

Ausblick „Yoga und Ayurveda“

Ein Interview zwischen Alexander Peters und Prof. Ingrid Kollak (ASH Berlin), veröffentlicht im Fachbuch „Yoga in Vorsorge und Therapie“, Hogrefe Verlag 2019

Alexander Peters arbeitet seit vielen Jahren als selbständiger Yogalehrer, Yogatherapeut und Heilpraktiker, wobei ihm die Verbindung der beiden Wissenssysteme des Yoga und Āyurveda besonders am Herzen liegt. Gemeinsam mit seiner Frau gründete er 2003 das „Gesundheitszentrum Sonne & Mond“ in Berlin, in dem sowohl regelmäßige Yogakurse stattfinden als auch Yogalehrer, Āyurveda-Therapeuten und Yogatherapeuten aus- und weitergebildet und Patienten naturheilkundlich behandelt werden. Einige Jahre lang war er als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Yogatherapeut in der Hochschulambulanz der Charité und Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus tätig, wo er u.a. Studien zur Wirksamkeit von Yoga und Āyurveda betreut und Patienten yogatherapeutisch behandelt hat. Er ist Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie (DeGYT e.V.) und wirkt im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) in verschiedenen Gremien mit.

Wie siehst Du den Zusammenhang von Yoga und Āyurveda?

Yoga und Āyurveda werden oft als Schwesternwissenschaften bezeichnet und haben sich in Indien parallel zueinander entwickelt. Sie bilden jeweils eigene traditionelle Wissenssysteme (*shastra*), die sich in ihrer Geschichte jedoch gegenseitig beeinflusst und inspiriert haben.

Der Begriff Āyurveda stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Wissen vom Leben". Die Grundlage des Āyurveda ist die Annahme, dass das Befinden des Menschen vom Zusammenspiel unterschiedlicher Kräfte und Elemente bestimmt wird. Āyurveda lehrt, dass jedes Lebewesen fünf Grundelemente in sich vereint: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Aus ihnen gehen die drei physiologischen Kräfte (*doshas*) hervor: *Vata* (Luft und Äther) ist verantwortlich für jede Art von Bewegung und kontrolliert die Sinnesorgane und den Geist. *Pitta* (Feuer und Wasser) ist die Antriebskraft hinter dem gesamten Stoffwechsel, Intellekt und Wärmeproduktion. *Kapha* (Erde und Wasser) sorgt für Zusammenhalt, Widerstandsfähigkeit und die Struktur des Körpers. Alle drei *doshas* sind für die Aufrechterhaltung des Lebens wichtig.

Krankheiten entstehen, wenn das Gleichgewicht der *doshas* im Körper gestört ist. Die grundlegende Annahme des Āyurveda besteht darin, dass falsches Verhalten und falsche Ernährung dieses Gleichgewicht stören.

Als wichtigste Quelltexte des Āyurveda sind die *Charaka Samhita* und die *Sushruta Samhita* zu nennen, die auf eine lange Tradition zurückblicken können, die aber wohl nach der Zeitenwende ihre endgültige Form gefunden haben dürften, und dem *Ashtanga Hridayam*, das im 7. Jh. n. Chr. niedergeschrieben wurde. Alle drei Texte beschreiben den Āyurveda als ein ganzheitliches Medizinsystem mit acht spezifizierten Fachgebieten.

Obwohl sich Yoga und Āyurveda in der indischen Tradition eher parallel zueinander entwickelt haben und erst in den vergangenen Jahrzehnten Inhalte partiell miteinander verbunden wurden, entsteht in der modernen, globalisierten Hybrid-Kultur schnell der Eindruck, als wären Yoga und Āyurveda immer schon aus einem Guss gewesen, wie dies z.B. in Wortneuschöpfungen wie AyurYoga u.a. zum Ausdruck kommt. Dem ist aber nicht so.

