

---

# **Zertifizierungsprüfung**

**ZYL**

**Zertifizierter/e Yogalehrer/in**

**Projektarbeit**

Prüfungstermin am: 22.09.1983

Ort: Linz

## **Yoga und Ayurveda bei Bipolarer Störung**

---

Verfasser

Dipl.-Ing. (FH) Günther HUMER

---

### Schriftliche Erklärung des Verfassers

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Projektarbeit mit den angeführten Literaturhinweisen (Quellenangaben) inhaltlich eigenständig und ohne Mitwirkung Dritter angefertigt habe. Die Projektarbeit hat einen Umfang von 2594 Wörtern.



Dipl.-Ing (FH) Günther HUMER  
Verfasser

*Hinweis: Seit 1. November 2017 ist auch eine gescannte Unterschrift des Verfassers zulässig*

Inhalt	Seite
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>4</b>
1.1 Haftungsausschluss.....	4
1.1 Zielgruppe.....	4
1.2 Klient.....	5
<b>2 Ayurvedische Diagnose.....</b>	<b>6</b>
<b>3 Maßnahmen.....</b>	<b>7</b>
3.1 Gunas.....	7
3.2 Yamas und Niyamas.....	7
3.3 Asanas.....	9
3.4 Yoga Nidra.....	9
3.5 Kapalbhata.....	10
3.6 Anulom Vilom bzw. Nadi Shodana.....	10
3.7 Pratyahara.....	10
3.8 Mantren.....	10
3.9 Meditation.....	10
3.10 Neti.....	11
3.11 Kunjal Kriya.....	11
3.12 Shank Prakshalana.....	11
3.13 Lachyoga.....	12
3.14 Ernährung.....	12
3.15 Musik.....	12
3.16 Sexualität.....	13
3.17 Gleichgewicht.....	13
3.18 Sonstige Hinweise für den Betroffenen.....	13
<b>4 Reflexion.....</b>	<b>15</b>

## 1 EINLEITUNG

Diese Arbeit bietet eine Übersicht über den Einsatz von Yoga und Ayurveda bei einer bipolaren affektiven Störung. Yoga ist im Westen vor allem als gymnastische Körperübungen bekannt, das wahre Ziel von Yoga ist jedoch die Selbstverwirklichung.

Das dem Yoga zugrunde liegende medizinische System - der Ayurveda - ist erst später im Westen bekannt geworden. Ayurveda verwendet auch yogische Maßnahmen als Therapie.

Das Krankheitsbild der bipolaren affektiven Störung zeigt sich durch zwei entgegengesetzte Extremschwankungen von Antrieb, Stimmung und Aktivität, nämlich Manie und Depression, die von dem Betroffenen nicht willentlich kontrolliert werden können.

Zur Erarbeitung der Methodik wurden Ayurvediker, Yogalehrer als auch Psychotherapeuten sowie Fachärzte für Psychiatrie konsultiert. Durch die Praxis des Klienten soll eine langandauernde psychische Stabilität gewährleistet werden.

### 1.1 Haftungsausschluss

Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die bei der Durchführung der Methoden entstehen. D

Diese Anwendungen dienen nicht als Ersatz zu einer medikamentöse Therapie.

Die dargestellten Methoden sollen in Begleitung mit einem ayurvedischen Yoga-Therapeuten durchgeführt werden. Manche dieser Methoden bedürfen unbedingt einer guten Anleitung.

### 1.1 Zielgruppe

Diese Arbeit bietet eine Maßnahmenübersicht sowohl für Betroffene, als auch für Therapeuten. Auch westliche Ärzte können sich hier darüber informieren, welche Methoden wirksam sind.

Es wurde bewusst auf die Erklärung der Methoden verzichtet, einerseits um den Rahmen dieser Arbeit zu reduzieren, hauptsächlich jedoch um die Hauptzielgruppe - die Betroffenen - von der Wichtigkeit eines geschulten Therapeuten bzw. Lehrers zu überzeugen.

