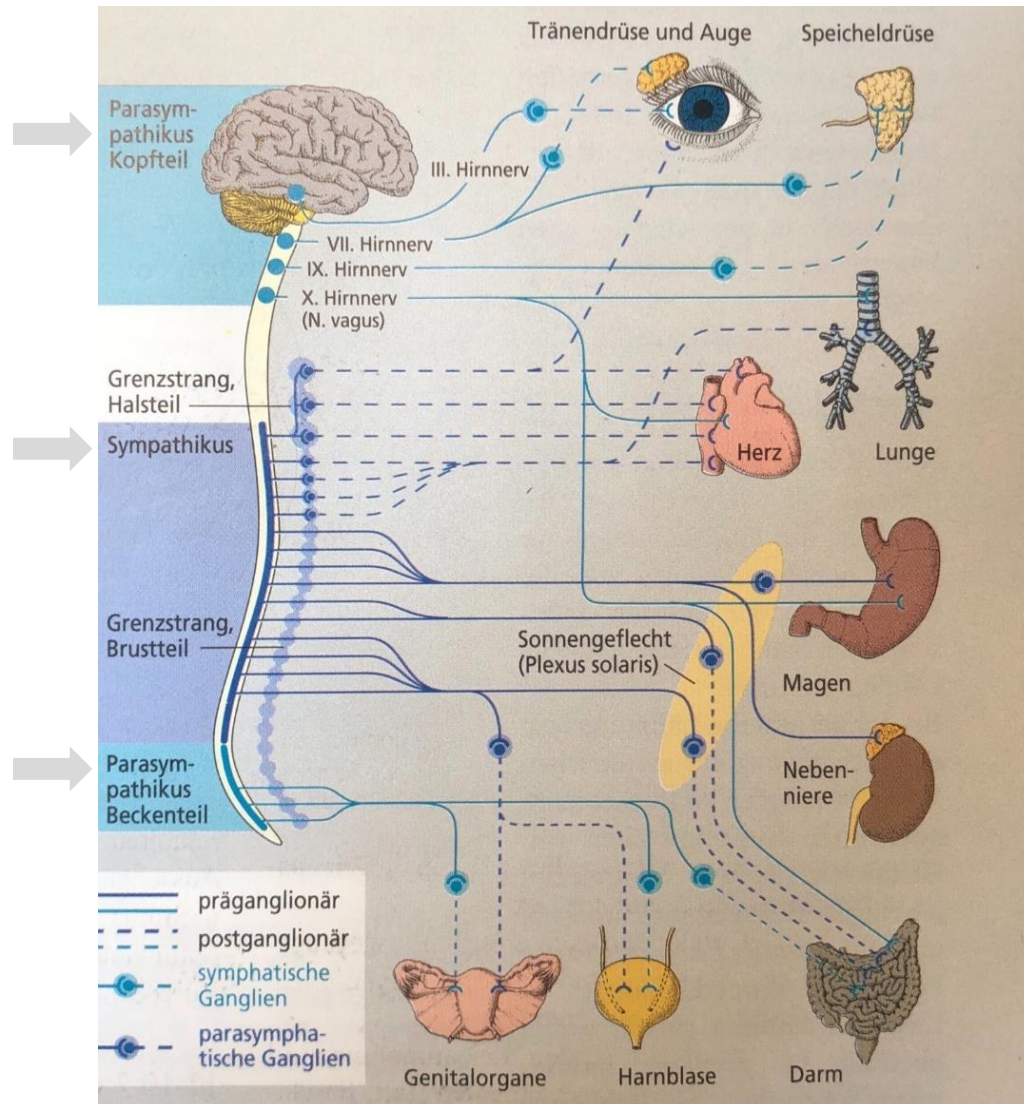


Abbildung 2: Übersicht über das vegetative Nervensystem
(Quelle: Schäffler & Schmidt, 1995, S. 155)

Aufgrund der antagonistischen Wirkungsweise sorgt der Parasympathikus dabei für Energieeinsparung, indem verschiedene Funktionen, die in diesem Moment des erhöhten Stresslevels nicht benötigt werden, im entgegengesetzten Sinne reguliert werden. Atmung, Blutdruck, Blutzuckerspiegel etc. werden zurückgefahren.

Als dritte Komponente des vegetativen Nervensystems wird das enterische Nervensystem (Bauchgehirn oder Darmgehirn) bezeichnet, welches sich im Darmtrakt befindet und dessen Funktionen steuert. Dieses kann zwar auch vollkommen autonom funktionieren, unterliegt aber

stark den Einflüssen von Sympathikus und Parasympathikus, um mit dem Gesamtorganismus zu harmonisieren. (Ritz, 2017, S. 8).

2.3 Definition Stress

Als Stress wird bezeichnet, wenn ein Individuum eine Situation dahingehend bewertet, dass zwischen Anforderungen und Ressourcen ein Missverhältnis existiert. Dabei ist zu beachten, dass wir zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Distress) unterscheiden. Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr und verarbeitet ihn entsprechend auch anders. So kann z.B. dieselbe Situation die Fähigkeiten einer Person überfordern und zu negativem Stress führen, bei einer anderen Person jedoch Höchstleistungen hervorrufen. D.h. der Schwellenwert für krankmachenden Stress ist sehr individuell, was unter dem Begriff der „Stress Resilienz“ bekannt ist. (Plaumann, Busse & Walter, 2006, S. 3 ff.).

Das nachstehende Zitat stellt bildlich dar, wie sich eine Situation entwickeln kann und bei fehlenden Ressourcen zu in diesem Fall klar negativem Stress führen kann.

„Wenn ein Kamel, welches mit einer Karawane durch die Wüste geht, unter einer Last zusammenbricht, ist es müßig zu fragen, ob das Kamel zu schwach oder die Last zu schwer war. Die einzig korrekte Aussage dazu ist: Die Last war für das Kamel zu schwer.“ (Burisch, 2006).

Als Eustress (positiver Stress) werden diejenigen Stressoren bezeichnet, welche den Organismus positiv beeinflussen. Diese Art von Stress ist lebensnotwendig und in keiner Art und Weise schädlich. Sie erhöht die Aufmerksamkeit und ermöglicht es, die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers abzurufen. Motivation für eine Aufgabe und Glücksmomente sind ebenfalls positive Stressoren.

Negative Stressoren hingegen sind Reize, die als bedrohlich und überfordernd empfunden werden. Speziell negativ interpretiert vom Organismus werden derartige Situationen, wenn diese häufig auftreten und kein körperlicher Ausgleich möglich ist. Wenn dann die Person über keine geeigneten Strategien zur Stressbewältigung verfügt, führt dies in eine Negativspirale, welche unter Umständen zu schwerwiegenden Krankheiten führen kann. Insbesondere, wenn zwischen den einzelnen Stressbelastungen keine Erholungsphasen stattfinden, kommt es zu einer psychischen und körperlichen Erschöpfung. Zeitmangel und Ruhelosigkeit, die stellvertretend für unsere 24-Stunden-Gesellschaft stehen, sind dementsprechend einflussreiche Faktoren. Diese Beschleunigung und Überdrehung ist Stress pur für das Gehirn. Und genau damit zeigt sich das Übel in seiner ganzen Form und die Notwendigkeit, das System runterzufahren: Nicht der Stress, sondern vor allem die fehlenden Pausen und ausreichenden Erholungsphasen machen uns krank. (Plaumann, Busse & Walter, 2006, S. 3 ff.).

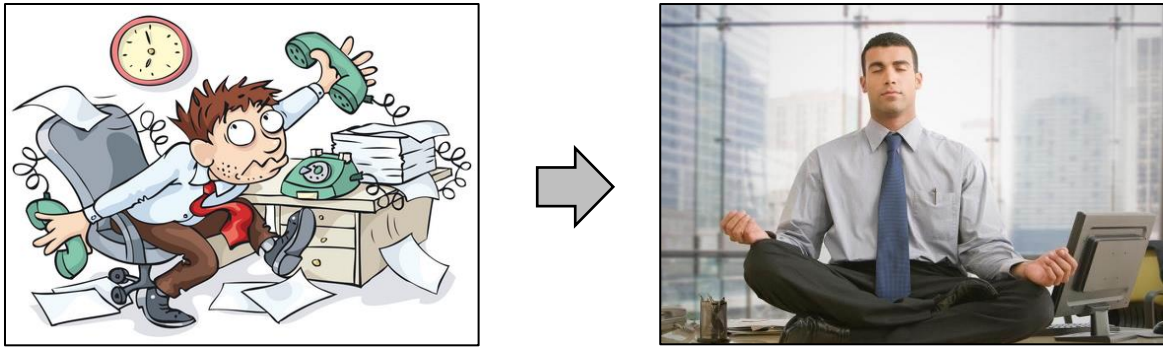


Abbildung 3: Stress und Erholung¹

Dabei treten sehr oft zuerst körperliche Symptome in den Vordergrund, deren Ursachen dann meist nicht eruiert werden können. Die Pharma-Industrie kommt in dieser Situation m.E. zu oft und zu schnell auf ihre Rechnung, indem die ganze Palette der gängigen Medikamente zur Verfügung gestellt wird.

Einen Hinweis auf die hohe Anzahl der Stressfolge-Erkrankungen zeigt der aktuelle Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz (siehe www.gesundheitsfoerderung.ch). Demzufolge leidet ein Viertel der Erwerbstätigen an Stress am Arbeitsplatz. Die Studie veranschlagt die Einbussen durch Absenzen und eingeschränkte Leistungsfähigkeit mit jährlich 5,7 Milliarden Franken. Gut verständlich, dass sich hier eine schnell wachsende Wellness-Industrie öffnet, die den Markt mit Kursen, Kuren, Selbsterfahrungsseminaren und unzähligen literarischen Ratgebern überschwemmt. Offensichtlich auch, dass diese Epidemie der Stress-Folgeerkrankungen eingedämmt werden muss, dies auch aufgrund der politischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Auswirkungen. Versicherungen nehmen sich mehr und mehr ebenfalls dieser Thematik an und lancieren Belohnungskonzepte, um die Kunden zu mehr Bewegung im Alltag zu animieren. Zahlreiche Krankenkassen unterstützen auch eine regelmässige Yogapraxis ihrer Versicherten finanziell, sofern die Lehrkraft bestimmte Qualifikationen aufweist. (Settele, 2018).

2.4 Definition Burnout

Burnout (engl. „to burn out“ = ausbrennen) bezeichnet einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Dieser zeichnet sich durch eine völlige Antriebs- und Leistungsschwäche aus, welche typischerweise nach längerer und intensiver Überarbeitung und v.a. Überforderung auftreten kann. Die Gefahr eines Burnouts droht bei anhaltendem negativem Stress. Dies insbesondere, wenn dem Körper kein adäquater Ausgleich in Form von Entspannung, Sport o.ä. geboten wird. Hinzu kommen oft emotionale Stressoren, welche neben körperlicher Arbeit und intellektuellen Leistungen ebenfalls besondere Anforderungen stellen. Zusätzlich tauchen im privaten Umfeld zwangsläufig sehr oft ebenfalls Schwierigkeiten auf oder

¹ Quelle: Bilder abgerufen von <https://www.nbcnews.com/businessmain/relax-here-are-5-least-stressful-jobs-1B7835618> und <https://acceptingresponsibility.wordpress.com/2013/09/12/top-ten-signs-of-job-burnout/>

kommen verstärkt zum Vorschein. Es liegt auf der Hand: in dieser Situation mangelt es auch an erholsamer und genügender Schlafqualität. (siehe www.burnout-Info.ch).

Immer wieder wird von Fachleuten betont und bestätigt: Nicht der Stress macht uns krank, sondern die fehlenden Pausen. Bei zunehmender Chronifizierung zeigen sich körperlich-vegetative Symptome, psychische Reaktionen, kognitive Störungen und auch Verhaltensänderungen, bis hin zur klinischen Depression. Professionelle Hilfe ist in dieser Phase unbedingt erforderlich.

Die Bezeichnung „Burnout“ ist zwar seit Jahren zunehmend in der öffentlichen und medialen Aufmerksamkeit präsent, aber bisher nicht als eigentliche Diagnose anerkannt und wird meist unter dem Begriff „Erschöpfungsdepression und Stressfolgeerkrankungen“ geführt. Diese Erkrankung zählt heute zu den meistverbreiteten in der industrialisierten Welt. Zuerst v.a. bei Pflegepersonal bekannt, stellt man heute fest, dass sämtliche Berufsgruppen daran erkranken können. Zu Beginn eher noch als Stigma angesehen, ist diese Erkrankung gewissermaßen nun gesellschaftlich anerkannt, was auch dazu beitragen könnte, dass diese Diagnose dermaßen zugelegt hat. (Blech, 2008, S. 144 ff.).

