

Die Wirbelsäule im therapeutischen Yoga

Günter Niessen

Am Wochenende vom 14. – 15. Juni 2014 wird der Arzt und Yogalehrer Dr. med. Günter Niessen an der Yoga University Villeret ein Seminar zum Thema „Die Wirbelsäule in Yoga und Medizin“ abhalten (vgl. Ausschreibung in der Heftmitte). Im nachstehenden Artikel werden einige der Themen angeschnitten, die Seminar vertieft werden.

Die Wirbelsäule ist ein sehr komplexer Teil unseres Bewegungssystems. Anatomisch betrachtet handelt es sich um eine multistrukturale Verbindung von Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen, Faszien, Bändern und Knorpeln. Diese Strukturen sind so angeordnet, dass sie eine Kette bilden und uns so bei ausreichender Stabilität – auch für unsere Extremitäten (Arme und Beine) – einen großen Bewegungsumfang ermöglichen. Im so genannten Spinalkanal beherbergt die Wirbelsäule unser lebenswichtiges Rückenmark, aus dem die Spinalnerven zur Versorgung nahezu aller Bereiche unseres Körpers durch die dafür vorgesehenen knöchernen Strukturen, die Neuroforamen, austreten.

In den Schriften des Yoga wird die Wirbelsäule im Zusammenhang mit ihren esoterischen bzw. spirituellen Aspekten erwähnt, wie beispielsweise in Verbindung mit dem System der Nadis, Chakren oder dem Konzept von Prana. Jedoch ist sie für die meisten Menschen leichter erfahrbar in ihrer Bedeutung als zentrale Körperachse in allen Asanas: selbst die Bewegungen unserer Extremitäten wirken sich auf die Wirbelsäule aus – etwa so, wie sich die Bewegungen eines im Wind bewegenden Astes auf einen Baumstamm auswirken. Die Wirbelsäule ist zudem unweigerlich mit dem Atemprozess verbunden: mit den Bewegungen des Bauch- und Brustraums, wenn wir ein- und ausatmen.

Angesichts der zentralen Bedeutung der Wirbelsäule für unsere alltäglichen Bewegungsabläufe sowie ihrer strukturellen und funktionellen Komplexität ist es nicht verwunderlich, dass Erkrankungen der Wirbelsäule so verbreitet sind. Insbesondere Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Themen, denen Yogalehrer/innen bzw. Yogatherapeut/innen bei Ihrer Tätigkeit begegnen.

In diesem Artikel möchte ich einige grundlegende Ideen zum effektiven Einsatz von Yoga bei Erkrankungen des Bewegungssystems mit speziellem Fokus auf die Wirbelsäule vorstellen.



Dr. med. Günter Niessen ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und hat eine Praxis für Yogatherapie und Orthopädie in Berlin. Durch seine vorausgegangene Ausbildung als Physiotherapeut sowie zahlreiche Weiterbildungen in Trainingstherapie/ Sportmedizin, Funktionsanalyse des Bewegungsapparates und Manueller Medizin verfügt er über tief greifende Erfahrungen in der strukturellen Körpertherapie. Er praktiziert seit über einem Jahrzehnt Yoga und ist zertifizierter Yogalehrer (BDY/ EYU bzw. YA). Weitere Informationen finden sich im nachfolgenden Interview und auf der homepage:

www.yogaundorthopaedie.de

1. Individualisierter Behandlungsansatz

Grundlage des Yogaansatzes von Krishnamacharya war die individuelle Anpassung des Yogaprogramms an die jeweils unterschiedlichen Bedürfnisse und Ziele des/der Übenden. Gerade in einer therapeutischen Situation ist es wichtig, die individuelle körperliche, mentale und psychische Situation des/der Übenden als Ausgangspunkt für die Behandlung zu nehmen. Es ist offensichtlich, dass – trotz gleich lautender Diagnose, beispielsweise einem lumbalen Bandscheibenvorfall – ein aktiver Sportler anders zu behandeln ist als jemand, der bis dahin den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen hat. Und nicht nur Überlegungen zu Alter und Fitness prägen das zu entwickelnde therapeutische Programm. Die jeweils betroffene Person sollte möglichst umfassend, vorurteilsfrei und mit einem offenen Geist betrachtet werden.

Dies bedeutet nicht, dass eine Behandlung nur im Rahmen des Einzelunterrichts erfolgen kann, sondern – trotz der individuell notwendigen Anpassung des Übungsprogramms – ist es häufig nützlich und gewünscht, auch am Gruppenunterricht teilnehmen zu können. Dies könnte beispielsweise in kleinen Gruppen von Teilnehmer/innen mit Rückenschmerzen geschehen, nachdem sie vorher eine oder mehrere Einzelsitzungen durchgeführt haben bzw. sich die Erkrankung aus dem akuten Stadium heraus entwickelt hat.

