

HATHA-YOGA UND TANZTHERAPIE GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE

- Unveröffentlichte Abschlussarbeit -

In der vorliegenden Arbeit möchte ich die wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Hatha-Yoga im Rahmen der Gesundheitsförderung und Integrativer Tanztherapie als körperorientiertes Therapieverfahren darstellen.

Ich beziehe mich einerseits auf das Konzept der Integrativen Tanztherapie, wie es an der Deutschen Gesellschaft für Tanztherapie DGT gelehrt wird. Hier habe ich in den letzten zwei Jahren im Rahmen von Modul 1 Erfahrungen gesammelt und werde in Kürze mit Modul 2 beginnen. Im Modul 1 liegt der Schwerpunkt auf dem praktischen Kennenlernen verschiedener in der Tanztherapie eingesetzten Methoden. Es gibt einen hohen Anteil an Selbsterfahrung mit anschließender Reflexion der Methoden sowie deren Einsatzmöglichkeiten. Im Modul 2 liegt der Fokus dann auf einer Auseinandersetzung mit den theoretischen Konzepten.

Ich beziehe mich andererseits auf Hatha-Yoga im Rahmen der Gesundheitsförderung, wie es mir in meiner zweijährigen Ausbildung „Yoga und Psychologie“ an der Deutschen Psychologen Akademie vermittelt wurde. Da verschiedene Herangehensweisen gelehrt wurden, möchte ich mich der Klarheit halber auf die vom BUGY gelehrt Konzepte nach Rocque Lobo fokussieren. In der Ausbildung wurde sowohl auf Selbsterfahrung in der Körperwahrnehmung als auch auf eine theoretische Auseinandersetzung Wert gelegt.

An beiden Weiterbildungen habe ich parallel teilgenommen. Die Ausarbeitung stellt eine Reflexion meiner bisherigen Erfahrungen dar und basiert auf meinem entsprechend begrenzten Wissen. Bevor ich auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede eingehe, erfolgt eine Vorstellung beider Verfahren.

1. Hatha-Yoga als Methode der Gesundheitsförderung

Ursprung:

Hatha-Yoga als Methode der Gesundheitsförderung in Deutschland wurde zum Zweck der Prävention von Krankheiten herausgelöst aus dem ursprünglichen Kontext eines umfassenden, ganzheitlichen Systems. „Yoga bezeichnet die traditionelle Schulung der geistigen Konzentration in Indien“ (Lobo, 2005). Der Weg des klassischen Yoga nach Patanjali umfasst ethische Grundsätze, Empfehlungen zu gesunder Lebensweise sowie Körperübungen, die Schulung von Atem, Konzentration, Achtsamkeit und Meditation. Aus der Erfahrung von tausenden Jahren entwickelt, hilft Yoga, den unruhigen Geist zu konzentrieren, Identifikationen zu erkennen, sich aus Anhaftungen, begrenzenden Gedankengebäuden und Gefühlsverwicklungen zu lösen, um letztlich „das wahre Selbst“ oder das „reine Bewusstsein“ (Frawley, 2011, S. 57, 58) „Atman“ oder auch „Purusha“) zu erkennen und „Samadhi“ zu erleben. Dafür wurden aufeinander aufbauende Techniken und verschiedene Wege zum Ziel entwickelt. Hatha-Yoga betont den Weg des Körpers.

Hatha-Yoga wurde zu unterschiedlichen Zwecken benutzt. In vorchristlicher Zeit fasste der Chirurg Susruta seine Erkenntnisse zu einem Klassifikationssystem zusammen, mit dem sich einordnen ließ, welche vitalen Stellen des Körpers bei Verletzung zu welchen Funktionsbeeinträchtigungen bis hin

zum Tod führen können. Gespeist waren die Erfahrungen u.A. aus Kriegsverletzungen. Zunächst ermöglichte dieses Wissen ein gezieltes hartes Yoga-Training zum Schutz des eigenen Körpers sowie die Nutzung für gezielte Angriffspunkte am gegnerischen Leib. Erst viel später wurden die entwickelten Übungen in abgewandelter Form zur Gesunderhaltung genutzt. Roque Lobo hat das Wissen über diese vitalen Punkte des Körpers („Marmas“) durch gezielte Forschung für eine gesundheitswissenschaftlich fundierte Gesundheitsförderung nutzbar gemacht. Dabei hat er Yoga-Haltungen mit den Wechselwirkungen innerhalb des Körpers und dem äußeren sozialen Kontext in Bezug gesetzt.

Ziel:

Im Rahmen der Gesundheitsförderung soll Hatha-Yoga dazu beitragen, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Die Sprache des Körpers soll erlernt werden, um frühzeitig Warnsignale des Körpers empfangen zu können. Auf diese Weise können Anpassungen der Lebensweise erfolgen, die ein gesundes Gleichgewicht wiederherstellen und damit präventiv die Ausprägung von Krankheiten verhindern sollen. Darüber hinaus können Dysbalancen und Schonhaltungen erkannt werden, die dann zunehmend aufgelöst werden können.