## 1.2 Klient

In der Klientel des Autors befinden sich einige Menschen mit psychischen Störungen, speziell auch mit Bipolarer Störung. Ein Großteil der Wirksamkeit der Maßnahmen ergibt sich aus der Zusammenarbeit mit dem vorgestellten Klienten, welcher gleichzeitig den Autor dieser Arbeit ist.

2006 hatte der Klient eine schwere Depression über Monate hinweg. Bei dem Klienten wurde im Jahr 2008 erstmals eine Bipolare Störung diagnostiziert. Seither erfolgten mehrere Psychiatrieaufenthalte während manischer Episoden. Die Bipolare Störung zeigt sich bei dem Klienten mit wechselnden manischen und depressiven Phasen.

Im Jahr 2011 begann der Klient zu meditieren, wodurch depressive Episoden leichter überwunden wurden. Im Jahr 2013 begann das Interesse für Yoga, jedoch mehr theoretischer Natur. Durch die Behandlung eines ayurvedischen Yogalehrers im Jahr 2015 wurde die Praxis forciert. Durch die Ausbildung des Klienten im Yoga erweiterte sich das Methodenrepertoire, das getestet wurde. Somit konnten auch einige manische Episoden ohne zusätzliche Medikamente oder einen Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik überstanden werden.

Der Klient ist derzeit anfälliger für manische Episoden, depressive Symptomatik geht schneller vorbei da diese mehr "stört" und meist schnell zu einer regelmäßigen Praxis führt. In hypomanen Phasen wird die Praxis leider oft reduziert, da es dem Klienten subjektiv gesehen "eh gut geht". Das führt noch oft dazu, dass aus einer Hypomanie eine Manie wird.

Der Klient ist eindeutig ein Schlechtwetter-Yogi (Praxis oft nur dann, wenn es ihm subjektiv gesehen schlecht geht).

## 2 AYURVEDISCHE DIAGNOSE

Laut Ayurveda sind fast alle krank (weil sie nicht erleuchtet sind).

Betrachtet man das System Mensch in seinem Vata-Pitta-Kapha-Komplex, so kann Kapha als Brennmaterial, Pitta als Feuer und Vata als Wind (Sauerstoff, bzw. auch die Energie die bei der Verbrennung entsteht).

Die Pakriti des Klienten ist Pitta-Vata, es handelt sich also um einen leidenschaftlichen Menschen, der auch gerne in Ideen schwelgt. Man könnte, bezogen auf das Hauptdosha, sagen, dass während der manischen Episoden Pitta zu hoch ist. Ein Zuviel an Leidenschaft und Emotionen, und weil auch viel verbrannt wird, viel Energie. Für diesen Energieausgleich folgen dann depressive Phasen, Zurückgezogenheit und Ruhe. Die Flamme ist jedoch dann fast erloschen und es herrschen Zweifel oder gar Selbstmordgedanken vor. Nach und nach wird die Aktivität wieder gesteigert, das Feuer brennt wieder etwas, was ja durchaus angenehm ist, bis das Feuer wieder lodert und außer Kontrolle gerät. Der Kreislauf beginnt von neuem.

Eine Krankheit wie die Bipolare Störung ist im Ayurveda dem Vata Dosha zuzuschreiben, welches mit den Elementen Wind und Äther korrespondiert. Allgemein ist die Ursache jeder Abweichung von Pakriti (Apakriti oder Vikruti) im Vata zu suchen, da Vata auch die Doshas bewegt. Oft ist jedoch eine Arbeit an Vata Dosha erst möglich, wenn das Hauptdosha der Vikruti besänftigt wurde und die Hauptsymptomatik ausgeglichen wird.

Bei Bipolarer Störung kann es dann sein dass der Wind (Vata) das Feuer (Pitta) erst so richtig zum lodern (Brennmaterial wird wenig) und außer Kontrolle bringt (Manie), oder aber dass der Wind das Feuer ausbläst (Depression).

### 3 MASSNAHMEN

Die folgenden Maßnahmen haben sich bei der Behandlung einer Bipolaren Störung als hilfreich erwiesen. Wird im Folgenden auf die Nennung einer Phase (Depression, Manie) verzichtet, so ist diese Praxis in beiden Phasen, also auch während remittierten Phasen hilfreich.