2. Eine Vorstellung entwickeln

Wann immer möglich – vor allem bei Störungen des Bewegungssystems, die die Wirbelsäule betreffen – ist es hilfreich, möglichst spezifische therapeutische Leitlinien zu haben. Obwohl jede/r Yogaübende mit einem offenen Geist untersucht und angesehen werden sollte, ist es nützlich, eine Vorstellung davon zu haben, wie unterschiedliche Beschwerden oder Krankheiten therapeutisch angegangen werden können. Es hilft sich zu fragen:

- Wie ernst oder wie akut ist das vorliegende Problem?
- Welche Asanas, Bewegungen, Visualisierungen oder Atemtechniken können unter normalen Umständen helfen?
- Wie sollte ein Übungsprogramm im Hinblick auf die gewünschte Bewegung und Intensität aussehen und wie eine angemessene Steigerung der Anforderung im Laufe der Zeit?

Betrachten wir als Beispiel einer Erkrankung der Wirbelsäule den Bandscheibenvorfall. Als Yogalehrer/in ist es sehr nützlich zu wissen, dass

- die meisten symptomatischen Bandscheibenvorfälle posterolateral (nach hinten und seitlich) liegen und wirklich von der Bandscheibe ausgehende Schmerzen sich vor allem in ein Bein projizieren (entlang des Versorgungsgebietes des jeweilig betroffenen Spinalnerven) und sich weniger im Rücken bemerkbar machen,
- es zunächst sicherer ist Wirbelsäulenflexion (Beugung) unter Belastung und insbesondere mit kombinierter Rotation (Drehung) zu vermeiden, um die Bandscheiben, die auf Grund der Anordnung ihrer Faserstruktur bei dieser Bewegung verletzbar sind, zu schützen,
- die Beschwerden der Mehrzahl der betroffenen Patienten mit der zunehmenden Extension (Streckung) der Wirbelsäule in Richtung ihrer Neutralstellung sich bessern und diese Streckung so einfach sein kann, wie beispielsweise aus Haltungen in Rückenlage mit angestellten Beinen langsam in Richtung auf die Streckung der Beine hinarbeiten, da dies automatisch zu einer vermehrten Lordosierung der Wirbelsäule führt,
- in Abhängigkeit von der Anamnese, der Dauer der Beschwerden und individuellen Gegebenheiten das Maß der Kräftigung, der notwendigen Stabilisierung bzw. Mobilisierung relativ klar bestimmt werden kann,
- dem/der Betroffenen die Zuversicht zu vermitteln (und diese als Yogalehrer/in auch selbst zu haben), dass die meisten Menschen mit bandscheibenbedingten Schmerzen auch ohne Operation genesen und es sinnvoll ist, den Heilungsprozess mit Geduld und einem achtsamen, angemessenen und regelmäßig durchgeführten Übungsprogramm zu unterstützen.

3. Schrittweises Vorgehen

Bei allen Erkrankungen ist es sinnvoll, zu wissen, welche Methoden effizient und wichtig sind und welche vielleicht nur hilfreich oder gar unwirksam. Das heißt, wir müssen lernen, herauszufinden, was aus dem riesigen Angebot, das der Yoga bietet, für die/den jeweilige/n Betroffene/n gerade am sinnvollsten ist. Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates sind Asanas mit den jeweiligen Bewegungen und Haltungen in Zusammenhang mit der Atmung besonders

wertvoll. Mit anderen Worten: es ist schwierig, einer Person mit einem strukturellen Problem im Bereich des Bewegungssystems zu helfen, wenn wir nicht ein körperlich adäquates Asanaprogramm erstellen können; als Yogalehrer/in sollten wir vor Augen haben, welche Art von Bewegung oder Körperhaltung sich positiv bei bestimmten Beschwerdebildern auswirken kann. Dem/r Yogalehrer/in kommt dabei die Aufgabe zu, aus dem großen Angebot intelligente Varianten auszuwählen und Prioritäten zu setzen, um die Anforderungen dann schrittweise anzupassen. Ansonsten kann das sehr leicht zu einer Überforderung des/r Übenden und Zunahme der Beschwerden führen.

