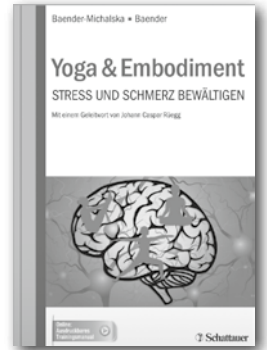


Elisabeth Baender-Michalska / Rolf Baender: *Yoga und Embodiment. Stress und Schmerz bewältigen*

Schattauer, 2014, Stuttgart, 311 Seiten, 29,99 € (D)



Die Autoren versuchen sich an einer Erklärung von Stress aus epidemiologischer, physiologischer, psychologischer, neurowissenschaftlicher und soziologischer Sicht. Dabei gelingt es ihnen, einen weiten Bogen vom Burnout-Syndrom über Depressionen und Angststörungen bis hin zur Volkskrankheit Kreuzschmerzen zu spannen und einen Kausalzusammenhang zwischen diesen „zeittypischen Krankheitsbildern“ und individuellen Folgeerkrankungen zu konstatieren. Dieser Zusammenhang liegt zwar nahe, ist aber wissenschaftlich nicht belegt. Um Stress und Schmerz zu bewältigen, wird Yoga als eine wirksame komplementäre Methode in der Prävention und Therapie beschrieben. Aus langjähriger Erfahrung haben die Autoren ein Kursprogramm zusammengestellt, dem das Prinzip des Embodiment zugrunde liegt: die nicht mehr neue, aber wissenschaftlich belegte Erkenntnis, dass nicht nur die Psyche den Körper beeinflusst, sondern auch vice versa, also Selbstwahrnehmung und der Umgang mit dem Körper sich auf die Psyche auswirken.

Das 311 Seiten starke Buch ist klar gegliedert und erlaubt, sich einen konzentrierten Überblick über Stressentstehung, Stresshäufigkeit und Belastungen in ausgewählten Berufen zu verschaffen. Das engagierte Buch liefert einen gut strukturierten Einstieg in die Definition von Yoga, seine Wirkungsmöglichkeiten und Auswirkungen auch auf Gesundheitsförderung und Prävention von Belastungen und Erkrankungen. Die Autoren, die selbst seit Jahren Yoga praktizieren und eine Yogaschule leiten, machen überzeugend deutlich, wie Yoga „funktioniert“ und was von Yoga erwartet werden kann. Somit reiht sich das Buch gut in die Bibliothek ein, die den wissenschaftlich nachgewiesenen günstigen Einfluss von Yoga auf verschiedenste Erkrankungen belegen.

In nahezu der Hälfte des Buches werden yogische Körper- und Entspannungsübungen beschrieben.

Es versteht sich von selbst, dass die Vielfalt von Yoga mit seinen Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama-Übungen (Atemtechniken) nicht vollständig erklärt werden kann. Dafür gibt es unzählige weitere – und auch anschaulichere – Literatur über Yoga. Dennoch spürt man die Begeisterung der Autoren für Yoga, und es gelingt es ihnen, Interesse dafür zu wecken, Yoga zu praktizieren und nicht nur davon zu lesen. Mir erschließt sich nicht, warum die Asanas einen so großen Teil des Buches ausmachen: Bis heute ist nicht eindeutig belegt, dass bestimmte Yogahaltungen eine bestimmte Wirkung nach sich ziehen – auch wenn das immer wieder behauptet wird. Auch ist allen YogalehrerInnen klar, dass man Yoga nicht anhand von Zeichnungen und Beschreibungen übt, sondern dass die Bewegungen persönlich vom Lehrer an den Schüler weitergegeben werden sollten, nur so kann eine gesunde Yogapraxis sichergestellt werden. YogalehrerInnen allerdings sind alle gezeigten Asanas hinlänglich bekannt.

Insgesamt bemüht sich das Buch aber um den Spagat zwischen wissenschaftlicher Annäherung und praktischer Unterweisung von Yoga. Wer sich zu Yoga und seinen potentiellen Auswirkungen auf die Herausforderungen der heutigen schnelllebigen Zeit einen ersten Eindruck verschaffen will, ist mit der Lektüre gut beraten.

Annelie Schröder-Bauerfeind

DOI 10.2378 / ktb2015.art13d