Konkrete psychische Merkmale sind: Sozialer Rückzug, Pessimismus, Insuffizienzgefühle, genereller Motivationsverlust, Abnahme von kognitiven Fähigkeiten, etc. Als psychosomatische Reaktionen stehen Spannungszustände, Schlafstörungen, verändertes Essverhalten und oft beginnender Substanzgebrauch im Vordergrund. Die körperlichen Symptome können sehr vielfältig sein: Kopfschmerzen, Zahnbeschwerden (wegen nächtlichem Zähneknirschen infolge der Unruhe), Magen-Darm-Beschwerden, Muskelschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen etc. (Schulze, 2008, S. 14 ff).

Abbildung 4 veranschaulicht die Zielrichtung in der schöpferischen Spirale: ein Zustand der Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung. Die Mitte bedeutet Homöostase, Gesundheit, Harmonie, Balance. Eine Verlagerung der Zeit-Raum-Achse wie im Bild rechts bedeutet Krankheit, Stress, bis hin zum Burnout.

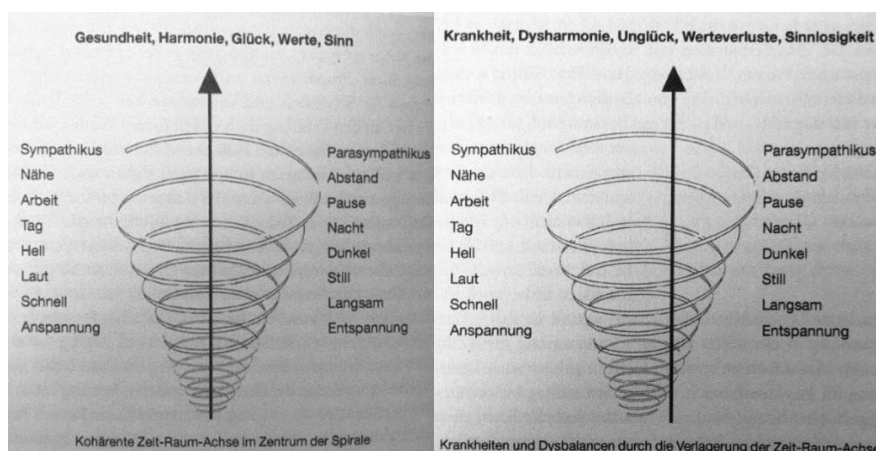


Abbildung 4: Lebensspirale als Zeit-Raum-Regel
(Quelle: Schnack, 2016, S. 50, 51)

Sind wir uns dessen bewusst: das Burnout kommt nicht über Nacht. Es ist von einem Burnout-Prozess die Rede, welcher mit Stress beginnt, dann Burnout, einer depressiven Symptomatik und dann folgt erst die klinische Depression. Es gibt zahlreiche Warnzeichen mit den dann rasch folgenden körperlichen Stressfolgen. Burnout und Depression sind Ausdruck einer Entfremdung von sich selbst, einer kompletten Dysbalance der betroffenen Person. Dies alles kann unter dem Überbegriff der vegetativen Störungen angesehen werden.

3 Untersuchung

Im folgenden praxisorientierten Teil meiner Arbeit möchte ich darlegen, welche Möglichkeiten die Yogapraxis bietet, um gar nicht in den Teufelskreis von Stress und Burnout hineinzugeraten oder eben bereits bei ersten Anzeichen entsprechende Gegen-Massnahmen einzuleiten.

Gründe für den Verlust der vegetativen Balance gibt es viele, wie dies bereits in den vorhergehenden Ausführungen dargelegt wird. Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und zu halten ist ein zunehmend schwieriger Balanceakt. Auch die mehr und mehr vorherrschende 24-Stunden-Gesellschaft sowie die zunehmenden Schwierigkeiten, reales von virtuellem zu unterscheiden, akzentuieren diese Probleme zusehends.

Verschiedene Studien weisen denn auch darauf hin, dass eine regelmässige Yogapraxis einen positiven Effekt auslöst, wobei die Gründe bis anhin noch nicht klar eruiert werden können. Das Universitätsklinikum Jena präsentiert beispielsweise eine Studie, die bei den betroffenen Patienten berechtigte Hoffnungen weckt. Gezielte Atem- und Körperübungen, also zentrale Bestandteile jeder Yogapraxis, werden von den Experten als vielversprechender Therapieansatz auch bei psychischen Störungen angesehen. Bei chronischen Schmerzen und auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist der positive Effekt von körperorientiertem Yoga, also Hatha-Yoga, bereits gut belegt. Auch eine grossangelegte Studie, welche im Deutschen Ärzteblatt publiziert worden ist, zeigte einen signifikanten Effekt von Yoga, was die Linderung der psychischen Störungen betrifft. Die Autoren der Studie sind der Ansicht, dass körperorientierter Yoga als ergänzende Behandlungsmethode in Betracht gezogen werden sollte. Es könne störungsspezifische Symptome reduzieren und zur Verbesserung von Wohlbefinden und Lebensqualität beitragen. Tatsache ist aber, und darauf weist die Forscherin J. Rosendahl auch hin, dass es immer noch weitere fundierte und qualitativ hochwertige Studien in diesen Bereichen braucht, um die tatsächlichen Effekte besser bewerten und zielgruppenkonform anwenden zu können. (Klatte, Pabst, Beelmann & Rosendahl, 2016, S. 195, 201).

3.1 Positive Wirkungen der Yogapraxis für die vegetative Balance

Das Wort Hatha Yoga bedeutet in der Volksethnologie: Ha = Sonne, tha = Mond und Yoga so viel wie Verbindung, herrührend vom Wort Joch, das in früheren Jahren auf den Schultern platziert wurde und geholfen hat, eine schwere Last zu tragen. Die Sanskrit-Schriften, die das Wort Yoga erstmals erwähnen, sind mehr als 2500 Jahre alt. Ursprünglich war diese Lehre ein ausschliesslich spiritueller Weg zur Erleuchtung, die nur mit Meditation zu erreichen war. Atemtechnik und Körperhaltungen haben mitgeholfen, den Weg dorthin zu gehen und dieses Ziel zu erreichen. (Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009).

Yoga besteht grundsätzlich aus den drei Pfeilern Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen/-Kontrolle) und Meditation. Das Wort Pranayama setzt sich zusammen aus Prana, was für die eigentliche Lebensenergie steht, und Ayama, was so viel wie regulieren und kontrollieren bedeutet. Eine bewusste Regulierung der Atmung, so die Theorie des Pranayama, fördere die Sensibilität für Vorgänge in Leib und Seele. (Luczak, 2013, S. 42).

Der Mensch als Ganzes besteht aus den drei Teilen „Körper – Geist – Seele“. Diese drei Bereiche in Einklang zu bringen ist das Ziel der Yogapraxis, mit dem ganzen verfügbaren Spektrum von Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung sowie Meditation, angepasst jeweils an die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Praktizierenden. Die drei Pfeiler bilden eine Einheit und in der Yogapraxis werden diese drei Bereiche in ausgewogenem Masse angesprochen und harmonisiert. In der achtsamen Bewegung des Hatha-Yoga, scheint es wohl deshalb, dass innere Kräfte mobilisiert werden und aus sich selbst heraus bereits ein heilsames Geschehen einsetzen kann. (Luczak, 2013).

Yoga hilft uns, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Dies ein ganz wesentlicher Aspekt, der uns ermöglicht, vom Alltag und eben vom damit verbundenen Alltagsstress Abstand zu nehmen. Die körperliche Arbeit einerseits und das bewusste tiefe und achtsame Atmen andererseits lassen uns im HIER UND JETZT präsent sein. Achtsamkeit pur mit Konzentration auf die Atmung, die Bewegung und das eigene Empfinden im jeweiligen Augenblick.

Yoga, insbesondere der körperbetonte Hatha Yoga ist achtsame Bewegung, dies nebst Atemübungen, Achtsamkeitstraining, Tiefenentspannung und Meditation.

Bewegung und deren Wirkung:

- Bewegung fördert den Entgiftungsprozess
- Der Pegel der Stresshormone (z.B. Adrenalin) wird nach vorübergehendem Anstieg besser/stärker abgesenkt als ohne
- Der Stoffwechsel wird aktiviert und führt zu grösserer Fettverbrennung
- Die Bewegung lenkt die Konzentration von den Tagesereignissen weg auf die körperliche Tätigkeit und auf den Moment.
- Körperaktivitäten schaffen eine natürliche Entspannung und Müdigkeit
- Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt (Achtsamkeit)

3.2 Heilmittel Yoga

Verschiedene bekannte Persönlichkeiten haben sich intensiv mit dem Thema Yoga und dessen Wirkungen auf den Menschen befasst, zahlreiche Publikationen veröffentlicht und weltweit viel beachtete Vorträge gehalten.

Der bekannte emeritierte Professor der University of Massachusetts Medical School in Worcester und Fachmann für Achtsamkeitsmeditation sowie Buchautor, Jon Kabat-Zinn, hält in seinem Buch „Zur Besinnung kommen“ fest, dass er Yoga als eines der grossen Geschenke an die Menschheit sieht. Weiter sagt er, es könne ausserordentlich inspirierend, verjüngend, belebend, ekstatisch oder einfach nur entspannend sein, um mit Hilfe der Yoga-Asanas und der fließenden Abfolge bestimmter Yoga-Stellungen Achtsamkeit in Körper und Geist zu bringen. Man kann sich den Yoga als eine körperliche Rundumschulung vorstellen, die auf natürliche Weise zu grösserer Kraft, grösserem Gleichgewicht und grösserer Flexibilität führt. Er ist auch, insbesondere wenn er achtsam geübt wird, eine tiefgreifende Meditationspraxis. Yoga ist eine

nützliche und wirksame Form der Übung von Achtsamkeit. Die Atmung ist ein wichtiger Teil der Yoga-Praxis. Wie wir atmen während wir Yoga-Stellungen einnehmen und beibehalten, die Qualität und Tiefe des Atems und v.a. das Gewahrsein der Atmung und dessen, was ganz im Augenblick in den Sinnen und im Geist vor sich geht, sind von zentraler Bedeutung für die achtsame Yogapraxis. Durch die Übung von achtsamem Yoga können wir unseren Sinn dafür schärfen, ausweiten und vertiefen, und lernen, wieder im eigenen Körper zu Hause zu sein. Wieder im Hier und Jetzt zu sein. (Kabat-Zinn, 2016, S. 278).

Da Yoga ein ganzheitliches Übungssystem zur Entspannung und Vitalisierung von Körper, Geist und Seele ist, bietet er eine klare Hilfe auch bei einer Dysbalance des Nervensystems. Speziell durch Meditation und Tiefenentspannung lässt sich der durch Anspannung verursachte Stress minimieren oder sogar auflösen. Daraus kann der Praktizierende dann die Kraft schöpfen, eventuelle nicht oder nicht sofort zu eliminierende Stressoren besser zu meistern, ohne dadurch aus der Balance zu geraten. Er kann sich durch dieses Erstarken dank der Yogapraxis einen eigentlichen Schutzpanzer zulegen.

Das Praktizieren von Yoga ist wohlverstanden eine Möglichkeit zur Stressreduzierung aus der ganzen Palette der bereits erwähnten Wellness-Industrie und seit einigen Jahren auch im Westen ein richtiger Boom. Einst noch als esoterischer Kult angesehen, ist Yoga inzwischen zur globalen Bewegung geworden.

In einer Metaanalyse des Universitätsklinikum Jena heisst es u.a.: „Die Effekte von Yoga auf das endokrine System, das Nervensystem und die körperliche Gesundheit sind mittlerweile gut dokumentiert. Eine Verringerung von Cortisol sowie eine Erhöhung von Serotonin- und Melatonin-Spiegeln nach regelmässiger Yogapraxis konnten bei diesen Studien belegt werden. Ebenso ist ein erhöhtes Ausmass an Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und eine verbesserte Selbstkontrolle bei Praktizierenden in Zusammenhang mit geringerem wahrgenommenen Stress und einem höheren Wohlbefinden feststellbar.“ (Klatte, Pabst, Beelmann & Rosendahl, 2016, S. 195). Bedenken wir bei derartigen Aussagen, dass das Wissen über die positive Wirkung bezüglich Yoga keine neue Theorie ist, sondern dass in Indien Yoga seit Jahrhunderten zum Alltag gehört.

Der Altmeister des Yoga, B.K.S. Iyengar, (1918 - 2014), ist einer der letzten Grossmeister, Lehrer und Gurus des Yoga. Einige seiner Aussagen: „Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.“ Weitere Zitate aus dem Munde des bekannten Gurus: „Yoga ist etwas für praktische Menschen mit praktischen Problemen.“, „Worte können den Wert von Yoga nicht vermitteln, es muss erfahren werden.“ (Luczak, 2013, S. 32, 36, 42).