4. Yoga hilft

Umgekehrt dürfen wir nicht den ganzheitlichen Ansatz des Yoga außer Acht lassen. Das holistische Konzept von Körper, Atem und Geist im Yoga ermöglicht dem/der Yogalehrer/in, den Verlauf der meisten Krankheiten positiv zu beeinflussen. Auch wenn durch Yoga ein gesundheitliches Problem vielleicht nicht vollständig heilen kann, so kann er als eine sekundäre oder unterstützende Maßnahme helfen oder die Symptome mildern und die Einstellung zum eigenen Leiden verändern. Erfahrene Yogalehrer/innen oder Yogatherapeut/innen können in der Regel den Übenden immer etwas Nützliches anbieten.

5. Stabilität als Qualität

Normalerweise wird im Yoga für Fitness ein großer Schwerpunkt auf den Zuwachs an Beweglichkeit gelegt. „Dehnen“ ist sehr populär. Viele Schmerzzustände und Erkrankungen der Wirbelsäule entstehen aber gerade durch eine Instabilität oder große Flexibilität in einem der Segmente der Wirbelsäule. Symptomatisch werden diese Beschwerden dann, wenn eine vermehrte Beweglichkeit mit einer Schwäche der Muskulatur einhergeht. Ein allgemeiner Grundsatz im Umgang mit Schmerzen oder Erkrankungen der Wirbelsäule ist es, die Stabilisierung und damit die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und insbesondere die Kraftausdauer in den Vordergrund zu stellen, bevor im zweiten Schritt die Beweglichkeit vergrößert werden kann. Flexibilität, die nicht durch eine gut trainierte Muskulatur abgesichert ist, kann zu einer Instabilität führen und sollte daher vermieden werden. Für einige Yogalehrer/innen erfordert dies – zumindest unter therapeutischen Gesichtspunkten – einen Perspektivenwechsel. Zudem ist es wichtig zu beachten, dass wir vor allem verkürztes Gewebe dehnen sollten und nicht ohnehin schon instabile, überbewegliche Bereiche wie z.B. der Hals-

bereich oder die Brust-/Lendenwirbelmuskulatur, die bei den meisten vor allem sitzenden Menschen schon sehr überdehnt sind.

6. Schmerzfreiheit: Ziel und Feedbackmechanismus

Schmerz kann ein wichtiger Indikator dafür sein, dass ein Gewebe beschädigt ist oder vor einer möglichen Schädigung steht. Es besteht ein spürbarer Unterschied zwischen der Empfindung des Dehnens gesunden Gewebes und jenen Schmerzen, die aus ihrer (drohenden) Schädigung entstehen. Es ist im Rahmen der Yogatherapie wichtig, sicher zu stellen, dass der/die Übende sein/ihr Programm schmerzfrei durchführen kann. Den immer noch häufig anzutreffenden und auch in der Yogaliteratur nicht seltenen Standpunkt, man müsse „durch den Schmerz hindurch üben“ halten ich nicht für zweckmäßig.

Schmerzen sollten bei der Auswahl und Durchführung eines Yogaprogramms unbedingt vermieden werden. Ganz im Gegenteil kann die Reduktion von Schmerzen als positives Feedback für den/die Therapeuten/in gelten, um sicher zu stellen, dass der richtige Weg bei der Gestaltung des Programms gewählt wurde.

7. Diagnosen versus Symptome

Von Patient/innen und Kursteilnehmer/innen werden oft radiologische (auf Röntgenaufnahmen, Computertomographie oder Kernspintomographie beruhende) Diagnosen als Ursache ihrer jeweiligen Beschwerden angeführt. Dennoch ist mittlerweile zweifelsfrei nachgewiesen, dass sehr viele Menschen – also auch jene ohne Rückenbeschwerden – Veränderungen wie beispielsweise einen Bandscheibenvorfall in einer Kernspintomographie aufweisen. Yogalehrer/innen oder Yogatherapeuten/innen haben zwar häufig den Nachteil, solche Diagnosen weder entkräften noch verifizieren zu können, aber auch den Vorteil, dass dies keiner von ihnen erwartet. Menschen, die auf Grund von körperlichen Beschwerden zum Yoga finden, sind meist positiv eingestellt und mit dem Glauben oder zumindest der Hoffnung ausgestattet, selbst und aktiv etwas an ihrer Situation und ihren Beschwerden verändern zu können. Unter Berücksichtigung einiger krankheitsspezifischer Warnsymptome (so genannter „red flags“) und ausgestattet mit einem fundierten Basiswissen über funktionelle anatomische Zusammenhänge und mögliche Krankheitsursachen bietet der Yoga aus allen Bereichen seiner acht Glieder eine

unendliche Anzahl von Übungen, um sich vorsichtig und symptomatisch dem jeweiligen Beschwerdebild des/der Betroffenen individuell zu nähern.