Zielgruppe:

Im Rahmen der Gesundheitsförderung richtet sich Hatha-Yoga als Angebot an weitgehend gesunde Menschen, die präventiv ihre Gesundheit fördern und erhalten wollen. Auch wenn faktisch viele Kursteilnehmer mit verschiedenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen, so ist doch klar abgegrenzt, dass es sich bei Hatha-Yoga nicht um eine Therapie für psychische oder körperliche Erkrankungen handelt.

Methode:

Durch die Einnahme bestimmter Yoga-Haltungen werden bedrohliche Situationen inszeniert. Auf diese Bedrohung antwortet der Körper mit bestimmten Phänomenen, die es achtsam wahrzunehmen gilt und die man im Kontext der aktuellen sozialen Situation zu verstehen versucht. Insbesondere auf die Reaktion der Marmas, die auf Bedrohungen besonders empfindlich reagieren, wird geachtet.

Kennzeichen:

Ausgehend von einem salutogenen Verständnis, wird Gesundheit als Zustand der Balance verstanden, auf den verschiedene Einflussfaktoren wirken und den es immer wieder herzustellen gilt. Dabei bezieht sich Gesundheit auf das Zusammenspiel von Körper, Geist, Gefühlen und sozialem Kontext. Es wird die Wahrnehmung von Körperempfindungen geschult, indem achtsam Veränderungen des Körpers registriert und wertfrei beschrieben werden. Merkmale der Empfindung in den Gelenken, an den Muskeln, Knochen und Sehnen sowie Veränderungen des Blutkreislaufs werden beobachtet.

Darauf aufbauend werden zunehmend Zusammenhänge zwischen Situationen – den Yoga-Körperhaltungen, die Bedrohungen inszenieren – und Körperreaktionen beobachtet und in Zusammenhang gebracht. Mit zunehmend feinerem Gespür können dann Wechselwirkungen zwischen den komplexen Lebenssituationen und den ebenso komplexen Körperantworten wahrgenommen werden.

Eine wichtige Rolle spielen die subjektive Wahrnehmung der eigenen Kraft und Zeit und wie sich das Verhältnis dieser beiden Faktoren unter der Einwirkung des sozialen Kontextes verändert.

Weiterhin wird davon ausgegangen, dass im gesunden Zustand der Körper in der Lage ist, die unterschiedlichen unwillkürlichen inneren Rhythmen und Kreisläufe mit durch den Kontext

ausgelöst oder willkürlichen Veränderungen zu synchronisieren. Insofern wird im Hatha-Yoga immer wieder die Fähigkeit zur Synchronisierung im Zustand der Bedrohung getestet, was als Fähigkeit zur Selbstregulation verstanden werden kann.

2. Integrative Tanztherapie (ITT)

Ursprung:

Während der Tanz selbst, als Teil verschiedener Kulturen mit seinen verbindenden und heilsamen Wirkungen, schon sehr alt ist, handelt es sich bei der Tanztherapie um ein noch junges Therapieverfahren. Über die Ursprünge gibt es verschiedene Angaben zu unterschiedlichen Strömungen. Eine wichtige Rolle in Deutschland spielten offenbar Laban und seine Schülerin Wigman ab den 20er Jahren mit ihren Beobachtungen im Ausdruckstanz. Die weitere Entwicklung der Tanztherapie erfolgte dann durch deren Schülerinnen, die in die USA emigrierten, allen voran Bartenieff, Espenak und Whitehouse. Wichtige Impulse kamen auch durch Bühnentänzerinnen wie Chace und Schoop. Bemerkenswert ist, dass keine von ihnen Psychotherapeutin war, aber durch Kontakte zu Tiefenpsychologen (Adler, Jung) der Tanz als therapeutisches Medium herausgearbeitet wurde.

Die Integrative Tanztherapie in Deutschland basiert u.A. auf der Integrativen Psychotherapie nach Petzold. Sie bezieht sich damit nicht auf ein einzelnes psychotherapeutisches Verfahren, sondern umfasst Konzepte und Methoden aus der Gestalttherapie, der Tiefenpsychologie und der Verhaltenstherapie. Die Integrative Tanztherapie greift einerseits auf ein breites Spektrum an Methoden und Techniken verschiedener tanztherapeutischer Strömungen zurück, das dann für verschiedene Zielgruppen differenziert eingesetzt werden kann. Andererseits bezieht sie sich bewusst auf empirisch gesicherte Wirkfaktoren aus der Psychotherapieforschung.

Ziel:

Ziel der Integrativen Tanztherapie als körperpsychotherapeutisches Verfahren ist „die Differenzierung der Wahrnehmung und des Ausdrucks sowie die Erweiterung des Bewegungsrepertoires als Voraussetzung für Flexibilität und Variabilität des Verhaltens. Ein weiteres Ziel ist, die Bewußtheit über die Bewegung und den Bewegungsausdruck zu erarbeiten, den Zusammenhang zu den Empfindungen und Gefühlen herzustellen und damit die lebensgeschichtliche Bedeutung der Bewegung zu erfassen.“ (Europäische Akademie eag-fpi)

Zielgruppe:

Das Angebot der Integrativen Tanztherapie (IT) richtet sich vor allem an Menschen mit psychischen Erkrankungen (z.B. Depression, Angststörungen, Essstörungen, Borderline, Schizophrenie) sowie an Menschen, die aufgrund körperlicher Krankheiten leiden oder eingeschränkt sind (z.B. Krebserkrankte, sehbehinderte Menschen). Aber auch Menschen in Krisen zur Unterstützung der Bewältigung und Neuorientierung oder Menschen mit dem Ziel der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung profitieren von der IT.

