

## Resilienz

Resilienz bedeutet aus psychologischer Sicht, dass ein Mensch in der Lage ist, belastende Situation, die länger andauern können, erfolgreich zu bewältigen, indem er auf innere Fähigkeiten (Ressourcen) zugreift, ihn eine stärkende Beziehung begleitet und /oder Hilfen in seinem Umwelt zur Verfügung stehen. Resilienz ist als kein Persönlichkeitsfaktor, sondern es wirken persönliche Fähigkeiten und äußere Umstände zusammen, die sich ändern können, so dass Resilienz dynamisch verstanden wird. Es werden Risiko- und Schutzfaktoren definiert, zu letzteren gehören Ressourcen.

Persönliche Ressourcen (eine Auswahl, die aufgeführten Ressourcen überschneiden sich, sind nicht von einander unabhängig)<sup>1</sup>:

Selbstwahrnehmung, Sensibilität für die eigenen Gefühle und für den Körper entwickeln durch Selbstbeobachtung und inneren Dialog.

Selbstwirksamkeit, das Erfahren der eigenen Handlungsfähigkeit, das Wahrnehmen stellvertretender Erfahrung, Entwicklung positiver Kontrollüberzeugung und realistischem Attribuierungsstil, Verstärkung der Selbstwirksamkeit durch Aufmerksamkeitslenkung<sup>2</sup>.

Selbststeuerung, mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen können, auf Motivation, positive(n) Überzeugung / Glaube / Spiritualität zurückgreifen können, auf Verhalten Anderer und Situationen differenzierend, reflektierend eingehen.

Soziale Kompetenz, empathisches, prosoziales und gewaltfreies Verhalten einbringen können.

Adaptive Bewältigungskompetenz, aktives Herangehen an (problematische) Situationen, sich Informationen und gegebenenfalls Hilfen holen.

Soziale Ressourcen ( eine Auswahl, obwohl von einander unabhängig, können sie mit einander in Beziehung stehen)<sup>3</sup>: stärkende Bezugsperson, beständige, wertschätzende, offen zugewandte Person, muss nicht zur Ursprungsfamilie gehören; beratende und unterstützende Angebote, erreichbar, positiv verstärkend, nachvollziehbar agierend

## Wie stärkt Yoga Resilienz?

Yoga<sup>4</sup> wirkt sich in erster Linie auf die persönlichen Ressourcen aus. Diese werden nicht nur durch Körperübungen / Asanas, Atemtechniken / Pranayama und Meditation gefördert, sondern auch vom Umgang mit sich selber und Anderen. Beim Umgang sind besonders bedeutsam Achtsamkeit, Gelassenheit, Beständigkeit. Achtsamkeit differenziert die Wahrnehmung. Achtsamkeit bedeutet sich in die Position des Ersterfahrenden zu begeben, alte Beurteilungsmuster zurückzustellen, so dass die Wahrnehmung nicht „zensiert“ wird. Gelassenheit ermöglicht zu Gedanken und Gefühlen auf Distanz zugehen, Grenzen zu akzeptieren und kann zu besonnenem Handeln führen. Sowohl Selbststeuerung als auch die soziale Kompetenz wird gefördert. Beständigkeit stärkt die Handlungsebene und hilft zu erkennen, dass die Entwicklung von Fähigkeiten kontinuierliches Üben verlangt.

Asanas: sie bewirken eine sensiblere, differenzierte Körperwahrnehmung und ein positives Körpergefühl, verbessern das Selbstbild, aufrechte Haltung und Stabilität in Verbindung zum Boden (Erdung) stärkt das Selbstbewusstsein, durch Akzeptanz Abbau von Wettbewerbsgedanken, Zutrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und Flexibilität wächst, Entspannungsfähigkeit nimmt zu. Durch aufrechte Haltung, Stabilität und Flexibilität wird auch ermöglicht, Körperstellungen bequem und länger einzunehmen.

---

<sup>1</sup> siehe: Residenz, Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, UTB 2014, Seite 40 - 56

<sup>2</sup> siehe: Resilienz, Gerda M. Kolf, Verlag Via Nova, Seite 49

<sup>3</sup> siehe: Residenz, Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, UTB 2014, Seite 28 - 31

<sup>4</sup> auf der Basis von Patanjalis Yoga Sutra, von Sriram, Thesus, 2003

Pranayama: steigert die Energiereserven, da Lungen gereinigt werden und mehr Sauerstoff / Energie aufgenommen werden kann. Besondere Bedeutung kommt dem Ausatmen und dem Luftanhalten zu. Über Pranayama kann Energie gelenkt werden. Es harmonisiert und beruhigt und schafft gute Voraussetzungen zum Klären des inneren Zustandes.

Meditation: auf der Grundlage von Konzentrationsfähigkeit Gedanken und Gefühle beobachten lernen, die positive Sicht zu stärken, zur inneren Ruhe zu kommen

## Psychotherapie

Psychotherapie ist ein professionelles Handeln, das hilft Lebensführung und -situation bewusst zu reflektieren und sich als Akteur und Erleidender sehen zu lernen<sup>5</sup>, um behandlungsbedürftige psychische Gesundheitsprobleme<sup>6</sup> unter Berücksichtigung individueller körperlichen (somatisch / mental) Funktionsfähigkeit und Strukturen, Teilhabe und Umweltfaktoren zu heilen, zu lindern oder ihre Entstehung präventiv zu verhindern. Psychotherapie ist ein Prozess, in dem verschiedene Therapiemethoden unterschiedlicher Therapierichtungen<sup>7</sup> angewandt werden. In der Psychotherapie ist das Schaffen einer vertrauensvollen, empathischen und respektierenden Beziehungsebene für einen erfolgreichen Verlauf von ausschlaggebender Bedeutung.