Mit einer fundierten Vorstellung davon, was bei bestimmten Beschwerden in der überwiegenden Anzahl der Fälle helfen würde, können beispielsweise Asanas im Einzelunterricht auf ihre Wirkung hin eingeübt und je nach Feedback durch den/die Übenden entsprechend verfeinert oder verändert werden. Dieses symptomorientierte Vorgehen eignet sich ganz besonders im Bereich der muskulo-skelettalen Erkrankungen.

8. Alltag

Neben dem Yogaprogramm auf der Matte ist es wichtig, auch nach Alltags- und sportlichen Aktivitäten sowie beruflichen Belastungen zu fragen. Wir sollten nicht vergessen, dass die meisten Aktivitäten nicht auf der Yogamatte, sondern in den vielen Stunden des täglichen Lebens stattfinden. Wenn wir unsere Schüler/innen, Patienten/innen und Teilnehmer/innen lehren können, die Achtsamkeit sowie die Atem- und Bewegungsmuster von der Yogamatte mit in den Alltag zu nehmen, kann dies den Heilungsprozess positiv unterstützen. Zudem ist die Wahrscheinlichkeit, erneut eine solche Symptomatik zu entwickeln, in diesem Falle deutlich geringer. Gerade weil die Wirbelsäule an allen Bewegungen des Körpers

beteiligt ist und eine so zentrale Rolle spielt, ist das Üben von günstigen Bewegungsmustern in den verschiedenen Asanas ein wichtiger Schritt, um diese in den Alltag zu integrieren.

Fazit

Yoga ist eine der effizientesten Methoden sowohl zur Heilung von Erkrankungen der Wirbelsäule als auch zur Prophylaxe künftiger Probleme. Es werden im Rahmen anderer therapeutischer Maßnahmen viele passive Behandlungen oder Übungen angeboten, die als unwirksam empfunden und nach kurzer Zeit wieder beendet werden. Yoga – therapeutische und intelligent eingesetzt – kommt nach meiner Einschätzung einem multimodalen Therapiekonzept mit Einwirkungsmöglichkeit auf den Körper, den Atem und unserem Geist sehr nahe und kann in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielen, wenn mit adäquaten und sinnvoll aufeinander abgestimmten Bewegungen sowie in Verbindung mit der Atmung und einem hohen Maß an Achtsamkeit unter ganzheitlicher Perspektive geübt wird. Mit zusätzlichen nützlichen, umsetzbaren Leitlinien und spezifischen Erkenntnissen aus der modernen Medizin und Forschung ist der/die Yogatherapeut/in in einer ausgezeichneten Position, um effektiv und einfühlsam einen Beitrag zur Rehabilitation von Menschen mit Rückenproblemen zu leisten.

Yoga will einen Weg aufzeigen, der aus dem subjektiv empfundenen Leid herausführen kann

Interview mit Günter Niessen

Yoga Journal: In welchem Alter hast Du mit Yoga angefangen und welches war der Anlass

Günter Niessen: Yoga übe ich erst seit 1998. Damals kam meine Frau von einem Workshop zurück und war so begeistert, dass ich beim nächsten Workshop mit "musste".

Yoga Journal: Gibt es Yogalehrer von denen Du in spezieller Weise inspiriert wurdest?

Günter Niessen: Aus beruflichen Gründen habe ich die Yogalehrer-Ausbildung im Rahmen des so genannten

Kontaktstudiums beim BdY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) gemacht. Damals konnte man sich die Ausbildung entsprechend den angebotenen Stunden an den verschiedenen Schulen in Deutschland zusammenstellen. So lernte ich eine ganze Reihe interessanter Lehrerpersönlichkeiten kennen. Allerdings fehlte mir die Kontinuität und Anbindung an eine/n speziellen Lehrer/in. Und auch nach der Ausbildung bin ich gemeinsam mit meiner Frau sehr viel insbesondere in Indien herumgereist, um mir die verschiedenen Stile und Traditionen näher anzuschauen. Besonders geprägt haben mich meine Begegnungen mit A.G., Indra

und Ganesh Mohan und mit Dr. Shrikrishna.

Yoga Journal: Wie hat sich in Deinem Leben der Entscheid entwickelt, eine medizinische Laufbahn einzuschlagen und über welche Stationen ist diese bisher verlaufen?