Kennzeichen:

Grundlage des Tanzes ist „der Leib mit seinen Fähigkeiten der Perzeption, der Memoriation, der Reflexion und der Expression“ (Petzold 1988, nach Wilke 2009). Es wird von der Grundidee ausgegangen, dass sich im Tanz die Themen des Alltags widerspiegeln mit der ganzen leiblichen Erfahrung. Der Schwerpunkt liegt einerseits auf dem individuellen Erleben der Phänomene des Körpers und der Gefühlswelt, andererseits auf dem Erleben im Kontakt mit Anderen, in seiner Stellung in der Gruppe, im sozialen Kontext d.h. in Beziehungen.

Hauptsächlich werden verschiedene Formen der Bewegung eingesetzt, meist zu Musik. Im therapeutischen Setting erfolgt zunächst eine systematische Diagnostik, z.B. mit Hilfe der Bewegungsanalyse nach Laban und Bewegungsstudien nach Bartenieff. Je nach Zielgruppe und Themenschwerpunkt werden darauf abgestimmte Techniken als Intervention durchgeführt. Dabei ist das Vorgehen aber ergebnisoffen und prozessorientiert. In vielen Fällen werden die Teilnehmer auch eingebunden und nach Wünschen und Vorlieben gefragt. Auf diese Weise wird nicht gegen Widerstand gearbeitet, sondern es werden vorhandene Ressourcen als Ausgangspunkt verwendet.

Bei den Interventionen wird gezielt mit den Kategorien Raum und Zeit gearbeitet. Beispielsweise können Erfahrungen mit verschiedenen Abständen gemacht werden, der Richtung und Bewegung im Raum, der Kinesphäre etc. Die Perspektive der Zeit wird über den Rhythmus der Musik eingebracht. Die Interventionen werden durch eine gezielte Musikauswahl unterstützt.

Die Musik hat oft einen bestimmten Aufforderungscharakter und lädt zu einer bestimmten Art von Bewegung oder Interaktion ein. Z.B. beim Hüpfen und Springen knüpft man bewusst an kindliche Bewegungserfahrungen und der dazugehörigen Gefühlswelt an und kann darüber häufig ein Gefühl der Freude und Leichtigkeit hervorrufen.

Die Aufgabenstellung kann für die gesamte Gruppe erfolgen oder in Kleingruppen, als Partnerarbeit oder als individuelle Erfahrung. Es kann mit klaren Vorgaben und Struktur gearbeitet werden (z.B. bestimmte Schritte) oder auch mit Techniken der gebundenen Improvisation (freie Bewegung, mit einem Fokus, z.B. auf bestimmte Körperteile oder Bewegungsqualitäten).

Eine wichtige Methode ist die intermediale Transformation, die genutzt werden kann, um leibliche, flüchtige Erfahrungen noch anders erlebbar, bearbeitbar und erinnerbar zu machen. Dazu wird das im Tanz Erlebte in Bildern (Malen, Collagen), Arbeit mit Ton, Gedichten oder Geschichten festgehalten. Auch Dialoge und „Sharings“ (einer erzählt, der andere übernimmt die Zeugenschaft und hört aktiv zu) zur Prozessreflexion werden eingesetzt.

Die Integrative Tanztherapie orientiert sich an den Wirkfaktoren der Psychotherapie nach Grawe (Quinten, 2009):

- Ressourcenaktivierung
- Problemaktualisierung
- Hilfe bei der Problembewältigung
- Therapeutische Klärung

Darüber hinaus werden die Wege der Heilung nach Petzold genutzt:

- Solidaritätserfahrung (sich als Teil einer Gruppe und deren Unterstützung erleben)
- Nachsozialisation (z.B. Nachnähren des inneren Kindes mit dem, was gefehlt hat)
- Sinnfindung (z.B. Vertrauen in oder Verbindung mit etwas Größerem)
- Erlebnisaktivierung (Inszenierung von Situationen, in denen unbewusste Inhalte ins Bewusstsein treten können und damit bearbeitbar werden).

3. Gemeinsamkeiten

Bio-psycho-soziales Modell

Beide Verfahren gehen von einem bio-psycho-sozialen Modell aus. Sie betrachten den Menschen als ein Gesamtsystem mit im Leib gespeicherten Erfahrungen, mit Reaktionen auf aktuelle

Situationen sowie komplexen Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist, Gefühlen sowie sozialer Situation. Gearbeitet wird jeweils mit der Wahrnehmung von Phänomenen. Beide gehen vom Konzept eines „informierten Leibes“ (nach Petzold) aus, der wertvolle Hinweise über die Gesamtsituation von Körper und Psyche im sozialen Kontext geben kann. Dieses nicht-sprachliche Körperwissen wird bewusst genutzt. In diesem Sinne ist der Leib Informationsträger und Feedbackgeber.

