

Die Verbindung von Yoga
mit der Logotherapie
bei Angststörungen

Diplomarbeit für das Studium

DIPL. PSYCHOLOGISCHE/R BERATER/IN

LEBENS- UND SOZIALBERATER/IN

Europäische Akademie für Logotherapie und
Psychologie (Graz)

vorgelegt von

Beate Egger

PSB Klagenfurt 2019

Dezember 2021

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die, den Quellen wörtlichen oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Datum: 16.12.2021

Unterschrift: 

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen in dieser Diplomarbeit gelten für beiderlei Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
1.1. Zielsetzung und Vorgehensweise.....	4
1.2. Begriffserklärungen Logotherapie und Existenzanalyse.....	5
1.3. Begriffserklärung Yoga und dessen Hauptprinzipien.....	7
2. Angst.....	8
2.1. Häufigsten Arten von Angst.....	9
2.2. Ursachen von Angststörungen	11
2.3. Körperliche Reaktionen bei Angst	12
3. Anwendungen und Auswirkungen von Yoga bei Angststörungen.....	14
3.1. Hatha Yoga	15
3.2. Yin Yoga.....	16
3.3. Atemübungen.....	17
3.4. Entspannung	19
3.5. Meditation.....	20
4. Logotherapeutische Methoden bei Angststörungen.....	22
5. Beratungsbeispiel.....	24
6. Fazit	28
7. Literatur-und Quellenverzeichnis	30

1. Einleitung

„Erst der Mut zu sich selbst wird den Menschen seine Angst überwinden lassen“

Viktor E. Frankl

Die Motivation zu dem Thema Yoga und Logotherapie bei Angstzuständen gewann ich erstens durch meinen Hauptberuf, Yogalehrerin, und zweitens durch die derzeitige gesellschaftliche Situation, die Pandemie, in der wir uns gerade befinden.

Da ich Inhaberin eines Yogastudios bin und durch die vielen persönlichen Gespräche mit meinen Mitgliedern und Klienten, die ich mit ihnen führe, zeigt sich, dass sie in diesen Zeiten vermehrt mit Ängsten zu kämpfen haben. Diese äußern sich sehr unterschiedlich, wie z.B. Existenzängste, Ängste über Spaltung der Gesellschaft und auch in den Familien, aber auch die Angst vor Ansteckung mit dem Covid-19 Virus an sich.

Dank der Logotherapie und den positiven Ansätzen der Beratungsmethoden nach Viktor E. Frankl, der immer das wesentliche und die Sinnfrage, nicht nur den Übersinn, sondern den Sinn der Stunde, aufwirft und somit die Trostmacht des Geistes zum Vorschein kommt, konnte ich nicht nur mich selbst durch diese Krise führen, sondern auch meine Klienten.

In Kombination mit Yoga, was viel mehr beinhaltet als nur die körperlichen Übungen, sondern auch durch Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeitsübungen, fand ich für meine Klienten mit Angstzuständen eine passende Komponente zur Logotherapie.

1.1. Zielsetzung und Vorgehensweise

Die Frage, mit der sich die vorliegende Diplomarbeit beschäftigt, und die es im Rahmen dieser Thesis zu beantworten gilt ist:

Inwiefern kann man die Logotherapie mit Yoga kombinieren um den Klienten körperlich und geistig bei Angststörungen zu unterstützen?

Demnach ist das Ziel dieser Arbeit, aufzuzeigen, inwieweit Yoga dazu beitragen kann, die Klienten bei Angststörungen zu unterstützen und in Kombination mit der Logotherapie zu einem gesunden Umgang mit der Angst zu verhelfen.

Um das zuvor dargelegte Ziel zu erreichen, wird zu Beginn dieser Arbeit mittels ausführlicher Literaturanalyse das benötigte Grundwissen über die Logotherapie und dessen Methoden, sowie den Begriff Yoga und dessen Hauptprinzipien ermittelt. Darüber hinaus wird mittels Fachliteratur tiefere Einblicke über die Angst, die Arten von Angst und deren Ursachen erläutert sowie die körperlichen und geistigen Auswirkungen bei Angstzuständen erklärt. Daraufhin werden in dieser Arbeit die verschiedenen Yogatechniken, wie Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen, aufbereitet, um die Auswirkungen auf der körperlichen und geistigen Ebene bei Angstzuständen aufzuzeigen. Abschließend wird die Forschungsfrage anhand der literarischen Grundlage beantwortet und ein kurzes Fazit festgehalten.

1.2. Begriffserklärungen Logotherapie und Existenzanalyse

„Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben! Wer Menschen motivieren will und Leistung fordert, muss Sinnmöglichkeiten bieten.“ – Viktor E. Frankl

In dem vorliegenden Kapitel werden vorab die Begriffe Logotherapie, Existenzanalyse erläutert sowie ein kurzer Einblick über Yoga und dessen Hauptprinzipien gegeben, um ein allgemein besseres Verständnis für die gesamte Arbeit zu gewinnen.

Die Logotherapie und Existenzanalyse sind eine anthropologische Theorie und psychologische Behandlungsform. Der österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl ist Begründer dieser Theorien, dessen Grundlage der „Willens zum Sein“ ist und wird als „Dritte Wiener Schule“ bezeichnet. Das Wort Logotherapie setzt sich aus den griechischen Wörtern *logos*, übersetzt „Sinn, Gehalt“, und *therapeuein*, übersetzt „pflegen, sorgen“, zusammen. Die Existenzanalyse leitet sich aus dem lateinischen *existere*, „hervortreten, vorhanden sein“, und dem griechischen *analysis*, „Zerlegung“, ab. (Vgl. Wikipedia, 3.12.2021)

Bei der Logotherapie und Existenzanalyse wird der Mensch als sinnsuchendes Wesen gesehen, welcher selbstverantwortlich sein Leben gestalten will, nach den eigenen Wertvorstellungen und dessen Würde als unantastbar betrachtet wird. Dabei wird die drei Dimensionalität des Menschen hervorgehoben - der Körper, die Seele

und der Geist. Durch Frankls Theorie kann der Geist nie Erkranken, selbst wenn körperliche und seelische Symptome einer Erkrankung vorliegen, hat der Mensch die geistige Freiheit sinnorientiert dazu Stellung zu beziehen – „die Trotzmacht des Geistes“. Durch die sinnorientierte Beratung werden die Geisteskräfte mobilisiert, um den Sinn des Augenblickes zu entdecken und eigenverantwortlich danach zu handeln. Ziel ist es wieder ein sinn- und wertvoll empfundenenes Leben zu erlangen. (Vgl. Psyonline, 02.12.2021)

Durch die Methoden der Logotherapie, paradoxe Intention, Dereflexion sowie Einstellungsmodulation, werden die geistigen Fähigkeiten gestärkt, damit kreative, intuitive und soziale Lösungen gefunden werden und in den schwierigen Lebenssituationen diese wiederzuerkennen und einzusetzen.

- Paradoxe Intention: Korrektur der ängstlichen Erwartungshaltung
- Derefelxion: Korrektur der fehlgeleiteten Aufmerksamkeit
- Einstellungsmodulation: Korrektur der negativen Einstellung

(Vgl. Ingrid Pirker-Binder, 2010)

Die Paradoxe Intention wird vor allem bei Zwangs- und Angststörungen eingesetzt. Dabei sollen, durch Selbstdistanzierung und Ironisierung, Zwangs- und Angstgedanken überwunden werden, um den Kreislauf von Symptomen und Symptomverstärkung zu durchbrechen. (Vgl. Lukas, 2014, S. 108)

Bei der Dereflexion versucht man einer krankhaften Selbstbeobachtung, Hyperreflexion, entgegenzuwirken und von deren Symptomen abzulenken bzw. zu relativieren. Dabei wird das Interesse auf andere Inhalte gelenkt um somit die Aufmerksamkeit von krankmachenden Beobachtungen und Überbewertungen abzuziehen und über die Selbsttranszendenz den Menschen zu stärken. (Vgl. Schechner/Zürner, 2018, S.171ff)

Durch die Einstellungsmodulation wird der Wille zum Sinn aktiviert um eine neue Grundhaltung zu gewinnen. Es wird dabei nicht das Verhalten in gewissen Situationen verändert, sondern die Einstellung zum Schicksal. Somit können scheinbar sinnlose Lebenshaltungen und –erwartungen in positive Sinnantworten umwandelt werden. (Vgl. Alexander Batthyany, 09.12.2021)

Das Ziel der Logotherapie und Existenzanalyse bei Angststörungen ist das Erarbeiten einer sinn- und wertvollen Lösung des Klienten und seinem Umfeld, um ein

selbstgestaltendes und eigenverantwortliches Leben zu kreieren. Darüber hinaus wird die Stärkung der Liebes-, Arbeits- und Leidensfähigkeit, damit der Wille zum Sinn aktiviert, um Heilung und Linderung zu unterstützen.

