

Patanjalis Yoga und die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker – ein theologisch-psychologischer Vergleich

Holger Lüttich, Graz

Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.

Patanjali, Yoga-Sutras I, 2/3

Zusammenfassung: In diesem Artikel wird der Versuch unternommen, die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker, die auch inzwischen für sämtliche anderen Suchterkrankungen in Kliniken und Selbsthilfegruppen umgesetzt werden, mit den Yoga-Sutras des Patanjali in Beziehung zu setzen. Es zeigen sich überraschenderweise große Übereinstimmungen. Daraus ergibt sich die naheliegende Hypothese, dass Yoga eine hilfreiche, therapieunterstützende Praxis bei Suchterkrankungen sein kann. Empirische Studien belegen diese Annahme.

Schlüsselwörter: 12 Schritte der A. A., Sutras und Stufen des Yoga nach Patanjali, Yoga und Suchttherapie.

Einleitung

Süchtige greifen oft zu Drogen, um eine emotionale oder spirituelle Leere zu füllen. Die 12-Schritte-Programme der Anonymen Alkoholiker (AA) lehren, dass Alkohol und andere materielle Substanzen oder Dinge keine tiefe Erfüllung innerer Sehnsüchte bewirken. Zur Befreiung aus der Abhängigkeit sollen sich die TeilnehmerInnen der AA-Programme der Liebe und Führung durch eine höhere Macht, der Macht Gottes, anvertrauen. Dabei lassen die Anonymen Alkoholiker offen, wer oder was diese Höhere Macht ist. Der Einzelne erhält die Freiheit zu entscheiden, welcher spirituellen Praxis er folgen möchte.

Bei näherer Betrachtung sind die 12 Schritte mehr als ein Programm zur Suchtüberwindung. Sie helfen Gesunden ebenso wie Kranken, innere Hindernisse zu erkennen und das Leben in erfüllte und unabhängige Bahnen zu lenken.

In den Yoga-Sutras des Patanjali (verfasst zwischen 800 und 300 v. Chr.) finden wir ähnliche Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung verborgen, wie sie in den 12 Schritten gelehrt werden. Patanjali arbeitete in den Yoga Sutras die sogenannten *Yamas* und *Niyamas* aus – zwei Gebiete, die der Auseinandersetzung mit den einge-

fahrenen und oft hinderlichen Gedankenmustern, Gefühlsprägungen und Verhaltensweisen dienen (vgl. Verma, 1998). Oft werden diese Yamas und Niyamas „Gebote“ des Yoga genannt. Und in der Tat weisen sie deutliche Ähnlichkeiten mit den christlichen Geboten – aber auch mit dem achtfachen edlen Pfad des Buddha – auf.

Die Yamas und Niyamas nach Patanjali

Ich werde im Folgenden zuerst die fünf Yamas und die fünf Niyamas des Patanjali erklären und im Anschluss auf die 12 Schritte der AA eingehen. Schließlich werde ich anhand eines Vergleichs ihre Parallelen aufzeigen und auf Möglichkeiten hinweisen, wie sich 12 Schritte und Yoga ergänzen bzw. die 12 Schritte durch Yoga konkretisiert werden können.

Die fünf Yamas

Die fünf Yamas sind:

- *Ahimsa/Gewaltvermeidung*
- *Satya/Wahrhaftigkeit*
- *Asteya/Nicht-Stehlen*
- *Brahmacarya/Spiritualisierung des Alltags*
- *Aparigraha/Überwindung von Gier*

Ahimsa/Gewaltvermeidung

Ahimsa meint nicht allein das Vermeiden militärischer Konflikte. Es geht auch um andere Formen der Gewalt wie beispielsweise Besitzergreifen, Bedrängen, Erzwingen, Manipulieren, Handgreiflich-Werden, Intrigieren, Verspotten, Verhöhnern. Ahimsa ist die Vermeidung von Gewalt gegen sich selbst und andere. Suchtmittel sind wie Peitschenhiebe für Körper und Seele. Sie versuchen mit Gewalt z. B. mehr Leistungskraft aus einem Menschen herauszuholen, als er mit natürlichen Mitteln aus sich herausholen kann. Oder sie schalten mit Gewalt den zu hohen Spannungszustand ab, unter dem ein Mensch leidet (vgl. Schneider, 2001). Das lässt sich mit Entspannungsübungen auch auf sanfte, gewaltlose Weise erreichen. In der Sucht wird auch oft Gewalt gegen andere ausgeübt, sei es durch Stehlen oder emotionale Verletzungen. Daran können Familien und Partnerschaften zerbrechen.