Die Naturwissenschaftlerin Hania Luczak ist den Spuren von B.K.S. Iyengar und seinem Wirkungsfeld und seinen Thesen nachgegangen und hat ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in einem umfangreichen Bericht in der Zeitschrift GEO vom Juni 2013 publiziert. Sie stellt sich gleich zu Beginn ihrer Ausführungen, in Erinnerung an ihre Erlebnisse mit B.K.S. Iyengar, die Frage: „Kann es sein, dass der alte Lehrer dieses Gefühl meinte, als er vom Körper als Tempel

sprach? Diese Empfindung, die sich am Ende der Reise einstellt, einer Reise um die Erde in die Welt des Yoga, von Forschungsinstituten, Labors und in die verborgenen Kammern des eigenen Körpers? Ein flüchtiges, aber alles durchdringendes Wohlsein wiegt den Leib in Ruhe“. Iyengar, der seit 70 Jahren behauptete: „Yoga kann heilen“. Nur – wer, in der heutigen durchtechnisierten und computergesteuerten Welt im Westen, glaubt denn etwas, das nicht durch offizielle Untersuchungen und handfeste Ergebnisse bewiesen werden kann? Der grosse Rapport geht also der Frage nach: „Was kann Yoga?“ Bergen „Sonnengruss“, „Lotossitz“, „OM“ etc. ein tieferes Geheimnis? Diese uralte Body-Mind-Technik der Inder, welche im Gegensatz zu anderen Sportarten angeblich „alle Kraft nach innen lenkt“? (Luczak, 2013, S. 32). Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Britta Hölzel kommt in diesem Report ebenfalls zu Wort. Sie befasst sich in ihrer Welt als Forscherin mit Gehirnen, Kernspintomografen und den drei Säulen: Atemtechnik (Pranayama), Körperübung (Asana) und als Spezialgebiet mit Meditation. In einer ihrer vielbeachteten Studien konnte sie zeigen, dass schon eine tägliche 30-minütige Yoga-Meditation innerhalb von nur acht Wochen eine deutliche Veränderung in den Gehirnen von extrem gestressten Männern und Frauen bewirkte. Den Teilnehmern ging es nach der Untersuchung nicht nur viel besser: Im Vergleich der Kernspin-Aufnahmen zu Beginn der Studie acht Wochen zuvor, hatte in einigen Hirnregionen, zuständig für Gedächtnis, Lernen und Emotionskontrolle, auch die Dichte der grauen Zellen deutlich zugenommen. (Luczak, 2013, S. 33, 34).

Die Kunst, in jenem Nichts zu verweilen, „das zwischen zwei Gedanken liegt“, so die Aussage eines bedeutenden Yogis, zeigt offenbar eine Wirkung. Das Loslassen von Geschichten, die im Kopf kreisen oder eben, wie an anderer Stelle erwähnt: Das „zur Ruhe kommen der Gedanken“. Nach dem Stand der derzeitigen Forschung kann diese Art von geistiger Versenkung und diesem Loslassen die „Selbstregulationsfähigkeit“ verbessern, was so viel heisst wie: die vegetative Balance verbessern oder helfen, diese wieder zu finden. Da sich die Datenlage aus all den vorhandenen Studien auch immer mehr verdichtet, sprechen manche Forscher denn auch vom „grossen Potenzial“ und vom „Heilmittel mit überraschend weitem Wirkspektrum“ (Luczak, 2013, S 34). Die Frage lautet offenbar heute weniger, ob Yoga etwas kann, sondern wie auch der Titel des zitierten GEO-Artikels lautet: „WAS Yoga kann“.

Andreas Michalsen, Chefarzt und Professor für Naturheilkunde an der Charité in Berlin, erforscht die Anti-Stress-Wirkung nicht nur, sondern praktiziert Yoga selber seit Langem. Er kann demzufolge auch auf seine persönlichen Erfahrungen zurückgreifen, welche er u.a. beim Altmeister Iyengar in Pune sammeln durfte. Er beschreibt es sinngemäss folgendermassen: Der Guru in Pune habe den eigenen Körper und den eigenen Geist als Labor eingesetzt und das Werkzeug sind vor allem die Asanas, „Meditationen in Aktion“. Michalsen spricht von einer Kraft, die er in sich gespürt habe, nachdem er in einer Yogastunde von Iyengar teilgenommen habe. Er sagt, dass es dabei nicht um die Muskel-, sondern um die Widerstandskraft gegen den Stress gehe. Die Muskelkraft ist das segensreiche Funktionieren des Körpers, wenn es gilt, auf drohende Gefahren zu reagieren. Die „fight or flight“ Reaktion. Der chronische Stress hingegen

schädigt das vegetative Nervensystem, was ein zerstörerischer Zustand für Leib und Seele ist, also pures Gift für Körper und Geist. Die vegetative Balance kommt abhanden. Auch Michalson, der seit einigen Jahren die therapeutischen Möglichkeiten von Yoga erforscht, ist überzeugt davon, dass Yoga das vegetative Nervensystem in positiver Weise beeinflusst, den Beschleuniger, das sympathische System und insbesondere eben den Gegenspieler, das parasympathische System. Ein Ergebnis vieler Studien zeigt auch eine körperliche Wirkung, nämlich dass Yoga nach bisherigen Erkenntnissen auch die wirksamste Methode gegen chronische Rücken- und Nackenschmerzen ist. (Luczak, 2013, S. 35, 36).

Physikalisch scheint es als erwiesen, dass Bewegung und auch Meditation das als Glückshormon bekannte Dopamin produzieren. Diesem Vorgang liegen komplizierte chemische Abläufe im Körper zugrunde, welche jedoch physiologisch erklärbar und auch messbar sind. Einer Pilotstudie der Boston University School of Medicine zufolge, könnte die offensichtlich stimmungsaufhellende Wirkung des Yoga an den Botenstoffen, u.a. am Neurotransmitter GABA liegen. Untersuchungen am Gehirn mit Magnetresonanztomographie zeigten, dass nach einer Yogastunde der Spiegel des beruhigenden Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn höher lag als vor der Stunde. Depressive Menschen weisen in der Regel deutlich weniger GABA auf als gesunde. (Luczak, 2013, S. 39).

Patricia Gerbarg, Psychiaterin an der Columbia University, die zusammen mit ihrem Mann, ebenfalls Psychiater an der Universität, den Atem erforscht, erklärt die zu beobachtende Wirkung des Atems so: Eine bewusste Atmung fördere die Sensibilität für Vorgänge in Leib und Seele. Emotionale Zustände zeigen sich an der Art des Atmens als physiologische Muster. Angst, Anspannung und eben Stress führen zu flacherer, schnellerer und oberflächlicher Atmung. Die Atempraxis sieht sie als Bindeglied zwischen geistigen Prozessen und Vorgängen im Körper. Besonders für gestresste Menschen gelte es, langsam, sanft und bewusst zu atmen. Es sei unbestritten und belegt, dass Atemübungen ein gutes Gefühl der inneren Ruhe erzeugen können. Nur – das ganz konkrete Wissen über die Ursache fehlt offensichtlich. Patricia Gerbarg stützt ihre Erklärung für dieses Phänomen auf eine Forschungsarbeit über die unzähligen Dehnungsrezeptoren im gesamten respiratorischen System, welche in der Lunge, in den Muskeln und auch im Gewebe der Bronchien zu finden sind. Bei jedem einzelnen Atemzug senden sie millionenfach Botschaften über den Vagusnerv, den grössten Nerv des Parasympathikus, der beinahe alle inneren Organe steuert. Ein uralter Informationsweg der für den Menschen absolut überlebensnotwendig ist und wohl der Grund dafür ist, dass, wenn das Atemmuster durch entsprechende Übungen ruhiger wird, sich das direkt und mit voller Intensität auf Gehirn und Körper auswirkt. Das Dehnen der verschiedenen Muskeln und Muskelgruppen und die entsprechenden Auswirkungen werden ebenfalls mehr und mehr erforscht. Dabei gibt es bereits aufschlussreiche Studien, welche u.a. die positive Wirkung der Öffnung des Herzraumes, sowie auch immer wieder betont, der Dehnung des Psoas dokumentieren. (Luczak, 2013, S. 39, 42).

Damit möchte ich in das nächste Kapitel überleiten, in dem ich mich intensiver mit dem Thema „Vagus Nerv“ auseinandersetzen werde. Dafür dient mir als Basis das Taschenbuch von Gerd

Schnack mit dem Titel „Der grosse Ruhenerv – 7 Soforthilfen gegen Stress und Burnout“. Eine spannende Gelegenheit, die Wirkungsweise des Vagusnervs genauer zu verstehen und die Schnittstellen zur Yogapraxis zu definieren.

3.3 Soforthilfen gegen Stress und Burnout nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack

„Der Grosse Ruhe-Nerv ist unser Lichtschalter, den wir jederzeit in der Dunkelheit des Ausgebranntseins im Burnout einschalten können, ein Lichtsignal, das sofort uns erleuchtet und erwärmt.“ (Schnack, 2016, S. 9).

Der Autor ist Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Sportmedizin und auch bekannt aus zahlreichen Seminaren und aus TV-Auftritten etc. und hat neben diesem Taschenbuch auch weitere Bücher in diesem Fachbereich publiziert.

Seine Idee und Überzeugung ist es, dass auch der Parasympathikus durch spezielle Techniken anspringt, in beruhigender Art und Weise, wie dies beim Sympathikus beim bekannten „fight or flight“ Reflex in gegenteiliger Weise der Fall ist. Er versucht in seinen Ausführungen zu erklären und zu belegen, dass diese Wirkung neuro-physiologisch begründet ist und damit frei von jeder weltanschaulicher Prägung. (Schnack, 2016, S. 64).

Auch Schnack bezeichnet in seinem Buch Stress als das grosse Problem des 21. Jahrhunderts und Zeit als die wichtigste Ressource der Neuzeit. Das sagt wohl alles aus und weist auf die Dimension des weltweit sich abzeichnenden Problems hin. Seine Beurteilung der heutigen Situation ist sinngemäss zusammengefasst: „Der Alltag in unserer rasanten Online-Gesellschaft hat dramatisch an Fahrt zugenommen, sei es durch die ständig steigende Informationsflut, sei es durch die ganze Event-Kultur, wo man von einem Ereignis zum andern jagt. Der Mensch kommt nicht mehr zur Ruhe, ein gefährliches Fahrwasser – und ein Ende dieses hohen Anspruchsdenkens ist nicht in Sicht. Eine Negativspirale nimmt somit ihren Lauf, in der der chronische Stress die Dramatik bestimmt, weil Phasen der Entspannung, der Erholung nicht ins Konzept passen und als reine Zeitverschwendung angesehen werden. Der Verlust des vegetativen Gleichgewichts ist in dieser Situation eine Frage der Zeit, dies auch im Wissen, dass die Belastbarkeit und auch die Schwelle zur Überlastung, die sogenannte Stresstoleranz von Individuum zu Individuum unterschiedlich sind.“ (Schnack, 2016, S. 7). Eine seiner Kernaussagen: Achtsamkeit ist Entschleunigung. Die bewusste Achtsamkeit des Augenblicks ist der Einstieg in die neue Dimension der Meditation, eine Episode der Entschleunigung, in der wir durch Hingabe die ganze Fülle dieser Welt auch im Kleinen entdecken können. (Schnack, 2016, S. 133).

Das parasympathische Nervensystem verteilt sich im ganzen Körper. Dabei bildet es im Halsbereich und in der Nähe des Kreuzbeins ein engmaschiges Geflecht. Der wichtigste Nerv im parasympathischen System ist der Vagus, der zehnte Hirnnerv. (Schnack, 2016, S. 48).

Der Nervus vagus (kurz Vagus) ist auch der grösste Nerv des Parasympathikus. Er ist an der Regulation der Tätigkeit fast aller inneren Organe beteiligt. Sein grosses Verbreitungsgebiet

war auch namensgebend, der Name leitet sich von lat. „vagari“ (umherschweifen) ab, wörtlich übersetzt heisst er also „der umherschweifende Nerv“ (Schäffler & Schmidt, 1995, S. 149).

Der Vagus führt an sein ursprüngliches Kerngebiet im Hirnstamm, der Übergangsregion vom Rückenmark zum Gehirn. Schnack bezeichnet diesen Bezirk als „emotionales Gehirn“, das bei Stress und Burnout aus der Krise führen kann. Schnack sagt, dass nur der Vagus als zehnter Hirnnerv Gehirn, Herz, Lunge und Magen-Darm-Trakt nach Stress wieder in die Erholung führen kann. Der mögliche Spannungsabbau durch Schnack's „Vagus-Meditation“ gilt somit als das Gebot der Stunde, um der Stressmaschinerie zu entfliehen. (Schnack, 2016, S 48, 55).

Denn: Das Gehirn, der Herzmuskel und die kraftübertragende Sehne sind die Gewebsabschnitte, die durch ihre empfindliche Sauerstoffversorgung bevorzugt auf die durch den Sympathikus induzierte Stressspannung reagieren. Chronisch stressbedingte Erkrankungen wie Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Berufskrankheit RSI (Repetitive Strain Injury, eine Degeneration von Sehnengewebe), ausgelöst durch chronische Überlastung, sind die Folgen. (Schnack, 2016, S. 54).

Abbildung 5 veranschaulicht die Positionen der anschliessend beschriebenen Hirnnerven.