1.3. Begriffserklärung Yoga und dessen Hauptprinzipien

Bei Betrachtung der Literatur kann festgehalten werden, dass keine einheitliche oder standardisierte Begriffsdefinition von Yoga vorliegt. Die wörtliche Übersetzung von Yoga bedeutet „Verbindung“, und meint die Verbindung von Körper und Geist. (Vgl. Hofmann, 1949, S. 10)

Die Entstehung von Yoga ist ebenfalls nicht genau definierbar. Auf Steintafeln, die etwa 5000 Jahre alt sind, waren Yogapositionen zu sehen, weshalb man ca. 3000 v. Chr. als die Anfänge der Yogageschichte bezeichnen kann. (Vgl. Ott, 2013, S.21)

Seit Anbeginn heißt Yoga nicht für jeden dasselbe, dadurch entstanden die vielen unterschiedlichen Praktiken und Philosophien. Das Ziel all dieser verschiedenen Yogarichtungen lassen sich jedoch einheitlich definieren. Es ist die „Beruhigung der Bewegung des Geistes“, und dies führt zu Selbsterkenntnis und Bewusstseinsentwicklung. Damit ist gemeint, dass der Geist sprunghaft ist, sich ständig in Raum und Zeit bewegt und somit der Mensch die ganze Zeit von seinem Gedanken beeinflusst wird, positiv wie negativ. An nichts zu denken ist kaum vorstellbar, aber auch die Fokussierung und Konzentration auf eine Sache wirkt somit unglaublich schwer. In der Yogapraxis sind die Hauptbestandteile das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf Atmung und Bewegung sowie das Bewusstwerden seiner Gedanken durch Meditation. Somit können Körper und Geist in Einklang kommen und die Wahrnehmung geschult werden. (Vgl. Skuban, 2013, S34.)

Yoga besteht aus fünf Hauptprinzipien (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2016, S. 1. 24.):

1. Richtige Körperübungen (Asanas), welche Verspannungen und muskuläre Beschwerden im Körper lindern.
2. Richtige Atmung (Pranayama), um Blockaden im Körper zu lösen und den Energiefluss im Körper ins Gleichgewicht zu bringen.
3. Richtige Entspannung (Savasana) ist der natürliche Weg angestaute Anspannungen zu lösen.

4. Positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana) hilft dabei sich seiner Gedanken bewusst zu werden und zu kontrollieren.
5. Richtige Ernährung, um den Gesundheitszustand des Körpers zu fördern.

Die „richtigen Körperübungen“ bzw. Asanas sollen den Körper so weit stärken, dass er gesund und gekräftigt wird. Darüber hinaus verhelfen diese Übungen um Verspannungen und körperliche Beschwerden zu mindern. Durch die Asanas werden zusätzlich auch die inneren Organe und Drüsen massiert und die Durchblutung gefördert. (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2016, S 1. 25.)

Bei der „richtigen Atmung“ geht es darum, die Lungenkapazität zu fördern und sich seiner Atmung bewusst zu werden. Durch verschiedene Techniken kann der Körper entweder angeregt werden oder auch in Stress- und Angstsituationen beruhigt werden. (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2016, S. 1. 26)

Meditation hilft uns unnötige Gedanken zu erkennen und umzuwandeln bzw. auszuschließen und fördert die Konzentration auf das Wesentliche. Überdies unterstützt sie den Körper und den Geist zur Ruhe zu kommen und verhilft zu mehr Gelassenheit. (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2016, S 1. 29.)

Die optimale Ernährung im Yoga ist lakto-vegetarisch und hilft den Gesundheitszustand zu fördern, sowie innere Gelassenheit aufzubauen. Frisch geerntete Lebensmittel, stellen eine gute Versorgung dar. Dabei werden aufputschende Lebensmittel vermieden, die den Geist und Körper in Unruhe versetzen. (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2016, S. 1. 28.)

2. Angst

„Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise“

Viktor E. Frankl

Angst ist ein Gefühl, dass im limbischen System des Gehirns, der Amygdala, entsteht und uns vor Gefahren warnen soll. Dieses Gefühl ist ein Nervenimpuls, welcher in

den Hypothalamus führt und durch die Hypophyse in Hormone umgewandelt wird. Diese Hormone gelangen in den Blutkreislauf und somit in den gesamten Körper und lösen dort verschiedene Reaktionen aus. Zudem hat das Gefühl der Angst auch Einwirkung auf den Großhirnvorderlappen, wo das Denken stattfindet, und wirkt sich somit auch auf unsere Gedanken aus. Da das limbische System ein sehr alter Teil des Gehirn ist, geht die Angst davon aus, dass die wahrgenommene Gefahr, Wirklichkeit ist. Durch die Evolution läuft somit ein gesteuertes Programm ab, um uns so schnell wie möglich aus der Gefahrenzone zu bringen – Kampf oder Flucht, welches sich im Körper, z.B. durch erhöhten Herzschlag, innerliche Aufregung oder Schweißausbruch, bemerkbar macht. Ist die Gefahr real, ermöglicht sie uns Höchstleistungen, um das eigene Leben oder andere zu schützen bzw. zu retten. Mit diesen Höchstleistungen haben wir somit ein Mittel um Gefahren und gerechtfertigte Angst zu überwinden. Ist die Angst jedoch nicht wirklich und findet nur in unseren Gedanken statt, existiert sie nur in unserer Fantasie. Der Körper unterscheidet hier aber nicht zwischen realer und unrealer Angst. Was zur Folge hat, dass eine Anzahl an körperlichen Reaktionen, welche auch Stressreaktionen genannt werden, wie zum Beispiel Schwindel, Erschöpfung, Engegefühle, Übelkeit, Zittern, Durchfall usw., auftreten können. Auch vielzählige Gefühle wie zB Wut, Aggression, Traurigkeit, Leere, Unsicherheit, Kontrollzwang usw, von den Betroffenen erlebt werden. (Vgl. Weidinger, 2021, S. 29)

All diese auftretenden Beschwerden sind unproblematisch wenn die Gefahr tatsächlich eintritt, da sie wieder verschwinden, sobald sich die Gefahrenzone aufgelöst hat. Jedoch bei sogenannten unrealen Gefahren, also solche, die nur in den Gedanken stattfinden, können diese Beschwerden jederzeit auftreten und für einen unbestimmten Zeitraum bestehen bleiben. Wenn dies der Fall ist handelt es sich um eine Angststörung. Diese wird unterschieden in Angstneurose oder Phobie. (vgl. Weidinger, 2021, S. 32)

2.1. Häufigsten Arten von Angst

Jeder Mensch trägt das Gefühl von Angst in sich, welches ab und zu, in verschiedenen Situationen, wie zum Beispiel bei Prüfungen oder auch in Gefahrensituationen wie zum Beispiel sich in einem brennenden Haus zu befinden, auftreten kann. Dies gilt als natürliches Gefühl. Wird die Angst allerdings zum ständigen Begleiter im All-

tag und beherrscht die Gefühlswelt, könnte dies ein Anzeichen für eine Angststörung sein. Hierbei gilt es zu unterscheiden, um welche Art von Angst es sich handelt:

- Angstneurose / generelle Angststörung
- Zwangsstörung
- Phobie
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Panikstörung

(Vgl. Stadt Wien, 7.12.2021)

Eine Angstneurose, auch generelle Angststörung genannt, ist eine Angstneigung und beschreibt den Erkrankungszustand mit entsprechenden Fantasien, Zwangsgedanken und körperlichen Symptomen. Diese Art wird auch als „Erwartungsangst“ bezeichnet, da die Betroffenen sich öfter, länger und intensiver Sorgen machen und die Konzentration auf den Befürchtungen liegt. Durch die derzeitigen aktuellen Anlässe zählt diese Angst zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in den Europäischen Ländern. (Vgl. Stadt Wien, 7.12.2021)

Bei einer Zwangsstörung leidet der Betroffene unter Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen. Zu den am häufigsten vorkommenden Zwängen zählen der Putzzwang, der Kontrollzwang und der Ordnungs- und Sammelzwang. Werden Betroffene daran gehindert ihren Zwang auszuüben, reagieren sie meist angespannt und ängstlich und ziehen sich gerne von anderen Menschen zurück. (Vgl. Stadt Wien, 7.12.2021)