Dennoch finden wir einige Gemeinsamkeiten und Überschneidungen. Augenfällig sind die Bezüge der Hathayogatekste (*Hathayogapradīpikā*, *Gheranda Samhitā*) zum Āyurveda, was z.B. die Reinigungstechniken anbetrifft. Die yogischen Reinigungstechniken (*shatkriyā*) ähneln stark den ayurvedischen Methoden (*pañchakarma*) und sprechen auch vom Ausgleich der Körperfunktionen (*doshas*). Der Unterschied besteht darin, dass die yogischen Techniken viel schlichter gehalten sind und eigenständig ausgeführt werden können, wohingegen die ayurvedischen Protokolle sehr elaboriert und zur therapeutischen Anwendung am Patienten entwickelt wurden. Die Idee der Entgiftung des Körpers von unverdauten Stoffwechselprodukten (*āma*) ist beiden Ansätzen gemein.

Auch die allgemeine systematische Herangehensweise ist beiden Wegen gleich, wie sie z.B. im Konzept des vierschriftigen Lösungswegs (*chatur vyūha*) ihren Niederschlag gefunden hat. Von der Erkenntnis des zu beseitigen Problems (*heya*) über das Herausfinden der Ursache (*hetu*) hin zum Benennen des angestrebten Ziels (*hana*) bis zur Auswahl der geeigneten Mittel (*upaya*) beschreibt dieses Konzept im Āyurveda den Weg der systematischen Behandlung von Krankheiten und im Yoga den Weg des Freiwerdens vom Leiden, welches durch die Funktionsweise unseres Geistes bedingt ist.

Beide Wege bilden eine Schnittmenge im Bereich der Gesundheitsförderung und verfolgen einen stark salutogenetischen Ansatz, wobei diese Betonung der Gesundheit im Yoga ein relativ neues Phänomen ist (mit dem Aufkommen des Hathayoga im 12. Jh.) und in der heutigen Zeit noch mal eine besondere Steigerung erfahren hat. Gesundheitsförderung und körperliche Fitness im heutigen, spätmodernen Sinn waren dem Yoga lange Zeit eher fremd und nachrangig.

Āyurvedakundige Yogalehrende wie T. Krishnamacharya, A.G. und Indra Mohan, Swami Kuvalyananda und andere waren es dann, die die Konzepte des Āyurveda in die therapeutische Anwendung des Yoga übertragen haben, wie z.B. die Konzepte des *agni*, *langhana* und *brmhana*, *shamana* und *shodhana*, die Modulierung von *agni* durch *āsana* und *prānāyāma*, die Beseitigung von *mala*, die Gruppierung und Einteilung von Übungstechniken und deren Wirkungsweisen zu diesem Zweck. Sie erkannten das enorme therapeutische und prophylaktische Potential, das dem weiten Spektrum gezielt angewandter Yogatechniken innewohnt und zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Selbstermächtigung und Vertrauen in die eigenen Kompetenzen genutzt werden kann.

Eine wesentliche Gemeinsamkeit beider Systeme ist die lebenspraktische Anwendung im Alltag, was bedeutet, dass sie als Lebenswege vor allem praktiziert werden müssen. Yoga und Āyurveda sind keine spekulativen philosophischen Systeme, sondern sie bedürfen als praktische Disziplinen der Anwendung in der täglichen Lebensführung, Ernährung, Psychohygiene und sozialem Miteinander. Somit sind gute Gesundheit, emotionales Gleichgewicht, innerer Frieden und Zufriedenheit ein unmittelbares Ergebnis der eigenen Lebensführung und liegen nach dem Verständnis des Yoga und Āyurveda zum guten Teil in der eigenen Verantwortung.

Auch wenn die engere Verbindung von Yoga und Āyurveda also eher ein modernes, im Übrigen auch westlich getriebenes Phänomen ohne große historische Bezüge zu sein scheint, verfügt dieser neue Ansatz doch über ein enormes Potential, denn beide Systeme bilden

Schnittmengen besonders dort, wo es um Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und ein gutes Leben im Allgemeinen geht. In einem multimodalen Setting können sie ihren Stärken bestens miteinander verbinden, wie sich dies bereits in verschiedenen klinischen Studien gezeigt hat.

Du sprichst gerade verschiedene klinische Studien an: Kann Du bitte einmal Beispiele für eine erwiesene Wirksamkeit bei somatischen und psychischen Krankheiten nennen.