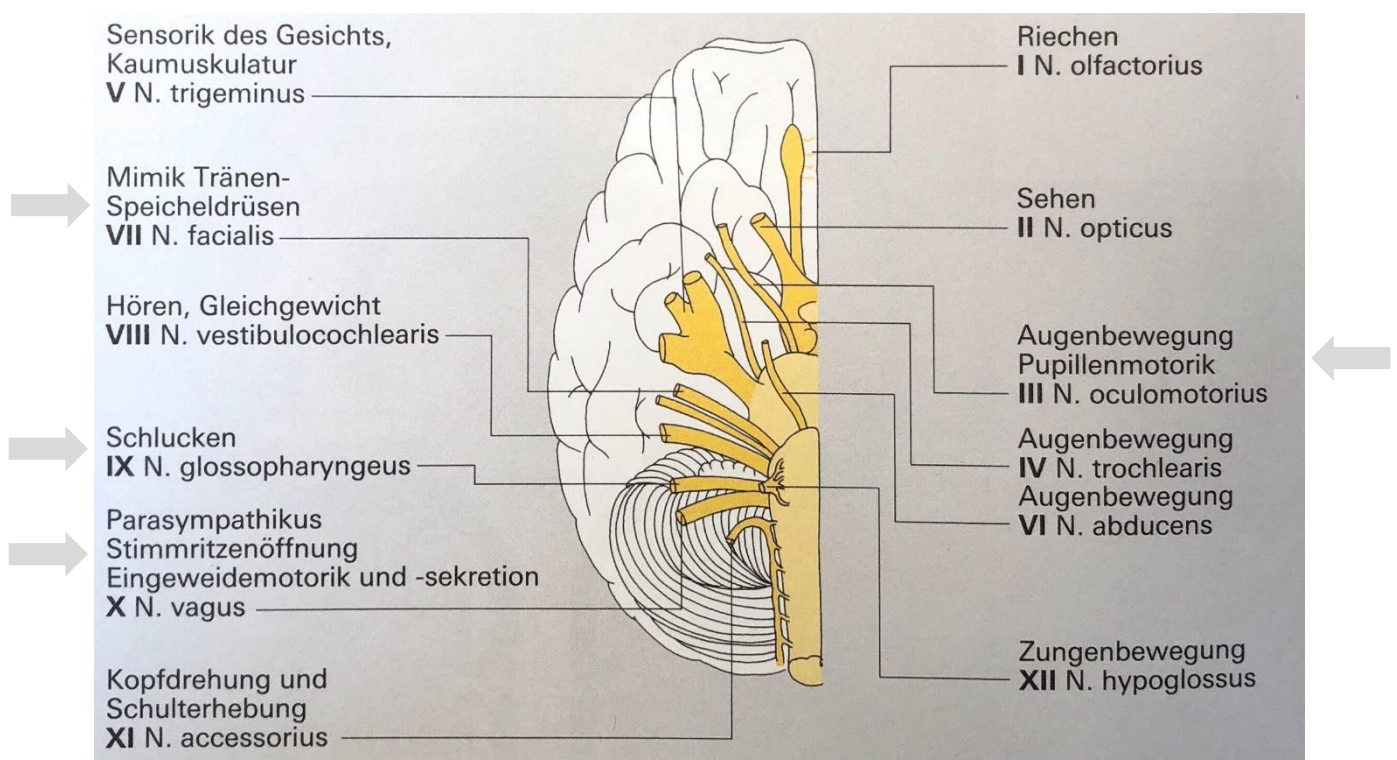


Abbildung 5: Übersicht Hirnnerven
(Quelle: Hartung & Josuran, 2011, S. 154)

In seinen Ausführungen betont Schnack, dass der zehnte Hirnnerv, der Vagus, unser Grosser Ruhe-Nerv, eine wichtige Rolle spielt innerhalb der zwölf Hirnnervenpaare, die im Gesicht-Halsbereich verlaufen. Drei davon, dem dritten, siebten und den neunten soll unsere Aufmerksamkeit gehören, da in ihnen neben motorischen auch parasympathische Fasern verlaufen. Und in der Verbindung zu diesem Trio spielt der zehnte Hirnnerv, der Vagus, eine Sonderrolle in seiner Funktion als der alles beherrschende Grosse Ruhe-Nerv. Hirnnerven sind nach aussen

verlagertes Hirngewebe, also besondere Reizüberträger, welche Informationen komplexer weiterleiten als gewöhnliche, periphere Nerven. Ihre Kunst besteht darin, motorische Funktionen eng mit Entspannungsreaktionen zu verbinden. Beim Aktivieren der Augen, der Zunge oder des Kehlkopfs in besonderer Weise, wird dadurch gleichzeitig eine Tiefenentspannung des Herzens, der Lunge, des gesamten Bauchraumes sowie in der Muskel-Sehnenkette ausgelöst. Somit findet eine komplexe Signalübertragung auf einer Nervenbahn statt, in welche die totale Tiefenentspannung eingeschlossen ist. (Schnack, 2016).

Der dritte, siebte und der neunte Hirnnerv können Bewegungsimpulse aus der Gesichts-Halsregion mit Tiefenentspannung kombinieren, die der Vagus, der Grosse Ruhe-Nerv, an Herz, Lunge, Bauchraum und Muskulatur überträgt (siehe Abbildung 5) (Schnack, 2016, S. 54, 55).

Der dritte Hirnnerv (Nervus oculomotorius) ist der motorische Augennerv.

Motorische Fasern verlaufen gemeinsam mit parasympathischen vom Ziliarmuskel aus, der den Krümmungsradius der Linse bei der Fern- und Naheinstellung steuert und somit für das Zoomen des Auges bei der Akkommodation verantwortlich ist. Bei der Naheinstellung sind die innenseitigen Augenmuskeln gefragt, die ebenfalls vom Parasympathikus angesteuert werden. Diese Muskeln steuern die Nasenschau, die seit Generationen in Klöstern bei der Meditation praktiziert wird. Neben dem Ziliarmuskel ist auch der Pupillenschliessmuskel, der bei Lichteinfall die Pupille verengt, an den Parasympathikus angeschlossen. Licht, Naheinstellung in der Akkommodation und Augenpressur aktivieren über den dritten Hirnnerv den Parasympathikus. Im Hirnstamm auf den Grossen Ruhe-Nerv umgeschaltet, wird dann die Tiefenentspannung ans Herz, an die Lunge und den grössten Teil des Bauchraumes weitergeleitet.

Der siebte Hirnnerv (Nervus facialis) ist ein wichtiger motorischer Gesichtsnerv.

Dieser wird im Wesentlichen über den seitlichen Schläfenmuskel um die Augen herum bestimmt und steuert das „Lachen mit den Augen“. Der siebte Hirnnerv mit seinen parasympathischen Fasern schaltet im Hirnstamm auf den Vagus um, der dann auf dem bereits geschilderten Weg die Information direkt ins Herz lenkt, dem Zentrum unserer Persönlichkeit und der Wahrheit. Wohl deshalb: „Augen lügen nicht“, denn die Antwort kommt direkt aus dem Herzen, dies dank der Verschaltung dieses Hirnnervs mit dem Grossen Ruhe-Nerv, was die Kommunikation zwischen dem „emotionalen Gehirn“ und dem „Herzgehirn“ ermöglicht.

Der neunte Hirnnerv (Nervus glossopharyngeus), der Zungen-Kehlkopfnerv, steuert motorisch und parasympathisch die Zunge sowie den Kehlkopf.

Bei der Meditation geht die Tiefenentspannung immer von der Atmung aus, welche diesen Bereich umfasst. Aber nur bei der Ausatmung dominiert der Parasympathikus, das Einatmen wird dem Sympathikus zugeordnet. Die entspannende Wirkung des bewussten und tiefen Ausatmens kann durch Kehlkopfvibrationen, ein hörbares Schnurren, verstärkt werden.

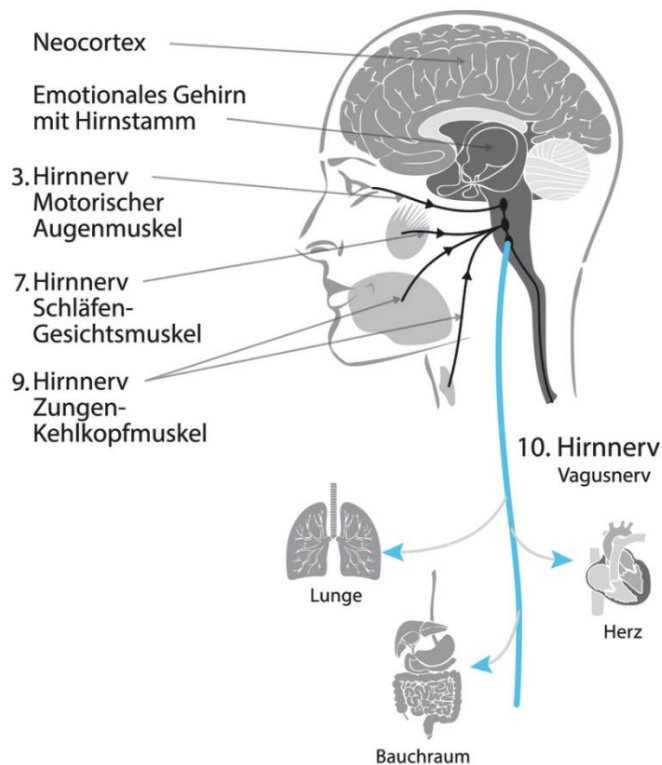


Abbildung 6: Dritter, siebter, neunter und zehnter Hirnnerv
(Quelle: Schnack, 2016, S. 59)

Anhand dieser Erkenntnisse präsentiert Schnack aufgrund der Wirksamkeit des Vagus-Nervs, sowie des dritten, siebten und neunten Hirnnervs mit seinen 7 Rettungsankern in seinem Buch eine Haltekette, die schnell, hochwirksam, vor allem aber situationsgerecht im Stressalltag ausgeworfen werden kann, neuro-physiologisch begründet und damit frei von jeder weltanschaulichen Prägung. Dabei geht es um den Übergang vom Beta- in den Alphazustand geistiger Aktivität, um den Erregungszustand der Gehirnwellen. Es wird von Betawellen, im Wach- oder Tagesbewusstsein, zwischen 30 und 15 Hertz ausgegangen, die auf Alphawellen zwischen 15 und 7 Hertz gesenkt werden können. Dieser Wert entspricht denn auch einem Zustand der Vertrautheit gelöster Ruhe, wie sie in einer Phase der Tiefenentspannung wahrnehmbar ist. (Schnack, 2016, S. 54 ff.).

Achtsamkeit, Gelassenheit, Kreativität, Glücksgefühle durch Tiefenentspannung, das ist die Domäne des Grossen Ruhe-Nervs. Nachfolgend werden die von Schnack formulierten 7 Rettungsanker zur Aktivierung des Nervus Vagus erläutert (Schnack, 2016, S. 68 ff.).

3.3.1 Die sieben Rettungsanker im Zentrum der Vagusmeditation

Erster Rettungsanker: Augenpressur

Diese Übung eignet sich bei langer Bildschirmarbeit und soll dann mehrmals täglich, z.B. alle zwei Stunden, während wenigen Minuten praktiziert werden. Dabei eignet sich auch der Bürotisch als Stütze für die Ellbogen. Die Handballen drücken dann zart auf die geschlossenen Augen. Zur Handentlastung die Handrücken zum Gesicht drehen und die Streckseiten der Endglieder der Zeige- und Mittelfinger ebenfalls sanft gegen die Augen drücken. Die Daumen ruhen dabei auf den Jochbögen.

Diese Augenpressur kann auch mit dem zweiten Rettungsanker, dem so genannten „Cinema interne“ kombiniert werden, was die Tiefenentspannung weiter verstärkt.

Zweiter Rettungsanker: „Cinema interne“

Die Augen schliessen und das eigene Auge anschauen. Auch wenn zunächst alles schwarz erscheint, nimmt dieses Schwarz in wenigen Sekunden bestimmte Konturen an. Hellere und dunklere Grau zeigt sich. Speziell bei hellem Lichteinfall, z.B. vor einem besonnten Fenster oder einer hellen Lampe, tauchen plötzlich Farben auf, ein vielfältiges Sonnenspektrum erscheint. Wiederholte Augenpressur verstärkt die Wahrnehmung der Farben und lässt brillante Farbmuster erblicken.

Dritter Rettungsanker: Zoomen mit den Augen

Dieses Augentraining, das Zoomen mit den Augen, schult das Auge in seiner Nah-Fern-Einstellung. Dabei wird geübt, Doppelbilder abzurufen, erst mit dem Zeigefinger vor der Nase, wobei gleichzeitig die Nasenspitze und der Zeigfinger fixiert werden, bald jedoch gelingt dies auch sonst. Die neuro-physiologische Basis für diese Möglichkeit ist verblüffend und auch kompliziert. Aber es sind dann letztendlich die Vaguskerne, die die Botschaft an den zehnten Hirnnerv, unseren Grossen Ruhe-Nerv übermitteln, dies nach all den komplexen, vom Körper automatisch ausgelösten Vorgängen. Dieser sendet dann das Signal an das Herzgeflecht, an den Lungenplexus und an den Bauchraum. Davon ausgenommen sind der absteigende Dickdarm und der Enddarm.