Günter Niessen: Krankengymnast (so hießen bei uns in den 80er Jahren die Physiotherapeuten) wurde ich, weil ich damals an einer Schule für schwerstbehinderte Kinder meinen Zivildienst ableistete und die Arbeit der dort tätigen Physiotherapeutin faszinierend fand. Dann machte ich einige Fortbildungen und irgendwann reifte der Entschluss, mehr wissen und mehr tun zu wollen. Aber auch das Studium der Medizin und die Arbeit im Krankenhaus machten mich nicht wirklich zufriedener. Damals wusste ich nicht, wonach ich eigentlich suchte und immer fehlte mir ein wirklicher Zugang zum Verständnis dessen, was eigentlich die Heilung meiner Patienten ausmachte. Durch den mitunter recht mühsamen Yogaweg habe ich für mich viele Antworten finden können. Nun verbinde ich mein Verständnis von Medizin mit den Erfahrungen des Yogaweges und fühle mich damit deutlich zufriedener und wirkungsvoller als noch vor 10 Jahren.

Yoga Journal: Heute besteht das weit verbreitete Verständnis, Yoga habe sowohl gesundheitliche als auch spirituelle Zielsetzungen. Lassen sich nach Deiner Meinung diese beiden Ziele konfliktfrei integrieren und wie würde ein entsprechender Yogaweg bzw. Yogaunterricht aussehen?

Günter Niessen: Ich denke nicht, dass Yoga wirklich ein definiertes Ziel hat, außer einen Weg aufzuzeigen, der aus dem subjektiven empfundenen Leid heraus führen kann. Gesundheit ist ein wichtiges Gut, aber keine Voraussetzung, um frei von Leid zu sein. Eine Trennung von Spiritualität und körperlicher Gesundheit halte ich für unzweckmäßig - meist gehen sie Hand in Hand. Yoga kann jedoch über die körperliche Gesundheit hinaus auch zu einer tiefen inneren Zufriedenheit führen - unabhängig vom körperlichen Befinden. Andererseits ist es natürlich völlig unnötig, dass Praktizierende des Yoga sich körperliche oder psychische Verletzungen zufügen bzw. zufügen lassen. Leider erlebe ich das sehr häufig in meiner Praxis und es hat mein Bild vom Yoga stark beeinflusst.

Yoga Journal: Wie engagierst Du Dich heute in der Aus- und Weiterbildung von YogalehrerInnen und welches ist Deine Zukunftsperspektive?

Günter Niessen: Ich sehe mich in der Yogaszene eher als Lehrer bzw. Schüler, dem die Gesundheit im weiteren Sinne und die Vermeidung von Verletzungen im engeren Sinne am Herzen liegt. Deshalb habe ich zu-

sammen mit meinem Freund und Kollegen Ganesh Mohan eine Yoga-Therapie Ausbildung für Yogalehrer/innen konzipiert und gebe an vielen verschiedenen Schulen Wochenendkurse, die dazu beitragen sollen, ein besseres Verständnis der funktionellen Anatomie der verschiedenen Körpersysteme wie das Bewegungs-, Herz-Kreislauf-, Atmungs- oder Nervensystem zu vermitteln. Eine künstliche Trennung zwischen den Erkenntnissen der modernen Medizin und denen des Yoga bzw. Ayurveda halte ich für völlig unnötig und veraltet. Beide Betrachtungsweisen habe ihre Vor- und Nachteile und sollten sich nicht gegenseitig ausschließen oder bekämpfen, sondern zum Wohle des/r Übenden verbunden werden. In diesem Sinne hoffe ich, mit meinen Patient/inn/en und im Rahmen von Fortbildungen weiter arbeiten zu können.

Yoga Journal: Was möchtest Du bei Deinem Seminar in der Schweiz besonders vermitteln?

Günter Niessen: Das Seminar im Juni nächsten Jahres in der Schweiz wird sich intensiver mit dem Thema Wirbelsäule beschäftigen. Im Rahmen der Yogalehrerfortbildungen wird dazu unterschiedlich viel Wissen vermittelt. Ich erlebe diesbezüglich immer wieder große Unsicherheit bei den Unterrichtenden und es wäre schön, die vorhandenen Fragen zu bearbeiten, die Wirbelsäule theoretisch-medizinisch zu verstehen und sie praktisch erlebbar zu machen. Ich weiß, das ist ein hoher Anspruch für einen Workshop von nur zwei Tagen...

Impressum

Herausgeber

Yoga Journal Verlag, Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret,
Tel. 032 941 50 40, Fax 032 941 50 41
e-mail: swissyoga@msn.com

Redaktion

Reto Zbinden

Erscheinungsweise

Das Yoga Journal erscheint alle sechs Monate (Mai und November).

Verkaufspreis am Kiosk

Fr. 9.50. / Euro 7.--