Die Möglichkeiten des gesamten therapeutischen Behandlungsspektrums der Āyurveda-Medizin werden von den acht Fachgebieten (*ashtanga āyurveda*) dargestellt: Innere Medizin (*kāyachikitsā*), Chirurgie (*shalya tantra*), HNO (*shālākya tantra*), Kinderheilkunde & Geburtshilfe (*kaumārabhrtya*), Toxikologie (*agadatantra*), Psychiatrie (*bhūtavidyā*), Verjüngungsmedizin (*rasāyana*), Fruchtbarkeitsmedizin (*vajikarana*). Manche Fachgebiete werden nicht mehr praktiziert und sind an die Schulmedizin abgetreten worden wie z.B. die Chirurgie; andere Gebiete wie z.B. die Innere Medizin (*kāyachikitsā*) machen heutzutage hingegen den Hauptteil der Behandlungen aus.

Weltweit bekannt geworden ist Āyurveda für die erfolgreiche Behandlung Vata-assoziierter Erkrankungen. Dies betrifft besonders neurologische und orthopädisch-rheumatologische Erkrankungen, die den größten Teil der Patienten vor allem in indischen Āyurveda-Krankenhäusern ausmachen. Hier sind vor allem rheumatoide Arthritis, Lähmungen und andere Nervenleiden zu nennen.

In der groß angelegten ‚Caraka-Studie‘, die von der Indischen Regierung finanziert und an der Charité/ Immanuel-Krankenhaus Berlin durchgeführt wurde, konnte die hohe Wirksamkeit eines multimodalen āyurvedischen Settings bei fortgeschrittener Gonarthrose (Kniegelenksarthrose) im Vergleich zu einer konventionellen schulmedizinischen Behandlung überzeugend nachgewiesen werden.

[https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584\(18\)30082-7/fulltext](https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584(18)30082-7/fulltext)

Aber auch Erkrankungen des Verdauungstraktes, der Haut, Frauenleiden, Schmerzgeschehen und viele andere Krankheitsbilder lassen sich erfolgreich āyurvedisch behandeln. Die Begrenzung der Behandlungserfolge liegt dabei mehr im Alter der Patienten, ihrer Compliance, der Begleitumstände, des Settings und in der Akutheit der Krankheit etc. Akut lebensbedrohliche Krankheiten sind weniger gut mit den Mitteln der Āyurveda-Medizin handhabbar.

Verallgemeinernd kann festgestellt werden, dass die Āyurveda-Medizin ihre besondere Stärke bei vielen chronischen Erkrankungen entfaltet, bei denen die Schulmedizin mittlerweile oft machtlos ist. Der Anspruch des Āyurveda in Bezug auf Heilung umfasst die vollständige Beseitigung einer Krankheit, *ohne* dass eine neue hervorgebracht wird, was insbesondere unter Berücksichtigung der oftmals gravierenden Nebenwirkungen moderner Medikamente eine besondere Rolle spielen dürfte.

"Die Behandlung, die eine Krankheit heilt, aber früher oder später eine andere hervorbringt, ist keine gute Behandlung. Die richtige Behandlung besteht darin, eine Krankheit vollkommen zu heilen, ohne eine neue hervorzubringen" (Ashtānga Hrdayam, Vāghbata).

In der indischen Studiendatenbank „*dharaonline*“ (www.dharaonline.org) und der US-amerikanischen National Library of Medicine der National Institutes of Health (www.pubmed.com) können relevante Artikel und Veröffentlichungen zu klinischen Studien in der Āyurveda-Medizin und deren Wirksamkeit eingesehen werden.

Wie beschreibst Du die Wirkung des Āyurveda und welche Bedeutung hat dabei die Ernährung?

Der Āyurveda sieht den Menschen als einen Mikrokosmos, der in den gesamten Makrokosmos eingebettet ist und sich mit diesem in einem ständigen Austausch befindet. Gesundheit wird als ein harmonisches Gleichgewicht dieses Verhältnisses betrachtet, Krankheit hingegen als eine Disharmonie dieser Beziehung:

*„In jedem Menschen die Gesamtheit des Kosmos:
Was immer den Menschen in seiner Verschiedenheit ausmacht,
formt auch das Universum und die Teile, die das Universum ausmachen,
formen auch den Menschen.“* (Charaka Samhita)

Daher werden Krankheiten auch nicht einfach als mit singulären Wirkstoffen (Alkaloiden) behandelbar aufgefasst, sondern immer als ein zu korrigierender Gesamtzusammenhang, der die Harmonie der gestörten *doshas* und des *agni* unter Berücksichtigung der Konstitution, Umgebung, Lebensverhältnisse, Diät und der individuellen Verfassung wiederherstellen versucht.

