

Dem Bewusstsein den Platz in der Medizin zurückgeben

Interview mit Dr. Robin Monro, Leiter des Yoga Biomedical Trust

In den sechziger Jahren arbeitete Dr. Robin Monro als junger Wissenschaftler in verschiedenen Forschungsteams unter insgesamt drei Nobelpreisträgern unter anderem an der Entschlüsselung der DNA-Doppelhelix am Institut für Molekularbiologie der Universität Cambridge. Nach einer Neuorientierung arbeitete er als Gründer des Yoga Biomedical Trust in England daran, die Yoga Therapie auf eine solide wissenschaftliche und schulische Basis zu stellen. Sein Institut hat über Jahrzehnte hinweg Pionierarbeit geleistet und beginnt inzwischen damit, sein Angebot mittels Internet weltweit zur Verfügung zu stellen.

Yoga Journal: Welches ist Ihr beruflicher Werdegang und wie sind Sie dazu gekommen, sich mit Yoga zu befassen.

Dr. Robin Monro: Bereits in der Adoleszenz interessierte ich mich sehr stark für Mystik, und zwar angeregt durch den zweiten Mann meiner Mutter. Als Ersatz für den Militärdienst, den ich mit meinem inneren Wesen nur schlecht vereinbaren konnte, habe ich zwei Jahre in der Landwirtschaft gearbeitet. Das gab mir Zeit zum Nachdenken. Die Wissenschaften faszinierten mich und so entschied ich mich Chemie und Biochemie zu studieren. Nach dem Abschluss hatte ich Gelegenheit, für zwei Jahre bei einer postdoktoralen Forschung unter dem jüdischen Nobelpreisträger Fritz Lipmann an der Rockefeller University in New York mitzuwirken. Wir befassten uns mit der Protein-Biosynthese, also der Frage, wie die Proteine durch die Gene gesteuert werden. Zurück in Cambridge habe ich sechs Jahre mit Francis Crick, dem Entdecker der DNA-Struktur, weitergearbeitet.

„Ich bin J. Krishnamurti in London begegnet und interessierte mich für Buddhismus“

Noch bevor ich an die Universität kam, habe ich mich für Jiddu Krishnamurti interessiert. Er kam damals regelmässig nach London und ich war an den Vorträgen und hatte Interviews. Krishnamurti war jedoch gegen alle spirituelle Techniken. Ich interessierte mich z.B. für Buddhismus, habe aber deshalb damals keine Meditationstechnik erlernt. Als ich vor meiner Rückkehr nach Cambridge in den Jahren 1961/62 zwei Monate frei hatte, fuhr ich nach Indien und traf den inzwischen sehr bekannten Yogalehrer B.K.S. Iyengar. Er sagte mir, er würde auch nach London kommen, wo ich ihn dann wirklich wieder traf. Er unterrichtete Hatha Yoga, was ich sehr gern und ernsthaft praktizierte, während ich weiterhin die Vorträge von Krishnamurti besuchte und so gelegentlich auch nach Saanen in die Schweiz reiste.

„Ich interessierte mich für die Schnittstelle von Wissenschaft und Mystik“

Yoga Journal: War es möglich ihre spirituellen und wissenschaftlichen Interessen miteinander zu verbinden

Dr. Robin Monro: Eigentlich führte ich in dieser Zeit zwei Leben. Mit meinen Kollegen sprach ich nicht über meine spirituellen Neigungen. Das einzige was sichtbar war, war meine vegetarische Ernährung. Francis Crick war ein überzeugter Atheist und Materialist. Er hat darüber sogar Bücher verfasst. Er schien mir sehr gefangen in der wissenschaftlichen Welt. Dadurch hatte ich einen Konflikt, denn eigentlich interessierte ich mich für die Schnittstelle von Wissenschaft und Mystik. Langsam reifte in mir der Entschluss, die Forschung zu verlassen, den ich nach sechs Jahren in Cambridge vollzog. Dies war recht dramatisch, waren wir doch damals sehr erfolgreich.

Nun begann ich damit die Geschichte und Philosophie der Wissenschaften zu studieren und bekam eine Teilzeitstelle bei Professor Maurice Wilkins in London, der ebenfalls Träger des Nobelpreises war. Er war ganz anders als Francis Crick und interessierte sich sehr stark für die sozialen Aspekte der Wissenschaft. Zusammen entwickelten wir einen Kurs über die gesellschaftlichen Auswirkungen der Bio-Sciences. Ich konnte sehr weit gehen und die Ökologie, die Ethik, die Philosophie etc. einbeziehen.

„Mit Yoga konnte ich mein Asthma und meine chronische Bronchitis heilen“

In dieser Zeit bekam ich gesundheitliche Probleme vor allem Asthma und chronische Bronchitis und begann mich deshalb für alternative Medizin zu interessieren. Das führte mich zur Yoga Therapie und ich fand einen Doktor, der mir Übungen beibrachte, die meinen Zustand heilten und ich sah auch andere, denen geholfen wurde.

Ich wollte zurück in die Forschung und diesmal im Bereich Komplementärmedizin. Von da aus richtete ich den Fokus auf die Yoga Therapie. Ich ging der Frage nach, wieso die Komplementärmedizin von der orthodoxen Medizin ausgeschlossen wird. Dies interessierte mich philosophisch und ich fand es gesellschaftlich relevant. Als Wissenschaftler war ich für diese Nachforschungen gut ausgerüstet.

