

Standortbestimmung

-Der Yoga innerhalb der Stressforschung-

Stress allgemein

Dass Stress ein vieldeutiges und populäres Konstrukt ist, zeigt, neben vielen anderen Veröffentlichungen, das Werk von Frederic Vester „Phänomen Stress“¹, welches 1978 das erste Mal verlegt wurde und 1997 in seiner 15. Auflage erschien. Vester nennt verschiedene Bereiche, in denen Stress Bedeutung findet. Neben Umweltfaktoren, wie Verkehr oder hohe Menschendichte, nennt er auch das familiäre Zusammenleben, den Urlaub, das Alter und Altern, die Einsamkeit und insbesondere das Berufsleben als potentielle Faktoren für Stress. Hinter dem im Sprachgebrauch zumeist verwendeten Stresskonzept verbergen sich Befürchtungen hinsichtlich einer Reduktion von Gesundheit oder dem allgemeinen Wohlbefinden. Stress steht hier für Überanstrengung oder Überlastung. Selye² bezeichnete diese Art von Stress, im Gegensatz zu einem anregenden Stress, dem sog. Eustress (z.B. Überwältigtsein durch Freude anlässlich eines unverhofften Wiedersehens), als Distress. Nachfolgend soll insbesondere auf den Bereich des Distresses eingegangen werden.

Das Konzept Stress innerhalb der Psychologie

Definitionen und Bedeutungsraum

Wie der vorherige Abschnitt gezeigt hat, ist Stress ein unscharfer Begriff der Alltagssprache. In Kürze soll erläutert werden, welche Definitionen sich aus einer psychologischen Perspektive ergeben³:

(a) Stress kann zum einen als schädigender Umweltreiz verstanden werden. Dabei werden mehr oder weniger komplexe Situationen als Stressereignisse oder als sog. Stressoren begriffen. Darunter fallen beispielsweise Ereignisse wie Verkehrsstau, Ehescheidung oder Arbeitslosigkeit. Das Stressorenkonzept basiert auf einem Verständnis, welches Stress als Input versteht.

¹ F. Vester, Phänomen Stress, DTV, 1997

² H. Selye, Stress, Bewältigung und Lebensgewinn, Piper Verlag, München 1974

³ R. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, Hogrefe, 1993, S. 153

(b) Als Output sieht dagegen der Reaktionsansatz das Stresskonzept. Stress versteht sich in diesem Zusammenhang als Reaktion des Organismus auf irgendwelche Umweltanforderungen. Dabei führt, nach Selye⁴, eine Alarmreaktion über eine Widerstandsphase zu einer Erschöpfungsphase.

(c) Ein transaktionales Verständnis von Stress stellt die Wechselwirkung von Situation und Person ins Zentrum. Dabei werden den kognitiven Prozessen und der Stressbewältigung (dem sog. coping) eine primäre Bedeutung zugeschrieben.

Trotz mangelnder Beweiskraft für die Stressbedingtheit von spezifischen Krankheiten wie Magengeschwüren, Herzinfarkt, Krebs, etc. zweifeln, nach Schwarzer⁵, nur wenige „mehr an der gesundheitlichen Bedeutung von Stress und insbesondere (der) Stressbewältigung“ und mit Stress richtig umgehen zu können, ist nach Schwarzer ein wichtiges Gesundheitsverhalten.

Stressmodelle

(a) *Das Diathese-Stressmodell.* Der Zusammenhang von Stress und Erkrankung wird heute am besten von einem interaktiven Modell dargestellt, dass neben Stressoren auch die Disposition mit aufgreift. D.h. angeborene oder erlernte Aspekte haben neben den belastenden Umwelt- oder Lebensereignissen Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten. Dem Diathese-Stressmodell oder auch dem allgemeinen Vulnerabilitätsmodell liegt dieses Verständnis einer Prädisposition für eine Krankheit bzw. einer kleinen Stresstoleranz zugrunde.