Die Elemente, Eigenschaften und Bestandteile, die dem Organismus fehlen, werden durch eine angemessene Ernährung, Behandlungen und Medikamente zugeführt. Diejenigen Anteile, die übermäßig oder störend sind, werden reduziert bzw. ausgeleitet.

Ein sehr ausgearbeitetes Konzept zur Ausleitung von schädlichen Substanzen (*āma*), die das Funktionieren des Organismus beeinträchtigen, wird auch *pañchakarma* genannt. Dies ist das Behandlungsprotokoll der fünffachen Ausleitungsverfahren, denen aufwändige Vorbehandlungen (*pūrvakarma*) vorausgehen und eine Aufbaukur (*paschātkarma*) folgt.

Während die Empfehlungen zur Ernährung im Yoga eher sehr kurz gehalten sind (vgl. *Hathayogapradīpikā*: vegetarisch, keine reizenden Lebensmittel, mäßiges Essen etc.), sind die āyurvedischen Konzepte zur Ernährung und besonders zur Auswahl und Zubereitung der Speisen sehr vielfältig und differenziert. Die Regulierung der Ernährung und somit Verdauung kann also mit gutem Recht als das Herz des Āyurveda bezeichnet werden.

Denn letztlich beruht der gesamte Āyurveda auf der Regulierung des Verdauungsfeuers (*agni*) zum Zweck der Vermeidung von Schlacken (*āma*), die als Grundlage für gesundheitliche Störungen und Krankheiten betrachtet werden. Dies wird vor allem durch eine angemessene Ernährung im Sinne der Modulierung des *agni* und Harmonisierung der *doshas* erreicht. Die Nahrungsmittel werden nach thermischer Wirkung (*vīrya*), Eigenschaften (*guna*), Geschmack (*rasa*), Wirkung nach der Verdauung (*vipāka*) und spezieller Wirkung (*prabhava*) eingeteilt und angewandt.

So haben Milch, Buttermilch, Joghurt, Sahne und Käse aufgrund unterschiedlicher Eigenschaften und Geschmäcker sehr unterschiedliche Wirkungen auf den Organismus, obwohl sie von demselben Ausgangsprodukt abstammen und relativ ähnlich aussehen.

Wenn die Ernährungsempfehlungen des Āyurveda in den alten Texten keinesfalls als vegetarisch zu bezeichnen sind, muss heute jedoch darüber nachgedacht werden, inwieweit hier eine Anpassung aus gesundheitlichen, ökologischen und ethischen Gründen als sinnvoll und angemessen erscheint.

„Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin wirkungslos und mit der richtigen Ernährung ist die Medizin nicht nötig.“ (Charaka Samhita)

Wie können sich Interessierte dem Āyurveda annähern?

Der Āyurveda bietet verschiedene Möglichkeiten, um sich ihm anzunähern. Viele Menschen haben erstmals Kontakt zu āyurvedischen Konzepten durch Bücher oder Zeitschriften, in denen sie auch mit Tabellen zur Bestimmung der eigenen Konstitution Bekanntschaft machen. Dabei kann eine erste Beschäftigung mit den Gedanken und Ideen des Āyurveda erfolgen. Allzu große Genauigkeit sollte man sich von den Konstitutionstabellen allerdings nicht versprechen, da die eigene Einschätzung doch oftmals fehlgeleitet wird und gelegentlich mehr Verwirrung als Klarheit entsteht.

Kochkurse dienen auch dazu, Menschen mit den praktischen Konzepten des Āyurveda vertraut zu machen, und nicht selten geht die Liebe zum Āyurveda eben auch durch den Magen, so dass eine tiefergehende Auseinandersetzung mit der indischen Heilkunst von denen am eigenen Leib erfahrenen Wirkungen des gesunden und schmackhaften Essens initiiert wird.

Ähnlich verhält es sich mit den āyurvedischen Behandlungen, deren segensreiche Wirkungen für viele Patienten bzw. Klienten einfach so überzeugend sind, dass man einfach gerne mehr über dieses Heilsystem erfahren möchte. Āyurveda-Erfahrungen im Rahmen des sogenannten „medical tourism“ nehmen auch weiter zu, indem Patientinnen und Patienten Āyurveda-Behandlungen vorzugsweise in Südostasien buchen, teilweise per Katalog großer Reiseanbieter.