Satya/Wahrhaftigkeit

Unwahrhaftigkeit ist ein tragender Baustein der Sucht. Süchtige belügen sich oft selbst, indem sie ihre Sucht abstreiten und schädliches Verhalten banalisieren. Manchmal täuschen sie andere, insbesondere ihre Angehörigen und hintergehen sie vielleicht sogar. Hilfsangebote weisen sie zurück, weil sie sich selber total überschätzen und auch in diesem Sinne Selbstbetrug begehen (Praschnika, 1984).

Die Praxis von Satya ist in der Sucht-Therapie unentbehrlich. Nur wer aufhört, sich und anderen etwas vorzumachen, hat eine Überlebenschance (Cunnigham, 1992). Lügen und (Selbst-) Betrug erzeugen belastende Gefühle und innere Blockaden. Es entstehen Unwohlsein, Anspannung und organische Störungen (Ekman, 1989).

Asteya/Nicht-Stehlen

Asteya bedeutet, nichts zu nehmen, was einem nicht gehört. Das bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge, sondern z. B. auch auf geistiges Eigentum: Man soll sich nicht mit „fremden Federn schmücken“. Drogen verschaffen ihrem Nutzer immer „fremde Federn“. Entspannung, Ekstase, mehr Energie, Geborgenheitsgefühle – alles Wirkungen, die eine Droge nur künstlich erzeugt. Aber jeder ist, dem Menschenbild des Yoga zufolge, grundsätzlich selbst in der Lage, diese Zustände ohne Drogen zu erreichen (Aßfalg, 2002).

Brahmacarya/Spiritualisierung des Alltags

Brahmacarya wird in manchen Schulen des Yoga als sexuelle Enthaltbarkeit interpretiert (Fuchs & Distelbarth, 1991). Es ist aber vielmehr damit gemeint, dass man sein Leben und seine Beziehungen spirituell gestaltet. Sex und sinnliches Vergnügen sollten Gott geweiht werden. Hinter allen Erscheinungen verbirgt sich das Göttliche. Liebe und Achtsamkeit sind das Tor, durch welches man sich mit dem Göttlichen verbinden kann. Vergnügen wird dann schädlich, wenn es blind, maßlos, übertrieben und rücksichtslos gelebt wird. Denn dann entstehen daraus viele Leiden und Krankheiten.

Patanjali sagte über dieses Yama: „Brahmacharyapratishtayam viryalabhah“, was folgendermaßen übersetzt werden kann: „Wenn man im Göttlichen wandelt, erlangt man große Kraft.“ (Verma, 1998).

Aparigraha/Überwindung von Gier

Dieses Yama will emotionale Gier, Fixierung auf Materielles, Käuflichkeit, Besitzgier und Festhalten an Gedanken überwinden. Gier führt zum Bemühen, Dinge zu erhalten. Der Besitz von Dingen aber erzeugt Angst vor Verlust. Angst vor Verlust wächst leicht zu Hass, Ärger, Unaufrichtigkeit, Stehlen, Kummer, Sorge und Verzweiflung. Aparigraha – Nicht-Begehren oder innere Unabhängigkeit – bereitet all diesen Fehlern ein Ende und verleiht Frieden, Zufriedenheit und Genugtuung.

Die fünf Niyamas

Das zweite Gebiet der Selbst-Reflexion stellt Patanjali in den Yoga-Sutras als die Niyamas vor. Die Niyamas sind:

- *Shauca/Sauberkeit*
- *Santosha/Zufriedenheit*
- *Tapas/Selbstbeherrschung*
- *Svadyaya/Studium des persönlichen und göttlichen Selbst*
- *Isvara Pranidhana/Gottesdienst*

Shauca/Sauberkeit, Reinheit

Shauca meint Sauberkeit und Reinheit in jeder Hinsicht. Man soll reines Essen zu sich nehmen, reines Wasser trinken, reine Luft atmen, reine Kleidung tragen, sein Heim rein halten. Gemeint sind aber auch geistige und soziale Reinheit. Der Mensch soll reine Gedanken pflegen und Worte sprechen, statt sich und andere mit schlechten Gedanken und Worten zu verschmutzen. Er sollte mit sich selber im Reinen sein,

und ebenso rein sollte sein Verhalten anderen gegenüber sein. Drogen scheinen vorübergehend einen Mangel zu beheben. Aber tatsächlich verunreinigen sie unseren gesamten Organismus und bringen die Lebenskraft zum Erliegen. Dieselbe Auswirkung zeigt sich in sozialer Hinsicht: der soziale Organismus, unsere Gesellschaft, wird durch die Ausbreitung der Suchterkrankungen destabilisiert. Der Gesellschaft wird Kraft entzogen, z. B. in Form von 40 Mrd. Euro Kosten infolge der Alkoholsucht (Lüttich, 2007).