„Auf empirischem Weg arbeite ich daran, die Dominanz der mechanistischen Haltung in der Medizin zu relativieren“

Noch heute arbeite ich daran, die Dominanz der mechanistischen Haltung in der Medizin zu relativieren. Ich mache dies auf empirischem Weg. So zeige ich, dass Medizin nicht nur von Medikamenten und der Chirurgie abhängt, sondern dass das Bewusstsein eine grosse Rolle spielt.

Medikamente und Chirurgie werden von der sozioökonomischen Macht vorangetrieben. Unser Ansatz ist hingegen derjenige, dass wir eine effektive Praxis etablieren, die ihre

Eigendynamik entwickelt, d.h. die Leute beginnen diese anzuwenden, davon zu sprechen und sich auch Theorien zu bilden. Die erklärenden Theorien sind für mich immer sehr wichtig.

Yoga Journal: Wie ist es zur Gründung des Yoga Biomedical Trust, den Sie noch heute leiten, gekommen?

Dr. Robin Monro: Im Jahre 1982 entschloss ich mich, Forschung über Yogatherapie zu betreiben. Ich hatte jedoch keine Mittel und die Universitäten wollten sich nicht beteiligen. So gründete ich den Yoga Biomedical Trust, d.h. einen gemeinnützigen Verein. Als erstes machten wir eine Erhebung mit mehreren Tausend Yogapraktizierenden. Wir fragten darin nach ihrer Yogapraxis und nach 20 Krankheiten. Ich war erstaunt, wieviele der Befragten sagten, Yoga hätte ihnen geholfen und zwar in der ganzen Breite der Krankheiten. Durch diese erste Forschung kam der Stein ins Rollen. Man wurde auf uns aufmerksam und wir begannen damit, ein kleines Fachmagazin herauszugeben.

Der nächste grosse Schritt war die eher zufällige Begegnung mit Dr. Nagendra vom Vivekananda Kendra in Indien, der sich vorübergehend in Cambridge aufhielt. Er hatte mit seinem Team in Indien einen Kurs für Yoga-Therapeuten entwickelt, den wir fortan auch in England offerierten. Die Inder kamen also regelmässig, um hiesige YogalehrerInnen im Bereich der Yoga Therapie weiterzubilden. Ich ging auch gelegentlich in ihr Ashram und wir machten zwei Forschungsprojekte zusammen. Nach drei Jahren - wir hatten nur noch wenige TeilnehmerInnen - zogen sich die Inder zurück. Ich dachte mir jedoch, wir sollten diese Initiative weiterführen und machte es alleine. Von da an habe ich mehr und mehr unseren gegenwärtigen Kurs aufgebaut.

Da ich selbst nicht Mediziner bin, habe ich immer andere Lehrer eingebracht und so sind wir mit der Zeit zu einem professionellen Trainingsteam gekommen.

„Mit der Gründung des Yoga Therapy Centre in London nahm die praktische Arbeit einen grossen Aufschwung“

Das einzige was uns fehlte, war die regelmässige praktische Arbeit mit Patienten. Zu diesem Zweck gründeten wir im Jahr 1993 im Zentrum von London das „Yoga Therapy Centre“. Mit diesem Zentrum sind wir in ein homöopathisches Spital integriert. Dies war der entscheidende Schritt und seither konnten wir kontinuierlich expandieren. Während der ganzen Woche kommen Patienten und selbstverständlich führen wir auch die Trainingsprogramme für Yoga Therapie weiter.

Yoga Journal: Welche Krankheiten behandeln Sie vorwiegend?

Dr. Robin Monro: Vor allem sind es chronische Krankheiten, die nicht lebensbedrohend sind, Krankheiten, die die moderne Medizin nicht heilt. Wir haben auch MS-PatientInnen und eine gute Spezialistin für Krebserkrankungen arbeitet ebenfalls im Team. Weiterhin arbeiten wir im Bereich der Rehabilitation nach Operationen, in der Geburtsvorbereitung und auch mit Sterbenden, dies jedoch vor allem auf der psychologischen Seite.

Yoga Journal: Wie ist der Yoga Therapiekurs aufgebaut?

Dr. Robin Monro: Der Kurs dauert zwei Jahre. Einerseits wird medizinisches Grundlagenwissen vermittelt, andererseits gibt es in Form von Wahlobligatorien Spezialgebiete, die vertieft werden können. Die praktische Arbeit und natürlich die Supervision nehmen einen grossen Stellenwert ein.

Yoga Journal: In welcher Form sind ihre AbsolventInnen beruflich tätig?

Viele arbeiten von zu Hause aus, einige sind bei holistischen Gesundheitszentren angestellt, wieder andere arbeiten mit Ärzten zusammen oder in Spitälern. Nicht alle aber doch etliche können davon leben. Die Anerkennung der Yoga Therapie ist wichtig, um Arbeit zu schaffen.

Forschung über lower back pain

Yoga Journal: Betreiben Sie weiterhin Forschung?

Dr. Robin Monro: Durch die Expansion der letzten Jahre im praktischen Bereich konnten wir uns etwas weniger der Forschung widmen. Wir haben aber jetzt wieder damit angefangen. Es handelt sich um eine Studie, die von der Stadt London bezahlt wird und bei der wir mit Patienten mit „lower back pain“ arbeiten. Die Patienten werden uns von den Allgemeinpraktikern geschickt und hier behandelt. Selbstverständlich werden die Ergebnisse evaluiert.

Inzwischen haben wir auch Plätze in Spitälern erhalten und wollen in der kommenden Zeit ähnliche Forschungsvorhaben mit anderen häufigen Beschwerdebildern wie Asthma, Diabetes und Hypertonie realisieren.



Dr. Robin Monro