Salutogene, ressourcenorientierte Grundhaltung

Beide Verfahren arbeiten ressourcenorientiert. Sie gehen nicht von Defiziten und Krankheitsbildern aus, sondern unterstützen das Erkennen gesundheitsfördernder Faktoren, vorhandener Ressourcen und Potentiale. Die Perspektive liegt z.B. darauf, was hilfreich sein könnte oder wann es anders / besser war. Im Hatha-Yoga können z.B. Auswirkungen der Lebenssituation und Lebensführung auf die eigenen Kraftreserven erkannt werden und dementsprechende Änderungen vorgenommen werden. Indem die Selbstwahrnehmung geschult wird, können in der Integrativen Tanztherapie z.B. Gefühle und Stimmungen wahrgenommen, gedeutet und angemessen ausgedrückt werden. Neben der Förderung der Selbstfürsorge erfolgt dadurch auch eine Stärkung der Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und Selbstermächtigung. Über die Konzentration auf Ressourcen, kann der Umgang mit bedrohlichen Situationen erleichtert werden bzw. die Bewältigung erlernt werden.

Unterstützung von Selbsterkenntnis und Selbstregulation

Ziel beider Verfahren ist, es dem Übenden zu ermöglichen, sich selbst besser regulieren zu können. Dadurch kann mit Schwierigkeiten im Leben anders umgegangen werden. Ein übergeordnetes Ziel der Integrativen Tanztherapie besteht darin, „den Menschen zu motivieren und zu befähigen, selbstverantwortlich etwas für seine Gesundheit zu tun“ (Quinten, 2009, S. 6). Dafür wird die eigenständige Erkenntnis- und Entscheidungsfähigkeit geschult. Indem Zusammenhänge bewusst erkannt werden, kann Verantwortung für die eigene Gesundheit übernommen werden. Der Übende kann zum Beispiel zunehmend Ängste und Schonhaltungen erkennen und reflektieren.

Wichtig ist beiden Verfahren eine Begegnung auf Augenhöhe mit Respekt. Auch wenn der Lehrende / Therapeut Experte auf dem jeweiligen Gebiet ist, bleiben die Interventionen Einladungen und ermächtigen zu eigener Wahrnehmung und Einsicht. Wertungen und Interpretationen über den Übenden werden vermieden. Die Deutungshoheit hat der Übende! In diesem Sinne erfolgen das Übungsangebot und die Rückmeldungen auf der Basis von Hypothesen. Die Antwort des Körpers ist aber ergebnisoffen, bedingt durch den Faktor der „Black Box“, d.h. dessen was der Lehrende nicht vorher wissen kann.

Gehaltener Raum

Der Lehrende / Therapeut leitet an, macht Übungen jedoch nicht mit bzw. nur soweit, dass er die Übenden im Blick hat, den Raum hält und korrigierend eingreifen kann. Es wird bewusst ein geschützter Raum aufgebaut und gehalten, in dem Übende sich geborgen fühlen und sich auch bei inszenierten Provokationen auffangen und sicher fühlen können. Eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung in der Gruppe wird hergestellt, durch das Üben des Beobachtens und Beschreibens, im Gegensatz zu Bewertung und Interpretation. Vokabular, das Ideale oder Leistungsansprüche suggeriert, wird vermieden, sondern es erfolgt die Betonung der Selbstfürsorge und des wertfreien Wahrnehmens. Die Annahme und Akzeptanz des individuellen „So-Seins“ mit seinen Möglichkeiten und Grenzen ist ein wichtiger Bestandteil und gilt jeweils als Ausgangspunkt für Veränderung.

Prozessorientierung

Im Vordergrund steht Prozessorientierung statt Ergebnisorientierung. Der Einzelne bzw. die Gruppe bestimmt das Tempo, die Aufgabenstellungen werden im Sinne von Einladungen verstanden. Erforderlich ist ein hohes Feingefühl des Lehrenden / Therapeuten, die Interventionen zum angemessenen Zeitpunkt zu setzen. Versuche, den Prozess zu beschleunigen, wirken in der Regel kontraproduktiv. Das erfordert auch Vertrauen in den Prozess mit seiner inneren Logik. Bestimmte Ergebnisse werden nicht forciert. Eine Grundannahme ist die, dass der Lernprozess über einen längeren Zeitraum erfolgt, dass eine langsame Veränderung stattfindet und der Prozess sein eigenes Tempo hat. Lobo übersetzt Yoga in diesem Sinne als „das langsame Anhalten (nirodha) der Bewegung (vrtti) des Phänomens (citta)“ (Lobo, 2005, S. 68).