Vierter Rettungsanker: Lachen mit den Augen

Sorgen, Ängste und Angespanntheit oder auch lange Bildschirmarbeit lassen über der Nasenwurzel die bekannte Zornesfalte entstehen, welche auch für Spannungskopfschmerz verantwortlich gemacht wird. Das Lachen mit den Augen glättet die Stirn und gleichzeitig verschiebt sich die Kopfhaut einschliesslich der Augenbrauen, evtl. auch die Ohren gegen unten. Es kann sich auch ein Wackeln mit den Ohren zeigen, welches während Sekunden auch wiederholt in das „Cinema interne“-Programm einfließen kann.

Fünfter Rettungsanker: Zungenstretching

Die Zunge im Mund maximal nach vorn schieben und dann die Zungenspitze nach oben einrollen und an den oberen, harten Gaumen platzieren. Diese Stellung verstärkt die Zugkraft bis in den Zungenrund. Das daraus resultierende entspannende Gefühl erfasst die Halsregion bis ins Innenohr hinein. Dies bezweckt die Stimulation des Zungenkehlkopfnervs, wodurch auch hier die Verbindung zum „emotionalen Gehirn“ die Folge ist.

Sechster Rettungsanker: Kehlkopf vibrationen

Die körperliche Leitschiene ist die Atmung, damit die volle Aufmerksamkeit auf die Mitte des Körpers gerichtet werden kann. Das Richten des ganzen Fokus auf den Atem in seinem natürlichen Fliessverhalten lässt die Entspannung mehr und mehr zu. Das Loslassen wird spürbar. In der Vagus-Meditation hat das Ausatmen absolute Priorität und darf gar doppelt so lange

dauern wie das Einatmen. Rein schon konzentriertes Atmen durch die Nase entspannt, weil die Nasenschleimhaut eine starke parasympathische Anbindung aufweist.

Bei den Kehlkopfvibrationen versetzen wir mit dem nach aussen fließenden Luftstrom die Stimmbänder in tönende Schwingungen in tiefen Frequenzen. Das Schnurren wie eine Katze oder auch das Artikulieren von Vokalen wie A, O oder U stimuliert den parasympathischen Teil des Zungenkehlkopfnervs, der das Entspannungssignal sofort an das „emotionale Gehirn“ weiterfunkt.

Siebter Rettungsanker: Betontes Ausatmen

Auch hier ist die Rede vom Ausatmen in seiner betonten Entspannungswirkung als das tragende Element der Vagus-Meditation. Stets geht es dabei um eine besondere Form des Loslassens, des Abgebens. Diese betonte, verlängerte und bewusste Ausatmung bedeutet eine sofortige Entspannungswirkung, die in jeden Dialog einfließen kann, sei er noch so schwierig oder verletzend. Der „Grosse Ruhe-Nerv“ bringt sofort ein Stück der in diesem Moment nötigen Gelassenheit und Entspannung.

Die Vagusmeditation

Die Kernaussage des Buches ist, dass wir Menschen offenbar nicht nur über einen schnell auslösbaren Kampf-Flucht-Reflex, sondern auch über einen in Sekunden funktionierenden parasympathischen Entspannungs-Reflex verfügen, der unmittelbar im Stressalltag aktiviert werden kann (Schnack, 2016, S 102). Weiter sagt Schnack, und das ist doch eine wundervolle Vorstellung und Grund zur Hoffnung für ein besseres Leben für alle:

„Revolutionäre Veränderungen in der Gesellschaft sind mit der Vagus-Meditation möglich! Stellen Sie sich einmal vor, wie die moderne Medizin und die Gesellschaft reagieren würden, wenn die Millionen Stress- und Burnout-Betroffenen lernen würden, sich wirksam über den Grossen Ruhe-Nerv zu entspannen.“ (Schnack, 2016, S. 159).

Bei der Vagusmeditation geht es dementsprechend primär um den Abbau der hohen Stressspannung auf geistig-körperlicher Ebene, mit den folgenden positiven Effekten (Schnack, 2016, S. 65):

- Zur Ruhe kommen der Gedankenflut
- Beruhigung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems, Vertiefung der Atmung
- Abbau schmerzhafter Muskelverspannungen, besonders im Rücken
- Bis zu 20 % höheres Sauerstoffangebot mit sekundärer Leistungssteigerung
- Verbesserung der sozialen Kompetenz
- Aufbauendes Körpergefühl mit allgemeiner Freude und Begeisterung (Dopamin)

3.4 Die Rolle des Nervus Vagus im Yoga – ein Vergleich

Was machen wir im Yoga anderes, als genau u.a. auch diese Bereiche beeinflussen, welche eine Tiefenentspannung im Sinne der Vagus-Meditation von Schnack zulassen? Offensichtlich: Diese Erkenntnisse und Erklärungen decken sich wohl durchwegs mit dem Wissen und den Praktiken aus der Yogawelt, welche schon seit Jahrhunderten zur Anwendung gelangen.

Die nachstehende Tabelle stellt einige Yogatechniken den sieben Rettungsankern von Schnack gegenüber:

Vegetative Balance	Nervus Vagus aktivieren	
Wirkung	Yogapraxis	Rettungsanker nach Schnack
Entspannung der Augen, Beruhigung	Augenübung Handballen mit leichtem Druck auf die Augen legen	Augenpressur
Beruhigend, Fokus ganz auf das Bild in der Vorstellung und auf den Atem, leicht werden, alles abgeben Erlaubt eine tiefe, körperliche, emotionale und mentale Entspannung	Augenübung Augen von innen anschauen, nach innen schauen evtl. mit Yoga Nidra kombiniert	Cinéma interne Mit Nasenpressur kombinieren
Beruhigend, verbessert die Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften, stärkt die Augenmuskeln	Trataka / Augenübung Auf Kerze starren, Daumen fixieren, zur Nasenspitze starren, evtl. eine 8 kreisen	Zoomen mit den Augen
Entspannung, innere Ruhe	Augenübung Augen entspannen, nach innen schauen	Lachen mit den Augen
Verhilft zu innerer Ruhe, fördert ruhigen Schlaf, Harmonisierung	Khechari Mudra Zurückbiegen der Zunge und an den Gaumen pressen	Zungenstretching
Fördert ein bewusstes tiefes Atmen, erlaubt ein loslassen, totale Entspannung, innere Ruhe	Brahmari Summen einer Biene mit dem Atem imitieren, Ohren mit den Zeigefingern schliessen Auch in Kombination mit Khechari Mudra So-Ham Mantra Mantras generell, Chanting	Kehlkopfvibrationen,

Energie nach innen richten Fördert Konzentration, beruhigt, entspannt den Geist, totale Entspannung	Ujjayi Atem Durch die Nase ein- und ausatmen, Stimmritze verengen und Atem in der Kehle spüren	Betontes Ausatmen,
Energiefluss verbessern durch Reinigung der Energiekanäle, beruhigend, Fokus auf Atem	Chandra Bedana Mondatmung Nadi Shodana Wechselatmung	Pressen der Nasenscheidewand, empfohlen mit Cinema interne, dem ersten Rettungsanker

Diese Praktiken lassen sich sehr gut auch kombinieren, wodurch die Wirkung stets noch verstärkt werden kann (z.B. Brahmari mit Khechari Mudra). Speziell die vier Augenübungen werden im Yoga als Übungsprogramm für die Augen zusammengefasst.

3.5 Wesentliche Bestandteile einer Yogapraxis als Unterstützung bei Burnout

Bei der Arbeit mit Burnout Betroffenen und Gefährdeten ist es wichtig, den Fokus auf entspannende Techniken und eine Verbesserung der Körperwahrnehmung zu setzen. Der Teilnehmer hat meist den Bezug zu seinem Körper und zu seinem Atem verloren. D.h. er muss erst wieder lernen, den Boden unter den Füßen bewusst zu spüren, sich der erdenden Wurzeln und des Atems gewahr zu werden. Sehr wichtig ist es, keinen Druck auszuüben, die Stellungen „perfekt“ auszuüben, sondern den Teilnehmer den eigenen Weg suchen und finden zu lassen. Ehrgeiz und Wettbewerb darf aus Prinzip keinen Platz in der Yogastunde haben.

Nachfolgend eine Auswahl verschiedener Körperstellungen und Praktiken im Yoga mit den entsprechenden Wirkungen v.a. auch auf der psychischen Ebene (Berufsverband deutscher Yogalehrer, 2009, S. 118 ff.; Ritz, 2017, S. 9).

Savasana
Tiefenentspannung in Rückenlage/Totenstellung
▪ Auflageflächen des Körpers spüren, Atem beobachten ohne verändern zu wollen, Gedanken nicht anhaften, ein Wohlwollen sich gegenüber spüren dürfen

Atemübungen
Chandra Bedana, Nadi Shodana, Bedi Shodana, Kapalabhati
▪ Sich ganz auf den Atem fokussieren, verlängerte Ausatmung, dabei Achtsamkeit auf bestimmte Körperstelle richten und wahrnehmen, z.B. auf Herzraum, Bauchraum, drittes Auge richten. Tiefere Atembewegung und somit bessere Sauerstoffzufuhr verbessert die Aktivität des Parasympathikus

Stehhaltungen
Tadasana
▪ Gefühl von Stabilität. Grundlage für Durchlässigkeit der Energien der Erde, welche von unten nach oben strömen wollen und die Energien des Himmels, welche von oben nach unten strömen wollen. Polarität von Erde und Himmel kann erfahren werden

Sitzhaltungen
Padmasana
▪ Wurzelraum des Daseins spüren, sicherer Halt. Wesentliche Voraussetzung für den Prozess der Verinnerlichung, der dem Zustand der Meditation vorausgeht.

Vorbeugen
Uttanasana
▪ Verinnerlichung, Rückzug

Vorbeugen mit geradem Rücken
Mahamudra
▪ Aufrichtung, Stärkung, Verdauung fördern (auch im übertragenen Sinne, z.B. verdauen von Ereignissen)

Vorbeugen mit gebeugtem Rücken
Paschimottanasana
▪ Rückzug, Aussenwelt vergessen, Verinnerlichung

Rückbeugen
Bhujangasana / Dhanurasana
▪ Vermittelt Kraft und das Gefühl von „weit ums Herz“ werden. Die starke Dehnung des Nervus Vagus, mit Kumbhaka, das Anhalten des Atems, verstärkt den Effekt.

Seitbeugen und Drehungen
Ardha Candrasana, Ardha Matsyendrasana
▪ Ein Gefühl von Weite kann erfahren werden, Belebung des Brustkorbes, Ausgleich der beiden Körperseiten. ▪ Die beiden Körperseiten können in ihrer Unterschiedlichkeit erfahren werden. Kommunikation zwischen den beiden Körperhälften über die sogenannte Brücke zwischen den Gehirnhälften.

Bauchlagen
Makarasana
▪ Gefühl von Schutz und Sicherheit, keine neuen Reize für das Nervensystem, Rückzug

Balance
Vrksasana
▪ Balance halten auch im Alltag, Standfestigkeit, Gefühl von Kraft und Schönheit und für seine Mitte, fordert hohe Konzentration, Gedanken kommen zur Ruhe.

Umkehrhaltungen
Sarvangasana
▪ Alles auf den Kopf stellen, mit andern Augen anschauen, eingefahrene Verhaltensweisen hinterfragen und aufgeben (beispielsweise Arbeitssucht).

Bandhas
Jalandhara-Bandha
▪ Halsverschluss, Kopf nach vorne oder in den Nacken drücken, Kumbhaka. Diese Muskelaktivität bringt eine starke Anregung des Nervus Vagus, der durch den Hals verläuft.

Bei der Arbeit mit stressgeplagten Teilnehmern empfiehlt sich auch die Praxis des Yoga Nidra, ein speziell ruhiger Yogastil, auch yogischer Schlaf genannt. Es ist eine sanfte Praxis um den Körper aufzuwärmen und zu flexibilisieren, anschliessend bietet sich Savasana, mit einer geführten Tiefenentspannung an.

Für Teilnehmer, welche unter Stress leiden und die ganz gezielt eine entspannende Yogapraxis beginnen möchten, braucht es selbstverständlich viel Einfühlungsvermögen seitens der Lehrperson.

Im Sinne dieser Ausführungen stelle ich hier eine Yogalektion von 75 Minuten Dauer vor, die entsprechend angepasst durchaus auch für Anfänger geeignet ist.

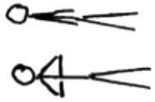
Protokoll Yogalektion

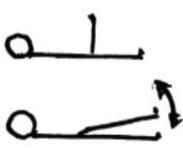
Projektarbeit zur Erlangung des Titels diplomierte Yogalehrerin YCH

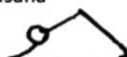
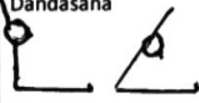
Thema: Yoga und Burnout - Aktivierung des Parasympathikus

B. Cuonz-Mader / Mai 2018

Dauer 75 Min.

