

Vielleicht haben Sie »Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression« aufgeschlagen, weil Sie sich in einer Krise befinden. Sie gehören dann zu den Menschen, für die ich dieses Buch geschrieben habe.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, Ihnen zu beschreiben, wie Yoga helfen kann, die Krise in der Sie sich befinden, nicht nur als Bedrohung zu sehen. Wir geraten in Bedrängnis, wenn wir mit einer Situation konfrontiert sind, die wir mit unseren Ressourcen nicht bewältigen können und fürchten zu scheitern. In einer solchen Überforderungssituation suchen viele Menschen psychotherapeutische Hilfe in der Hoffnung, dass ihnen dort eine Lösung für ihre Probleme gezeigt wird. Dieser Wunsch ist sehr menschlich und sehr verständlich, aber wenn es eine nahe liegende Lösung gäbe, dann wären die meisten sicherlich selbst darauf gekommen, denn gesucht haben sie ganz bestimmt. Wir Therapeuten haben in der Regel keine Lösung parat, aber wir können helfen, herauszufinden, welche Möglichkeiten es gibt, weniger unter einer Situation zu leiden, sei es, indem eine Entscheidung möglich wird, die die Situation verändert, oder indem eine andere Haltung zur Situation gefunden werden kann.

Auch Yoga ist keine einfache Lösung. Zu versprechen, dass diese oder jene Yogaübung einen Menschen von der Depression befreit, halte ich für unverantwortlich. Das heißt jedoch nicht, dass Yoga nicht helfen kann. Aber Yoga ist kein Trick, sondern ein Weg.

Einen Weg zu gehen erfordert, dass wir einen Schritt nach dem anderen machen. Schritt für Schritt voranzugehen, erfordert die Geduld dabeizubleiben, auch wenn sich der Erfolg nicht sofort zeigt.

Wenn Sie Ihr seelisches Gleichgewicht durch Erschöpfung oder eine Burnout-Krise gefährdet sehen oder sich in einer depressiven Krise befinden, dann möchte dieses Buch Sie einladen, den Yoga-Weg zu versuchen. Es sind Schritte zu mehr Gelassenheit und weniger Leiden, auch wenn sich die äußere Situation zunächst nicht sehr verändert mag.

Je nach Befinden, sollten Sie dieses Buch nutzen, um vielleicht innerhalb eines Yogakurses oder im Anschluss daran, Ihre Übungspraxis auf die Aspekte auszurichten, die für die Überwindung einer Erschöpfungskrise oder eines Burnout wichtig sind. Wenn Sie unter einer Depression leiden, ist eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung nötig. Ein Buch kann niemals

menschliche Unterstützung in einer Krise ersetzen. Sie können in diesem Buch jedoch eine Anleitung finden, wie Sie, parallel zu einer professionellen Behandlung, Ihren Weg aus der Krise unterstützen können.

Viele Menschen kommen in meine Yogastunden, nicht weil sie Yoga machen wollen, sondern weil Ihnen Yoga als stressreduzierende Maßnahme empfohlen wurde. Sie sagen sich: »Egal, auch wenn es Yoga ist, Hauptsache es hilft!« Das liegt daran, dass meine Yogastunden entweder in einem Krankenhaus stattfinden oder im Resilienz-Zentrum, in dem es um Gesundheitscoaching geht.

In der Asklepiosklinik Hamburg-Harburg bieten wir unseren Patienten ein Burnout-Behandlungsprogramm und eine Depressionsbehandlung an, in der wir Yoga eng mit dem therapeutischen Gespräch verknüpfen. In unserer »Tagesklinik für Stressmedizin« kommen der täglichen Meditation und der achtsamen Haltung eine zentrale Rolle zu. Die Yogastunden und das Gespräch schließen daran an. Die Menschen, die sich zu diesen Behandlungsangeboten entscheiden, haben oft schon einen längeren Leidensweg hinter sich. Eine überfordernde Lebenssituation beeinträchtigt ihre Gesundheit, und sie leiden an den körperlichen und psychischen Symptomen einer stressbedingten Krise oder einer Depression.

Die Yoga basierten Angebote im Resilienz-Zentrum Hamburg werden von Menschen genutzt, die ihre Gesundheit durch erste Stresssymptome wie Schwindel, Reizbarkeit, Schlafstörungen oder ein Gefühl des Getriebenseins gefährdet sehen und sich einen veränderten Umgang mit Belastungssituationen wünschen. Die Zusammenarbeit mit all diesen Menschen ist die Grundlage für dieses Buch. Ihre Erfahrungen und Fragen sind der rote Faden, der deutlich macht, wie Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression eine Unterstützung sein kann. Da die Menschen, die zu mir kommen, nicht primär Yoga machen wollen, sondern einen Weg suchen, ihr Leiden zu lindern und ihre Kraft zu stärken, bemühe ich mich, das, was ich von meinen Lehrern gelernt habe, so weiterzugeben, dass es auch für Menschen nutzbar werden kann, die zunächst mit östlichen Traditionen »nichts am Hut« haben. Immer mit der Hoffnung, dabei nicht das Herz des Yoga zu verletzen.