Bei dieser Vorgehensweise geht allerdings die Idee einer gründlichen Vor- und Nachbereitung schnell verloren und eine Ansprechperson im eigenen Lebensumfeld fehlt danach oftmals. Ebenso kann es zu sprachlichen oder kulturellen Verständigungsschwierigkeiten kommen. In Einzelfällen gab es auch Vergiftungsfälle aufgrund verunreinigter Medikamente, weshalb nicht empfohlen werden kann, Präparate z.B. aus dem Internet zu beziehen.

Der persönliche Kontakt zu einem Āyurveda-Heilkundigen/einer Heilkundigen kann in die Erfahrungstiefe dieser Medizin führen, denn der lebendige und persönliche Austausch und das „Erkanntwerden“ in den gesundheitlichen und persönlichen Anliegen spielt für den weiteren Verlauf einer erfolgreichen Behandlung eine große Rolle.

Was ist Dir sonst noch wichtig? Was möchtest Du noch gerne ergänzen?

Āyurveda ist ohne Frage eine vielseitige Ganzheitsmedizin mit einem breiten Anwendungsgebiet insbesondere bei chronischen Erkrankungen und hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte auch in der globalisierten Welt langsam als medizinisches System verbreitet. Er kann uns daran erinnern, wie wichtig gerade heutzutage Naturheilkunde ist und bleibt.

Angesichts der unbestreitbaren Erfolge der modernen Medizin in Bezug auf Infektionskrankheiten, Operationstechniken, Hygiene und Lebensdauer kann gleichzeitig nicht übersehen werden, dass die Schulmedizin vor den großen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zunehmend kapituliert: ernährungsbedingte Erkrankungen, Fettleibigkeit, Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Stress als primärer und sekundärer Krankheitsfaktor, Zunahme von psychischen Erkrankungen wie Depressionen u.a. Die moderne Hochleistungsmedizin bedarf in ihrer technologisch unterkühlten Ausrichtung, ihren oftmals nebenwirkungsreichen Verfahren und der apparateorientierten Diagnostik dringend einer Erweiterung um Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und Empathie. Eine solche Erweiterung finden wir in naturheilkundlichen Systemen wie dem Āyurveda gezielt praktiziert. Diese fördern die Ressourcen von Menschen, was oft den entscheidenden Ausschlag in der erfolgreichen Behandlung von Krankheiten gibt.

Eine auf Arzneimittel und Operation fokussierte Medizin steht im Gegensatz zu verbesserter Selbstfürsorge durch eine prophylaktisch-orientierte Lebensführung. Die Medizin könnte sich zukünftig mit Verfahren der Naturheilkunde sinnvoll ergänzen. Mediziner brauchen hochwirksame Verfahren wie Diätetik, Yoga und Meditation dringender denn je, um chronische Krankheiten integrativ heilen zu können, um Menschen neue Wege zu ganzheitlicher Betrachtung, mehr Zuwendung, liebevollem Verständnis, guter Kommunikation und der Stärkung der Selbstheilungskräfte insgesamt zu weisen. Dadurch können auch die eigenen Wurzeln, der Kontakt und die Liebe zur Natur, deren Teil wir sind, wieder besser wahrgenommen werden, was sicherlich auch Auswirkungen auf die ökologische Dimension haben dürfte.

Der Āyurveda braucht eine kritische Rezeption in der modernen Welt. Weder blindes Vertrauen in die Jahrtausendealte Tradition noch die Forderung nach absoluter Beweisbarkeit im Sinne moderner Forschungsmethoden, die das Kind manchmal mit dem Bade ausschütten, sind hier zielführend, sondern ein behutsames Herangehen und Verstehen der alten Konzepte, die notwendigerweise in unsere Kultur, Sprache und Zeit übersetzt werden müssen.

Dann stimmt das, was Charaka schon vor 2000 Jahren festgestellt hat:

„Derjenige, der alles umfassend betrachtet, entwickelt eine Zuneigung zu dem, was ihm guttut.“ (Charaka Samhita 1.28.36)