Savasana 	Auf den Rücken legen, ankommen, loslassen, Fokus auf den Atem, EA wahrnehmen, das Einströmen bei den Nasenflügeln, zur Ruhe kommen, Beine gut hüftbreit, Arme leicht abgewinkelt, Nacken lang, entspannen, Auflageflächen des Körpers bewusst wahrnehmen und spüren, dann Hände auf den Bauch legen achtsame EA in den Bauch, Bauchdecke nach oben wölben, AA Nabel Richtung Wirbelsäule, einige Atemzüge
Vertiefte Ausatmung 	Füsse locker aufstellen, Kopf und Brustkorb anheben, Handrücken gegeneinander drücken und mit der AA zwischen die Knie nach vorne schieben, Brustkorb schliessen. Tiefe AA, leer werden. Wenn sich EA meldet wieder auf den Rücken ablegen und Beine ausgleiten lassen, 3 x. Dazwischen und danach: seufzen, gähnen, entspannen, loslassen
Tiefe Einatmung 	Nächste EA mit den gestreckten Armen begleiten, Arme im Kreis am Boden neben die Ohren bringen, die Atemfülle wahrnehmen, Kumbhaka, und AA die getreckten Arme in der Luft retour wieder neben den Körper bringen. Über die Seite langsam ins Stehen kommen
Tadasana 	Boden spüren, Fussballen und Fersen innen und aussen, sich gut verwurzeln und dadurch Aufrichtung wahrnehmen. Zehen anheben, spreizen und sorgfältig wieder platzieren. Achtsam EA/AA. Stimmritze verengen und in Ujjayi atmen. EA Arme im Kreis über Kopf bewegen, Hände verschränken und Handflächen gegen Decke richten. AA Handrücken auf Scheitelpunkt EA auf Zehenspitzen und Arme Richtung Decke strecken AA Fersen abstellen und Handrücken auf Scheitelpunkt, 5 x
Kriyas im Stehen 	Füsse gut fussbreit aufgestellt, Arme nach vorne ausstrecken, div. Kryas mit Händen, Armen, Schultern, Nacken, Atmung: schnelle, stosshafte AA durch die Nase, EA geschieht von selbst.

Seitbeugen und Uttanasana 	Sich nochmals gut aufrichten, Hände verschränken und gegen Decke strecken, dann AA nach links beugen, EA zur Mitte zurück, AA nach rechts, 3 x jede Seite, nochmals gut strecken und AA vom Becken nach vorne beugen, Hände neben oder vor die Füße. EA Rücken gerade nach vorne richten, Scheitel zieht nach vorne, Hände auf Knie oder Schienbein, AA wieder vorbeugen, EA mit rundem Rücken langsam aufrichten, Kopf am Schluss.
Surya Namaskar 	Bewusster, achtsamer Stand, Hände vor der Brust zusammen, sich sammeln. 3 x Surya Namaskar EA jeweils Achtsamkeit auf Ajna Chakra, AA auf Manipura Chakra In Tadasana einige Atemzüge nachspüren und verinnerlichen, dann auf Rücken ablegen
Savasana 	Zwischenentspannung in Rückenlage, alles Gewicht abgeben. Puls ruhig werden lassen. Atem wahrnehmen. Evtl. Unterschied zum Anfang der Lektion spüren. Atem fließen lassen
Supta Padahastasana 	Mit der EA rechtes Bein sorgsam anheben, mit der AA langsam absenken, wechseln, 5 x jede Seite, dann rechtes Bein heben und 3 Atemzüge bleiben, wechseln, linkes Bein heben und 3 Atemzüge bleiben, Arme sind neben dem Körper platziert. Unterer Rücken behält Bodenkontakt, sonst Bein am Boden leicht anwinkeln, Zwischenatmung, dann rechtes Bein anheben und gestreckt 5 x kreisen, Richtung wechseln, Bein ablegen und linkes Bein, beide Beine ablegen, entspannen, dann beide Beine abwechselnd beugen, strecken, Füße kreisen, beide Richtungen
Apanasana 	Beide Knie umfassen und entspannen, leichte Kreisbewegung im unteren Rücken, beide Richtungen, dann Knie gut zur Brust ziehen, Kopf anheben und Nase zwischen Knie schieben, bleiben, atmen. Hände evtl. lösen und Arme nach vorne strecken. Knie wieder umfassen und Kopf sorgfältig ablegen. Vor und zurückrollen und in Hocke kommen
Malasana 	Beine gut hüftbreit, Füße etwas nach aussen gerichtet und wenn möglich auf ganzer Fussfläche, falls nicht möglich auf Zehenballen. Hände vor der Brust verschränken. Knie mit den Ellbogen leicht gegen aussen schieben. Sich so tief wie möglich in die Hocke sinken lassen, gut atmen, tief in Bauch EA/AA, Kinn zum Brustbein, Nacken ist gedehnt.
Balasana 	Hände am Boden platzieren, Knie abstellen. Gesäss auf Fersen zurück schieben, entspannen, Arme nach vorne ausgestreckt oder gegen hinten neben dem Körper ablegen. Atem fließen lassen, wahrnehmen, Rückzug, einige Atemzüge bleiben, auch wieder in Ujjayi versuchen, den Atem in der Kehle zu spüren.

4-Füssler 	Auf Hände und Knie hochschieben. EA Brustbein nach vorne schieben, Nacken nach hinten, Rücken nach unten wölben, AA Katzenbuckel, Kinn zum Brustbein, achtsam auf Bewegung und Atem fokussiert sein. Dann EA rechtes Bein strecken, beugen und Fuss Richtung Hinterkopf. Kopf/Nacken nach hinten beugen. AA Rücken/Nacken runden, Knie Richtung Nase, 3 x jede Seite Achtsamkeit im Nacken und beim Atem.
Balasana 	AA auf Fersen zurückschieben, Stirn ablegen, Arme entlang dem Körper ablegen, durchatmen, entspannen, Atem spüren, einige Atemzüge fließen lassen. Auf Hände und Knie hochkommen, Gesäss Richtung Decke heben,
Adho mukha Svanasana 	Hände gut aufgefächert am Boden, Rücken lang, 3 x tiefe EA und AA mit einem hörbaren HA, dann mit kleinen Schritten zwischen die Hände kommen und Oberkörper langsam und sorgfältig aufrichten
Vrksasana 	Beide Füße erst gut verwurzeln, Punkt fixieren, und linkes Bein als Standbein einrichten, rechtes Bein anwinkeln und am Oberschenkel platzieren. 10 Atemzüge in Ujjayi wenn möglich, dann Seite wechseln. Auf beiden Füßen nachspüren und auf den Bauch kommen.
Bhujangasana 	Hände sind neben der Brust platziert. EA Kopf/Brustraum anheben, möglichst ohne Druck auf Händen, AA senken, Stirn ablegen. 3 x im eigenen Atemrhythmus. Beine sind geschlossen. Kraft aus dem Rücken nutzen. Einige Atemzüge entspannen, Stirn auf Handrücken legen.
Shalabhasana 	Hände unter Oberschenkel legen, EA beide Beine gestreckt anheben, AA Beine senken, 5 x wiederholen, Relax, 1 Gesichtshälfte auf Handrücken legen und 1 Bein anwinkeln (dahingeworfener Fisch) Variante: Arme nach vorne strecken und Beine (geschlossen) und Arme und Oberkörper anheben, Kopf leicht in den Nacken legen. Einige Atemzüge bleiben, gut atmen Entspannen, Atem ruhig werden lassen.
Dandasana  Paschimottanasana 	Ins Sitzen kommen, Sitzbeinhöcker gut verwurzeln, Beine gestreckt, WS gut aufgerichtet, Arme Richtung Decke strecken, Atem spüren, bleiben. Mit jeder EA vom Becken her Oberkörper nach vorne kippen, gut aufgerichtet bleiben, langer Rücken. AA Hände auf Beine ablegen, da wo sie gerade hinkommen, bleiben, gut atmen. Rücken noch gerade. Nach einigen Atemzügen Rücken loslassen und Oberkörper über die Beine ablegen. Rücken kann sich runden, entspannen. 10 Atemzüge bleiben. Wieder aufrichten.

Ardha Matsyendrasana 	Im Sitzen wieder gut verwurzelt sein, linkes Bein beugen und Fuss an Aussenseite des rechten gestreckten Beines stellen, rechter Arm umfasst linken Oberschenkel, zum Bauch ziehen, Oberkörper drehen, linke Hand hinter Gesäss auf Boden aufstützen, Blick über die linke Schulter, EA WS gut aufrichten und am Schluss der EA etwas in die Drehung schieben, AA bleiben, gut atmen. 7 tiefe Atemzüge bleiben, dann Seite wechseln und Gegenseite gleichmässig üben. Dann auf Rücken abrollen. Zwischenatmen.
Setuasana 	Füsse hüftbreit beim Gesäss aufstellen, Fingerspitzen berühren die Fersen. EA vom Becken her abrollend Wirbel um Wirbel vom Boden lösen, Gesäss Richtung Decke schieben, gut atmen, Kinn nahe beim Brustbein. 10 Atemzüge bleiben. Hände am Boden oder als Stütze unter den Hüften. Mit einer AA dann wieder Wirbel um Wirbel von oben her ganz achtsam abrollen, Becken am Schluss, Knie zur Brust ziehen und umfassen, entspannen. Nochmals in die Stellung gehen und mit der EA die gestreckten Arme neben den Ohren ablegen. Füsse auf Zehenspitzen, bleiben, gut atmen. Mit einer AA Rücken wieder abrollen, Füsse ganz abstellen und mit einer nächsten AA die Arme zurückgleiten lassen. Entspannen, Beine beugen, Knie umfassen.
Viparita Karani 	Halber Schulterstand. Arme ablegen, Beine Richtung Decke schieben, Gesäss vom Boden heben. Hände an den Hüften platzieren und stützen. Gut in den Bauch atmen, Gewicht ist auf den Schultern nicht auf dem Nacken. Wer weiter gehen möchte, höher in den Schulterstand, sollte diese Option haben. Zurückkommen, Beine ablegen. Gut atmen.
Ardha Padmasana Brahmari mit Khechari Mudra 	In einen bequemen Sitz kommen, Kissen nehmen oder Matte rollen, gut aufgerichtet, Hände auf die Knie ablegen, gut atmen. Dann Ohren mit Zeigfinger schliessen, Schultern locker, Augen schliessen, Zunge gegen hinten rollen, oben an den harten Gaumen schieben, bleiben. Bienensummen, mit jeder AA einen Summton erzeugen, normale EA, ganz in dieses Summen einsinken. Ca. 10 Atemzüge
Savasana 	Auf Rücken ablegen, bequem für eine Schlusspannung einrichten, evtl. Decken verteilen. Beim linken Fuss beginnend ein Bodyscanning durchführen. Relax. Einige Atemzüge bleiben, dann Zehen, Finger und Kopf sachte bewegen und über die Seite ins Sitzen kommen.
Ardha Padmasana 	Bequemer Sitz, gut aufgerichtet. Hände vor der Brust platzieren, Handflächen aufeinander reiben, dann warme Handballen auf die geschlossenen Augen legen. Gut atmen, Gefühl wahrnehmen. Lösen, Augen öffnen und mit einer Verbeugung zum Dank ist die Lektion beendet. Eventuell ein OM anfügen. Je nach Teilnehmer etc.

3.6 Die Aktivierung des Parasympathikus im Yoga

In einem Punkt sind sich die Forscher und Ärzte wohl einig: Yoga kann und soll die Medizin nicht ersetzen, jedoch oft gewisse Medikamente. Und Yoga kann selbst schwerkranken Patienten zur Seite stehen. Solange der Mensch atmen kann, ist er in der Lage, Yoga zu praktizieren, ist doch der Atem ein wichtiger Pfeiler jeder Yogapraxis.

In der Stressprävention und Stressbewältigung scheint es doch beinahe ein Wundermittel zu sein. Michalsen A., Chefarzt am Zentrum für Naturheilkunde des Berliner Immanuel-Krankenhauses, vertritt z.B. die Meinung, dass jede der drei Säulen des Yoga – Meditation, Körperübungen und Atmung – heilsam sein könne, aber gemeinsam seien sie unschlagbar (Luczak, 2013, S. 37).

Neue Forschungsergebnisse erscheinen laufend und bestätigen mehr und mehr die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse und erklären die Wirkungsweise klarer dank grossangelegter und aussagekräftiger Studien. So gibt z. B. die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV) Aufschluss über die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus und kann somit Hinweise liefern über die vegetative Balance des Individuums. Eine verminderte HRV bedeutet offenbar, dass die autonomen Regulationssysteme des Organismus nicht mehr angemessen auf körperliche und psychische Belastungen und Reize reagieren können. Die HRV ist ein bekannter Marker für das Stressverhalten des menschlichen Organismus und zeigt auf, wie das Herz positiv reagiert, wenn es sich im Gleichgewicht (Homöostase) befindet und wie das vegetative Nervensystem damit einhergeht. In diesem Bereich ist die Wirkung der Yogapraxis messbar und klar nachweisbar. (Braunmiller & Westenfelder, 2015).