Inszenierung von Lebenssituationen

Der Mensch wird als soziales Wesen verstanden, das in Beziehungen existiert und in Bezug auf den Kontext betrachtet wird. Beide Verfahren nutzen Methoden, um im geschützten Rahmen mehr oder weniger bedrohliche Alltagssituationen zu inszenieren. Für die Erlebnisaktualisierung werden unmittelbar und non-verbal die Kategorien von Raum, Zeit und sozialem Kontext genutzt. Dabei wird darauf geachtet, aus der Komfortzone herauszugehen, aber im Rahmen des noch Bewältigbaren zu bleiben. Die inszenierte Bedrohung sollte nicht zu Panik oder Verletzung führen (körperlich wie psychisch). Daher kommt dem oben genannten Schutzraum eine besondere Bedeutung zu, damit diese Inszenierung überhaupt stattfinden kann. Wichtig ist der achtsame Umgang mit den vorhandenen Ressourcen und Grenzen.

In beiden Verfahren erfolgt eine Schulung der Wahrnehmung. Es kommt darauf an, die subjektiv geschaffene „Verknüpfung zwischen Reflexion und Reflex jeweils während des Verhaltens zu testen“ (Lobo, 2005, S. 198). Das Bewusstwerden der unwillkürlichen Reaktionen dient jeweils als Grundlage für einen neuen Umgang mit Lebenssituationen.

Ein wichtiges Thema ist einerseits die Stärkung der individuellen Ich-Stärke, z.B. um sich abgrenzen zu können, sich nicht zu überlasten, Nein sagen zu lernen, Konflikte zu bewältigen, einen anderen Umgang mit Stress zu lernen. Dadurch kann ein Aufbau innerer Lebendigkeit und Stabilität erfolgen und mehr Selbst-Bewusstsein, Selbst-Wert, Selbst-Vertrauen und Handlungsfähigkeit entwickelt werden. Der Übende kann sich seinen Ängsten stellen und Schutzhaltungen abbauen, eigene Werte entwickeln durch Hinterfragen von Normen und gesellschaftlichen Regeln incl. selbst gesetzter Begrenzungen. Andererseits kann das Grundvertrauen ins Leben gestärkt werden durch das Erleben von Solidarität und steigendes Vertrauen in das Mitgefühl der Anderen, als Voraussetzung für Hingabe und die Bereitschaft, Kontrolle loszulassen.

4. Unterschiede:

Prävention vs. Therapie

Bei Hatha-Yoga in der Gesundheitsförderung handelt es sich um ein Verfahren zur Prävention, d.h. für die Arbeit mit (mehr oder weniger) gesunden Menschen. Das regelmäßige und erwartungsfreie Üben dient vor allem der (Selbst-)Erkenntnis. Auch wenn inzwischen nachgewiesen ist, dass Yoga lindernd bei Bluthochdruck, leichten Depressionen, spannungsbedingten Schmerzen etc. wirksam ist, ist es nicht als Therapieverfahren anerkannt.

Die Integrative Tanztherapie (IT) ist ein therapeutisches Verfahren, d.h. vorrangig entwickelt und eingesetzt für die Arbeit mit Menschen, die bereits unter Beeinträchtigungen mit Krankheitswert leiden. Auch wenn die IT ebenso interessant sein kann zur Selbsterfahrung und

Persönlichkeitsentwicklung „gesunder“ Menschen. Die Interventionen zielen auf heilsame Erfahrungen oder Linderung von Erkrankungen ab, zum Beispiel durch Stärkung von Gefühlswahrnehmung und Gefühlsausdruck oder dem Erleben von Zugehörigkeit und positiver Resonanz.

Statische Haltung vs. dynamische Bewegung

Im Hatha-Yoga werden statische vorgegebene Haltungen eingenommen. Sie können zu sogenanntem „Asana“ werden, wenn die inszenierte Bedrohung überwunden werden kann und ein Glücksgefühl und entspanntes In-der-Haltung-verweilen-wollen entsteht. Diese statischen Positionen können z.B. „eingefrorene“ Fluchtbewegungen sein, die exakt eingenommen werden müssen, um den Körper zum „Sprechen“ zu bewegen, im Sinne einer Reaktion der sensiblen Marmas. Z.B. muss die Kombination von Gerade-aus- und Drehbewegung vorhanden sein oder auch Schonhaltungen müssen aufgedeckt werden, mit denen man versucht, der Bedrohung (körperlich) aus dem Weg zu gehen. Es erfolgt also eine sehr genaue Setzung der mechanischen Reize. Teilweise braucht es eine lange Zeit der Vorübungen oder auch Hilfsmittel, um bestimmte Haltungen überhaupt einnehmen zu können.

In der IT wird meist mit dynamischen Bewegungsabläufen gearbeitet und mit Musik als Medium, das gezielt bestimmte Bewegungsqualitäten einladen kann. Manchmal werden bestimmte Form- und Schrittvorgaben gemacht. Z.B. mit Bewegungen, die dem Höfischen Tanz oder dem Ballett entnommen sind, wird die Aufrichtung betont. Es können auch bestimmte Körperteile betont werden, z.B. mit Trommelmusik der Kontakt zum Boden, mit bestimmten lateinamerikanischen Rhythmen die Hüftbewegung. Manchmal steht der Umgang mit Freiräumen in der Improvisation im Vordergrund oder der freie Ausdruck des Individuums. Andererseits kann auch der gemeinsame Tanz mit einem Partner von der Kontaktaufnahme bis zum Abschluss des Tanzes Thema sein oder verschiedene Rollen wie beim Führen und Folgen.