#### 3.1 Gunas

Rajas, Sattva und Tamas sollten allesamt irgendwann transzendiert werden, auf diesem Status befindet sich jedoch der Klient noch nicht, weshalb sich auch eine Reflektion in Bezug auf die Gunas lohnt. Im Allgemeinen kann man sagen, dass mehr in Richtung Sattva gearbeitet werden soll, ist jedoch zuviel Tamas vorhanden, dann lohnt sich jedoch auf alle Fälle der Weg über Rajas. In vielen Yogastudios wird auf diese Weise gearbeitet, leider schaffen viele den Schritt in Richtung Sattva nicht und bleiben bei Rajas stehen, da sie auf Meditation und Pranayama oder sogar auf die Endentspannung nach den Asanas verzichten.

Zu viel Rajas - unregelmässiger Schlaf-Wach Rhythmus, Verausgabung, Reizüberflutung, Aufregung, Stress (Eu- wie auch Dysstress) führen in Richtung Manie und können durch ihr Gegenteil entkräftet werden (Pratipaksha Bhavana). Gleiches gilt für zu viel Tamas: zu viel Schlaf, zu wenig Bewegung, zu viel und schlechtes Essen sind eher mit Bewegung in Richtung Depression assoziiert. Auch hier ist die rechtzeitige Ausgleichbewegung wichtig. Manie und Depression drehen sich im Kreis und das eine bedingt früher oder später das andere. [Maxim Kuschpel, Arzt und Yogalehrer, Konsultation]

#### 3.2 Yamas und Niyamas

Anhand der Yamas und Niyamas kann das Leben mit bipolarer Störung gut reflektiert werden.

<b>Ahimsa</b>	<p>Selbstzertörenderes Verhalten und Gedanken erkennen und einstellen.</p> <p>Es gibt auch andere Menschen, beobachte dein Verhalten und achte auf sie.</p>
<b>Satya</b>	Ehrlichkeit dir Selbst gegenüber; Krankheitseinsicht; Wie geht es Dir wirklich?
<b>Asteya</b>	Achtung in manischen Episoden, auch wenn die ganze Welt "auch Dir" gehört, gibt es auf der relativen Ebene noch Besitz. "Fragen kostet nichts." - und damit ist nicht das "Universum fragen" gemeint sondern die Menschen, deren Besitz es ist, fragen, ob man sich das Objekt der Begierde ausborgen darf.
<b>Brahmacharya</b>	Energie sinnvoll einsetzen; erkennen was zuviel ist; siehe auch das Kapitel über Sexualität.
<b>Aparigraha</b>	<p>Bei manischen Einkäufen hinterfragen: "Brauchst Du das wirklich?"; beim Interneteinkauf alles 2 Monate im Warenkorb belassen, dann erneut entscheiden ob wirklich alles Jetzt nötig ist. Eventuell in manischen Episoden die Konten sperren lassen.</p> <p>In depressiven Phasen auch mal etwas gönnen.</p>
<b>Saucha</b>	Auch der Geist benötigt Reinigung! Wechselduschen während Depression.
<b>Santosh</b>	Annehmen der Situation, Entwicklung einer inneren Zufriedenheit; Lachyoga?
<b>Tapas</b>	<p>Stetige Kontrolle der Gesundheit und Durchführung korrigierender Maßnahmen.</p> <p>Raffe dich auf zu deinen Übungen, bzw. mache sie auch, wenn es dir "gut geht".</p> <p>Sei jedoch nicht zu Ehrgeizig, bzw. erwarte nichts von deiner Praxis, denn das kann zum Ausbrennen oder zur Verzweiflung führen.</p>
<b>Svadyaya</b>	Selbststudium, tägliche Reflexion
<b>Ishvarapranidhana</b>	Glaube ans Universum