In der Yogapraxis spielt auch immer das Wissen aus der Lehre des Ayurveda („Wissen vom Leben“) eine grosse Rolle. Ayurveda bildet als traditionelle indische Heilkunst mit dem Yoga eine Einheit und beinhaltet bei seinen Tipps für ein gesundes Leben auch das regelmässige Üben von Yogastellungen. Ayurveda und Yoga werden als Schwester-Wissenschaften bezeichnet. Regelmässig praktiziert haben sie eine spürbare körperliche und mentale Stärkung zur Folge, denn Ayurveda beruht auf der Überzeugung, dass Gesundheit und Glück im Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele liegen. Also ist auch hier das Ziel, die vegetative Balance zu behalten oder wieder zu finden (Sidhu, 2017, S. 20). Auch im Ayurveda gelten die Yoga-Sutras, vor rund 2000 Jahren vom Gelehrten Patanjali verfasst, als Leitlinie. Das Sanskrit-Wort für Gesundheit ist „Swasthya“, was so viel wie „in sich selbst ruhen“ bedeutet. In ihren Ausführungen im Taschenbuch „Energiequelle Ayurveda – Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout“ sagt die Autorin Balvinder Sidhu denn auch: „Das beste Mittel gegen Stress und Erschöpfung ist die Achtsamkeit – das „IM HIER UND JETZT SEIN“. Wer aufmerksam und bewusst mit der Zeit, den Mitmenschen und vor allem mit sich selbst umgeht, stellt schnell fest, dass er sich energievoller und sehr viel wohler in seiner Haut fühlt“. (Sidhu, 2017, S 100, 101). Die Thesen von Balvinder Sidhu decken sich augenscheinlich mit denjenigen von Gerd Schnack.

Als wesentliche Punkte für die Aktivierung des Parasympathikus bei der Praxis nenne ich die Ausgewogenheit zwischen An- und Entspannung, zwischen Öffnung und Rückzug und das PRÄSENT sein. Das in sich Hineinspüren. Achtsamkeit, das ganz im Moment sein, ohne zu werten. Die Bereitschaft, Empfindungen und Gefühle wahrzunehmen und zuzulassen.

Gleichzeitig wird bei der Yogapraxis über die verschiedenen Körperstellungen, Atemtechniken und gezielten Muskelkontraktionen das parasympathische Nervensystem aktiviert und dieses

bringt bestimmte Körpervorgänge und die Geistesaktivität zur Ruhe. Der Nervus Vagus, der vom Kopf aus durch den Hals, den Brustkorb, den Bauch bis in den Unterleib verläuft, wird mittels dieser Übungen stimuliert und aktiviert. Die Körperstrukturen können sich regenerieren. Der Mensch wird ruhig, wenn der Parasympathikus aktiviert wird. (Ritz, 2017, S. 9). Achtsamer körperbetonter Yoga an sich ist das beste Mittel gegen Stress und ein sich anbahnendes Ausgebranntsein. Spezifische Dehnungen und Atemübungen, die den Nervus Vagus direkt ansprechen und dadurch aktivieren, wirken unterstützend bei der Findung der vegetativen Balance.

4 Zusammenfassung

Die Gegenüberstellung zeigt klar, dass die Ausführungen von Gerd Schnack ziemlich exakt Sequenzen aus der Yogapraxis, insbesondere des Hatha Yoga und den je nach Situation geeigneten Varianten entsprechen. Eine klare Bestätigung der Wirkungsweise der Yoga- und Entspannungspraktiken von zwei verschiedenen Seiten. Interessant finde ich, dass Gerd Schnack ein Mediziner ist und somit diese komplexen anatomischen Vorgänge zu beurteilen und vom medizinischen Standpunkt zu erklären weiss. Das kann möglicherweise einige Skeptiker davon überzeugen, dass Yoga wirkt und sie motivieren, diese „Rettungsanker“ zu testen. Nur auch hier gilt zweifellos: Beim erstmaligen Versuch klappt es meist nicht so 100 % ig, wie Schnack dies in seinem Taschenbuch präsentiert. Ausdauer ist auch hier gefordert. Darauf weist Schnack auch klar hin: „Das entscheidende Wirkungsprinzip der Vagus-Meditation ist die Wiederholung, durch die eine notwendige Änderung des Lebensstils auf Dauer garantiert werden kann.“ (Schnack, 2016, S. 130).

Ein Engagement seitens der Ärzte ist m.E. gefragt und wird hoffentlich von der jüngeren Generation der Mediziner auch mehr und mehr realisiert werden können. Die Chance ist gross, denn auch die Ärztinnen und Ärzte sowie das Pflege- und weitere Personal im ganzen medizinischen Sektor spüren den Druck im Arbeitsalltag und im privaten Umfeld im alltäglichen Leben auch persönlich immer mehr. Mehrere Fachleute plädieren denn auch für die Einführung von Yoga als Schulfach. Es könnte doch auch Entspannungslehre genannt werden, vielleicht würde das die Widerstände gewisser Kreise eliminieren oder zumindest reduzieren.

Zu all diesen Pro's und Contras ist natürlich eines anzumerken: Yoga ist nicht gleich Yoga. Je nach Tradition und/oder persönlicher Neigung werden die in dieser Arbeit erwähnten Übungen wohl in unterschiedlicher Häufigkeit und Intensität praktiziert. Aber in jedem Fall zeigen die Studien, Untersuchungen und auch die persönlich gemachten Erfahrungen der verschiedenen Fachleute: Bei einer spezifischen Yogapraxis für Menschen mit grosser Stressbelastung ist es sicherlich empfehlenswert, Techniken, welche den Nervus Vagus aktivieren gezielt einzusetzen. Es existieren ausserordentlich viele Möglichkeiten innerhalb des Yoga, womit genau diese entspannenden Wirkungen erzielt werden können. Wichtig ist, dass der Betroffene bzw. sein Yogalehrer oder Therapeut diese kennt und erkennen kann, welche Variante jeweils die richtige ist.

Die positive Wirkung von Yoga erfahren aber offenbar grundsätzlich alle Praktizierenden in jeder Yoga-Stunde in wunderbarer Art und Weise. Wichtig dabei ist die totale Achtsamkeit und Präsenz im Moment. Denn alles kann Meditation sein, wenn wir es in Achtsamkeit tun.

Was mich bei der Auseinandersetzung mit dem Thema doch erstaunt und erfreut, ist die Tatsache, dass bekannte und in den Medien präsente Mediziner, wie bspw. Michalsen, oder eben G. Schnack, diese alternativen Heilungs- und Behandlungsmethoden wie Yoga als hochwirksam erachten, und diese neben der Schulmedizin anerkennen. Alle zitierten Fachpersonen bestätigen eine positive Wirkung der Yogapraxis, sei dies aufgrund von Untersuchungen oder aufgrund

eigener Erfahrungen. Die eigene Suche nach Bewegungs- und Entspannungspraktiken ergibt Chancen, dass auch Mediziner den Weg auf die Matte finden.

Bei im Alltag nicht zu verhindernden „Krisenmomenten“ ist es m.E. sehr wichtig, dass in der heute doch generell hektischen Zeit irgendwelche „Tools“ zur Hand sind und bei Bedarf eingesetzt werden können, um auftretende Stress-Situationen zu meistern, ohne sich in eine persönlich schädliche stressrelevante Lage manövrieren zu lassen.

5 Reflexion

Die achtsame Yogapraxis erlaubt ein verbessertes Körperbewusstsein, was ein früheres Erkennen von sich anbahnenden Verspannungen und gesundheitlichen Störungen mit sich bringen kann. Liebevoller Achtsamkeit sich selbst gegenüber, das in sich Hineinspüren, das Lernen, zu erkennen, was im Moment möglich und hilfreich ist, das möchte ich in meinem Yogaunterricht den Teilnehmenden vermitteln.

Mein eigener Yoga Weg bestärkt mich in der Überzeugung: Die Yogamatte ist unser Lernfeld und begleitet uns in den Alltag. Genauso wie die 7 Rettungsanker sehr hilfreich sein können, empfehle ich vom yogischen Blickwinkel aus, die nachstehenden Punkte auf Abruf bereitzuhalten:

- Grosse Achtsamkeit bezüglich Atem, Bewegung und Empfindungen
- Verlängerte Ausatmung
- Schultern bewusst senken, Brustraum offen halten
- Boden spüren unter den Füßen, Wurzeln schlagen
- Gedanken nicht klammern, sondern weiterziehen lassen
- Gefühle und Empfindungen wahrnehmen ohne zu werten und diese zulassen
- Im Hier und Jetzt sein

Dank meiner eigenen Erfahrungen versuche ich auch, meine Yogaschüler zu ermutigen, jeden Tag etwas Zeit in die eigene Praxis zu investieren. Jeden Tag sich einige Minuten gönnen, ganz bewusst einige Atemzüge innezuhalten, sich durchzustrecken, das eigene Befinden wahrzunehmen. Ganz nach dem Leitspruch: „Das bin ich mir wert“.

Motivation für einige Teilnehmerinnen in der Stunde, den Versuch auch wirklich zu wagen, ist oft auch die Information über meine persönlichen Beweggründe, dies zu tun: Ich hatte damals vor gut 10 Jahren, in der Tat ebenfalls ein etwas wackliges Fundament unter meinen Füßen und musste mich bemühen, dieses wieder zu festigen. Dank Yoga ist mir dies gelungen, und es hat sich mir überdies eine Welt geöffnet, die mir bis dahin fast unbekannt war, obwohl mich Gesundheitsthemen seit jeher interessiert haben. In Dankbarkeit blicke ich auf diesen spannenden Weg zurück und denke dabei auch an einige markante Lehrpersonen, die mich geprägt, inspiriert und auch motiviert haben. Dieser Weg, das bin ich überzeugt, geht auch in Zukunft niemals zu Ende.

Einmal begonnen zeigt sich dann rasch das Bedürfnis, noch häufiger zu praktizieren. Immer wieder interessant ist es für mich, festzustellen, dass es total positiv vermerkt wird, dass ich meinen Yoga Weg auch in nicht mehr ganz jungen Jahren in Angriff genommen habe. Es scheint mir, dass dies bereits einige Frauen motiviert hat, Yoga ebenfalls zu praktizieren. Schnell spüren sie dann natürlich die positiven Auswirkungen. Das funktioniert und freut mich auch immer wieder aufs Neue: Mein eigentlicher Zauberstab!

Als Yogalehrer ist es eine grosse Aufgabe, auch seinen Schülern dabei zu helfen, indem wir voll und ganz auf deren Bedürfnisse eingehen, deren Grenzen respektieren und gleichzeitig helfen deren Möglichkeiten auszuschöpfen. Auch deren Bedenken und Ängste müssen wir spüren und ernst nehmen.

Im äusserst fragilen Zustand eines sich anbahnenden Burnouts oder aber bestimmt nach einem erfolgten Zusammenbruch sind neben der konkreten medizinischen und medizinisch therapeutischen Betreuung das „Gehalten- und Getragen werden“ und das Zuhören und die Zuwendung durch eine einfühlsame Person sehr wichtig. Dies hat mir auch die Shiatsu-Therapeutin bestätigt, welche sich für die Beantwortung einiger Fragen zum Thema meiner Projektarbeit zur Verfügung gestellt hat (siehe Anhang 1). Die Berührungen und die ganze Ruhe in der Behandlung werden von den Klienten als äusserst angenehm und wohltuend empfunden.

Das geführte Interview mit einer Komplementär-Therapeutin mit eigener Shiatsu-Praxis ist insofern interessant, als es zeigt, wie wichtig diese Therapien sind. Auch sie als eidg. dipl. Shiatsu-Therapeutin wünscht sich eine vermehrte Zusammenarbeit mit der Schulmedizin, oder gar eine wirkliche Akzeptanz der Alternativ-Medizin seitens der Schulmedizin, was momentan leider eher noch ein Wunschdenken darstellt.

Ich erachte es als ausserordentlich positiv und erfreulich, dass sich doch Anzeichen erkennen lassen, dass Schulmediziner ebenfalls beginnen, sich mit diesen Themen und grossartigen Möglichkeiten auseinanderzusetzen und diese neben einer klassisch medizinischen Behandlung bereits in Einzelfällen zu nutzen wissen.

Aufgrund meiner nun in dieser Projektarbeit gemachten intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema bin ich in meiner Überzeugung bestärkt, dass eine regelmässige Yogapraxis für die Praktizierenden beinahe ein Wundermittel ist, um den sich immer stärker ausbreitenden Stressfolge-Erkrankungen entgegenzuwirken.