Körpersprache innen vs. außen

Zwar richten beide Verfahren Fragen „an“ den Körper „in“ der Sprache des Körpers. Ähnlich ist auch die Aktualisierung von Erfahrungen und die achtsame Beobachtung der eigenen Reaktion darauf, z.B. welche Situationen lösen bei mir Druck aus und wie gehe ich damit um?

Hatha-Yoga betont jedoch die „inneren“ Äußerungen und Reflexe des Körpers wie Änderungen im Muskeltonus, im Kreislauf und der Atmung, Aufleuchten der Marmas bis zu Schmerz oder der Beobachtung der Laksanas als qualitative Merkmale der Empfindung. Es erfolgt die Betrachtung binnenkörperlicher Vorgänge als Spiegel des Seins in der Außenwelt und des Verhältnisses von subjektiver Einschätzung von Raum und Zeit im sozialen Kontext.

In der IT geht es zwar auch um die Ansprache des Körpers „in“ seiner Sprache und der Wahrnehmung der Körperantworten, z.B. in Form von Gefühlen, Atmung und Körperempfindungen. Aber gezielt genutzt wird auch das Sprechen „über“ den Körper i.S. von Bewegungsanalyse, Beobachtung der Bewegung des Körpers im Raum (des Tanzsaals), den Bewegungsqualitäten sowie Körpersprache (Mimik, Gestik, Körperhaltung) und Gefühlsausdruck. Insbesondere auf Ausdruckshemmungen oder binnenkörperliche Widersprüche wird geachtet. Auch die Fähigkeit zur Kontaktaufnahme, zur Abgrenzung und zur Wahrung „innerer“ Räume, wenn äußere Distanz nicht möglich ist, sind Gegenstand der Betrachtung, d.h. eher typische Reaktionsmuster in sozialen Situationen.

Betonung Individuum vs. Beziehung

Während beide Verfahren vom Menschen als sozialen Wesen ausgehen und den sozialen Kontext berücksichtigen, so liegt in der Hatha-Yoga-Stunde die Betonung auf dem Individuum und seinem Erleben beim Einnehmen der Haltung. Auch wenn die aktuelle Lebenssituation und die damit verbundene Einschätzung des Verhältnisses von Kraft und Zeit beim Einnehmen der Yoga-Haltung eine Rolle spielt, wird der soziale Kontext nicht „live inszeniert“. Selbst wenn im Gruppensetting eine Rolle spielt, wer im Raum ist und wer neben mir die Haltung einnimmt, so ist die Inszenierung sozialer Beziehungen nicht Schwerpunkt der Methode.

Die IT hingegen vertritt eine dialogisch-intersubjektive therapeutische Grundhaltung. Sie arbeitet gezielt mit der Interaktion anwesender Personen, entweder zwischen Klient und Therapeut oder innerhalb der Gruppe. Während am Anfang die Kontaktaufnahme und die Entwicklung einer tragfähigen therapeutischen Beziehung im Vordergrund stehen, können im weiteren Prozess Übertragungspänomene thematisiert werden zwischen Therapeut und Klient sowie Beziehungserfahrungen innerhalb der Gruppe genutzt werden. Im Kontext der IT ist nicht nur das Erkennen, sondern auch ein Ausprobieren neuer Verhaltensweisen möglich als Probehandeln für dem Transfer in den Alltag.

Betonung Körpermoment vs. Leibgeschichte

Im Hatha-Yoga erfolgt eine gezielte Simulation bedrohlicher Situationen. Die Befragung der Marmas dient dabei der Erkenntnis von Zusammenhängen. Interessant und verstehbar werden die Phänomene in dieser Betrachtung bei regelmäßiger Durchführung. Auf diese Weise können momentane Schwankungen von länger überdauernden Phänomenen unterschieden werden. Im Wissen um diese Schwankungen liegt die Betonung im Hatha-Yoga auf der Wahrnehmung des Moments. Im Wesentlichen liegt die Konzentration auf dem Erleben im Hier und Jetzt. Selbst wenn implizit berücksichtigt wird, dass die Reaktion der Marmas auch mit ihrer Geschichte, mit früheren Erfahrungen zusammenhängt, erfolgt eher eine aktuelle Untersuchung des Verhältnisses von willkürlichen und unwillkürlichen Prozessen, vor allem die Reflexion von unwillkürlichen Reflexen von Kampf, Flucht, Schutz.

In der IT wird einerseits auch mit dem aktuellen Erleben gearbeitet. Andererseits wird das, was im Moment wahrgenommen wird, immer wieder in Zusammenhang gesetzt mit der Lebens- und Lerngeschichte, vergangenen Leiberfahrungen, der Sozialisation und vor allem Beziehungserfahrungen. In der Logik der Tiefenpsychologie kann ein Schwerpunkt auf dem „Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten“ (nach Freud) liegen. Dabei können unbewusste Inhalte an die Oberfläche dringen und dadurch bewusst bearbeitet werden, z.B. Ängste, Widerstände, Ausdruckshemmungen. Das Setting der IT bietet Unterstützung in der Bewältigung und die Chance zum Probehandeln, in der neue Strategien entwickelt und ausprobiert werden können, neue Erfahrungen gesammelt werden können.