Das entsprechende Sutra lautet: „sattva shuddhi saumanasya ekagra indriya-jaya atma darshana yogyatvani cha“. Das lässt sich ungefähr wie folgt übersetzen: Durch die Reinigung und Reinheit des Körpers und des Geistes kommt es zu einer verfeinerten Reinigung des Mentalen. Das bewirkt: Freude, Gefühle, Güte, Frohsinn, Zielgerichtetheit und die Fähigkeit der Selbsterkenntnis.

Santosha/Zufriedenheit

Mit Santosha ist die lang anhaltende Zufriedenheit gemeint, die sich in Einfachheit, Genügsamkeit, Heiterkeit und Ausgeglichenheit zeigt. Mit dem zufrieden zu sein, was man hat, und das auszubilden, was uns an Fähigkeiten geschenkt wurde – auch zum Nutzen anderer – macht glücklich. Wer nicht zufrieden ist, kann sich nicht auf die wichtigen Dinge konzentrieren. Ihm fehlt die Freiheit, aus dem Augenblick heraus Freude zu gewinnen. Unzufriedenheit schwächt die Lebensenergie. Daraus erwachsen Anspannung, Anstrengung und Ausgebrannt-Sein. In dieser Situation „hilft“ sich der Süchtige durch den Griff zu Aufputsch- oder Dämpfungsmitteln.

Tapas/Selbstbeherrschung

Tapas bedeutet „brennen“ oder „kochen“. Gemeint ist die Glut des Vorsatzes, die Leidenschaft, die den Antrieb zur notwendigen Arbeit im Leben gibt. Begeisterung, Selbstdisziplin und Konzentration bringen vorwärts, dem Ziel näher. Sie verhindern, dass man zu früh aufgibt. Eine hundertprozentige Willensentscheidung ist notwendig, um den Sucht-Kreislauf zu durchbrechen. Wer nicht wirklich von sich aus aufhören will, wird 10 Therapien ergebnislos beenden.

Svadyaya/Studium des persönlichen und göttlichen Selbst

Selbst-Studium meint: Innenschau halten, Selbst-Reflexion. Es geht um die Auseinandersetzung mit den Fragen: Wer bin ich? Was ist meine Aufgabe? Wie soll mein Weg aussehen? Wie beseitige ich die „Fünf Schleier“ (Unwissenheit, Egoismus, Anziehung (Anhaftung), Ablehnung und die Angst vor dem Tod)? Wenn wir die Aufmerksamkeit nach innen richten und uns wachsam beobachten, dann lernen wir uns selber besser kennen. Wer die wirklichen Gründe für Gefühle und Reaktionen kennt, der kann sie besser handhaben und entspannter mit der Welt umgehen. Wer sich selbst besser versteht, versteht auch andere besser. Intensive Selbsterforschung in verschiedenen Situationen fördert Toleranz, spirituelle Entwicklung und erweitert den Horizont und trägt schlussendlich dazu bei, den Frieden mit uns selbst und damit auf dieser Welt zu fördern.

Patanjali schreibt: „svadyayat ishtha samprayogah“ Das bedeutet: Aus der Selbsterkenntnis und dem Studium der heiligen Worte erwächst die Verbindung mit der Wahrheit.

Isvara Pranidhana/Gottesdienst

Der Gottesdienst ist ein Bekenntnis zur eigenen Bedingtheit: „Ich bin ein Teil Gottes. Ein Teil hat nicht die Macht des Ganzen. Statt allein für mich zu kämpfen, vertraue ich mich der Liebe und Macht des Ganzen an, vertraue in deren Stärke.“ Dabei kann ein Gottesdienst eine Ein-Mann-Meditation ebenso sein wie eine gemeinschaftliche Messe oder ein Gruppen-Ritual.

Zwischenbilanz

So weit die Darstellung der Yamas und Niyamas. Wer unter Yoga bisher mehr eine Gymnastik mit indischem Hintergrund verstanden hat, dürfte fürs Erste überrascht sein. Wie aus der Darstellung der Yamas und Niyamas hervorgeht, enthalten diese Teile des Yoga eine Art ethisches Selbsterziehungsprogramm. Man könnte auch von einer Form des Selbststudiums mit tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Elementen sprechen, das gewisse Parallelen zu westlicher Selbsterfahrung und Psychotherapie aufweist. So finden wir z. B. den Yama der Gewaltvermeidung in einer anderen Form in der Klientenzentrierten Therapie nach Rogers wieder. In ihr spielt *Ahimsa* in Form von Achtung, Wärme und Sorgen eine bedeutende Rolle. Die liebevolle, sorgende Haltung des Therapeuten vermeidet es, „Schwächen“ und „Fehlern“ des Klienten aufzulauern und den Klienten bloßzustellen, sondern führt ihn durch Wohlwollen zu Selbsterkenntnis und -überwindung. Es gibt viele weitere Parallelen der Yamas und Niyamas, z. B. mit der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie und der humanistischen Psychologie. An dieser Stelle möchte ich jedoch auf unser Hauptthema zurückkommen.