Als Phobie bezeichnet man die Angst auf bestimmte Objekte oder Situationen wie z.B. Sozialphobie (Angst in Gegenwart von Menschen), Klaustrophobie (Angst in engen Räumen), Prüfungsangst, Flugangst usw. (Vgl. Stadt Wien, 7.12.2021)

Eine posttraumatische Belastungsstörung kann von extrem belastenden Ereignissen ausgelöst werden. Dazu zählen Kriegserfahrungen, Naturkatastrophen, schweren Unfällen, Tod eines nahestehenden Menschen aber auch Gewalterfahrungen und sexueller Missbrauch. Dabei kommen sogenannte Flashbacks, belastende Erinnerungen, wieder in das Bewusstsein und der Betroffene erlebt die traumatische Situation immer wieder, welche durch verschiedene Eindrücke, wie Geräusche, Gerüche oder Stimmen, hervorgerufen wird. Um diese Flashbacks zu vermeiden, ziehen sich Betroffenen aus dem sozialen Leben zurück. (Vgl. Stadt Wien, 7.12.2021)

Die Panikstörung ist die sogenannte Angst vor der Angst. Betroffene erleiden plötzlich und unerwartet einen Angstanfall. Dieser kennzeichnet sich durch starke körperliche Symptome, wie das Gefühl eines Herzanfalls oder Asthmaanfall und lässt den Betroffenen glauben, sofort und jetzt zu sterben. Sie leben stets in der Angst vor der nächsten Attacke, da diese unerwartet und jederzeit auftreten kann. (Vgl. Stadt Wien, 7.12.2021)

2.2. Ursachen von Angststörungen

Angsterkrankungen können auf unterschiedliche Aspekte zurückgehen. Dies kann eine rein körperliche Ursache haben, was bedeutet, dass die Amygdala genetisch bedingt mehr Angstgefühle produziert, da im Gehirn Botenstoffe wie Noradrenalin überwiegen und somit der Körper vermehrt mit Stress- und Angstsymptomen konfrontiert wird. Eine weitere genetische Ursache für Angst ist, wenn im Gehirn weniger ausgleichende und stabilisierende Botenstoffe wie Serotonin vorhanden sind. Das Gehirn ist dann depressiv und der Betroffenen verspürt leichter Ängstlichkeit oder Angst. In solch Fällen ist die Angststörung eine Erbkrankheit wie jede andere auch. (Vgl. Weidinger, 2021, S. 38)

Die häufigere Form von Angststörung ist angelernt. Das familiäre Umfeld und frühkindliche Erfahrungen spielt eine relevante Rolle. Eltern und andere Bezugspersonen prägen Kinder in ihrem Verhältnis zum Leben und in Angstsituationen. Sie vermitteln ihnen den Umgang mit dem Gefühl der Angst. Kinder lernen von ihnen, ob Angst ein selbstverständliches oder katastrophales Gefühl ist, ob Angst auch wieder weggeht oder unterschwellig immer da ist und ob es sich lohnt, das Gegenmittel Mut und Selbstbewusstsein einzusetzen oder nicht. Somit kann entweder das Urvertrauen, das Gefühl grundsätzlich in der Welt geborgen zu sein, was den Umgang mit Ängsten enorm erleichtert, gestärkt werden. Durch Überbehütung und ängstlichere Eltern, die Situationen mit nur geringster Gefahr vermeiden, weshalb Risiken von Kindern nur schlecht selbst erlernt wurden durften, im Urvertrauen und Selbstvertrauen geschwächt werden. Prekäre Verhältnisse und die ständigen Sorgen um Geld, Essen, Wohnen (Grundbedürfnisse) verstärken im späteren Leben die Ängste. Auch ein von Krisen gebeuteltes gesellschaftliches System kann zu psychischer Destabilisierung einzelner Menschen führen. (Vgl. Justina Schreiber, 2021)

„In einem achtsamen Umfeld fällt es leichter, Probleme als Herausforderungen zu betrachten. Aber wenn die Luft verschmutzt ist oder abgebrannte Brennstäbe kein

Endlager finden, ist es auch nachvollziehbar, dass Menschen Ängste entwickeln.“ -

Prof. Dr. Reinhart Schüppel

Daraus resultiert, dass der Mensch, egal ob rein körperlich oder angelernt, im Glauben lebt, dass er und andere Menschen wenig Gutes erleben und ihm wenig gelingen wird. Sein geschwächtes Selbstbewusstsein führt zu erneutem Misslingen und Versagen, was wiederum zur fortschreitenden Auflösung des Selbst- und Urvertrauens führt. Somit entsteht ein sogenannter „Teufelskreis“ – Angstneurose. Dieser Teufelskreis lässt den Betroffenen so unsicher werden, dass das gefürchtete Ereignis sich wiederholen könnte, und die Erwartungsangst und damit verbundenen Symptome steigen mit jeder ähnlichen Situation. Wann immer angstbesetzte Situationen auftauchen, produziert der Mensch erneut diese Symptome und glaubt, sich nur dadurch retten zu können, wenn er diese vermeidet und sich zurückzieht. Dadurch weitet sich die Angstneurose auf weitere Lebensbereiche aus und macht den Menschen weniger widerstandsfähig gegen seine eigene Angst. (Vgl. Lukas, 2014, S. 105)

2.3. Körperliche Reaktionen bei Angst

Viele Situationen können Angst- und Stressreaktionen auslösen. Körperliche Stresssituationen sind z.B.: Verletzungen, Operationen, Verbrennungen, Kälte, Schmerzen, Sauerstoffmangel, niedriger Blutzucker. Psychische Stressreaktionen sind u.a. Ärger, Angst, Leistungsdruck aber auch Freude. Wichtig dabei zu erwähnen ist, dass der Körper nicht zwischen Angst, Gefahr und Stress unterscheidet und in diesen Fällen mit zwei Reaktionsketten reagiert. Die beiden Reaktionsketten laufen zur gleichen Zeit ab, die eine sekundenschnell, die andere langsamer. Der Körper unterscheidet auch nicht, ob es sich um positiven Stress (Eustress), z.B. Freude, oder negativen Stress (Dysstress), z.B. Stress oder Angst handelt. Die Reaktionskette des Organismus ist immer dieselbe. Sie gliedert sich in zwei gleichzeitig verlaufende Reaktionen:

Bei der ersten Reaktionskette reagiert der Hypothalamus auf stress- und angstausslösende Situationen mit der Ausschüttung von CRH (Corticotropin- Releasinghormon). Das Hormon CRH stimuliert die Hypophyse zur Ausschüttung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon). ACTH wiederum regt die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Glukokortikoiden an. Die bekanntesten Glukokortikoide sind Kortisol und Kortison. Diese wirken regulierend auf den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel. (Vgl. Ströhle/Plag, 2020, S. 22)

In der zweiten Reaktionskette wird über den Nervenstrang des Sympathikus das Nebennierenmark aktiviert. Dieses schüttet dann innerhalb von Sekunden eine Mischung von 80 Prozent Adrenalin und 20 Prozent Noradrenalin aus. Adrenalin und Noradrenalin gehören zu den Katecholaminen und sind Nervenbotenstoffe, die auf den Sympathikus, Teil des vegetativen Nervensystems, erregend wirken. Sie beschleunigen kurzfristig die Energiebereitstellung. Das zeigt sich in einer beschleunigten Herztätigkeit, Erhöhung des Blutdrucks, Freisetzung von Glukose und verstärkter Durchblutung der Muskulatur. Normalerweise werden Adrenalin und Noradrenalin fortlaufend in kleinen Mengen in das Blut abgegeben. In Stress- und Angstsituationen allerdings kommt es zu einer hochdosierten Ausschüttung. Die wichtigste Aufgabe, der in einer Alarmsituation freigesetzten Hormone Adrenalin und Noradrenalin, besteht darin, gespeicherte chemische Energie wie Fett oder Glykogen zu mobilisieren und die Glukoseaufnahme in die Körperzellen zu unterstützen, um der vermehrten Muskeltätigkeit ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen. Denkvorgänge werden unterdrückt bzw. blockiert. (Vgl. Ströhle/Plag, 2020, S. 22)