	<p>Während manischer Episoden kann es zu Größenvorstellungen kommen (“Ich bin Gott/Jesus/Buddha”), während in depressiven Episoden oft an Gott und vor allem an einem Selbst gezweifelt wird.</p> <p>Du bist NICHT Gott und doch bist du göttlich. Du bist ein wichtiger Teil dieses Universums, selbst wenn du DEINE Berufung noch nicht erkannt hast.</p>
--	---

### 3.3 Asanas

Bei Asanas als auch beim Sport kann man entweder antiphasisch oder gemäßigt üben. In manischen Episoden soll mehr Wert auf Langsamkeit und Entspannung gelegt werden, während in depressiven Phasen energischer geübt werden soll. Die andere Möglichkeit ist die Wahl eines stetigen Trainings auf mittlerem Niveau. Dieses wirkt dann auch ausgleichend.

Trikonaasana sowie Garudasana fördern die psychische Stabilität. [

“Shivananda’s Drei” sollte auch jeder kennen:

- Shirsasana (Kopfstand)
- Sarvangaasana (Kerze)
- Paschimottanaasana (Vorbeuge im Sitzen)

Diesen drei Asanas wird nachgesagt, dass sie bei fast allen Krankheiten hilfreich sind.

Shavaasana ist während manischer Episoden, zusammen mit der Praxis von Yoga Nidra eine äußerst wichtige Maßnahme.

### 3.4 Yoga Nidra

Gemeint ist hier die yogische Tiefenentspannung und nicht das Traummyoga.

Mehrmaliges 20 minütiges Yoga Nidra kann während manische Episoden dazu beitragen, das oft vorhandene Schlafdefizit etwas auszugleichen.

### 3.5 Kapalbhathi

In diversen Quellen wird unter Kapalbhathi die Feueratmung beschrieben - das stimmt so nicht.

Kapalbhathi gleicht Vata Dosha aus und führt (es wird tatsächlich seinem Namen "Strahlender Schädel" gerecht) zu einer gesunden Ausstrahlung. Kapalbhathi ist eine sehr starke Reinigung für den Körper und Geist.

### 3.6 Anulom Vilom bzw. Nadi Shodana

Kann auch während allen Phasen durchgeführt werden. Bei Bedarf kann bei Energimangel Surya Bheda oder bei Energieüberschuss oder zum Einschlafen Chandra Bheda durchgeführt werden.

### 3.7 Pratyahara

Der richtige Umgang mit den Geisteseindrücken ist in beiden Phasen entscheidend. Während einer depressiven Phase muss verstärkt darauf geachtet werden, auch positive Eindrücke (Natur, Beziehungen, Musik) aufzunehmen und von tragem Herumliegen (z.B. Fernsehen) Abstand zu nehmen. Die Gedankenspirale soll erkannt und nach und nach durchbrochen werden. In aktiveren Phasen soll man sich gezielt im Rückzug üben. Geisteseindrücke und Aktivitäten sollen bei Bedarf reduziert werden. Vorsicht ist jedoch geboten, sich allzu sehr in Gedanken und Ideen zu verlieren.

### 3.8 Mantren

Bei zuviel Unruhe oder zu wenig Konzentration für eine Meditation, als auch tagsüber bei verschiedenen Tätigkeiten (z.B. während Reinigungen) kann Mantren rezitieren den Geist beruhigen sowie auf höhere Werte ausrichten. Such einfach EIN Mantra, das dich anspricht und bleib bei diesem.

### 3.9 Meditation

Werde dir selbst dein bester Freund - meditiere!

Den eigenen Geist zu erforschen ist das Wichtigste bei dieser Erkrankung. Einfach nur den Atem zu beobachten und die Gedanken, Geräusche und Gefühle vorbeiziehen zu

lassen ist eine einfache Methode zu meditieren. Dadurch gewinnt man etwas Abstand und erhält so im Alltag - die Meditationspraxis ist ja nur ein sicheres Trainingsumfeld - die Möglichkeit mehr Selbst zu sein und gezielter zu handeln, bzw. auch die eine oder andere Handlung zu unterlassen.