Die 12 Schritte in Beziehung zu den Yamas und Niyamas

Im Folgenden sollen nun die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker einer näheren Betrachtung unterzogen und in Beziehung zu den Yamas und Niyamas des Patanjali gesetzt werden. Zunächst wird immer der jeweilige Schritt genannt. Darunter befindet sich jeweils eine Erläuterung, in der die Parallelen zu den Ansichten des Yoga und weitere interessante Gesichtspunkte dargestellt werden.

1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Erläuterung: Hier geht es darum, Selbsttäuschung und Selbstüberschätzung abzulegen. Der Alkohol war der Stärkere. Es machte keinen Sinn, weiter zu versuchen, die Kontrolle über ihn zu bekommen. Konsequenz daraus ist die Notwendigkeit der Kapitulation. Die Einsicht in die Machtlosigkeit entspricht Satya/Wahrhaftigkeit, dem zweiten Yama des Patanjali. Dieser Yama umfasst natürlich noch viele weitere Aspekte, aber die Aufgabe des Selbstbetruges ist ein sehr entscheidender. Satya verhilft dem Süchtigen zum nächsten Schritt – der Bereitschaft, sich helfen zu lassen, sowie dazu, mit sich ins Reine zu kommen (Shauca/Reinheit, der erste Niyama).

2. Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Erläuterung: Die Erkenntnis der Existenz einer Höheren Macht ist im Yoga nach Patanjali das Ergebnis der Praxis von *Svadhya*/*Studium des persönlichen und göttlichen Selbst* – dem zehnten Niyama, der in den Yoga Sutras beschrieben wird. *Svadhya* bedeutet für den Yogi kritisches Beobachten und Hinterfragen des eigenen Denkens und Handelns, um so insgesamt bewusster zu werden. Durch das Studium spiritueller, philosophischer Texte werden außerdem Bezugspunkte geschaffen, um sich nicht immer nur um sich selbst zu drehen.

3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

Erläuterung: Dieser Schritt entspricht ebenfalls *Svadhya* und natürlich auch *Brahmacarya*, dem vierten Yama. Patanjali beschrieb den vierten Yama als „*Brahmacharyapratishtayam viryalabhah*“. Übersetzt heißt das: „Wenn man im Göttlichen wandelt, verspürt man große Kraft.“

4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

Erläuterung: Wiederum entspricht auch dieser Schritt *Svadhya*, der Selbstreflexion, die mit der Kraft des Göttlichen im Rücken umso mutiger angegangen werden kann. Um eine furchtlose Inventur zu betreiben, bedarf es ferner *Satya*/Wahrhaftigkeit und *Tapas*/*Selbstbeherrschung*. *Tapas* wird auch übersetzt mit „Überwindung“. Diese ist in der Tat nötig, um der Sucht offen ins Auge zu schauen. Um *Tapas* zu schulen, hat der Yoga zahlreiche Körperübungen, Mantras und *Kriyas* entwickelt.

5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

Erläuterung: Das entspricht erneut *Satya*, der Wahrhaftigkeit.

6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Erläuterung: Das ist *Brahmacarya* und *Gottesdienst*/*Ishvara Pranidhana* im Sinne der Hingabe an die göttliche Kraft. In den *Asanas* fällt die Hingabe anfangs besonders schwer. Im Laufe der Entwicklung sollte jedoch immer weniger eigene Kraft eingesetzt werden, so dass der Übende zum Kanal göttlicher Energie wird. Diese ist es dann, die die Ausführung der *Asanas* auf eine fließende, relativ mühelose Weise ermöglicht, Verunreinigungen beseitigt und den Geist in neue Höhen der Meditation hebt.

7. Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Erläuterung: Gottesdienst/Ishvara Pranidhana ermöglicht es, sich an Gott zu wenden und um Hilfe zu bitten. Gebet, Gesang, Blumenopfer, eine angezündete Kerze usw. sind Signale, die die Göttliche Energie einladen sollen, dem Übenden Kraft zu geben.