Ich beginne mit der Ausgangssituation des Menschen im Westen: Wie erleben wir Krise, Stress, Erschöpfung, Burnout oder eine Depression? Dann beschreibe ich, wie Yoga auf die jeweilige Situation antworten könnte.

Eine Menge dieser Antworten sind in den letzten Jahren auch von westlichen Wissenschaftlern bestätigt worden. Dort wo mir die Erkenntnisse hilfreich scheinen, um Yoga auch Menschen ohne spezielles Yoga-Interesse nahe zu bringen, lasse ich sie einfließen.

Wenn man heute ein Buch schreibt, dass sich mit der Bewältigung einer Krisensituation durch einen »östlichen« Ansatz befasst, dann darf man die Vorreiter dieser Bewegung nicht unerwähnt lassen: Das sind in jüngerer Zeit vor allem Marsha Linehan und Jon Kabat-Zinn sowie Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale. Von ihnen habe ich für mich und meine Arbeit viel gelernt. Dieses Wissen fließt in mein Verständnis von Yoga als unterstützende Selbsthilfestrategie bei Erschöpfung, Burnout und Depression mit ein.

Im zweiten Teil des Buches geht es um das Üben. Veränderung – auch im therapeutischen Sinne – heißt immer, dass wir etwas Altes mit neuen Erfahrungen überschreiben. Wir müssen neue Erfahrungen machen. Für das Verankern solcher neuen Erfahrungen ist das kontinuierliche Üben notwendig. Yoga ist ein Übungsweg. Aber in Zeiten, in denen wir uns belastet fühlen, ist es, trotz guter Vorsätze, für die meisten Menschen sehr schwer, in eine regelmäßige Übungspraxis hinein zu finden. Deshalb möchte ich Ihnen helfen, mit dem Dilemma umzugehen, dass es in einer belasteten Situation schwer ist, zum Üben zu kommen und dass es dennoch unerlässlich ist zu üben. Sie finden Argumente, die Ihnen helfen können, sich zum Üben zu motivieren. Sie finden auch eine Anleitung, wie Sie Ihre Übungspraxis aufbauen, wie Sie die Übungen auswählen und wie Sie Hindernisse umschiffen können.

Es ist der beste Weg, Yoga von einer Lehrerin oder einem Lehrer zu lernen, darum möchte ich Ihnen empfehlen, einen Yogakurs zu besuchen. Mit Hilfe dieses Buches können Sie aus dem Gelernten eine Übungspraxis aufbauen, die der Überwindung von Erschöpfung, Burnout oder Depression dient.

Wenn Sie ohne eine Lehrerin oder einen Lehrer beginnen wollen oder müssen, weil es vielleicht keinen entsprechenden Kurs in Ihrer Nähe gibt, dann lesen Sie sehr sorgfältig und bleiben Sie immer unterhalb Ihrer Belastungsgrenze. Führen Sie keine Übungen durch, die Sie nicht verstanden haben oder die Ihnen Unbehagen oder Schmerzen bereiten.

Im letzten Teil des Buches finden Sie ein Repertoire klassischer Yoga-Übungen, aus dem Sie sich die Übungen heraussuchen können, die Sie sich zutrauen und mit denen Sie sich wohl fühlen. Wie wirksam Ihre Übungspraxis

ist, steht in keinem Zusammenhang damit, wie »fortgeschritten« Ihnen die Übungen erscheinen, die Sie auswählen. Da Menschen in ihrer Konstitution sehr unterschiedlich sind, finden Sie Übungen, die sich an Menschen mit unterschiedlicher Kraft und Beweglichkeit richten. Ich habe mich entschieden, solche Übungen wegzulassen, deren Erlernen nach einem Buch verletzungsfährlich sein könnte, auch wenn sie zum klassischen Repertoire gehören.

In den Jahren, in denen ich Yoga an Menschen in belasteten Lebenssituationen weitergebe, habe ich sehr viel von meinen Schülerinnen und Schülern gelernt. Es hat mich ermutigt zu sehen, wie Menschen unter der Last großen Leids, den Weg zu mehr Vertrauen in sich selbst finden können. Es hat mich berührt zu sehen, wie viele von ihnen Yoga nutzten konnten, um ein einfaches und klares Wissen um den Wert ihrer selbst zurückzugewinnen.

Mit diesem Buch möchte ich auch Sie ermutigen, Yoga auszuprobieren. Ich möchte Sie einladen, in der Hoffnung, dass Sie trotz Ihrer Krise erfahren, dass Sie ein wertvoller Teil des Ganzen sind.

*Nicole Plinz*