5. Praktische Beispiele zur Veranschaulichung:

Ähnliche Fragestellung – unterschiedliche „Testkonstruktion“:

Untersucht werden soll die Wirkung der Außenwelt auf das eigene Tempo. Inwieweit bringen Unterschiede den Übenden unter Druck und wie reagiert der / die Übende darauf?

In der IT könnte folgendes Szenario genutzt werden:

Um den Sog der Außenwelt auf das Individuum zu inszenieren, kann eine Musik gewählt werden, die im selben Lied sowohl über eine schnelle als auch eine langsame Spur verfügt. Die Teilnehmer

sollen zunächst auf die langsame Melodie tanzen, danach auf die schnelle Melodie. Die Bewegungen können frei gewählt werden, Schrittvorgaben gibt es keine. Dann werden zwei Gruppen gebildet. Während das Lied erneut läuft, bewegt sich eine Gruppe zur langsamen Spur, die andere zur schnellen Spur, d.h. alle tanzen gleichzeitig. Die schnelleren sollen versuchen, die langsamen dazu zu bringen, auch auf die schnelle Spur zu tanzen. Danach wird das Lied erneut gespielt, nur mit umgekehrten Rollen, d.h. die vorher schnellen tanzen nun langsam und umgekehrt. Wichtig ist hier die Wortwahl der Aufgabenstellung. Jemanden zu etwas „bringen“ löst andere Themen aus, als jemanden etwa zu „verführen“ auf den schnellen Rhythmus zu tanzen.

Die beschriebene Inszenierung geht spielerisch mit dem Thema der Beeinflussung um und in der Durchführung können z.B. Spaß, Humor, spielerischer Ehrgeiz und genüssliches Widerstehen oder freudiges, absichtsvolles Auflösen des Widerstandes im Kontakt mit den Anderen erlebt werden. Man kann aber auch unter Druck kommen, den Kontakt als anstrengend erleben usw. Das Erleben kann so stehen gelassen werden oder es kann ein bewusstes Nachspüren folgen, z.B. indem nochmals auf das Lied getanzt wird und frei gewählt werden kann, ob der Übende langsam oder schnell oder je nach Impuls wechseln will. Das Erlebte kann verbalisiert und mit den Anderen geteilt werden oder im Bild festgehalten werden.

Im Hatha-Yoga könnte folgende Inszenierung genutzt werden:

Im Rahmen von Pranayama könnte eine Atemübung gewählt werden, in der die Luftzufuhr beschränkt wird (Lobo, Yoga Elementarkurs Band 1, Übung 6). Durchgeführt wird der Ablauf wie bei der Wechselatmung: durch das linke Nasenloch einatmen, durch das rechte wieder aus, dann durch das rechte Nasenloch einatmen, durch das linke wieder aus, usw. immer im Wechsel. Dabei wird das rechte Nasenloch jeweils mit dem Ringfinger und kleinen Finger ganz verschlossen, das linke Nasenloch mit dem Daumen, wenn gerade nicht ein- oder ausgeatmet wird.

Im Unterschied zur einfachen Wechselatmung erfolgt die Luftzufuhr und das Ausströmen der Luft aber durch die halbverschlossenen Nasenlöcher, d.h. die Einatmung und die Ausatmung wird künstlich erschwert. Dies kann bei Ungeübten ein bedrohliches Gefühl der Atemnot auslösen. Zunächst muss geübt werden, die Einatmung und die Ausatmung zu verlängern. Dann kann wahrgenommen werden, was leichter gelingt: das Drosseln der Einatmung oder das Drosseln der Ausatmung. Dies liefert eine Information über den Widerstand der Lunge und den Einfluss der Sogkraft der Außenwelt.

Die Lunge verschiedener Menschen verfügt über eine unterschiedliche Elastizität. Kann die Lunge nur schwer Widerstand leisten gegen den Sog der Außenwelt, dann ist es anstrengend, den Einatem zu verlangsamen und es entsteht ein Gefühl des Drucks. Die Drosselung der Luftzufuhr bei der Einatmung wird dann als angenehm empfunden, da ein hilfreicher Widerstand gegen den atmosphärischen Druck entsteht. Wenn andernfalls die Lunge eher leicht Widerstand leistet, dann kann die Einatmung leicht verlangsamt werden, aber das Verlängern der Ausatmung ist anstrengend. Wird die Einatmung gedrosselt, fühlt es sich unangenehm an (nach Lobo, Yoga Elementarkurs Atmen).

Aus diesen Erkenntnissen kann wiederum die Reflexion erfolgen, wie es im Alltag ist. Wie ist mein individuelles Tempo und inwieweit lasse ich mich vom Tempo des Umfeldes beeinflussen? Wie ändert sich mein Tempo in Abhängigkeit vom sozialen Kontext? Wie weit bin ich von meinem individuellen Zeitmaß entfernt und über welchen Zeitraum schon? Lange andauernde Diskrepanzen lassen wiederum bestimmte Marmas aufleuchten, um auf diesen „Mißstand“ aufmerksam zu machen.