Die zweite Reaktionskette wirkt kurzfristig. Bei langfristigem Stress und Angst überwiegt die erste Reaktionskette. Normalerweise baut sich eine Angstreaktion schnell auf und auch schnell wieder ab. Nicht abgebaute Angst wirkt lange nach und der Körper kann nicht zu seinem normalen Gleichgewicht zurück finden. Ist der allgemeine Erregungszustand dauerhaft erhöht, so können Stress- und Angstsituationen, die früher die "Angstschwelle" nicht erreichten, jetzt zu einer heftigen Angstreaktion führen, die weit über der "Angstschwelle" liegt. Sinkt der Erregungspegel nicht mehr ab, können schon mittlere und leichte Impulse eine Angstreaktion auslösen, die die Angstschwelle überschreitet. Langfristige Erhöhungen der allgemeinen Erregung zerstören das Gleichgewicht des Körpers. (Vgl. Ströhle/Plag, 2020, S. 23)

Menschen, deren allgemeine Erregungslage durch nicht abgebaute Angst dauerhaft höher liegt, können folgende Symptome zeigen:

- der Blutdruck ist hoch
- der Puls ist schnell
- die Muskeln sind verkrampft
- die Magensäurebildung ist hoch
- die Fortpflanzungsorgane arbeiten vermindert

- die Verdauungsorgane sind schlecht durchblutet

Das kann nachhaltige Wirkungen auf die Gesundheit haben, welche sich mit folgenden Symptomen äußern können:

- Spannungskopfschmerz
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Lern- und Konzentrationsstörungen
- Depressionen, Traurigkeit
- Ruhelosigkeit
- Reizbarkeit
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen
- Verstopfung
- sexuelle Funktionsstörungen

(Vgl. Ströhle/Plag, 2020, S. 23.)

3. Anwendungen und Auswirkungen von Yoga bei Angststörungen

„Ich vermute, dass es uns wegen dem was wir denken, meist schlechter geht als wegen dem, was tatsächlich ist“ – Dalai Lama

Im Yoga gehört die Angst zu den fünf störenden Kräften, den Kleshas. Laut dem Yogasutra, der Leitfaden für praktizierende Yogis, verfasst von Pantajali, ist die Ursache der tiefen Angst der Egoismus. Dieses Ego fordert die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse, wodurch das Ego immer größer wird und somit zur eigenen Belastung beiträgt. Zusätzlich wird erklärt, dass Angst ein Teil des Leids ist, welchen wir Menschen verspüren. Leid wird im Yoga als „Duhkha“ bezeichnet und bedeutet „enger Herzraum“. Dieses Gefühl der Enge entsteht bei Angst. Um aus daraus wieder Weite entstehen zu lassen, gibt es im Yoga verschiedene Methoden, die sich auf der körperlichen und geistigen Ebene auswirken. (Vgl. Thiele, 2021)

Im Rahmen dieser Arbeit werden darauffolgend einige Übungen erläutert.

3.1. Hatha Yoga

“Hatha” ist Wort aus dem Sanskrit, eine altindische Gelehrtensprache. Es bedeutet übersetzt “Anstrengung“. Diese Yogarichtung, die bereits seit Tausenden von Jahren praktiziert wird, ist bis heute die meist verbreitete Yogaart weltweit. Beim Hatha Yoga werden Körperübungen, die sogenannten Asanas, mit Atemübungen, auch Pranayama genannt, kombiniert. Im Vordergrund der Hatha Yogapraxis liegt die Körperkontrolle durch das Einnehmen der verschiedenen Asanas in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Dies fördert somit die körperliche und mentale Ausgeglichenheit. (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2016, S 5.2)

Der Sonnengruß (Sanskrit „Surya Namaskar“) ist eine Yoga-Übung aus dem Hatha Yoga. Er ist mittlerweile auch in anderen Yogastilen verbreitet. Diese Übungsreihe besteht aus 12 Asanas (Körperübungen), welche als eine dynamische Abfolge mehrmals wiederholt werden und stellt eine ausgewogene Praxis dar, deren Effekte weitreichend sind. (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2016, S 5.13)

Laut einer Review aus dem International Journal of Pharamological Research, die sich auf eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen sowie traditionelles Wissen aus Indien stützt, kann der Sonnengruß bei regelmäßiger Praxis: (Vgl. Godse/Shejwal/Godse, 2015)

- den Stoffwechsel verbessern
- das Muskel-Skelett-System stärken
- das Hormonsystem balancieren
- das Zentralnervensystem stärken
- den Urogenitaltrakt unterstützen
- das Verdauungssystem fördern
- den Körper revitalisieren
- den Geist beruhigen
- die Aufmerksamkeit erhöhen
- Stress vorbeugen (Vgl. Godse/Shejwal/Godse, 2015)

Wie wir aus dem vorherigen Kapitel 3.3 dieser Arbeit „körperliche Reaktionen auf Angst“ wissen, welche Auswirkungen Angst auf unseren Körper hat, wird nun ersicht-

lich, dass Yoga bzw. der Sonnengruß aus dem Yoga, ein effektives Mittel gegen die Symptome sein kann. (Vgl. Godse/Shejwal/Godse, 2015)

Diese Übungsreihe ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da die Übungen langsam und, vor allem in Kombination mit der Atmung, achtsam ausgeführt werden und es jedem selbst überlassen ist, wieviel Runden geübt werden möchten.

3.2. Yin Yoga

Die Bezeichnung „Yin Yoga“ leitet sich aus dem chinesischen Konzept von Yin und Yang ab. Diese Philosophie beschreibt Yin und Yang als entgegengesetzte Kräfte oder Prinzipien: Während Yin die weibliche, ruhige, weiche und passive Energie repräsentiert, verkörpert Yang den männlichen, harten, dynamischen und aktiven Gegenpart. In anatomischer Hinsicht steht Yang für die Muskeln und Yin für das Bindegewebe wie Sehnen und Bänder. Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas größtenteils liegend und sitzend ausgeführt. Diese werden zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert. (Vgl. Thiele, 2021)

Auf körperlicher Ebene werden die Muskeln, Bänder und Sehnen gründlich gedehnt. Durch das lange Halten der Asanas wird zusätzlich das tief liegende Bindegewebe erreicht wodurch verklebte Faszien aufgelockert werden. Als Faszien wird das Bindegewebe bezeichnet, welches wie ein großes Netz alle Muskeln, Knochen und Organe umhüllt und so den Körper innerlich zusammenhält. Darüber hinaus werden bei den Haltepositionen die Meridiane, Energiebahnen im Körper, angeregt und die inneren Organe massiert. Yin Yoga wirkt auf psychischer Ebene ähnlich wie stille Meditationen. Während der lang gehaltenen Körperhaltungen kommt der Geist zur Ruhe. Die Aufmerksamkeit wird auf sich und seinen Körper gelenkt. Diese Art der Körperarbeit soll zu einem ausgeglicheneren Geist und innerer Ruhe führen. Yin Yoga eignet sich um Stress abzubauen sowie vorzubeugen. (Vgl. Thiele, 2021)

Die Auswirkungen von Yin Yoga bestätigt auch eine Studie von 2017, in der die Teilnehmer an einem fünfwöchigen Programm mit Yin Yoga und Achtsamkeitsübungen teilnahmen. Dabei wurde herausgefunden, dass Yin Yoga bei psychologischen Problemen wie Angstzuständen, Stress und Depression entgegenwirkt. (Vgl. Hylander, Johansson, Daukantaite, Ruggeri, 2017)

Eine Übung aus dem Yin Yoga ist die Stellung des Kindes. Dabei sitzt man auf den Fersen, Stirn am Boden, Hände neben den Füßen, Handflächen nach oben. (Vgl. wiki.yoga-vidya.de/Datei:Stellung-des-Kindes.jpg)

Diese Asana wirkt sich auf die ganze Wirbelsäule aus, insbesondere auf die Nacken- und die Halswirbelsäule. Die Stellung dehnt alle Rückenmuskeln und hilft Verspannungen zu lösen. In dieser Position werden die Muskeln gedehnt und entspannt, nicht gestärkt. In dieser sanften Umkehrstellung wird der Blutkreislauf aktiviert und die Bauchorgane erhalten eine Massage. Die Stellung des Kindes hilft, nervöse Verdauungsprobleme zu überwinden, Magenverstimmung und Magen-Darm-Krankheiten vorzubeugen. Auf der geistigen Ebene wirkt diese Haltung wie auf einen Embryo im Mutterleib und stärkt daher das Urvertrauen und Demut zu entwickeln, sowie zusätzlich die Fähigkeit loszulassen. (Vgl. wiki.yoga-vidya.de, 14.11.2021)