Die Arbeit hat auch mein Wissen in Theorie und Praxis ausgeweitet und ermöglicht mir, in meinen zukünftigen Unterrichtsstunden den Fokus noch etwas verstärkt auf Praktiken zu richten, die gezielt den Nervus Vagus stimulieren. Aber grundsätzlich darf ich aus der ganzen Projektarbeit und dem Zusammenstellen der eingefügten Lektion als Quintessenz den Schluss ziehen: Jeder körperbetonte Yoga mit Pranayama und Meditation dient der Stressprophylaxe und der Harmonisierung der vegetativen Balance. Aus diesem Grunde wird sich der sich abzeichnende Yoga Boom wohl weiter ausbreiten. Dies ganz im Sinne einer Entschleunigung der stressgeplagten Gesellschaft des 21. Jahrhunderts.

In Bezug auf Schnack's Rettungsanker bin ich skeptisch, dass es so quasi auf Knopfdruck funktioniert. Auch hier braucht es zweifellos viel Ausdauer, Motivation und grosse Achtsamkeit. Dann, und v.a. eben in Kombination mit einer angepassten Yogapraxis steht einem Erfolg wohl nichts im Wege und ich zweifle nicht daran, dass der Parasympathikus durch die entsprechenden Praktiken aktiviert werden kann. Dies auch im Sinne einer Stressprophylaxe oder einer Verbesserung der vegetativen Balance bei bereits bestehendem übermässigem Stresslevel.

Zentral ist ein körperbetonter Yoga Stil, denn der Körper braucht richtige Signale, angepasste Bewegung und gut dosierte Reize. Auch bei der Yogapraxis sind Kombinationen möglich und oft wirkungsverstärkend. So z.B. eine Atemübung mit einem Asana, wie dies in der Aufstellung dargestellt wird.

Der Teilnehmer soll immer dort beginnen können wo er gerade steht, sich nicht überfordern, sich nicht vergleichen und ein grosses Wohlwollen seinem eigenen Körper gegenüber entwickeln und wieder lernen, im eigenen Körper zu wohnen, daheim zu sein.

Der Mensch hat ein Interesse daran, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Dies mehr und mehr auch ohne immer gleich zu Medikamenten zu greifen. Aber: beim Yoga muss man selber mitmachen und Ausdauer an den Tag legen, er ist nicht in der Apotheke zu kaufen.

Umstritten in diesem Zusammenhang ist das umfangreiche und oft auch unqualifizierte Kurzfutter von Ratgebern auf dem Büchermarkt und in Workshops. Da ist Vorsicht geboten, da es nicht immer zur Balance zwischen Körper, Geist und Seele beisteuert, sondern vor allem eine einträgliche Geldquelle für die Anbieter ist. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Yoga fälschlicherweise in Verruf gerät. (Knecht, 2016, S. 4).

Deshalb mein Schlusswort, meine Erkenntnis und meine Überzeugung: Die im Buch „Der Grosse Ruhenerv“ von Schnack dargelegte Theorie, dass der Parasympathikus oder eben der N. Vagus aktiviert werden kann, überzeugt mich absolut. Das parasympathische Nervensystem ist auch ein wichtiger Faktor in der Praxis des Yoga. Seine Aktivierung führt zu Ruhe, Gelassenheit und innerem Frieden.

Yoga hilft demzufolge zweifellos, die vegetative Balance zu behalten und ein gutes Leben in Achtsamkeit, Gelassenheit und Gesundheit zu leben. Yoga in der passenden und angemessenen Form hilft auch, bei einem bereits erfolgten Zusammenbruch wieder zu genesen und fördert eine Rehabilitation, eben das wieder „heimkommen“ in den eigenen Körper. Yoga in irgendeiner Form ist deshalb ein Muss bei der Stress-Prophylaxe und der Behandlung von Burnout-Patienten. Es gibt unzählige Varianten, welche von Fall zu Fall angepasst werden können, was im Yoga Voraussetzung ist für eine erfolgversprechende Praxis.

Fazit: Der Parasympathikus springt durch gewisse Techniken an und kann durch eine regelmässige Yogapraxis aktiviert werden!

**JUST DO IT! REGELMÄSSIG UND MIT GROSSER ACHTSAMKEIT.
YOGA IST EINE GROSSARTIGE CHANCE.
DIE WIRKUNG IST SPÜRBAR UND MESSBAR.**

«Der wirkliche Yoga ist eine sich selbst korrigierende und ewig schöpferische Disziplin voller unendlicher Möglichkeiten.» Patañjali



6 Quellenverzeichnis

- Berufsverband Deutscher Yogalehrer (2009): *Der Weg des Yoga*. Petersberg: Via Nova
- Blech, J. (2008). Die Heilkraft der Mönche. *Der Spiegel* (48), S. 144 – 156. Hamburg: SPIEGEL
- Braunmiller, H. & Westenfelder, N. (2015). Stress – Messdaten lügen nicht. *SRF Puls*, Körper & Geist. Abgerufen von <https://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/stress-messdaten-luegen-nicht>
- Burisch, M. (2006). *Das Burnout-Syndrom*. Heidelberg: Springer
- Hartung, W. & Josuran, R. (2011). *Anatomie und Physiologie*. Zürich: Careum
- Kabat-Zinn, J. (2008). *Zur Besinnung kommen*. Freiburg im Breisgau: Arbor
- Klatte R, Pabst S, Beelmann A & Rosendahl J (2016). Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen: Systematische Literaturübersicht und Meta-Analyse. *Deutsches Ärzteblatt*, 113(12). doi: 10.3238.arztebl.2016.0195
- Luczak, H. (2013). Was Yoga kann. *Geo Magazin*, (06). Hamburg: Gruner + Jahr
- Plaumann M., Busse A., Walter U. (2006) *Grundlagen zu Stress*. In: KKH Kaufmännische Krankenkasse (Hrsg.) *Weißbuch Prävention 2005/2006*. Berlin, Heidelberg: Springer
- Ritz, M. (2017). Der Parasympathikus aus Sicht des Yoga. *Paracelsus Magazing*, (2). Abgerufen von <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201702/der-parasympathikus-aus-sicht-des-yoga/>
- Schäffler, A. & Schmidt, S. (1995). *Biologie Anatomie Physiologie, kompaktes Lehrbuch für die Pflegeberufe*. Neckarsulm: Jungjohann
- Schnack, G. (2016). *Der Grosse Ruhe-Nerv*. Freiburg im Breisgau: Herder
- Schulze, B. (2008). Burnout – Zeiterscheinung oder Krankheit? *Neurologie & Psychiatrie* (1), Psychiatrische Universitätsklinik Zürich. Abgerufen von https://www.clinica-holistica.ch/downloads/fachartikel/schulze_burnout_tagungsbericht_zeiterscheinung-oder-krankheit.pdf
- Settele, C. (2018). Arbeitsstress und Wellness-Optimierung. *NZZ am Sonntag*, 3.3.2018.
- Sidhu, B. (2017). Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout. Murnau a. Staffelsee: Mankau

7 Anhang

7.1 Anhang 1: Interview

Thema: YOGA UND BURNOUT

Interview mit Flavia Patscheider, eidg. dipl. Shiatsu-Therapeutin

- 1) Empfinden Sie persönlich den Alltag in der heutigen Welt hektischer als z.B. vor 10 Jahren? Wenn ja warum?

JA ABSOLUT. Unsere Gesellschaft bietet alles viel schneller und wir fordern alles sofort. V.a. die Leute haben keine Zeit, um eine Woche auf etwas zu warten, z.B auf einen Termin bei mir. Für mich persönlicher ist der Alltag heute ruhiger als vor 10 Jahren. Und zwar deshalb, weil ich heute selbständig als Shiatsu-Therapeutin arbeite, ich mir meine Zeit selber einteilen kann und mir der Problematik bewusst bin.

- 2) Wie definieren Sie persönlich das wohl heutzutage inflationär verwendete Wort „Stress“ in kurzen Zügen, und wie die Bezeichnung „Burnout“?

Stress ist für mich das nicht mehr zur Ruhe kommen und das Vernachlässigen der eigenen Bedürfnisse. Burnout ist für mich, wenn eine Person so viel Energie verbrennt hat, dass die 5 Elemente ausser Balance geraten. Burnout kann ein Ausdruck einer Entfremdung von sich selbst sein, es kann aber auch durch Schock oder Trauma verursacht werden.

- 3) Wo würden Sie empfehlen, anzusetzen, um den Umgang mit Stress bzw. mit belastenden Situationen zu lernen, sei es im privaten wie auch im beruflichen Umfeld?

Sich gegenüber ehrlich sein und die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und diese nicht verdrängen und/oder vernachlässigen. Lernen, nein zu sagen zu Sachen und Situationen, die einem belasten und lernen, was einem gut tut, um die Lebensweise zu ändern. Grenzen erkennen und den Mut haben, diese zu formulieren und auch zu setzen. Professionelle Hilfe beziehen.

- 4) Warum sind gewisse Menschen grundsätzlich „stressresistenter“?

Ich denke, wenn der Mensch seine Berufung leben kann und tut, kann er mit Freude und Liebe durchs Leben gehen. Er ist dann entsprechend gut geerdet und er ist nicht so schnell aus der Balance zu bringen.

- 5) Stehen Ihrer Meinung nach Arbeitgeber in der Pflicht, ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Entspannungsmöglichkeiten anzubieten?

Nicht im Sinne einer Pflicht, sondern für das Arbeitsklima und die Produktivität kann es nur von Vorteil sein, wenn diese sich dieser Themen annehmen und entsprechende Möglichkeiten anbieten.

- 6) Zusehends kommen auch jüngere Menschen an den Rand ihrer Kräfte und es wird von einem Burnout gesprochen – müsste bereits in den Ausbildungszentren, Schulen, Universitäten vermehrt auf die Thematik eingegangen werden?

Absolut. Das Schulsystem erlaubt es nicht, dass die Kinder ihre Fähigkeiten ausleben, es ist zu starr. Zwischenmenschlichkeit kommt zu kurz. Es wird zu viel Druck ausgeübt.

- 7) Unsere Leistungsgesellschaft – zunehmend ein Risiko?
Ja, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind und uns ungeschützt dem Strom ausliefern
- 8) Karrieredruck – sozialer Aufstieg: steigt die Bedeutung an? Wie weit spielen da die sozialen Netzwerke etc. eine Rolle?
Zweifelloos, das Profitdenken macht den Leistungsdruck immens gross. Die sozialen Netzwerke sind ein wirkliches Problem, wenn sich jemand davon zu stark beeindrucken oder beeinflussen lässt.
- 9) Ist evtl. die Generation der heute vor der Pension stehenden Jahrgänge speziell vom Phänomen „Burnout“ betroffen?
Meiner Meinung nach kann es in allen Lebensabschnitten zu einem Burnout kommen. Aber ich denke, es gibt doch Anzeichen, dass die junge Generation besser mit der heutigen Hektik umzugehen weiss.
- 10) Haben Sie Shiatsu-Patienten, welche nach einem stationären Aufenthalt den Weg zurück in den Alltag schaffen?
Ja, diejenigen, die gelernt haben, sich wahrzunehmen und ihren Bedürfnissen gerecht werden, schaffen das meistens. Andere, die nicht bereit sind, das in der Therapie Gelernte umzusetzen und dranzubleiben fallen in das Hamsterrad zurück.
- 11) Mein Thema ist Yoga, dies auch im Zusammenhang mit der vegetativen Balance: Verfugen Sie über persönliche Erfahrungen mit Yoga, Meditation, gezielten Atemübungen?
Jawohl, es ist für mich ein Weg, immer wieder meine Mitte und meine innere Ruhe zu finden.
- 12) Kommen Klienten zu Ihnen, die trotz regelmässiger Yogapraxis mit Erschöpfungsdepression und „Burnout“ kämpfen?
Nein, diese sind meistens durch ihre körperliche Stärke auch mental stabiler als nicht Praktizierende.
- 13) Werden psychosomatische Leiden in der klassischen Medizin genügend wahrgenommen?
Nein, das wird vernachlässigt. Viele Ärzte kennen diese Möglichkeiten nicht. Bereits die Ausbildung bzw. das Studium schenkte diesen Themen und Möglichkeiten zu wenig Bedeutung. Bei den jungen Ärzten ist ein Umdenken ersichtlich und es ist zu hoffen, dass die Schulmedizin in Zukunft vermehrt mit der Komplementärtherapie und Alternativmedizin zusammenarbeitet. Ein Weitergehen Hand in Hand, das wünsche ich mir.

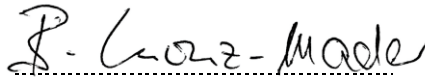
Bernadette Cuonz-Mader, Projektarbeit Lotos Yoga Schule, 15. Mai 2018

Eigenständigkeitserklärung

"Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe erstellt habe, und dass alle Quellen, Hilfsmittel und Internetseiten wahrheitsgetreu verwendet wurden und belegt sind.

Zernez, 30.05.2018

Bernadette Cuonz-Mader

A handwritten signature in black ink, reading "B. Cuonz-Mader", written over a horizontal dotted line.