### 3.10 Neti

Die Nasenspülung bietet so viele Vorteile, dass sie einfach ins Repertoire eines werden-den Yogis gehört. Diese Reinigung dauert nicht lange und schult auch den Geist für die Wichtigkeit weiterer yogischer Reinigungen. Neti wird auch für Shank Prakshalana.

### 3.11 Kunjal Kriya

... wird teilweise auch Vamana Dhauti genannt, gemeint ist die Magenspülung.

Vor allem während Depressionen empfiehlt sich diese Reinigung über einen längeren Zeitraum, da die Doshas ausbalanciert werden und vor allem auch ein Kapha-Überschuss (Trägheit) beseitigt wird. Diese Reinigung wird am Besten morgens gleich nach dem Aufstehen durchgeführt. Die 30 Minuten danach, die nichts gegessen und getrunken werden soll, werden am Besten mit einer Yoga-Einheit überbrückt.

Kunjal Kriya wird auch für Shank Prakshalana benötigt.

### 3.12 Shank Prakshalana

Vor allem bei Erkennung einer bevorstehenden manischen Episode eignet sich Shank Prakshalana. Der Hauptvorteil liegt in der Schwächung des Körpers durch die Reinigung. Selbst wenn man möchte, kann man nicht mehr so viel tun, nämlich fast gar nichts mehr, und ist dann auch sehr froh über die ein bis zwei Tage Pause, in der sich Erholung einstellen kann.

Für diese Reinigung benötigt man ca. 5 Stunden. Es ist empfehlenswert - bei Erkennung einer manischen Episode - sich vom Arzt für einige Tage krank schreiben zu lassen.

Die Shank Prakshalana ist eine sehr starke Reinigung, deshalb ist es gut, diese Reinigung einige Male in "normalem" Zustand durchzuführen, sowie das erste Mal von einem kompetenten Yogalehrer zu lernen, da die Beschreibungen im Internet teilweise fehlerhaft sind.

Unterbrich diese Reinigung nicht wegen irgend eines bedeutungslosen Reizes und mach sie gründlich. Wenn du fertig bist (Input so klar wie Output), gönne dir noch einen Liter

extra, damit werden auch anliegende Organe (Nieren, Leber) gereinigt. Die Morgenmedikamente nimmst du gemeinsam mit der Mahlzeit ein.

NICHT ALLEINE PROBIEREN - VON EINEM YOGALEHRER LERNEN.

### 3.13 Lachyoga

Lachen beseitigt Stress im Nu. Mit Lachyoga kannst du lernen, über „NICHTS“ zu lachen, somit lernst du immer über nichts lachen zu können. Am Besten machst du bei einem Lachyogalehrer deines Vertrauens [[GuRu@DoJoy.at](mailto:GuRu@DoJoy.at)], die Ausbildung zum Zertifizierten Lachyogaleiter und lernst somit an Leib und Intellekt usw. die tiefe befreiende Erfahrung des Bedingungslosen Lachens kennen.

Lachen ist vor allem für verbissenen Pitta-Menschen sehr wichtig, damit sie das Leben nicht immer so ernst nehmen und nicht alles Unperfekte gleich Störgefühle auslöst.

Der Autor hat bereits mit vielen psychisch Kranken Menschen gearbeitet und kann daher die Wirksamkeit bestätigen. Auch depressiven Menschen sind dann für diese Einheit fast schon wieder glücklich.

### 3.14 Ernährung

Der Ayurveda empfiehlt vor allem bei psychischen Krankheiten eine vegetarische Ernährung.

Eine Mahlzeit kann mit folgenden Mitteln medizinisch aufgewertet werden:

- Salz reduziert Vata Dosha
- Pfeffer reduziert Kapha Dosha
- Kurkuma reduziert Pitta Dosha (anstatt Kurkuma kann die Mahlzeit auch etwas gesüßt werden - Zucker ist leichter verfügbar)

### 3.15 Musik

Meist ist die Musik, die man in den Phasen gerne hören möchte, der Gesundheit nicht förderlich. Während einer manischen Episode hört man gerne "Happy Music", diese Musik kann jedoch die Stimmung noch mehr nach oben puschen und somit das Faß zum Überlaufen bringen. Gleichzeitig resoniert man während einer depressiven Phase auch mehr mit trauriger, melancholischer Musik, was ebenso in die falsche Richtung führen kann.

