

# Yoga & Schlafstörungen

## Interview mit Elisabeth Baender-Michalska und Rolf Baender

**? Gesunder Schlaf ist für unsere Regeneration unerlässlich. Wie kann Yoga bei Schlafstörungen helfen?**

**Rolf Baender:** Ein- und Durchschlafstörungen sind häufig psychophysisch bedingt und ein Hinweis auf psychische Überlastungszustände. Sorgen, unverarbeitete Erfahrungen, nicht bewältigte Aufgaben und Hoffnungen bedrohen die beängstigende Zukunft. Chronische psychosoziale Stressoren führen zur Übererregbarkeit neuroendokriner Stressreaktionssysteme. Die Wachsamkeit und der Sympathikotonus sind verstärkt. Yoga kann mit seinen Körper-, Atem- und Meditationsübungen als multimodale integrative Intervention verstanden werden, die den Parasympathikus aktiviert. Der gesamte Organismus wird zur Ruhe geführt. Das regelmäßige Üben der Yogatechniken hilft uns, die Körperwahrnehmung zu verbessern, zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden und damit auch unseren Schlaf positiv zu beeinflussen.

**? Warum sollten Therapeuten bei der Behandlung von Schlafstörungen Yoga als Methode mit einbeziehen?**

**Elisabeth Baender-Michalska:** Die Forschungen zum Thema „Embodiment“ zeigen, dass Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen. Die geistige Verfassung des Menschen wirkt sich auf seinen Körper aus – etwa Gestik, Mimik und Körperhaltung. Aber auch der umgekehrte Weg ist möglich. Der Körper kann das psychische Erleben und somit auch den Geist beeinflussen.

Der Geist ist im Körper eingebettet über neuronale Prozesse, Muskelspannungen, Körperhaltungen, Bauchgefühle usw. Yoga entspannt die Muskeln und reguliert den Atem. Atemachtsamkeit, Konzentrationsübungen und Meditation beruhigen den Geist und verhelfen damit zu ei-

nem besseren Schlaf. Praktizierende nehmen sich selbst besser wahr, steigern ihre Stimmung und reduzieren grüblerische Gedanken.

Yoga ist deshalb so effektiv, weil Menschen über körperliche Erfahrungen meist leichter zu ihren Gefühlen finden als über Sprache. Somit ist eine regelmäßige Yogapraxis ein wirksamer Weg, die mentale und physische Gesundheit zu fördern und die Selbstregulationsfähigkeit wiederzugewinnen. Yoga kann neben anderen Therapien komplementär eingesetzt werden.

**? Haben Sie konkrete Tipps für Personen mit Schlafstörungen?**

**Elisabeth Baender-Michalska:** Zur Förderung des Schlafs sind besonders einfache Yogaübungen zu empfehlen, die – falls am Abend ausgeführt – nicht zusätzlich anregen. Kraftorientierte Übungen sollten daher eher gemieden werden.

### 1. Aufrechte Haltung üben

Geisteshaltung und Körperhaltung bedingen sich. Um aufrecht durchs Leben zu gehen, sollten wir eine entspannte aufrechte Körperhaltung einnehmen. Sie wirkt sich auf unseren Geist ähnlich aus wie ein gutes Antidepressivum.

- Im Stehen oder sitzen: den Rücken rund machen, Schultern nach vorne ziehen und Kopf hängen lassen.
- Sich wieder aufrichten, aus den Wirbeln der Wirbelsäule nach oben Richtung Decke wachsen, mit aufrechtem Kopf gerade in den Raum schauen, Gesicht entspannen und lächeln.

Spüren Sie, wie die gebeugte und aufrechte Körperhaltung auf Sie körperlich und mental wirken.



©Bodo Schmitt/pixelio.de

### Autoren



**Elisabeth Baender-Michalska**



**Rolf Baender**

Martinstr. 82  
64285 Darmstadt  
Tel. 06151/29 39 83  
E-Mail: info@rolf-baender.de  
Web: www.yoga-gymnastik.de

Schlaf 2015; 4: ■■■■■

## 2. Atemübung

Wenn wir zur Ruhe kommen wollen, können wir über die Bauchatmung den Parasympathikus stimulieren.

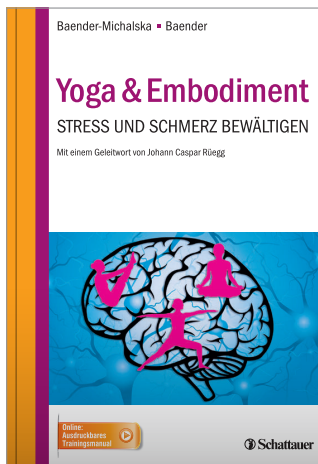
Im Stehen oder Sitzen – besser im Liegen – Hände auf den Bauch legen und entspannt in den Bauch atmen. Das Zwerchfell drückt beim Einatmen nach unten und hebt den Bauch nach

außen. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder. Der Brustkorb bleibt beim Ein- und Ausatmen ruhig. Das Ausatmen sollte immer doppelt so lange dauern wie das Einatmen.