Ähnliche Fragestellung – ähnliche Testkonstruktion:

Untersucht werden soll, wie der Übende mit seiner inneren Haltung sich in einer von außen auferlegten Haltung zurechtfindet. Kann die eingenommene Haltung von innen heraus getragen werden?

Ein mögliches Szenario der IT könnte so aussehen:

Als Thema wird der Höfische Tanz als Tanzrichtung gewählt mit seiner starren Struktur und klarer, festgelegter Handlungsanweisung. Die Schritte werden erst vorgemacht und dann gemeinsam geübt, erst ohne, dann zur Musik und dann mehrmals hintereinander durchgeführt, ggfs. mit Korrekturhinweisen und Erinnerungen, die Vorgaben möglichst genau einzuhalten. Mithilfe der Vorstellungskraft kann zusätzlich im Kopf die Tanzumgebung und die Kleiderordnung inszeniert werden, z.B. der Gedanke an weite Reifröcke und Perücken sowie den dadurch einzuhaltenden Abstand zueinander und die aufrechte Haltung.

Die Übenden können wahrnehmen, welche Reaktion die Bewegungsanweisungen bei ihnen auslösen. Entsteht ein Gefühl von Halt und Sicherheit in der Struktur oder eher ein Gefühl der übermäßigen Begrenzung des freien Ausdrucks? Falls letzteres der Fall sein sollte: Kann ich Freiraum innerhalb der Struktur finden? Oder kann ich die innere Haltung mit der äußeren Haltung vereinbaren und die Haltung stimmig einnehmen? Finde ich Ausbruchsmöglichkeiten aus der starren Vorgabe oder versuche ich, es perfekt zu machen? Löst das Stress aus? Woran in meinem Leben erinnert mich das, an welche Situationen?

Das Erlebte kann so stehen gelassen werden oder in der Gruppe geteilt werden und ggfs. gemeinsam reflektiert werden. Schon die körperliche Erfahrung wirkt für sich. Je nach Gruppe, Reife und Reflexionsfähigkeit, kann mit dem Erlebten weiter gearbeitet werden.

Ein mögliches Szenario im Hatha-Yoga könnte das folgende sein:

Das Einnehmen der Yoga-Haltung Krieger 1 wird angeleitet, mit genauer Schrittstellung und Beinhaltung, Anweisungen zur Haltung des Beckens und des Oberkörpers, der Arme und des Kopfes. Die Haltung erfordert u.A. Kraft im Bein-Becken-Bein-Bogen, damit der Oberkörper relativ mühelos aufgerichtet werden kann. Die Öffnung des Brustkorbs und der feste Stand der Füße gelingen nur, wenn keine Kampf- und Fluchtreflexe aktiv sind. Andernfalls wird die Haltung zum Kraftakt oder zu einem Balanceakt.

Nur wenn die Körperhaltung zugleich kraftvoll und entspannt, mutig und hingebungsvoll eingenommen werden kann, stellt sich ein friedliches, glückliches Gefühl ein. Dafür müssen die Bögen der Lebendigkeit, d.h. Bein-Becken-Bein-Bogen, Brustbein-Schambein-Bogen, Kopf-Steißbein-Bogen und die seitlichen Bögen kraftvoll und ohne Brüche in den Gelenken gespannt werden können und im Verhältnis zueinander ausglich sein. Die äußere kraftvolle Haltung muss von innen heraus getragen werden, d.h. es müssen genügend innere Ressourcen vorhanden sein, um angesichts einer Bedrohung kraftvoll handeln zu können. Die willkürliche Einnahme der Haltung muss von der unwillkürlichen Muskulatur getragen werden können, dabei spielt bspw. die Atemhilfsmuskulatur eine Rolle. Nur im Aufatmen angesichts der Bedrohung kann sich „Asana“ einstellen.

Im Krieger 1 kann beobachtet werden: Kann ich mich angesichts der Bedrohung entspannen? Wird die Haltung von innen heraus getragen? Oder kostet es Kraftaufwand und geht über die zur Verfügung stehenden Reserven? Welche Marmas sprechen, z.B. an den Gelenken oder Muskeln?

Welche Merkmale zeigen Atmung und Kreislauf? Durch das regelmäßige Einnehmen der Yoga-Haltung kann einerseits der aktuelle Stand der inneren Ressourcen überprüft werden und durch die Wiederholung das „Aus-“Halten geübt werden, indem ein anderer Umgang mit der Haltung gefunden wird und willkürlich und unwillkürlich steuerbare Muskelgruppen trainiert werden.

6. Abschluss:

Die vergleichende Auseinandersetzung mit beiden Verfahren hat mich einerseits motiviert, mich tiefergehend mit den theoretischen Konzepten und Paradigmen zu beschäftigen. Darüber hinaus hat sie mir den Blick geschärft für die Grundhaltung als Yogalehrende. Es bleibt eine fortwährende Aufgabe, meine Beweggründe zu hinterfragen, die Klarheit der Hypothesen zu den Interventionen zu erarbeiten und mein Fachwissen zu vertiefen.

*Autorin: Dipl.-Psych. Nicole Hüttner
Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender (BUGY)
Februar 2018*