

Schröder-Liefring, Nikola
Ärztin & M.A.

Medizinischer Yoga

– das etwas! andere Lehrbuch

Warnhinweis: Dies ist kein einfach zu konsumierender Ratgeber für Lifestyle. Es wird vorausgesetzt, dass Sie intellektuell interessiert sind, das Hinterfragen geübt haben und im Zweifelsfall Begrifflichkeiten selbst `nachschnagen´ können, digital oder analog. Medizinischer Yoga bietet kein Heilmittel an, sondern ausschließlich die Hilfe zur Selbsthilfe, d.h.: Sie können lernen, wie Sie sich selbst mit gezielten Methoden mittels Versuch und Irrtum managen können.

Anmerkung: Sprachlich darf es heißen DAS Yoga oder DER Yoga. Im Deutschen ist es üblich, das Yoga zu sagen, in Indien (Sanskrit) ist Yoga jedoch männlich. Nur DIE Yoga gibt es nicht, auch wenn das indogermanische Wort mit weiblichem -a endet. Yoga entspricht sprachlich am ehesten unserem `Joch´ – der Verbindung zwischen zwei Ochsen oder Ackergäulen...



Medizinischer Yoga

– das *etwas* andere Lehrbuch!

Nikola Schröder-Lieftring

gewidmet den Meisterinnen und Meistern
im überkonfessionellen Zen-Kloster
am Benediktushof Holzkirchen



Impressum

Texte: © Copyright by Nikola Schröder-Lieftring, 2020

Umschlag: © Copyright by Nikola Schröder-Lieftring,
Coverrealisation/IT-Support: Andreas Giesen

Verlag: Nikola Schröder-Lieftring
Lehnitzstr. 21
D-16515 Oranienburg
nikola.schroeder@dgn.de

Druck: epubli - ein Service der neopubli GmbH, Berlin

ISBN: siehe Buchrücken, im Buchhandel zu bestellen, Preisbindung 39,90-€

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr.Dr. Harald Walach.....	S.6
Einleitung.....	S.10
1 – Praktische Grundlagen / Medizinischer Teil.....	S.13
1a – Medizinwissen in aller Kürze.....	S.15
1b – Präventologie in der Arztpraxis.....	S.35
1c – Yoga und Ernährung (Yoga und Naturheilverfahren).....	S.44
1d – Yogamedizin / Medizinischer Yoga.....	S.49
2 – Hintergrund-Informationen / Philosophischer Teil	S.68
2a – Yogaphilosophie für Eilige.....	S.70
2b – Die Philosophie des Medizinischen Yoga in extenso.....	S.75
3 – Yoga-Unterricht / Ethischer Teil.....	S.137
3a – Yoga-Unterricht konkret.....	S.146
3b – Übungsbeispiele zum Thema Meditation.....	S.168
4 – Modellbildung / Spiritueller Teil.....	S.192
5 – Interview mit Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder.....	S.207
6 – Übungen & Ausblick, Schlusswort.....	S.218
Die etwas andere Literaturliste & CV.....	S.252

Vorwort von Prof. Dr.Dr. Harald Walach

Yoga hat in unserer Kultur und in manchen Kreisen einen zweifelhaften Ruf. Den spirituellen Suchern ist sie eine Form von Gymnastik, in religiösen Kreisen gilt sie oft als esoterisch und bei aufgeklärten Zeitgenossen kommt sie wegen der weit verbreiteten Kommerzialisierung schlecht an. Da kommt dieses Buch von Nikola Schröder-Lieftring zur rechten Zeit, um verunsicherten oder suchenden Menschen eine klare, unaufgeregte und durch solide Kenntnis gestützte Hilfe an die Hand zu geben. Was das Buch für interessierte Laien und Suchende wertvoll macht, ist die Querverbindung. Auf der einen Seite geht die Autorin kenntnisreich auf Wurzeln, Geschichte und historische Abzweigungen der Yoga-Tradition ein. Auf der anderen Seite spannt sie den Bogen bis hin zu modernen Einsichten aus der medizinischen Forschung. Besonders bedeutsam scheint mir, dass sie den Bewusstseinsaspekt betont. Denn es geht nicht um isolierte Übungen, um das „Können“ und „Erreichen“ bestimmter Körperhaltungen und exotischer Bewegungsmuster, sondern es geht um den Geist und seine Schulung. Ich verwende dazu gerne die Wiedergabe des alten Pali-Wortes „*dhyana*“ als „**Kultur oder Kultivierung des Bewusstseins oder des Geistes**“. Denn um sie geht es.