8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

Erläuterung: Die Suchtgeschichte des Süchtigen ist eine Geschichte der Selbstverletzung und der Verletzung anderer. Mit *Ahimsa*, dem ersten Yama, sollen Gewaltlosigkeit und Freundlichkeit entwickelt werden. Schluss mit Gewalt und Verletzung sich selbst und anderen gegenüber! Stattdessen sollen sich Freundlichkeit und Zuvorkommenheit auf allen Ebenen manifestieren. Wichtig ist auch, angerichteten Schaden auszugleichen. Dabei geht es einerseits um ein Stück Wiedergutmachung und andererseits um die Bewältigung der eigenen Schuldgefühle. Die Wiedergutmachung mildert den gerechten Groll des Verletzten, aber auch das schlechte Gewissen des „Täters“. Denn ein schlechtes Gewissen ist eine unheilvolle Wunde, die den Lebenserfolg zu beeinträchtigen vermag. Wiedergutmachung ist zugleich *Shauca* – denn das bedeutet: mit sich ins Reine kommen. Wiedergutmachung macht den Weg für *Santosha/Zufriedenheit* – den zweiten Niyama – frei. *Santosha* ist sehr wichtig für die Abstinenz. Es gibt zwei Arten von Abstinenz: eine zufriedene Abstinenz – die kann lange vorhalten. Und eine unzufriedene Abstinenz – die steht auf sehr dünnem Eis, das bei jeder Unpässlichkeit (emotionale Belastung) einbrechen kann. Der Süchtige muss Vorstellungen und Verhaltensweisen entwickeln, die ihm Zufriedenheit und Erfüllung bringen. Lebensfreude und Harmonie sind wichtige Motoren, um das Leben in positive Bahnen zu lenken.

9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Erläuterung: Wiedergutmachung darf nicht zur Zwangsbeglückung werden. Den anderen mit Gewalt davon überzeugen zu wollen, wie sehr man sich gewandelt hat, entspringt den niederen Motiven des Ego. Diese Motive können alles zerstören. Fingerspitzengefühl und Zurückhaltung sind erforderlich. Ohne Respekt ist Wiedergutmachung gewalttätig und widerspricht *Ahimsa*, dem ersten Yama. *Ahimsa* hat immer die oberste Priorität.

10. Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Erläuterung: Heute muss alles schnell gehen, leicht sein und darf keine Opfer erfordern. Auch in Teilen der Yogaszene macht sich eine oberflächliche Mentalität breit im Stile von „Alles Easy“, „Blitz-Entspannung“, „Instant-Erleuchtung“. Die Sucht hat tiefe Wurzeln und lässt sich nicht mit unvollständigen Bemühungen, Halbherzigkeit und Zaudern überwinden. Ihr muss mit Tapas - Gründlichkeit, Ausdauer, innerer Hitze und Bereitschaft zur Anstrengung – zu Leibe gerückt werden. Das Suchtgedächtnis kann „deprogrammiert“ und immer mehr ausgehebelt werden, aber nur durch langfristiges Üben, kontinuierliche Meditation, starke Mantras und zuweilen auch schweißtreibende Körperübungen (Asanas).

11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

Erläuterung: Eine yogische Art der Verbindung mit Gott ist das Mantra-Singen. Das Gayatri Mantra ist eines der am häufigsten gesungenen Mantras:

OM BHUR BHUVAH SWAH ~ TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAH I ~ DHIYO YO NAH PRACHODAYAT

Das bedeutet übersetzt soviel wie: „Der Ursprung und die Wesensgrundlage des vollständigen Daseins und der gesamten Erfahrung des Lebens hindurch ist „DAS“ alles hervorbringende und nährnde, verehrungs- und anbetungswürdige, aufklärend erhebende, das glanzvoll strahlend erfüllende EINE. Mögen alle Wesen zu höherer Einsicht und Weisheit geführt werden und durch feinen, klaren, wachen und meditativen Verstand die Genialität eines erleuchteten Bewusstseins erfahren (*Anantadas*).“

12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Erläuterung: In der Yoga-Gruppe lässt sich die Yoga-Praxis mit anderen Übenden teilen und auch durch Erfahrungsaustausch bereichern. Über die Yoga-Gruppe hinaus können die Erkenntnisse aus der Übungspraxis weitergegeben und dadurch auch unerfahrene Menschen zur Nachahmung angeregt werden. Yoga ist nicht egoistisch, sondern kann den gesellschaftlichen Alltag und das gesellschaftliche Umfeld bereichern. Zum Yoga gehört neben Svadyaya – dem Selbststudium – immer auch *Karuna* – das Mitgefühl, d. h. der Impuls, anderen zu helfen.

Yoga als konsequente Umsetzung/Fortsetzung der 12 Schritte

Der Vorteil der 12 Schritte ist, dass sie dem Einzelnen überlassen, auf welche Weise er mit der praktischen Umsetzung beginnen möchte. Der Nachteil ist, dass der nach konkreter Hilfe Suchende nur Fingerzeige – aber keine Werkzeuge – erhält.

Werkzeuge gibt es im Arsenal des Yoga genug. Die therapeutische Wirksamkeit einiger Übungsreihen und Methoden des Yoga wird heute zunehmend auch auf Seiten der Wissenschaft erkannt. Und umgekehrt erkennen moderne Yogis den Wert wissenschaftlicher Überprüfungsverfahren, die die Effekte der Yoga-Übungen messbar machen. „Messbar“ bedeutet für uns im Westen: glaubhaft.