(b) *Das kognitiv-transaktionale Stressmodell von Lazarus⁶.* Lazarus⁷ geht davon aus, dass kognitive Prozesse neben der biophysiologicalen Reaktion eine bedeutende Rolle spielen. Eine (1) primäre Bewertung (primary appraisal), die die Reizsituation auf deren Bedeutung hin als bedrohend, herausfordernd oder angenehm beurteilt, und eine (2) sekundäre Bewertung (secondary appraisal), die die Bewältigungs- oder Reaktionsmöglichkeiten abschätzt, laufen fast zeitgleich ab. Nach Schwarzer⁸ kann hier auch von einer Ereigniswahrnehmung und einem Situationsmodell gegenüber einer Ressourcenwahrnehmung und einem Selbstmodell gesprochen werden. Der

⁴ H. Selye, Stress, Bewältigung und Lebensgewinn, Piper Verlag, München 1974

⁵ Schwarzer, Gesundheitspsychologie, Hogrefe, 1993

⁶ R..S. Lazarus, Emotion and Adaption, Oxford University Press, 1991

⁷ zitiert nach R. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, Hogrefe, 1993

⁸ R. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, Hogrefe, 1993

Bewertungsprozess wird mit (3) einer Beurteilung des Handlungsergebnisses (reappraisal), der eventuell zu einer Neubewertung der Ausgangssituation führt, abgeschlossen.

Aus dem Bewertungsprozess (1-3) resultieren unterschiedliche Stressbewältigungsformen (coping). Lazarus⁹ unterscheidet dabei zwischen (a) problemorientierten – beinhalten aktive Bemühungen um eine konstruktive Lösung des Problems – und (b) emotionsorientierten – zielen auf die Affektregulierung, d.h. eine Verminderung der emotionalen Spannung ab - Funktionen des copings.

Nach Schwarzer¹⁰ repräsentiert „das Paradigma von Lazarus heute vermutlich das Denken der meisten Psychologen, wenn auch nur implizit“.

Entscheidend für die Art, Stärke und den Verlauf von Bewertungs- und Bewältigungsprozessen sind nach Jerusalem¹¹, neben Situationsbedingungen (z.B. Zeitdruck, Rollenkonflikte, Statusunterschiede, Lärm) spezifische Persönlichkeitseigenschaften. Darunter spielen insbesondere persönliche Ressourcen, kurzfristig bei der Bewältigung von Problemen, wie auch längerfristig bei der Verhinderung von Krankheiten, eine zentrale Rolle. Dabei sind es weniger die objektiven Bedingungen, die beurteilt werden, sondern ist es die persönliche Sichtweise, die eng mit den Merkmalen der Person verknüpft ist. Die Person stützt sich dabei auf Überzeugungen, Wertvorstellungen, ihre Kompetenzen und individuell definierte Ziele, aber auch auf Umweltmerkmale wie beispielsweise ein unterstützendes soziales Netzwerk. Als zentraler Aspekt gilt dabei die Selbstwirksamkeitserwartung. Immer wichtiger wird in der Psychologie in diesem Zusammenhang der Begriff der Schutzfaktoren. Damit werden protektive Ressourcen zusammengefasst, die eine Genesung beschleunigen oder die Krankheitsentstehung verhindern. Ein protektives Merkmal ist beispielsweise das Konzept der Kompetenzerwartung bzw. Selbstwirksamkeit.

Yoga und Stress

Stressmodelle bezüglich der Ursachen und des Verlaufes von Stress, wie in der Grundlagenforschung der Psychologie sind im Yoga nicht vorzufinden. Dass Yoga durchaus hinsichtlich des Themenkomplexes Stress relevant ist, soll nachfolgend ausgeführt werden.

⁹ zitiert nach R. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, Hogrefe, 1993

¹⁰ R. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, Hogrefe, 1993

¹¹ Jerusalem, M., Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben, Verlag für Psychologie, 1990

Ein Ursachenmodell scheint zunächst nicht wichtig und wird im Verlauf der Ausführungen dargestellt.