Haltungs- und Atemübung lieber öfter am Tag kurz üben als nur hin und wieder lang.

Das Interview führte Stefanie Engelfried, Stuttgart.

## BÜCHERECKE



Elisabeth Baender-Michalska  
 Rolf Baender  
**Yoga & Embodiment**  
 Stress und Schmerz bewältigen

300 Seiten, 29,99 Euro  
 Stuttgart: Schattauer Verlag 2014  
 ISBN 978-3-7945-3062-5

Dass Yoga die geistige und körperliche Gesundheit fördern kann, gilt als weitgehend unumstritten. Doch in der riesigen Fülle an Stilen, Forschungsarbeiten und kommerziellen Angeboten fällt es auch vielen Fachleuten aus dem Gesundheitswesen schwer, den Überblick zu behalten. Wie wirkt Yoga genau und wie kann er bei Schmerzen und chronischen Krankheiten und in der Prävention von Stress unterstützen? Fundierte Antworten liefert das Buch „Yoga & Embodiment“. Gestützt auf zahlreiche wissenschaftliche Studien wirft das im Schattauer Verlag erschienene Werk einen umfassenden Blick auf die zahlreichen Möglichkeiten, die die Jahrtausende alte indische Methode zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele in der Gesundheitsförderung und Prävention bietet.

Während ihrer langjährigen Arbeit in der Gesundheitsbranche haben die Autoren eine zentrale Erkenntnis bestätigt, die auch in der Fachwelt unter dem Begriff „Embodiment“, zu Deutsch: Verkörperung, immer mehr Beachtung findet: Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Einerseits wirkt sich die geistige Verfassung des Menschen auf seinen Körper aus – etwa auf Gestik, Mimik und Körperhaltung. Aber auch der umgekehrte Weg ist möglich, erklärt Elisabeth Baender-Michalska: „Der Körper kann das psychische Erleben und somit auch den Geist beeinflussen. Yoga entspannt die Muskeln und reguliert den Atem. Praktizierende nehmen sich selbst besser wahr, steigern ihre Stimmung und reduzieren damit grüblerische Gedanken.“

Die Übungen helfen somit zum Beispiel auch bei Depressionen und Angstzuständen. Yoga ist deshalb so effektiv, weil Menschen über körperliche Erfahrungen meist leichter Zugang zu ihren Gefühlen finden als über Sprache. Somit ist

die Praxis ein unmittelbar wirksamer Weg, die mentale Gesundheit zu fördern, die Leistungsfähigkeit zu steigern oder andere Therapien zu ergänzen. Leser erfahren, wie sich durch gezieltes Üben neuronale Verbindungen im Gehirn verändern lassen. Schmerzpatienten etwa können lernen, durch eine Neuausrichtung ihrer Wahrnehmung das Schmerzempfinden zu verändern und somit wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Besonderes Augenmerk richten die Autoren auf die Entstehung von Stress. Erklärungsansätze werden aus psychologischer, physiologischer, neurowissenschaftlicher und soziologischer Sicht vorgestellt. Dabei analysieren sie die Arbeitsbelastung in verschiedenen Berufsfeldern und berücksichtigen in ihrer Analyse der gesellschaftlichen Folgen von Stress aktuelle Trends wie das Verschmelzen von Arbeit und Freizeit. Das Konzept der Salutogenese bildet den roten Faden durch das Buch. Es fragt nach den Ursachen der guten Gesundheit, anstatt sich pri-

mär mit Krankheiten zu beschäftigen.

Den Anforderungen und gesundheitlichen Folgen des modernen Lebens stellen die Autoren den Hatha-Yoga als Maßnahme zur emotionalen Selbstregulation entgegen. Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation bilden Teilaspekte eines umfassenden traditionellen Yoga-Systems, das die Einheit von Körper, Geist und Seele betont. Das Yogasystem wird mit den modernen Erkenntnissen des Embodiment verknüpft, dem Konzept der Salutogenese und der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), nach der Gesundheit ein Zustand des voll-

ständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen ist.

Das rund 300 Seiten starke Buch stellt zahlreiche Forschungsarbeiten vor, die in den vergangenen Jahren immer mehr detaillierte Belege der Wirksamkeit von Yoga und Meditation auf die menschliche Gesundheit geliefert haben. Wie bei anderen Sportarten auch kann Yoga, falsch geübt oder unterrichtet, jedoch schaden. Daher beleuchtet ein Kapitel die Ursachen für Verletzungen beim Ausüben der Praktiken kritisch und geht auf Kontraindikationen ein.

Ein detailliertes Trainingsmanual mit zahlreichen Grafiken beschreibt anschaulich Körper- und Atemübungen, die Ärzte und Therapeuten zur gezielten Stress- und Schmerzbewältigung ihrer Patienten anwenden können. Auch Erzieher, Pädagogen, Physiotherapeuten, Yogalehrer und nicht zuletzt an Stress und Schmerzen leidende Betroffene erhalten vielfältige Anregungen für Prävention und Therapie – zum Beispiel zu Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Body Scan oder Meditation. Ein zehnstündiges Übungsprogramm mit Literaturempfehlungen ist zusätzlich online abrufbar.

red.