Wenn wir in die Geschichte der modernen Medizin blicken und uns fragen, durch welche medizinische Intervention oder Erfindung am meisten Menschenleben gerettet wurden, dann sind das weder Arzneien, wie Antibiotika, oder Impfungen, sondern dann ist das die Einführung der körperlichen Hygiene. Virchow hatte sie damals um 1860, als er für sie warb, als Fortführung der Politik mit anderen Mitteln im Bereich der Medizin und der Lebensführung bezeichnet. Und so kam es, dass wir heute körperliche Hygiene als Selbstverständlichkeit ansehen. Wir trennen Trink- von Abwasser. Wir waschen uns die Hände nach dem Toilettengang und verbringen pro Tag etwa 30 Minuten, manchmal mehr, im Badezimmer, das wie selbstverständlich zu unserer

Wohnung gehört. Das war vor nicht einmal 100 Jahren nicht so, und auf dem Land haben diese Annehmlichkeiten erst vor vielleicht 50 Jahren Einzug gehalten. Bei uns. In armen Ländern ist der Kampf um die Hygiene immer noch der Kampf um Kinder- und Müttersterblichkeit und diejenige Maßnahme, die Mortalitätsziffern drastisch senkt, wenn sie durchgesetzt wird.

Stellen wir uns einmal vor, wir würden uns um unseren Geist in gleicher Weise kümmern wie um unseren Körper, und zwar nicht nur manchmal, sondern täglich. Wir würden, so wie wir uns Zeit für die Reinigung und Pflege unseres Körpers nehmen, auch Zeit für die Pflege und Reinigung unseres Geistes nehmen. Kulturell selbstverständlich, ganz normal, ohne dass darüber groß debattiert werden muss oder dass es dazu spezieller Dekrete oder Aufforderungen bedarf. Jeder und jede, von Ausnahmen abgesehen, nimmt sich eine halbe Stunde Zeit. Zum Beispiel für Übungen, wie sie hier beschrieben sind. Oder für eine andere Form der geistigen Übung. Eine Atemmeditation meinethalben, ein Rosenkranzgebet, eine andere Form der kontemplativen Betrachtung, oder schweigt einfach und nimmt die Umgebung aufmerksam wahr, während er oder sie mit dem Hund spazieren geht. Und das schließt eben ein: keine Emails prüfen währenddessen, nicht überlegen, was morgen gekocht werden soll, was der Freundin mitgebracht werden könnte, wohin der Urlaub gehen soll oder versuchen zu ergründen warum sich der Chef so dumm benommen hat. Nein. Ohne derlei innere oder äußere Ablenkungen. Einfach still präsent sein. Ohne Wenn und Aber. Das ist nämlich die Basis für die Übung einer Kultivierung des Geistes. Dann kann man nämlich spüren, wenn einen Gedanken und Gefühle bedrängen, zum Beispiel Groll und Hass, die einem nicht guttun. Oder wenn man sich nach etwas sehnt, was man nicht hat, das man aber anderen neidet. Und das liefert die Basis für Hygiene geistiger Art. Dann können wir zum Beispiel diesen Groll und jenen Neid bewusst zur Kenntnis nehmen und ziehen lassen.

Die großen spirituellen Traditionen haben im Kern relativ ähnliche ethische Prinzipien: das Leben heilig halten, den anderen Menschen unterstützen und nicht schädigen, die Wahrheit hoch achten, anderer Leute Besitz und Eigentum nicht wegnehmen oder zerstören und noch ein paar solcher Haltungen. Die buddhistische Tradition macht es ganz kurz und dampft die menschlichen Probleme auf insgesamt drei ein: haben wollen, was wir nicht haben – die Gier -, nicht haben wollen, was wir haben – den Hass -, und zu verblendet sein, diese Probleme zu sehen. Mit ein paar arithmetischen Umwandlungen kann man das leicht in die christlich-jüdische Moralvorstellung einmünden lassen: den andern lieben, also nichts neiden, ihn nicht anders haben wollen, ihm nichts wegnehmen oder aufdrängen wollen, und das sogar, wenn er mein Feind ist; und niemanden schädigen.

