

Psychische Erkrankungen – Unterstützung mit Yoga Therapie

Zukunftsängste, höhere Belastung in Beruf und Alltag, digitaler und sozialer Stress führen zu mehr Despressionen, Angststörungen oder Suchtproblemen. KomplementärTherapie unterstützt bei psychischen Problemen und ergänzt medizinische und psychologische Behandlungen. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten die Yoga Therapie bietet.

16.10.2023

Was sagt die Forschung?

Unabhängig von der Art der psychischen Erkrankung verbessert Yoga Therapie das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Ebenso gibt es klare Hinweise für die stressreduzierende Wirkung. Dies belegen evidenz-basierte Studien.

Psycholog*innen der Universität Jena verglichen im Jahr 2016 Studien zur Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Erkrankungen (1). Beurteilt wurden 25 Studien mit 1339 Teilnehmenden. Dabei erwies sich Yoga im Vergleich zu Sport leicht effektiver. Als Ergänzung zur Therapie mit Medikamenten, war Yoga gleich wirksam wie eine psychotherapeutische Standardbehandlung. Die Kombination der Therapien zeigte die effektivste Wirkung.

Eine 2023 erschienene Arbeit, welche 43 Studien verglich, konnte die Wirkung von Yoga bei Depressionen bestätigen. Ebenso genoss Yoga als Behandlungsergänzung bei den Patienten eine hohe Akzeptanz (2).

Auch bei Angstsymptomen ist Yoga Therapie hilfreich, wie eine australische Studie mit einer Analyse von 16 Studien im Jahr 2021 aufzeigt (3). Bei posttraumatischen Belastungsstörungen gibt es einzelne, vielversprechende Studien, jedoch mit wenigen Teilnehmenden. Dasselbe gilt auch für Burn-out, Demenz, ADHS oder Suchtprobleme. Um die Wirkung zu belegen, braucht es in Zukunft grössere Studien, auf welche wir gespannt sein können.

Wie unterstützen Yoga und Meditation therapeutisch die psychische Gesundheit?

Für den Erfolg des Therapieprozesses ist eine vertrauensvolle Beziehung zentral. KomplementärTherapeut*innen kommunizieren empathisch, wertschätzend und auf Augenhöhe. Im Dialog wird gemeinsam eine Yoga-Übungspraxis entwickelt, die möglichst täglich zuhause geübt wird. Sie ist individuell an die Fähigkeiten, Möglichkeiten und Ziele der Klient*in angepasst und wird über mehrere Therapiesitzungen schrittweise weiterentwickelt. Nur so kann sie die volle Wirkung entfalten. Das Yoga-Üben soll guttun, Freude machen und positive Erfahrungen erlauben.

-> Fallbeispiel Burnout



Wie wirkt Yoga und Meditation aus Sicht der Neurowissenschaft?

Yoga-KomplementärTherapeut*innen setzen sowohl Bewegungsabläufe als auch Atmungs-, Achtsamkeitsübungen und Meditationssequenzen ein. Diese werden sorgfältig aufeinander abgestimmt und in der Yoga-Übungspraxis zu einem sinnvollen Ganzen vereint. Dies erlaubt vielschichtige Impulse auf Bewegungs-, Nerven-, Immunsystem und Psyche zu setzen. Untersuchungen zu Yoga & Meditation zeigen, dass beim Üben über mehrere Wochen das Stresshormon Cortisol gesenkt und auch körpereigene Stimmungsaufheller ausgeschüttet werden können.



© Yoga KomplementärTherapie Schweiz

Zudem trainieren wir die Aufmerksamkeit, lernen unsere Körpersignale klarer wahrzunehmen und Gefühle zu regulieren. Entspannende Atemübungen wie das Verlängern der Ausatmung beruhigen das vegetative Nervensystem.

Achtsamkeit und Meditation verändern die Aktivität und Struktur des Gehirns positiv. Es entstehen neue Vernetzungen und die Alterung des Gehirns wird verlangsamt. Zudem verbessert sich die geistige Flexibilität, Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit. Je nach Meditationsart kann das «Grübeln» bei Depression und das Tagträumen bei AD(H)S reduziert werden.

Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit

KomplementärTherapie leistet einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Lebenszufriedenheit. Sie kann mithilfe Angstzustände, Depression, Stress oder Schmerzen zu verbessern. Da z.B. die Meditation gerade bei psychischen Erkrankungen auch Risiken birgt, braucht es unbedingt professionelle Begleitung.

-> Hier finden Sie kompetente Therapeut*innen der Methode Yoga Therapie und weiterer Methoden der KomplementärTherapie

Autorin:

Dr. Gisela Stauber, KomplementärTherapeutin Methode Yoga Therapie, Kriens/Luzern
Yoga KomplementärTherapie Schweiz, www.ktyoga.ch

Quellen:

- (1) Klatt R et al.: Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen: Systematische Literaturübersicht und Meta-Analyse. Deutsches Ärzteblatt International 2016; 113(12): 195-202.
- (2) Wu Y, Yan D, Yang: Effectiveness of yoga for major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. Front Psychiatry 2023 March; 14: 1138205.
- (3) Gonzalez M et al: Yoga for depression and anxiety symptoms in people with cancer: A systematic review and meta-analysis. Psychooncology. 2021 Aug; 30(8): 1196-1208.