Nach Desikachar¹² sind für den Yoga hinsichtlich des Stresses zwei Ebenen relevant. Zum einen verweist er auf die Möglichkeit, mit Hilfe von Yoga die Symptome zu reduzieren. Zum anderen sieht er die Notwendigkeit, nicht nur die Symptome zu reduzieren, sondern auch die Ursachen für Stressreaktionen zu finden. Demnach existiert neben der Symptomreduktions- auch eine Analyseebene, wo die Ursachenklärung intendiert wird. Nachfolgend sollen diese beiden Aspekte näher bestimmt werden.

Symptomreduktionsebene

Bezüglich der Reduktion der Symptome setzt der Yoga, mit seinem ganzheitlichem Verständnis des Menschen, auf verschiedenen Ebenen an.

Körper. Auf der Körperebene geht Stress nicht selten mit Verspannungen einher. Zu differenzieren ist zwischen einfachen und chronischen Verspannungen. Grundsätzlich verbirgt sich nach Dalmann und Soder¹³ hinter der Verspannung eine Überaktivität entsprechender Muskelpartien, und insbesondere chronischen Leiden ist durch einfaches Ausruhen und Loslassen nicht mehr zu begegnen. Dieser Art der Verspannung sollte mit Aktivität, und auf der Körperebene mit der Betätigung der Muskeln, begegnet werden. Ziel dabei ist ein harmonischer Spannungszustand, der sog. Etonus, der eine besondere Art der Aktivität intendiert. Bei Patanjali kann „diese Art der Harmonie in der Verbindung und Gleichzeitigkeit von sthira und sukha, von Stabilität und Leichtigkeit“¹⁴ gesehen werden.

Atem. Der Atem wird nicht nur im prānāyāma über bestimmte Atemregulationstechniken explizit angesprochen, sondern auch in der āsana-Praxis genutzt, um die Achtsamkeit zu fördern und die Intensität des körperlichen Übens individuell regulieren zu können. Ziel ist dabei ein gleichmäßiger und feiner Atem, der von den verschiedenen Körperhaltungen nicht behindert werden sollte¹⁵.

¹² T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist, 2000, S. 200

¹³ Viveka - Hefte für Yoga, 2, S.42

¹⁴ Viveka - Hefte für Yoga, 2, S.44

¹⁵ z.B. Viveka - Hefte für Yoga, 11

Geist. In einem Zustand des Stresses ist der Geist in Unruhe und zerstreut. Ziel muss demnach sein, den Geist in Richtung einer Ausrichtung zu bewegen. Der Zerstreutheit des Geistes als Stresssymptom kann durch die Wechselwirkung von Körper, Atem, Geist beispielsweise mit einer āsana-Praxis begegnet werden, in der zum Beispiel ein bhavana (z.B. Atem) den Geist unterstützend in die Ausrichtung führen kann. Im prānāyāma ist die Ausrichtung ein willkommener Nebeneffekt, und bezüglich der Meditation kann insbesondere die Visualisierung (z.B. das Ausrichten auf stressfreie Zustände) hilfreich sein.

Fazit. Dem Verständnis von Körper, Atem und Geist liegt im Yoga die Annahme einer Wechselwirkung der verschiedenen Ebenen zugrunde.

Neben der Erfahrung einer Reduktion von Symptomen ist für den Yoga aber ein weiterer Faktor, der der Reflexion der Ursachen, relevant. Dieser Faktor ist veränderungsresistenter und mündet letztlich in der Ebene des Selbstes und der Reflexion über die eigene Persönlichkeit.

Analyseebene

Die Ursache des Stresses kann im Kontext des Yoga Sutra von Patanjali, einem der zentralen Texte des Yoga, zunächst mit avidyā (falsche Wahrnehmung) erklärt werden. Asmitā, rāga, dvesha und abinivesha führen, in Abhängigkeit von der jeweiligen Person und Situation, zur falschen Wahrnehmung. Das Resultat ist dukha („jene Enge, die physisches und geistiges Leben einschränkt und zu Krankheit und Unzufriedenheit führt“ (führen kann)¹⁶). Avidyā führt in dem speziellen Zusammenhang zu einer Enge, die dem Stresskonzept sehr ähnlich ist. Nach Patanjali (zitiert nach Desikachar¹⁷) brauchen wir uns nicht schuldig zu fühlen, wenn wir in den Kreislauf von avidyā und dukha geraten, da dieser Kreislauf eine universale Gegebenheit ist. Ziel des Yoga ist es, u.a. den Mustern (samskāra), die beispielsweise avidyā nach sich ziehen, positive samskāra entgegenzusetzen¹⁸.