Die Gretchenfrage ist: Wie kommt man dazu? Wie erreicht man moralische, und damit auch innere Ganzheit? Denn diese Ganzheit ist letztlich die innere Façon von Heilsein, die sich im Äußeren als Gesundsein spiegelt. Die Antwort scheint trivial: indem wir üben und jene Kultivierung des Geistes zu einer täglichen Praxis machen. Schon der historische Jesus beobachtete, dass das Böse und Unreine nicht von außen, sondern von innen, aus den Herzen der Menschen kommt. Daher kann nur eine solche Kultivierung des Geistes, wir könnten auch sagen, der Herzen, letztlich dazu führen, dass wir selber und damit auch die Kultur sich wandeln.

Und das ist letztlich eine Frage der simplen, täglichen Übung, die wir entweder tun, oder lassen. Ohne sie ist es eben schwer, die subtilen Regungen zu entdecken, die dann am Ende zu manifesten Gefühlen des Ärgers, des Neides oder der Aggression werden. Und ohne sie ist es schwer, unsere narzisstischen Aufblähungstendenzen zu erkennen, die dann am Ende zu Egoismus, Größenwahn und Anspruchsdenken führen, wodurch andere Menschen rücksichtslos an den Fahrbahnrand unserer Königsroute zur persönlich verdienten Glorie gedrückt werden.

Daher ist das, was Nikola Schröder-Liefring hier vermittelt, wichtig. Denn es dreht sich eben nicht nur um die Vermittlung guter Körperhaltungen, oder richtiger Atmungssequenzen. Vielmehr geht es um eine mögliche Art und Weise, Kultivierung des Geistes in ein gesamthafte Programm zu stellen, an dessen Ende eben auch, aber nicht nur, Gesundheit stehen kann. Dass heute viele Menschen gerade wegen mangelnder Gesundheit zu einem solchen Übungsprogramm kommen, ist eine einfache Erfahrungstatsache. Das wundert auch niemanden, denn Krankheit ist eben der körperliche Reflex einer fehlenden Balance. Und daher kann das Wiederherstellen einer solchen inneren Balance auch am Ende zur Behebung körperlicher Probleme führen. Aber es ist eben wichtig zu verstehen: Diese Behebung körperlicher Probleme ist das Nebenprodukt einer ganzheitlichen Ausrichtung des Menschen nach einer inneren Ordnung durch eine regelmäßige Kultivierung des Geistes in einer regelmäßigen, ihm oder ihr angemessenen Übung. Und das können wir von diesem Buch lernen. Das können gerade auch Praktiker, die für andere helfend da sind, lernen. Sie bekommen Ideen für andere, aber vor allem für sich selber an die Hand. Denn nur, wer für sich selber sorgt, kann auch für andere da sein.

Professor Dr.Dr. phil. Harald Walach
Berlin, im März 2020

Einleitung

Wenn der Prophet nicht zum Berg kommt, muss eben der Berg zum Propheten.

(1625 genau umgekehrt zitiert von **Francis Bacon**)