Eine weitere Asana im Yin Yoga ist der Schmetterling. Hierbei legt man sich rückwärts auf die Matte. Die Beine fallen angewinkelt auseinander, die Fußflächen berühren sich. Die Hände werden seitlich mit der Handfläche nach oben abgelegt und die Atmung fließt dabei in deinen Bauch. (Vgl. <https://www.yoga-vidya.de/schmetterling-579>)

Diese Asana stimuliert Eierstöcke, Prostata, Verdauungsorgane und Nieren. Der Blutkreislauf wird angeregt. Zusätzlich hilft sie bei Müdigkeit. Ungleichgewichte im Körper wird durch die Öffnung der Hüfte und Dehnung der Oberschenkelinnenseite reduziert. Darüber hinaus wirkt sie gegen Angstzustände, da sich die Öffnung des Herzraums und die tiefe Atmung beruhigend auswirken. (Vgl. [Yoga-vidya](http://Yoga-vidya.de), 14.11.2021)

3.3. Atemübungen

Die Atemübungen werden im Yoga als „Pranayama“ bezeichnet. Dieses Wort setzt sich aus den beiden Wörtern Prana „Lebensenergie“ und Ayama „Kontrolle“ zusammen. Somit bedeutet dieses Wort die Kontrolle des Atems. (Vgl. Rittiner/Hober, 2017, S.23)

Im Yoga wie auch im Leben ist der Atem ein Schlüssel zur Heilung sowie zur körperlichen und geistigen Gesundheit. Die verschiedenen Atemtechniken aus dem Yoga haben das Ziel, Blockaden im Körper zu lösen und den Energiefluss ins Gleichgewicht zu bringen. Ist der freie Atemfluss blockiert, ist die Kommunikation der Hormone und Botenstoffe gestört, da die Zellen im Organismus nicht reibungslos funktionieren können. Speziell in Angstzuständen ist die Atmung sehr oberflächlich, was zu

einem chronischen Mangel an Sauerstoff und einer Stauung des Kohlendioxids im Blut führt. Dadurch wird die Übersäuerung und Anspannung im Körper angeregt und auch die Gehirntätigkeit wird dadurch beeinträchtigt. Dies führt zu Störungen im vegetativen Nervensystem, das von zentraler Bedeutung für die Regulation der verschiedenen Körpersysteme bei Angstzuständen ist. Die Atemübungen aus dem Yoga verhelfen sich seiner Atmung bewusst zu werden und sie in bestimmten Situationen, wie z.B. Angst, Wut oder Panik zu kontrollieren und richtig einzusetzen. (Vgl. Rittiner/Hober, 2017, S.23)

„Der Atem spiegelt jeden Moment, in dem wir leben“ – Remo Rittiner

Durch die Beobachtung der Atmung können wir feststellen, dass sich die Atmung in allen Situationen mitverändert und somit eine zentrale Wirkung auf unseren Körper aber auch auf unseren Geist hat. Weiteres fördern die Atemübungen die Achtsamkeit und die Fähigkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein und sich somit den gegenwertigen Moment bewusst zu machen um in Angstzuständen den Geist und Körper zu beruhigen, sich wieder zu zentrieren und zu reflektieren und weitergehend neu auf eine Situation zu reagieren. (Vgl. Rittiner/Hober, 2017, S.24)

Volle Yogaatmung

Dazu legt man sich auf den Rücken, die Arme und Beine auseinander gestreckt. Die Person atmet etwa eine Minute lang tief in den Bauch ein und aus. Dabei beobachtet man, wie sich der Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Bei der Einatmung zieht sich das Zwerchfell zusammen, bewegt sich nach unten gegen die Unterleibsorgane, drückt dabei den Bauch nach außen und führt die Luft tief in den unteren Teil der Lunge. Bei der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell und der Bauch bewegt sich nach innen zurück. Es entsteht dabei ein sanfter Druck gegen den unteren Lungenrand, die Luft wird herausgedrückt. (Vgl. wiki.yoga-vidya, 14.11.2021)

Die bewusste Atemkontrolle über die volle Yogaatmung, auch Bauchatmung genannt, ist der Schlüssel, um wieder Entspannung im Körper zu erfahren. Die harmonische Koordination von Einatmung und Ausatmung erzeugt eine wellenförmige Bewegung von Anstrengung und Loslassen im Nervensystem. Schon nach wenigen Minuten fühlt man sich dadurch sowohl körperlich als auch geistig entspannt und revitalisiert. Die Bauchatmung ist eine Atmung für das tägliche Leben, die nach einiger Zeit des Übens auch im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder sogar im Gehen praktiziert

werden kann. Sie wirkt sich beruhigend auf den Organismus aus und gibt wieder neue Energie. (Vgl. wiki.yoga-vidya, 14.11.2021)

Bienenatmung

Man findet sich in einer gemütlichen Sitzposition wieder, oder kann sich dafür auch auf den Rücken legen. Die Hände werden seitlich an den Kopf gelegt, so dass man mit dem Mittelfinger die Ohren schließen kann. Danach atmet man durch die Nase ein und beim Ausatmen wird ein summendes Geräusch erzeugt. Dieser Vorgang wird bis zu acht Mal wiederholt. Abschließend sollte der Praktizierende noch kurz mit geschlossenen Augen sitzen- oder liegen bleiben und nachspüren. (Vgl. Lotuscraft, 14.11.2021)

Die Bienenatmung hilft dabei, Anspannungen und Ängste zu lösen, aber auch unangenehme Emotionen, wie Ärger oder Wut gemindert werden. Zusätzlich kann diese Atemtechnik Beschwerden wie Kopfschmerzen und Migräne lindern. (Vgl. Vishnudevandanda, 2014, S.267)

3.4. Entspannung

Die Entspannung wird im Yoga Savasana genannt und bedeutet „Totenstellung“. Diese vollzieht sich auf drei Ebenen, der körperlichen, der geistigen und der spirituellen Entspannung. (Vgl. Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, 2012, S. 195)

Dazu legt man sich auf den Rücken, sodass der Kopf, der Körper und das Herz auf einer Höhe liegen. Beine und Arme sind leicht geöffnet, Handflächen zeigen zur Decke, Zehen fallen nach außen, der Nacken ist lang. Die Schultern sind entspannt und jeder einzelne Körperteil liegt schwer am Boden bzw. auf einer Matte. (Vgl. Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, 2012, S. 195)

Um zur körperlichen Entspannung zu gelangen, beobachtet man zuerst seine Atmung und geht dann über in die Visualisierung, der bewussten Entspannung der einzelnen Körperteile beginnend bei den Füßen, bis hoch zu dem Gesicht aber auch der einzelnen inneren Organe und Nervensystem. Dies nennt sich auch Bodyscan. (Vgl. Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, 2012, S. 195)

Bei der geistigen Entspannung nimmt man seine Atmung bewusst wahr und versucht, durch bewusste vier Sekunden Ein- und Ausatmung, die Achtsamkeit im jeweiligen

Moment zu lassen und somit seine Gedanken zu beruhigen. (Vgl. Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, 2012, S. 195)

Bei der spirituellen Entspannung werden durch eine Visualisierung wie zB einen vollkommen glatten See, die Gedanken gebündelt und die Konzentration darauf gelenkt. Abschließend, nach zirka zehn Minuten, sollte man den Körper nochmals strecken und sich vorsichtig hoch setzen. (Vgl. Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, 2012, S. 195)

Das Ziel eines ausgiebigen Savasana ist es, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Die Herzfrequenz sinkt, die Blutgefäße erweitern sich, die Verdauung kommt wieder in Gang, die Atmung wird ruhiger. Dies bedeutet, dass der Körper wieder Zeit bekommt, sich um sich selbst zu kümmern. (Vgl. Rittiner/Hobert 2017, S. 247)

3.5. Meditation

Meditation in ihren unterschiedlichsten Formen hilft einem Kenntnis über sich selbst und seinen Gedanken zu finden. Die Konzentration wird nach innen gelenkt um für diesen Moment ungestört von äußeren Einflüssen zu sein. Die im Folgenden beschriebenen Meditationstechniken können miteinander kombiniert werden. Auch die Dauer ist variabel und je nach Bedarf und Tagesverfassung ausreichend. (Vgl. International Sivananda Yoga Vedanta Centre, 1969-2013, S 5.7)