Eine kontinuierliche Praxis (im Sinne von tapas) kann, wie schon ausgeführt, bestimmte Symptome reduzieren und kann allmählich zu mehr körperlicher Gesundheit und geistiger Klarheit führen. Im Verlauf der kontinuierlichen Übung wird der Aspekt der Selbstreflexion (svādhyāya) immer bedeutender. Durch die Selbstreflexion kann ein größeres Bewusstsein bezüglich der Musterfixierung unserer Sinne und deren Konsequenzen für individuelle

¹⁶ T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist, 2000, S. 200

¹⁷ T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist, 2000, S. 201

¹⁸ T.K.V. Desikachar, Yoga - Tradition und Erfahrung, 1991,

Reaktions-, Denk- oder Handlungsmuster entstehen. Desikachar¹⁹ spricht in diesem Zusammenhang zwei für ihn diesbezüglich unverzichtbare Elemente an: svadharna und shraddhā.

Svadharna. Zum einen geht es dabei darum, die Verantwortlichkeit unserem Selbst (sva = selbst), dem was uns Halt gibt und uns beflügelt, gegenüber ernst zu nehmen. Zum anderen gilt es aber auch, die Grenzen unserer Verantwortlichkeit zu erkennen und den Verantwortungsbereich des/der anderen anzuerkennen. Die Unterscheidung zwischen unserer Verantwortung und jenem, was jenseits davon liegt, ist shvadharna.

Shraddhā (Vertrauen, Glauben). Shraddhā beschreibt zunächst ein tiefes, grundsätzliches, inneres Vertrauen in das eigene Handeln und in die eigenen Möglichkeiten. Patanjali beschreibt dies im Sutra 1.20: shraddhā, das Vertrauen als Grundlage für die Kraft, die Ausrichtung und das wahre Erkennen. Shraddhā ist dabei einerseits weniger der Prozess als vielmehr die Voraussetzung einer Entwicklung. Andererseits besteht der Entwicklungsprozess im Yoga auch darin, dass sich mehr und mehr shraddhā entwickeln kann. Bezüglich der Intensität im Verlauf der Entwicklung der meisten Personen beschreibt Patanjali im Sutra 1.22 verschiedene Stufen: mild, mittelmäßig oder sehr stark. In Sutra 1.21 postuliert Patanjali, dass bei einer intensiven Stärke von shraddhā samādhi sehr nahe sei²⁰. Die Akzeptanz unserer Verantwortlichkeit und unserer Ziele beständig weiterverfolgend, entwickelt sich nach Desikachar²¹ eine Ausrichtung, die eine Verbindung unseres Geistes mit höheren Erfahrungsebenen („Nichts geschieht durch mich“) ermöglicht. In diesem Zusammenhang kann shraddhā als Reduktion der Ich-Aktivität im Sinne einer Desidentifikation mit dem persönlichen Ich und einem Vertrauen in den Weg (ishvarapranidhāna) verstanden werden.

Wie weitreichend das Phänomen Stress im Yoga gesehen werden kann, zeigt sich, wenn auf der einen Seite von Identifikation, die beispielsweise zu Aussprüchen wie „Ich bin der Handelnde“ oder „es ist für mich“ führen kann, d.h. wo der Kreislauf von avidyā und dukha noch bestimmend ist, gesprochen wird, und auf der anderen Seite, unter dem Begriff der Desidentifikation, Phänomene und Zustände zusammengefasst werden können, die durch Haltungen wie „Nichts geschieht durch mich“ oder „nichts ist für mich“ charakterisiert werden können²².