Es stellt sich die Frage, was älter ist: die medizinische Wissenschaft, die im weitesten Sinne auf das Kategoriensystem des Aristoteles¹ zurückgeht, also 2.300 Jahre alt ist, oder der Yoga, der je nach Sichtweise zwischen 2.000 und 5.000 Jahre alt sein soll. Wer ist der Berg, wer der Prophet? Wenn man die Trennlinie nicht zwischen 'hüben' und 'drüben' zieht, also zwischen asiatischer und europäischer Denkkultur, sondern zwischen innen und außen, dann muss man neidlos eingestehen, dass 'Asiaten'² die bessere innere Wissenschaft haben – sprich: das, was man hierzulande als Meditation, Innenschau bezeichnet –, während wir Abendländer die äußeren Wissenschaften – die Verfeinerung der Sinnesorgane, die Schau nach außen durch Technik – perfektioniert haben. Da wir im Westen trotz – oder soll ich sagen: wegen? – unserer zunehmenden Vernetzungstechnologie die Ressourcen unseres Planeten nahezu vollständig erschöpft haben, wäre es einfach mal an der Zeit, sich der *inneren* Wissenschaft zuzuwenden. Leider weigert sich die in digitalisierter Technik völlig aufgelöste Medizin beharrlich, zu diesem Wissensberg mit seinen inneren Reichtümern zurückzukehren, wo doch bei genauerer Betrachtung sowohl in der indischen als auch in der griechischen Philosophie beide einstmals nicht getrennt waren – die innere von der äußeren Wissenschaft, das Denken vom Messen.

Ich habe mich lange genug mit beidem beschäftigt (europäischer wie asiatischer Kultur), so dass ich jetzt versuchen möchte, Berg und Propheten zusammenzubringen. In diesem Sinne habe ich das vorliegende Lehrbuch in Kapitel unterteilt, die eigentlich nicht getrennt gelesen werden können, aber doch einen gezielten Zugriff auf verschiedene Schubladen und Interessengebiete

¹Aristoteles, 384-322 vor unserer Zeitrechnung, Schüler von Platon, Lehrer von Alexander dem Großen, stammte aus einer Arztfamilie.

²Gemeint ist hier ganz verallgemeinernd die indische Kultur mit Vedanta, Upanishad, Yoga, Buddhismus und im vorrevolutionären China Dao, TaiJi, Konfuzianismus und Chan. Nepal, Tibet, Thailand und Japan haben wiederum ihre eigenen animistischen Kulturen mit dem Buddhismus verwoben.

ermöglichen. **Sehen Sie dieses Buch am besten wie ein Puzzle mit 1000 Teilen und 6 sehr verschiedenen Themenblöcken:** Sie können den sportlichen Ehrgeiz entwickeln, das Puzzle als Ganzes zusammensetzen oder sich einfach passende Teile entnehmen. Auf eine herkömmliche wissenschaftliche Zitierweise habe ich verzichtet, weil ich sonst der Falle aller unlesbaren wissenschaftlichen Texte unterliege, indem sich meine Denkstruktur dem akademischen Gerüst meiner Vordenker zu unterwerfen hat und sich in bloßer Rechtfertigung und Herleitung alten Wissens Zeile um Zeile erschöpft. Das Produkt, das Sie jetzt in den Händen haben, ist so oft gefiltert, dass mir zur inhaltlichen Rück- und Anbindung und zur Zitierweise nichts anderes bleibt, als einige wenige Werke im Anhang aufzuführen. Ich erwähne dort ausdrücklich und bewusst positivistisch nur die Werke, auf die ich mich ruhigen Gewissens beziehen kann und die ich nicht für allzu religiös überformt halte.¹ Wie auch immer Sie sich dieses Buch aneignen – ich wünsche Ihnen viel Vergnügen, gutes Ringen oder wahlweise eine gelungene Provokation, einen Ärger, der Ihr Denken weiterbringt.

Ich bedanke mich bei Professor Dr.Dr. Harald Walach, der mein Schreiben mit Argusaugen auf Nachvollziehbarkeit prüft, bei meinen aufgeschlossenen Patienten, Klientinnen und neugierigen `Schülerinnen´ sowie beim Selfpublisher-Verband, der emsig und zunehmend erfolgreich versucht, die Bemühungen um selbstständiges, kreatives und freies Publizieren im deutschsprachigen Raum salonfähig zu machen. Mein Dank gilt auch der Holtzbrinck-Verlagsgruppe, die das Instrument `ePubli´ wie eine schöne Lego-Kiste voller bunter Steine zur Verfügung stellen, ganz unpräntiös und für alle freien Autoren fair zugänglich.

¹ Da ich auf erklärende Fußnoten nicht ganz verzichten wollte, habe ich versucht, sie möglichst spannend zu gestalten. Auch als Streitgespräch mit einem waschechten Wissenschaftler.