Achtsamkeit auf den Körper

Diese Form der Meditation beinhaltet das bewusste Richten der Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Bereich des eigenen Körpers. Man stellt sich vor, wie Licht von oben auf den Kopf trifft und die einzelnen Winkel mit Energie befüllt werden, angefangen mit Stirn, Augen, Lippen und Ohren, weiter zu den Armen Händen und Fingern, danach den Oberkörper und Rücken entlang, inklusive innerer Organe, bis hinunter zu den Zehen. Man kann den ganzen Weg wieder zurück gehen und die Genauigkeit, wie viele einzelne Teile des Körpers man benennen und ansprechen möchte, individuell wählen. So konzentriert man sich in jedem dieser Momente auf genau die Region, die man gerade mit Licht und Energie füllt, wodurch die Gedanken bei diesem Augenblick sind. (Vgl. Han, 2012, S. 73)

Konzentration auf den Atem

Um die Gedanken zu beruhigen, ist es möglich, sich auf den Atem zu konzentrieren. Dies funktioniert gut, indem man beobachtet, wie sich die Bauchdecke hebt und

senkt und dies dann in Gedanken wiederholt. Somit bringt man seine ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung, der Geist aber auch die Gedanken kommen zur Ruhe. Die Hände können zur Unterstützung auf den Bauch gelegt werden, einfach gemütlich in den Schoß oder auf die Oberschenkel. Sobald man merkt, dass die Gedanken zum Beispiel auf die angstbesetzte Situation abschweifen, versucht man die Konzentration bewusst wieder auf die Atmung zu bringen. (Vgl. myMonk, 17.11.2021)

Achtsamkeit auf Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen

Es kommt vor, dass der Geist abschweift, wenn zum Beispiel ein Vogel zwitschert, und schon kann es passieren, dass man anfängt über Vögel nachzudenken, und vom Vogel kommt man zur Katze, zum Katzenfutter, einkaufen, bei dem man dann ein schlechtes Gefühl hat, weil man spät dran ist, wie auch immer. Der Fantasie und Kreativität des Geistes sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt die Möglichkeit, diese Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen zu unterbrechen und zu neutralisieren, indem man in dem Moment, in dem zum Beispiel das Vogelzwitschern wahrgenommen wird, im Geist „hören, hören, hören“ wiederholt. Hierdurch wird die Sinnesempfindung nicht gewertet und in eine neutrale Empfindung umgewandelt. Ebenso ist dies mit aufpoppenden Gedanken möglich, indem man „denken, denken, denken“ im Geist vorsagt, oder im Fall von Gefühlen, wie Angst oder Ärger, dies mit „fühlen, fühlen, fühlen“ macht. Wichtig dabei ist es, nicht zu werten und sich nicht durch die Gedanken, die auftreten können, beeinflussen zu lassen. (Vgl. Han, 2012, S. 96)

Wiederholen von Wörtern oder Sätzen

Es gibt viele unterschiedliche Ansichten, bzw. Wörter und Sätze, die man im Geist wiederholen kann. Schön ist es, wenn einem die Meditation zusätzlich noch ein gutes Gefühl gibt und man sich danach glücklich sowie zufrieden fühlt. Demnach sind Sätze wie „Ich bin genug“, „Ich bin wertvoll“, oder Wörter wie „Glück“ und „Zufriedenheit“ gelungene Varianten, die man im Geist vorsagen kann. Es bleibt jedem selbst überlassen, was er/sie in dem Moment braucht, um die Stimmung zu heben, der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. (Vgl. Malinowski, 2019, S. 40)

Die Gehmeditation

An manchen Tagen oder für manche Menschen ist es unmöglich, sich ruhig hinzusetzen und sich zum Beispiel auf seine Atmung zu konzentrieren. Die Gehmeditation

ist eine Alternative zum sitzenden Meditieren. Bei ihr bewegt man sich durch den Raum, oder man macht einen Spaziergang, aber bewusst. Jeder Schritt wird wahrgenommen: Wie fühlt es sich an, wenn mein Fuß den Boden berührt? Wo in meinem Körper spüre ich etwas? Welche Muskeln benutze ich? Derartige Fragen können beim achtsamen Gehen beantwortet werden. Genau in diesem Moment ist man mit voller Konzentration beim Gehen und Bewegen. Somit liegt der Fokus des Geistes im Hier und Jetzt. (Vgl. Nguyen, 2004, S. 10)

Die positiven Wirkungen der Meditation sind systemisch (Körperfunktionen) und neurologisch (Gehirn) durch die Hirnforschung nachgewiesen worden. Das Resultat verschiedener Studien hat somit ergeben:

- Die Herzschlagfrequenz verlangsamt sich.
- Die Atmung vertieft sich.
- Der Blutdruck sinkt.
- Muskelverspannungen reduzieren sich.
- Der Grundumsatz reduziert sich.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Das vegetative Nervensystem wird reguliert.
- Die Ausschüttung von Stresshormonen verringert sich.

(Vgl. Rittiner/Hobert, 2017, S. 25)

4. Logotherapeutische Methoden bei Angststörungen

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit“ – Viktor E. Frankl

Die Paradoxe Intention befasst sich mit der überängstlichen Erwartung des Negativen um diese mit Hilfe von Distanzierung zu beenden. Bei dieser Methode lernt der Klient durch Selbstdistanzierung und Ironisierung den Kreislauf zu unterbrechen und somit die Symptome der erwartenden angstbehafteten Situation zu überwinden. Das bedeutet, der Klient wünscht sich wovor er sich fürchtet bzw. er wünscht sich das Auftreten der Angst. Gewiss ist es nicht leicht, sich etwas zu wünschen, dass man fürchtete, jedoch gelingt dies, indem man die Fähigkeit der Selbstdistanzierung aktiviert und sich seines Humors wieder bewusst wird. Es ist unmöglich, sich etwa vor dem kommenden Abend gleichzeitig zu fürchten und innigst zu wünschen, dass es endlich Abend werde. Furcht und Wunsch hemmen und heben sich gegenseitig auf. (Vgl. Lukas, 2014, S. 109)

Daraus schließt sich, dass die Paradoxe Intention sich des Humors bedient, da die unsinnige Vorstellung und Übertreibung der angstbesetzten Situation, den Klienten zum Schmunzeln bringt, da er die Absurdität der Erwartung lächerlich findet, was wiederum den Kreislauf durchbricht. Sobald die Erwartungsangst durch die Paradoxe Intention gemildert oder vielleicht sogar entkräftigt wird, bleiben die Symptome aus und man fasst wieder neuen Mut, hat weniger Angstgefühle und das Selbstvertrauen stärkt sich wieder. Somit dreht sich nun der Kreislauf in die andere Richtung. (Vgl. Lukas, 2014, S. 110)

Die Dereflexion ist ein praktisches Resultat wonach bestimmte Gefühle und Erlebnisse durch die Aufmerksamkeitszuwendung beeinträchtigt oder gar zerstört werden. Bei ängstlicher Fixierung wird diese Methode angewendet um die Aufmerksamkeit wieder auf Sinnmöglichkeiten zu lenken und somit die Hyperreflexion, sich ständig mit sich selbst oder der jeweiligen Situation zu beschäftigen, minimiert wird. Dabei sollen die automatisierten Vorgänge und Gedankenschleifen gebrochen werden um aus der selbstschädigenden Selbstbeobachtung herauszukommen und wieder zur Freiheit und Selbstverantwortung zu finden. Dadurch realisieren die Klienten die menschliche Fähigkeit zur Selbsttranszendenz und die Aufmerksamkeit wird auf eine sinnvolle Aufgabe oder auch auf Mitmenschen gelenkt. Es geht dabei weniger um eine Ablenkung, denn eine Bewusstmachung der Angst ist durchaus gut, jedoch sollte nach einem klärenden bzw. informierenden Beratungsgespräch die Situation wieder ins normale Leben eingebettet werden, damit man durch die Versöhnung mit der Vergangenheit die Zukunft aktiv gestalten kann. Das Interesse des Klienten wird auf

andere, sinnhafte Inhalte in seinem Leben gelenkt, die er durch die Gespräche selbst findet, und kann dadurch sich selbst und seine angstbesetzten Gedanken vergessen. (Vgl. Schechner/Zürner, 2018, S.171ff)

Bei der Einstellungsmodulation geht es nicht primär darum das Verhalten zu verändern, sondern die Einstellung zum schicksals- und angstbehafteten Bereich im Leben. Bestimmte Lebenshaltungen und -erwartungen entfremden den Menschen von seiner Wirklichkeit und den Möglichkeiten eines sinnvollen Daseins, sodass wiederholte Fehlentscheidungen und negative Selbstprägungen verstärkt werden. Durch die Gesprächsführung sollen unrealistische und lebensfeindliche Einstellungen erkannt werden und zu einer neuen Grundhaltung, dass das Leben gelingen kann, umgewandelt werden. Dabei ist es wichtig den Klienten keine vorgegebene und von außen gestaltete Einstellung vor zu geben. Die an den Klienten und seiner Situation angepasste Gesprächsmethode soll ihn auf eine eigenständig, neue gefundene Haltung führen. Dafür eignet sich der sokratische Dialog, die Sinnfindungsgespräche, die naive Fragetechnik aber auch die existenzielle Erschütterung. Die Einstellungsmodulation ändert nicht den schicksals- und angstbehafteten Bereich, aber durch eine neue Einsicht bzw. neue Einstellung wird die Situation entlastet und die Person kann zukünftig sinnvoll darauf reagieren. (Vgl. Alexander Batthyany, 09.12.2021)

5. Beratungsbeispiel

Anhand eines Fallbeispiels werde ich nun die erwähnten Methoden der Logotherapie und die verschiedenen Techniken aus dem Yoga praktisch darlegen. In diesem vorgestellten Fall geht es um die Verbindung und das Zusammenspiel beider Komponenten, um diese bei Angstzuständen und Panikattacken praktisch anzuwenden.