Folgende Yoga-Schulen können auf dem Gebiet der – auch wissenschaftlich abgesicherten – Yoga-Sucht-Therapie als Pioniere gelten:

1. Hatha Yoga nach Sw. Satyananada
2. Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan
3. Sudarshan Kriya nach Sri Ravi Shankar

Hatha-Yoga nach Sw. Satyananada

Die Schule Satyanandas, Bihar Yoga Bharati, hat zahlreiche Arbeiten zur Yoga-Arbeit mit Süchtigen veröffentlicht und einige Konferenzen zum Thema „Suchtbevältigung“ organisiert. Die Praxis von „Pawanmuktasana“ mit Gruppen suchtkranker Sträflinge stellte sich als besonders wirksam heraus. Dr. Karel Nespor hat dies unter anderem umfassend im Yoga-Magazin, der Publikation der Satyananda-Schulen, dargestellt. Die Meditation „Ajapa Japa“ ist hier der besonderen Erwähnung wert. In einer 6-monatigen Studie unter der Leitung von Dr. Todd Mikuriya am Gladman Memorial Center (Kalifornien) praktizierten 70 TeilnehmerInnen mit Marihuana-Abhängigkeit täglich 30 Minuten lang „Ajapa Japa“. Diese Übung besteht aus 5 Minuten Savasana (Tiefenentspannung der Rückenlage), 20 Minuten Chanten der Silben SO-HAM und 5 Minuten Chanten (Singen) der Silbe OM. Von den 70 TeilnehmerInnen hatten 55 am Ende der Studie das Interesse an Marihuana verloren und verspürten kein Verlangen mehr. Die Studie aus dem Jahre 1982 hätte in der Suchttherapie und Psychiatrie eine kleine Revolution auslösen können, wurde aber von führenden Medizin-Institutionen und von der Gesundheitspolitik nicht aufgegriffen – man könnte auch sagen: sie wurde ignoriert (→ <http://www.yoga-mag.net/archives/2001/1jan01/manage.shtml>).

Als Drittes werden weltweit gute Ergebnisse mit einer weiteren Technik aus der Yoga-Schule Satyanandas erzielt (Abb. 1). Diese Technik heißt „Yoga Nidra“ (Der Schlaf des Yogi). Nachdem der Übende auf dem Rücken liegend in die Stille eingetreten ist, reist er mit seiner Aufmerksamkeit durch seinen ganzen Körper, beobachtet alle Strukturen aufmerksam, nicht-wertend von innen und vergisst dabei alle Vorgänge des Tages. Abschließend, wenn alle Körperbereiche „gescannt“ sind, verweilt der Übende noch für einige Minuten, ohne Konzentrationsobjekt, in der Tiefenentspannung. Es ist auch zum Abschluss möglich, sanftes, wärmendes Sonnenlicht zu imaginieren und durch den Körper zu senden. Oft ist der Körper nämlich am Ende der Meditation recht ausgekühlt, weil er nicht bewegt wurde. Das Sonnenlicht bindet die Aufmerksamkeit, und durch den Gedanken an Wärme vermag der Körper sich wieder zu erwärmen. Mit dieser Technik erziele ich in Gruppen von Übenden mit Suchtproblematik durchgehend überragende Ergebnisse. Der Zustand im Schlussteil der Übung wird als unglaublich tiefe Entspannung, leichtes Schweben, tiefe Zufriedenheit und Geborgenheit beschrieben. Diese Gefühle versuchen einige Süchtige sich „üblicherweise“ sonst eher über Heroin und ähnliche Drogen zu verschaffen. Somit bietet sich ihnen durch Yoga Nidra eine drogenfreie und unschädliche Alternative.

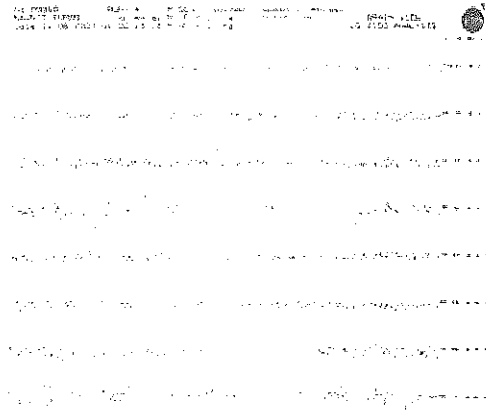


Abb. 1: Effect of Yoga Nidra on EEG (yogapoint.com/images/brain4.jpg)