*Es ist nicht so wichtig, über das zu reden, was man sieht;
es ist essenziell, jenes zu sehen, was nicht gezeigt wird.*



1 – Praktische Grundlagen / Medizinischer Teil

„Nichts in der Biologie ergibt einen Sinn außer im Licht der Evolution.“

(Theodosius Dobzhansky)

So wie Paul Watzlawick jeden zwischenmenschlichen kommunikativen Akt der Verbalsprache in einen Sach- und einen Beziehungsaspekt unterteilt hatte¹, so lässt sich der Blick auf den Menschen aus medizinischer Perspektive in eine kritisch-rationale und eine therapeutisch-emotionale Kategorie trennen. Wie sehr diese Trennung in der Medizinwirtschaft wirksam ist, sehen wir daran, dass der Begriff 'Evidence Based Medicine' mittlerweile zum Kampfbegriff degeneriert ist, der uns 'körperpsychotherapeutisch ganzheitlich' tätige Praktiker zu Scharlatanen erklärt, sobald wir mit Edukation und Übungen aufklärend wirken wollen innerhalb der modernen Medizin. Wir haben uns daran gewöhnt, dass nur die aufwendigsten Apparate und die teuerste Medizin das Beste für unsere Kranken sei. Als Resultat können wir die Garantieansprüche der Gesellschaft an unsere medizinische Perfektion nicht mehr erfüllen – und viele Ärzte, die das trotzdem versuchen, landen im Burnout einer 7x24-Stunden-Erwartung. Wie kommen wir aus dieser Falle der (im Kant'schen Sinne) selbst verschuldeten Unmündigkeit wieder heraus?

Wir könnten uns Watzlawick zum Vorbild nehmen und die kritisch-rationale Medizin (Sachaspekt) unter Würdigung der therapeutisch-emotionalen Übertragungsmuster (Beziehungsaspekt) zu simplen 'Clustern' zusammenfassen, welche unsere eigenen langjährigen Diensterfahrungen widerspiegeln. Jeder Praktiker weiß nämlich, dass Wissenschaft mit ihrer ausschließlichen (binären) Rationalität nur einen Teil der Medizin darstellt, nämlich denjenigen,

¹ mehr dazu gleich...

der im Sinne der 'Volksgesundheit' allgemeingültige Standards schaffen soll. Die wesentliche ärztliche Aufgabe besteht jedoch in der Würdigung des Individuums als wertvollen Teil der Gemeinschaft, den es im systemischen Sinne 'wiederherzustellen' gilt (*rehabilitare* = wiederbefähigen). In diesem Sinne werden Sie hier im Kapitel „Medizinischer Teil“ in kürzester Fassung angerissen diejenigen Informationen finden können, welche mir im Verlaufe meines Vierteljahrhunderts praktischer Erfahrung mit Chirurgie, Orthopädie, Schmerzmedizin, Psychosomatik, Präventologie und Rehabilitation zur Erklärung von Krankheitsphänomenen und Gesundungsprozessen hilfreich erschienen. Es ist nur ein Überblick, und es bleibt Ihnen überlassen, sich inspirieren zu lassen, in die Tiefe zu forschen. Gleichen Sie es mit Ihren Erfahrungen im Medizinwesen ab und pflücken Sie sich die Blümchen heraus, die Ihnen am schönsten erscheinen. Sollten Sie Näheres zu den Quellen wissen wollen, können Sie mich per E-Mail kontaktieren.