Die Klientin, eine 35- jährige Frau, die seit einem Jahr Mitglied in meinem Yogastudio ist und klagte über aufkommende Panikattacken seit der Corona Pandemie. Sie war dreimal bei mir zum Gespräch und hat somit ihre Ängste und Herausforderungen erkannt und in Kombination mit Yoga diese zu kontrollieren gelernt. Die Gespräche fanden wöchentlich statt, beginnend März 2021.

Existenzanalyse:

Frau K., 35 Jahre, Single, keine Kinder, wohnt in einer Eigentumswohnung, finanziert mit Kredit, Eltern wohnen nebenan, beide in Pension, sehr gutes Verhältnis zu ihnen.

Hoteldirektorin eines großen Stadthotels, über 120 Mitarbeiter, große Verantwortung, freie Zeiteinteilung, mag ihren Job sehr gerne, seit Corona aber großer Druck und viel Ungewissheit. Ihr Job ist sicher, hat aber immer Sorgen um ihre Mitarbeiter und ob das Personal wieder zurück kehrt, sehr schwer derzeit Personal zu finden. Hotelinhaber verlangen sehr viel derzeit von ihr, Unsicherheit ob sie auch alles bewältigen kann, viele neue Aufgaben dazugekommen (Förderungsanträge, Kurzarbeit, Ausgleichszahlungen usw), sollte eine Person dafür eingestellt werden, jedoch ist niemand zu finden, somit bleiben diese Aufgaben bei ihr. Es lastet sehr viel Druck auf ihr und macht sich zusätzlich viele Gedanken um die Sorgen ihrer Mitarbeiter.

Sie hatte vor 4 Wochen eine Panikattacke (dachte sie würde sterben). 6 Tage später nochmals und klagt seit dem über erhöhten Herzschlag und Kurzatmigkeit. War daraufhin bei einem Arzt und hat dies medizinisch abklären lassen (Internist, 24h EKG) – Organisch alles OK, Arzt meinte zu viel Stress.

Freizeitaktivitäten wie Wandern und Yoga liebt sie, kommen aber derzeit zu kurz und wenn sie diese ausübt sind dennoch ihre Gedanken stets bei der Arbeit. Das „Abschalten“ fällt ihr sehr schwer.

Die Klientin ist sehr selbstreflektierend und sehr gut organisiert. Sie weiß, dass sie wieder mehr Zeit für sich braucht, weiß aber nicht wie sie es schaffen kann.

Problemstellung:

Durch die Pandemie hat sich ihr Aufgabenfeld in ihrer Position erweitert und die Mitarbeiter kommen mit ihren persönlichen Problemen und Sorgen zu ihr. Dies führt dazu, dass meine Klientin viel mehr Stunden im Hotel verbringt und wenig Zeit für Ausgleich hat. Sie hat ihren Rhythmus verloren und ihre Gedanken kreisen ständig um die Arbeit und ihre Mitarbeiter. Nach zwei Panikattacken, die ärztlich abgeklärt wurden, und erhöhten Herzschlag und Kurzatmigkeit in Ruhephasen, speziell abends zu Hause, hat Frau K. Angst, dass diese Panikattacken regelmäßig auftreten könnten. Sie fühlt sich gefangen in ihren eigenen Gedanken.

Auftrag:

Zeit für sich gewinnen um wieder einen Ausgleich zu schaffen und die Angst vor Panikattacken loswerden.

Erster Beratungstermin: Nach genauer Existenzanalyse und das Beleuchten ihrer Problematik im Arbeitsbereich, priorisierten wir die verschiedenen Themen. Frau K. wurde klar, dass sie wieder einen Rhythmus in ihr Leben bringen möchte um ihre Ängste loszuwerden. Sie möchte ihre Freizeit besser gestalten und diese nicht mit Gedanken um ihre Arbeit und Mitarbeiter füllen. Anschließend erklärte ich ihr die Reaktionen im Körper bei Angstzuständen bzw. aufkommenden Panikattacken um die Symptomebene besser zu verstehen. Über die Methode der Dereflexion empfahl ich meiner Klientin das „Buch der guten Stunden“ um ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Zeiten im Alltag zu bringen. Sie soll sich alle Momente des Tages notieren, in denen es ihr geistig wie körperlich gut ging und nicht über die Arbeit oder ihre Angst nachdachte. Weiteres empfahl ich ihr, freie Zeit bzw. freie Tage für sich einzuräumen. Da die körperlichen Beschwerden in Ruhephasen aufkommen, erklärte und praktizierte ich mit ihr die Entspannungsübung Savasana, welche sie vor dem Schlafen gehen ausüben sollte, um die Aufmerksamkeit auf den Körper zu bringen um somit die Gedanken umzulenken. Weiteres übte ich mit ihr die Bienenatmung um diese bei aufkommenden körperlichen Beschwerden anzuwenden, um die Atmung wieder zu beruhigen und sich zu entspannen.

Zweiter Beratungstermin: 10 Tage nach dem ersten Termin, kam Frau K. erneut in die Beratung. Sie erklärte mir, dass das Buch der guten Stunden ihr sehr geholfen hat zu erkennen, dass sie viele schöne Momente der Ruhe genießen konnte und dass nicht ihr ganzer Tag mit Angst vollgepackt ist. Weiteres erklärte sie mir, dass sie sich nun bewusst einen Tag in der Woche ganz frei nimmt (inkl. Rufumleitung des Telefons) und an zwei Vormittagen in der Woche, erst ab 10 Uhr im Hotel ist. Sie hat nun auch am Abend ein Ritual für sich gewonnen, welches einen beruhigenden Tee und Savasana beinhaltet. In den letzten 10 Tagen hatten sie keine Panikattacke. Zweimal hat sie die Bienenatmung angewandt, als sie merkte dass ihr Herz zu rasen anfing. Dies hat sofort gewirkt. Jedoch klagte Frau K. darüber, dass sich dennoch ihre Gedanken um die Mitarbeiterproblematik drehen. Durch genaues erfragen, stellte sich heraus, dass es die Angst ist, dass ihre Mitarbeiter nach dem Lockdown nicht mehr zurückkehren, da sie diese teilweise kündigen musste oder auf Kurzarbeit stel-

len musste. Daraufhin beschwerten sich diese Mitarbeiter über das verringerte Einkommen, da sie Familie, Kredite und sonstige Aufwände haben. Meiner Klientin sind ihre Mitarbeiter sehr wichtig und liegen ihr am Herzen. Sie nahm sich immer Zeit für deren Sorgen, welche nun in ihrem Kopf kreisen. Über die Einstellungsmodulation und der „Rucksack-Methode“ lies ich meine Klientin aufzeichnen, was alles derzeit in ihrem Rucksack drin ist. Was tatsächlich von ihr selbst zu tragen sei und welche Lasten sie gerade für andere trägt. Sie erkannte, dass sie natürlich für sich und ihr Umfeld die Entscheidungen trifft und dafür die Verantwortung übernimmt, jedoch sind diese Entscheidungen auf längerer Sicht besser, da sie ihren Mitarbeitern eine sichere Arbeitsstelle bieten kann, nachdem das Hotel wieder öffnen darf. Ihr wurde bewusst, dass sie die Verantwortung im Rahmen des Hotelbetriebes trägt, aber nicht für das Privatleben ihrer Mitarbeiter. Um diese neue Einstellung zu festigen, zeichnete sie einen neuen Rucksack und steckte ihn als Erinnerung in ihre Tasche. Ich empfahl ihr, die zwei freien Vormittage für sich zu nutzen und übte mit ihr den Sonnengruß um den Körper fit zu halten und die Gedanken auf die Bewegung zu konzentrieren. Weiteres erklärte ich ihr die Gehmediation um bei ihren Wanderungen und Spaziergängen die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken und somit ihre Freizeit wieder zu genießen.