¹⁹ T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist, 2000, S.203

²⁰ Viveka- Hefte für Yoga, 9, S. 39f

²¹ T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist, 2000, S.202

²² T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist, 2000, S.202

Yoga und Psychologie

Wird versucht, die dargestellten Yogakonzepte in das psychologische Verständnis von Stress einzufügen, können nachfolgende Schlussfolgerungen bzw. Hypothesen abgeleitet werden:

Zunächst ist, wie ausgeführt, die (1) Ebene der Symptomreduktion relevant.

Parallel dazu ermöglicht der Yoga den Aufbau positiver samsakara, die im psychologischen Sinne als persönliche Ressourcen oder Copingstrategien verstanden werden können. Neben dem Aufbau positiver samsakara und den potentiellen Verhaltensmodifikationen hinsichtlich des avidyā-Konzeptes kann auch die veränderte Wahrnehmung bzw. die Akzeptanz eigener Grenzen (svadharma) sowie der Entwicklungsprozess hinsichtlich des Vertrauens in die eigene Person (shraddhā) zu einer (2) Steigerung persönlicher Ressourcen und insbesondere dem Aspekt der Selbstwirksamkeit führen.

Zu generierende Hypothesen bezüglich des transaktionalen Stressmodells könnten beispielsweise sein, dass (3) Yoga durch den Aufbau neuer, persönlicher Ressourcen einen Einfluss auf die Ressourcenwahrnehmung und das Selbstmodell ausüben kann. (4) Diese Veränderungen haben auch einen Einfluss auf eine adäquatere Einschätzung spezifischer Reizsituationen (primäre Bewertung), wie auch auf Reaktionsmöglichkeiten (sekundäre Bewertung). Yoga als (5) coping kann sowohl hinsichtlich der Problemorientierung, dort durch die Reflexion der klesha, als auch affektorientiert, über die kontinuierliche Praxis auf der körperlichen Ebene und durch die Reflexion dysfunktionaler Muster kognitiv wirken.

Unterschiede zeigen sich insbesondere hinsichtlich der (6) Entwicklungsperspektive beider Konzepte und bezüglich der (7) zugrunde liegenden Menschenbilder. Im Hinblick auf das shraddhā-Konzept bildet beispielsweise das psychologische Konzept der Selbstwirksamkeit nur einen, ausschließlich auf das personale Selbst bezogenen Aspekt ab. Die Vertrauensaspekte, die das Konzept shraddhā mit höheren Erfahrungsebenen assoziiert, werden nicht berücksichtigt. Wird das Entwicklungsmodell Wilbers²³, der ein humanistisches und ein mystisches Menschenbild vereint, der Betrachtung zugrundegelegt, wird klar, dass nur der Yoga die sog. transpersonale Ebene beinhaltet. Dabei stellt die transpersonale Ebene nicht nur ein Entwicklungsaspekt dar, sondern ist nach Desikachar als shraddhā Teil der Lösung. Dem ganzheitlichen Menschenbild des Yoga steht ein überwiegend symptomzentriertes Verständnis der meisten psychologischen Konzepte gegenüber.

Im Rahmen dieser Einführung war eine tiefgehendere Auseinandersetzung mit praktischen sowie theoretischen Konsequenzen nicht möglich, zudem musste t.w. mit einer reduzierten

²³ K. Wilber, Spektrum des Bewusstseins, Rowohlt, 2000, 5. Auflage

Darstellung vorlieb genommen werden. Trotz der Kürze der Ausführungen scheint eine wechselseitige „Befruchtung“ durchaus abzuleiten zu sein. So scheinen die, im Vergleich zu heutigen psychologischen Konzepten zum Teil weniger differenzierten Yogakonzepte, auch in der psychologischen Praxis relevant sein, so wie zum Teil auch neue, ergänzende Perspektiven aufzeigen und andere Schwerpunkte setzen zu können. Zudem kann die psychologische Sichtweise, deren Differenzierung mit einer Reduktion auf bestimmten Spezialgebieten einhergeht, bezüglich eines umfassenden, ganzheitlichen Verständnisses von den Konzepten des Yoga profitieren zu können.