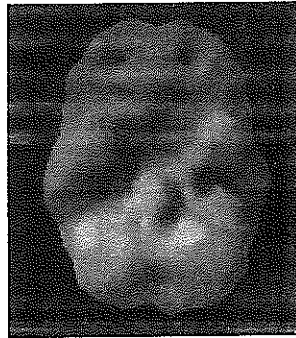
Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan

Yogi Bhajan und Sadhu Singh Khalsa gründeten in den 80er Jahren in Kalifornien, USA, das Programm „SuperHealth“, das auch heute noch läuft, aber jetzt „*Total Health Recovery Program*“ heißt. Innerhalb dieses 21-tägigen Intensivprogramms leben die Patienten in einer Ashram-Gemeinschaft und erleben ein tägliches Programm aus Entgiftungs-Massagen, Körpertraining, Mantra-Singen, Diät, Einzel-Coaching mit einem oder mehreren Therapeuten sowie Gemeinschaftserfahrung. Das Programm hat in Amerika die höchste Erfolgsquote aller professionellen Sucht-Programme, mit einer rückfallfreien Genesungsrate von mehr als 750/0. Darum wurde dieses Programm von der Arizona Joint Commission of Health Care Organizations, der Akkreditierungsbehörde für Therapie-Projekte, in die TOP 5 der besten Therapieprogramme der USA aufgenommen. Zwischenzeitlich wurden einzelne Elemente des Programms mit wissenschaftlichen Methoden wie der Single-Photonen-Computer-Tomographie an US-Universitäten überprüft (Abb. 2). Der Arzt und Yogi David Shannahof-Kalsa untersuchte z. B. mittels dieses Verfahrens an der Amen Klinik (Arizona/USA) im Auftrag der *San Diego University* die Gehirnaktivitäten von 11 Übungspersonen vor, während und nach dem Üben der Technik „*Kirtan Kriya*“. Das ist eine Übung, bei der die Klienten, im Meditationssitz verharrend, konzentriert atmen und langsam die Silben SA, TA, NA, MA intonieren (Abb. 3), während bei jeder Silbe zwei Fingerkuppen leicht aufeinander gepresst und dadurch neurologische Reflexpunkte stimuliert werden. Bei SA berührt der Daumen den Zeigefinger, bei TA berührt der Daumen den Mittelfinger, bei NA berührt der Daumen den Ringfinger, bei MA berührt der Daumen den kleinen Finger. Durch diesen Druck und mittels der Klangschwingung wird die elektrische Ladung des Körpers verändert. Zeige- und Ringfinger sind elektrisch negativ in Relation zu den anderen Fingern. Über die Wirksamkeit von Kirtan Kriya gab es schon vor der Studie Shannahof-Khalsas verschiedene Hypothesen. Diese Studie brachte nun erstmalig eindeutige Belege. Es zeigte sich bei den Übungspersonen im Verlaufe der Untersuchung eine deutliche Veränderung in jenen Hirnarealen, die man mit Sucht, Stress,

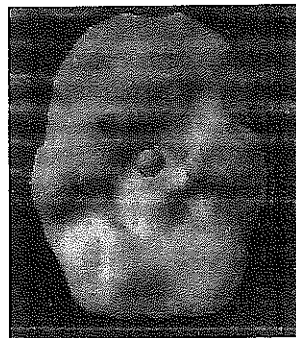
Depression und Angst in Verbindung bringt. Außerdem stimuliert „Kirtan Kriya“ jene Areale, in denen Aufmerksamkeit, Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis angesiedelt sind.

(http://www.yogitimes.com/los_angeles/articles/07_2005/healthyogi.html).

Shannahof-Khalsa konnte 1994 an der Universität von San Diego eine Forschungsgruppe etablieren, „The Research Group for Mind-Body Dynamics“, die einige Dutzend renommierter Forscher vereint und Übungen des Kundalini-Yoga und anderer Verfahren nach wissenschaftlichen Kriterien untersucht.



Vorher: Dieses Bild zeigt einen SPECT Scan des Gehirns vor der Meditation. Man erkennt Vertiefungen, in denen eine verringerte Durchblutung stattfindet. Der Bereich der hinteren Hirnregion ist klumpig und asymmetrisch und zeigt ebenso eine verringerte Durchblutung. In der Mitte des Hirns ist der Thalamus nicht erkennbar.