3. Beratungstermin: Nach einer Woche kam Frau K. wieder in die Beratung. Sie hatte keine weitere Panikattacke mehr und durch die verschiedenen Methoden (Rucksack, Sonnengruß und Gehmeditation) schaffte sie es, ihre Gedanken zu kontrollieren und die Aufmerksamkeit umzulenken. Sie erklärte mir, dass sie sich gut fühlt, die körperlichen Beschwerden treten nur noch selten auf, dennoch ist die Angst vor weiteren Panikattacken sehr präsent. Ich setzte die Paradoxe Intention ein und lies mir erklären, wie sich diese Angst anfühlt, wie diese Angst aussieht und sie soll ihr einen Namen geben. Die Angst hieß nun „Hilde“ und war eine alte verbissene Frau. Immer wenn diese Angst nun aufkommt, schickt meine Klientin „Hilde“ weg, denn sie ist eine starke mutige Frau und keine alte verbissene Frau. Meine Klientin fand diese Vorstellung amüsant und wollte versuchen sie anzuwenden. Weiteres erarbeiteten wir einen Tagesrhythmus mit einem Morgenritual, beinhaltet den Sonnengruß und eine Mediation mit Wiederholen von einem ihr ausgesuchten Satz. Das Abendritual beinhaltet den beruhigenden Tee, die Yin Yoga Position „Schmetterling“ und Savasana mit Body Scan. Bei Bedarf möchte sie die Bienenatmung anwenden und die Gehmeditation bei Freizeitaktivitäten. Den von ihr gezeichneten Rucksack

hat sie sich in ihr Büro gehängt und sollte die Angst wiederkommen, wird meine Klientin „Hilde“ einfach fort schicken.

Es kam zu keinem weiteren Beratungstermin, da Frau K. mich darüber informierte, dass keine weiteren Panikattacken aufgetreten sind und sie sich mit den Hilfestellungen sehr wohl fühlt. Die körperlichen Beschwerden werden geringer und sie hat wieder einen Rhythmus gefunden.

6. Fazit

Im Rahmen dieser Arbeit galt es, die nachfolgende Frage zu beantworten:

Inwiefern kann man die Logotherapie mit Yoga kombinieren um den Klienten körperlich und geistig bei Angststörungen zu unterstützen?

Durch die Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse, die in dieser Arbeit angeführt sind, ist es möglich, dem angstbesetzten Klienten dabei zu helfen aus dem Kreislauf von Symptomen und deren Erwartungsangst auszutreten. Durch die Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz kann die Person wieder in eine angstfreie Zukunft blicken. Es wird dabei die geistige Ebene aktiviert und zum Vorschein gebracht um sinn- und wertvolle Lösungen für die jeweilige Situation zu finden. Somit wird der Wille zum Sinn geweckt und die Gegenwart lebbar gemacht. Die Angst schwindet.

Mit den verschiedenen Yogatechniken bekommt der Klient die Möglichkeit körperliche Symptome bei Angstzuständen zu lindern und vorzubeugen. Durch die Asanas erlangt man mehr körperliche Stärke und sie helfen angestaute Verspannungen aber auch aufgebaute Botenstoffe abzubauen. Mit Hilfe von Meditation kann der Klient sich seiner angstbesetzten Gedanken bewusst werden und diese kontrollieren bzw. umzuwandeln. Zusätzlich können körperliche Symptome gelindert werden und durch die Achtsamkeitsübungen zu mehr innerer Ruhe gelangen. In akuten Angstsituationen können die Atemtechniken eingesetzt werden um den Puls zu verlangsamen und wieder zur Ruhe zu kommen. Die Entspannungstechnik verhilft dem Klienten zu mehr innerer Ruhe und die Achtsamkeit auf das Wesentliche zu lenken. All diese Techniken können dem Klienten während der Beratung näher gebracht werden um diese zu Hause oder auch in verschiedenen alltäglichen Situationen anzuwenden.

Somit erhält der Klient weitere Tools, welche man einzeln oder in Kombination wählen kann um die Angstzustände lindern zu können.

Das Ergebnis dieser Arbeit zeigt somit auf, dass die Logotherapie und Existenzanalyse mit Yoga einen kompetenten Partner bei Angststörungen gefunden hat und der Klient ein ganzheitliches Konzept erhält um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bekommen. Der „Teufelskreis“, wie es Elisabeth Lukas nennt, kann unterbrochen werden, da die Freiheit selbst entscheiden zu können und Herr über die eigene Situation zu werden, wieder zum Vorschein kommt.

„Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“ – Viktor E. Frankl

Literatur- und Quellenverzeichnis

Batthyány A.: Einstellungsmodulation URL: www.viktorfrankl.at (09.12.2021)

Godse/Shejwals/Godse (2015): Studie Sonnengruß. URL:
<https://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2015;volume=8;issue=1;spage=15;epage=21;aulast=> (14.11.2021)

Han, S. (2012): Achtsamkeit. Die höchste Form des Selbstmanagements.
München: Trinity Verlag.

Hofmann, W.A. (1949): Zu den Tiefen der Seele. Eine Yogaschule von W. A. Hofmann. Villach: Moritz Stadler, Ges. M. B. H.

Hylander, Johansson, Daukantaite, Ruggeri (2017): Studie Yin Yoga. URL:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28286971/> (14.11.2021)

International Sivananda Yoga Vedanta Centre (1969-2016): Sivananda Yogalehrer Handbuch. Quebec.

Lotuscrafts: Die Bienenatmung. Brahmari Pranayama. URL:
<https://www.lotuscrafts.eu/blogs/blog/die-bienenatmung-brahmari-pranayama>.
[14.11.2021].

Lukas E. (2014): Lehrbuch der Logotherapie, Menschenbild und Methoden, 4. Auflage. Profil Verlag GmbH München Wien

Malinowski, P. (2019): Vielfalt Meditation. Ein Überblick über Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Wiesbaden: Springer Verlag.

Mymonk (2013, 8. November): Einfache Zen – Atem. Meditation. URL:
<https://mymonk.de/einfache-zen-atem-meditation-ubung/>. [17.11.2021].

Nguyen, A./Thich, N. (2004): Gehmeditation. München: Random House

Ott, U. (2013): Yoga für Skeptiker. München: O. W. Barth Verlag.

Psyonline: Logotherapie und Existenzanalyse. ULR:

<https://www.psyonline.at/contents/13472/existenzanalyse-und-logotherapie-el->
(02.12.2021)

Rittiner R./Hobert I. (2017): Yogatherapie und ganzheitliche Medizin, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten, Verlag Via Nova

Schechner J./Zürner H. (2018): Krisen bewältigen, Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis, 4. Auflage. Verlag Braumüller

Schreiber J. (2021): Wo die Angst herkommt. URL: www.br.de/wo-die-angst-herkommt (08.11.2021)

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum (2010): Besser leben mit Yoga. München: Doring Kindersley Verlag GmbH.

Skuban, R./Patanjali (2013): Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Bielefeld: Theseus Verlag.

Stadt Wien: Arten von Angst. ULR: <https://psychische-hilfe.wien.gv.at/fakten/angststoerung/arten-von-angststoerung/> (7.12.2021)

Ströhle A./ Plag J. (2020): Keine Angst vor der Panik. Kailash Verlag

Vishnudevananda, S. (2014): Das große illustrierte Yogabuch. Aurum: The julian Press.

Thiele P. (2021): Yin Yoga. URL: <https://utopia.de/ratgeber/yin-yoga-philosophie-wirkung-und-infos-zum-langsamem-yogastil/> (14.11.2021)

Weidinger G. (2021): Frei von Angst, durch die Heilung der Mitte. Kneipp Verlag Wien

Wiki-Yoga-Vidya (3.11.2021): Bauchatmung. URL:

<https://wiki.yoga-vidya.de/Bauchatmung> (14.11.2021)

Wiki-Yoga-Vidya (24.03.2020): Stellung des Kindes. URL: https://wiki.yoga-vidya.de/Stellung_des_Kindes

Wikipedia (2021): Logotherapie URL:

https://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie_und_Existenzanalyse (6.12.2021)

Yoga-Vidya Deutschland (2018-2021): Schmetterling URL: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/schmetterling-579>