Es ist enorm wichtig, zu verstehen, was Kategorienbildung (Aristoteles) in der und für die Medizin bedeutet: Jede Wahrheit, jeder einzelne Satz eines Menschen ist dekonstruierbar und letztlich willkürlich nur innerhalb der jeweiligen Kultur gültig. Dass die westliche Medizin mit ihren Strukturen des Hinterfragens und Widerlegens von Hypothesen sich weltweit durchsetzen konnte – z.B. in Institutionen wie der WHO und UN – liegt mit Sicherheit daran, dass Kriterien der Reliabilität, Verallgemeinerbarkeit und konkreter Handhabbarkeit transkulturell anwendbare 'Wahrheiten' sind, die für alle Menschen gleiche Gültigkeit haben. Wir dürfen diesen radikal demokratisierenden Aspekt jedoch nicht dazu nutzen, fremden Kulturen unseren Willen, unser Verständnis von Gesundheit aufzuzwingen, genauso wenig wie wir uns in Europa von der reichlich eigenwilligen und exklusiven Interpretation von Menschenrechten aus arabisch-muslimischer – oder auch israelisch-orthodoxer (z.B. 'Bibi' Netanjahus Siedlungspolitik) – Sicht verführen lassen sollten. Auch asiatisches Denken birgt jede menge intellektuellen Sprengstoff. Zu trans- und interkulturellen Betrachtungen in Bezug auf Medizin, Yoga und

Meditation finden Sie im Kapitel „Philosophischer Teil“ einige spezifische Zusammenhänge erläutert.

Hier kommt sie nun: meine Hitliste der besten kategorialen Vereinfachungen zum Verständnis des Menschen und seiner psychophysischen Einbettung in die Umwelt. Oder anders ausgedrückt: Wenn Sie *Medizinischen* Yoga lehren wollen, müssen Sie dies hier unbedingt kennen...

1a – Medizinwissen in aller Kürze, ein `Must-know`

Vorab sei an dieser Stelle gesagt, dass das komplexe Wissen über angewandte Anatomie und Biomechanik so gut wie gar nicht über Worte allein zu vermitteln ist – und viele bunte Bilder würden dieses Buch hier unbezahlbar teuer machen. Darum möchte ich an dieser Stelle auf meine Webseite verweisen, auf der Sie in einigen Lehrvideos vieles an praktischen Zusammenhängen finden, was hier keinen Raum haben kann:

www.medizinischer-yoga.eu

- Zum Thema Biologie, welche ja die Grundlage menschlichen Lebens ist, muss man vor allem wissen, wie sich in der belebten Natur **Kommunikation organisiert**. Auf verschiedenen Sinneskanälen – bei uns Menschen also durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Sensomotorik / Kinästhesie – werden **instinktive und erlernte Reiz-Reaktionsmuster** abgespult, die spezifisch dem Überleben dienen. Wir Menschen haben zwar durch unsere Frontalhirn-Entwicklung übergeordnete `Denk-Zentren´ entwickelt, die uns selbst bewusst werden lassen und dadurch **Kontrolle, Steuerung, Planung** ermöglichen, aber ein Großteil unseres Alltags findet auf der instinkthaften Ebene statt. Wenn man jene Hintergründe der biologischen Wissenschaften nicht kennt, dann läuft man Gefahr, sich in magische und religiöse Denkweisen verstricken zu lassen, die zwar innerhalb einer Sozietät für Stabilität sorgen können, aber in verändertem Kontext den Anschluss an die Wirklichkeit verlieren.

Der Biologe Jakob Johann von Uexküll war einer der ersten Wissenschaftler, der einfache **Reiz-Reaktionsschemata in Form von `Funktionskreisen´** formuliert hat, welche universell für den **Informationsaustausch zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt** gültig sind, aber auch auf menschliche Kommunikation angewendet werden können. Modern ausgedrückt: Eine Blume strömt einen Duft aus, der auf die Rezeptoren bestimmter Insekten anziehend wird. Bei der Suche nach Nektar in der Blume bleiben die Pollen in den Haaren des Insekts hängen und werden in derselben oder der nächsten Blume aus Versehen am Stempel abgestreift – Bingo! Befruchtet. Ganz unabsichtlich, in einem Kreislauf von Reizen, Reaktionen, stofflichem und signaltechnischem Austausch. `Instinkt´ ist dabei der jeweilige genetische Basisbaustein, der das fliegende Subjekt rezeptiv `witternd´ in maximale Nähe zum begehrten Objekt bringt, wobei auch Bewegung selbst bei höheren Lebewesen – zumindest bei jungen Tieren – ein eigener Grundtrieb zu sein scheint und nicht nur von externen Reizen abhängig.