Es kann also sehr hilfreich sein, sich Playlists oder CD-Ordner zusammenzustellen, die dazu dienen bestimmten Stimmungen entgegen zu wirken und sich somit etwas runter zu holen bzw. zu pushen.

Auch das Spiel oder Erlernen eines Instruments ist sehr empfehlenswert. Es kann ein Ventil sein, um Stimmungen auszudrücken oder auch einmal Frust und Ärger abzubauen. Ahimsa! Achtung bei der Wahl der Lautstärke und Uhrzeit. Während der Nachtruhe sollte darauf verzichtet werden oder auf die elektrische Form (E-Gitarre, E-Geige, E-Violine) zurückgegriffen werden - natürlich nur mit Kopfhörer. Auch für Blechblasinstrumente gibt es so genannte Silent Kits, die den Geräuschpegel senken können.

### 3.16 Sexualität

Einen bipolare affektive Störung ist eine ernstzunehmende Krankheit, die einem Partner sehr viel Mitgefühl abverlangt. Die Haltbarkeit einer solchen Beziehung beträgt vielfach jedoch maximal drei Jahre.

Sexualität verändert das Energieniveau, es kann während einer Depression ein gutes Mittel sein, um sich zu bewegen und wieder etwas Freude zu erleben. Während manischen Phasen kommt es oft zu erhöhter Libido, einerseits wird die ganze Welt geliebt, andererseits kann ein Orgasmus den Energieüberschuss zerstreuen. Es sei zu erwähnen, dass Masturbation weniger "hilfreich" ist als Geschlechtsverkehr.

### 3.17 Gleichgewicht

Buddha predigte schon den Weg der Mitte. Schwingt das Pendel in die eine Richtung, so schwingt es auch in die andere Richtung. Zum Gleichgewicht zu kommen, ist im Innen nicht immer einfach, doch es kann einfach sein: wie Innen so Außen; körperliches und psychisches Gleichgewicht spiegeln einander. Einfach jeden Tag drei Minuten auf einem Bein stehen, kann sich auf Dauer sehr positiv auswirken. Es empfiehlt sich auch der Kauf einer Slackline, da man somit in depressiven Phasen an die frische Luft begeben muss.

### 3.18 Sonstige Hinweise für den Betroffenen

- Gib dich in Behandlung.
- Wechsle deine Ärzte bzw. Therapeuten wenn du ihnen nicht vertraust.
- Ein Spaziergang schadet nie.

- 
- Wenn du manisch bist, mach etwas langweiliges (Aufräumen, Putzen, Malen).
  - Bist du depressiv, geh zumindest kurz an die frische Luft.
  - Wenn dir Yoga nicht liegt, versuche es mit QiGong.
  - Finde deine eigene Praxis zur Psychohygiene und verfolge sie, auch wenn es Dir “gut geht”.
  - „Ich brauch nicht immer was brauchen“ [GuRu@DoJoy.at]

## 4 REFLEXION

Dem Klienten wird eine tägliche Yogapraxis, sowie regelmäßige Termine bei Therapeuten und Ärzten empfohlen.

Die therapeutische Arbeit wurde manchmal als anstrengend empfunden, vor allem weil der Klient nicht immer "krankheitseinsichtig" ist, und, wenn es ihm "besser geht", die Maßnahmen nicht einhält. Der Klient war jedoch immer erneut bereit, die ihm empfohlenen Maßnahmen wieder aufzunehmen und sich erneut seiner Entwicklung zu widmen.

Ein fixer täglicher Plan ist jedoch nicht zweckmäßig, da die Stimmungen als auch die Jahreszeiten stark schwanken. Zuviel Ehrgeiz und Verbissenheit können in die falsche Richtung ausschlagen.

Der Klient schafft mittlerweile eine fast tägliche Praxis, lediglich die Dauer schwankt und könnte manchmal etwas mehr sein.