Nachher: Dieser SPECT Scan zeigt das gleiche Gehirn nach der Meditation. Die mangeldurchbluteten Vertiefungen sind verschwunden, eine Zunahme des Blutflusses ist erkennbar. Die hintere Partie des Gehirns ist voller und symmetrischer. Der Thalamus wird jetzt in der Mitte des Gehirns sichtbar. Der Thalamus steuert Appetit- und Schlafzyklen, stellt den emotionalen Tonus des Verstandes ein und fördert die Fähigkeit, Verbindungen herzustellen

Abb. 2: Kirtan Kriya Meditation (Bild Darstellung von Dr. Dharmas Internetseite)



Abb. 3: Kirtan Kriya

(Quelle: <http://drdharma.com/utility/showArticle/?objectID=249>)

Sudarshan Kriya nach Sri Ravi Shankar

„Sudarshan Kriya“ ist eine Kombination einfacher Atem-, Sitz- und Körperübungen aus dem Hatha-Yoga. Sri Ravi Shankar, der „Erfinder“ des „Sudarshan Kriya“, hält die Technik für ein ultimatives Mittel zur Verbesserung jeglicher Befindlichkeitsstörungen. Zu diversen Beschwerdebildern, darunter auch psychische und Suchterkrankungen, konnten in wissenschaftlichen Untersuchungen signifikante Wirkungsbelege erbracht werden. Festgestellt wurden in den genannten Untersuchungen z. B. ein Absinken des Cortisolspiegels (Indikator für Stress-Hormone), ein Anstieg des Serum Prolaktins („Wohlfühlhormon“), eine Verringerung des Lactat-Levels im Blut (Stressindikator) und deutliche Veränderungen der EEG-Muster (höhere Beta-Aktivität im linken Frontal- und Okzipitalhirn sowie in den mittleren Regionen des Gehirns). Nachzulesen sind die Ergebnisse in der Publikation: <http://aolresearch.org/pdf/SKY%20on%20alcohol%20cessation,%20Vedamurthachar.pdf>.

Schlussbemerkung

Der Wert des Yoga für die Bewältigung von Suchterkrankungen wurde mehrfach nachgewiesen. Dennoch wird er leider noch viel zu wenig in den klinischen Einrichtungen und von Seiten der Schulmedizin anerkannt, gewürdigt und genutzt. Das Gesundheitswesen würde eine Riesenchance verpassen, wenn es Yoga-Elemente nicht in breiterem Umfang in die Sucht-Therapie integriert. Die Ergebnisse konventioneller Suchttherapie können nicht zufrieden stellen. Angesichts von Rückfallquoten zwischen 50 und 90 Prozent besteht Veranlassung genug, Veränderungen vorzunehmen und spirituellen bzw. meditativen Wegen wie dem Yoga die Tür in Kliniken und Therapiezentren zu öffnen.

OM Namah Shivaya!

Summary: The author gives an example for connecting the 12 steps of the “anonymous alcoholics”-program with the sutras of Patanjali in order to optimise the concretisation of these principles into practice. Yoga can be regarded as a very helpful technique to overcome dependencies. This hypothesis is supported by empirical data.

Key words: 12 steps of the A.A., Sutras of Patanjali-Yoga, Yoga and overcoming dependencies

Literatur

- Aßfalg, R. (2002): Die letzte Runde – Alkoholabhängigkeit und ihre Behandlung, Neuland Geesthacht.
- Cunnigham, A. (1992): Der Yoga Weg aus Sucht und Anhängigkeit. Bauer, München.
- Ekman, P. (1989): Weshalb Lügen kurze Beine haben: Über Täuschungen und deren Aufdeckung im privaten und öffentlichen Leben. De Gruyter, Berlin.
- Fuchs, R. & Distelbarth, M. (1991): Der achtgliedrige Yoga nach Patanjali - Studienanleitung, in: Der Weg des Yoga, hrsg. vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer, Petersberg.
- Lüttich, H. (2007): Yogaansätze für die Therapie und das Verständnis von Suchterkrankungen. Dissertation.
- Praschniker, H. (1984): Soziodemographischer Hintergrund, Alkoholismuskarriere, Abstinenzdauer, Selbstbild und Persönlichkeit von Genesenden Alkoholikern – eine Erkundungsstudie an Anonymen Alkoholikern in Österreich. Dissertation, Universität Graz.
- Schneider, R. (2001): Suchtfibel. Schneider Verlag, Hohengehren.
- Verma, V. (1998): Yoga und Ayurveda – Patanjali's Yoga Sutras und ihre Anwendung auf Ayurveda. Urania, Neuhausen.

*Es gibt weder Schauende noch Schauen noch Geschautes.
Es gibt nur eine Wirklichkeit. Sie ist wandellos, formlos, absolut.
Wie kann sie geteilt werden?*

*Es gibt nur eine Wirklichkeit – wie ein Meer zur Flutzeit, in dem sich alle
Erscheinungen auflösen. Sie ist wandellos, formlos, absolut. Wie kann sie
geteilt werden?*

*Die Ursachen unserer Täuschung lösen sich in ihr auf, wie Finsternis vor
dem Licht schwindet. Sie ist das Höchste, das Absolute, das Eine ohne ein
Zweites.
Wie kann sie geteilt werden?*

Shankara