### Wie kann Yoga Psychotherapie unterstützen?

Yoga kann über die oben beschriebene Stärkung der Resilienz hinaus helfen, Bewusstsein über stärkende und störende Kräfte sowie Klarheit über das eigene Selbst zu erlangen. Die stärkenden Kräfte sind Mitfreude, Mitgefühl, Gleichmut und Güte. Aus dem Verständnis des Yogas heraus sind störende Kräfte, die es zu vermindern gilt: unreflektiertes Wissen, voreingenommenes Wahrnehmen, unkontrollierte Gebundenheit und existentielle Angst. Die störenden Kräfte werden gemindert oder überwunden durch acht Stufen, von denen die drei letzten besondere Bedeutung haben. Sie beinhalten das Sich-Versenken, in dem Konzentration, Fokussierung und Meditation als Einheit gesehen werden. Über das Sich-Versenken kann Unterscheidungsfähigkeit zwischen Sein und Schein, Wirklichem und Unwirklichem entstehen, so dass die eigene Lebenssichtweise überprüft werden kann. Aus Sicht des Yogas gilt es letztlich Zugang zum inneren Selbst zu finden, das sowohl unverletzlich als auch mit allem Umgebenen verbunden ist. Diese spirituelle Sichtweise kann zu tiefsten inneren Frieden führen. Die wertschätzende, achtsame und positiv fördernde Einstellung beim Vermitteln von Yoga kann in der Therapie aufgegriffen werden.

Asanas: helfen den Körper neu positiv zu erfahren. Der Körper wird flexibler und gestärkt. Über Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufgrund der positiven Erfahrungen kann Selbstmanagement gestärkt werden. Die Entwicklung von Gelassenheit und Beständigkeit, kann positiv im Therapieverlauf berücksichtigt werden.

Pranayama: macht die Möglichkeit der Atemlenkung bewusst erfahrbar. Nicht nur in der therapeutischen Behandlung von Ängsten kann die Harmonisierung der Atmung und darüber des psychischen Erlebens effektiv eingesetzt werden. Die bewusste Ausrichtung auf dem Atem, kann helfen, automatisch ablaufende mentale Prozesse abzuschwächen.

Meditation: hilft die Position des inneren Beobachters einzunehmen, zu Gedanken und Gefühle auf innere Distanz zu gehen. Dies ermöglicht, die Lebensführung und -situation grundsätzlich zu reflektieren und nach eigener Entscheidung auszurichten. Auf diese Weise wird die nachhaltige Wirkung von Psychotherapie unterstützt.

---

<sup>5</sup> siehe Psychotherapie im Wandel, Klaus Grawe, Ruth Donati / Friederike Bernauer, Hogrefe 1994, 3. Aufl.

<sup>6</sup> siehe ICF, Sand Oktober 2005, Seite 145

<sup>7</sup> siehe Psychotherapie im Wandel, Klaus Grawe, Ruth Donati / Friederike Bernauer, Hogrefe 1994, 3. Aufl.

# Resilienz 1

(vermehrt Atemübungen<sup>8</sup>)

Zeit	Aufgabe	Inhalt	Kurze Erläuterung
5 Minuten	Begrüßung	Vorstellung, Erfahrungen Resilienz, Yoga, Psychotherapie Achtsamkeit, Akzeptanz, Atem	Einführung, Verbindung erläutern Einstellung zu den Übungen vorbereiten
5 Minuten	Ankommen	sitzen / liegen Hiersein, abgeben Verbundensein, aufnehmen	Einstimmen, sich einlassen auf die „Stunde“
15 Minuten	Atemübungen	Atem erfahren (Nase, Brust, Bauch, Spitzen) Aufladeübung Stossatmung Verdauungsfeuer Gorilla Wechselatmung Bienen summen/ Schnarchatmung Nachspüren	Atemfluss, Atemphasen, Atemarten energetisierend / reinigend  harmonisierend hörbar, intensivierend
15 Minuten	Körperübungen	auf der Stelle laufen/Sterne greifen Nackenübungen Rumpfbeuge/Kniebeuge Krokodil / Katze Bauchmuskelübung Zwischenentspannung Sonnengruss Zwischenentspannung Delphin Schulterstand/Pflug Zwischenentspannung Fisch/(+Brücke) halbe/ganze Vorwärtsbeuge Bauchentspannung Sphinx/Kobra (halbe) Heuschrecke (r/l) /Bogen/Vogel Stellung des Kindes Drehsitz um Fersensitz (r/l) Dreieck (r/l) Baum (r/l)	Vorübungen, Steifheit und Verspannungen lösen  erwärmend, dynamisierend  Überkopfhaltung  Brust dehnend Rücken dehnend  Rücken stärkend  Wirbelsäule flexibilisierend Seite dehnend Gleichgewicht fördernd
5 Minuten	Entspannung	Jacobsen Suggestion / Geschichte	

<sup>8</sup> weiter führende Literatur: André van Lysebeth, Die große Kraft des Atems, O.W. Barth, 1971

## Resilienz 2

(mit Meditationsübungen<sup>9</sup>)

Zeit	Aufgabe	Inhalt	Kurze Erläuterung
5 Minuten	Begrüßung	Vorstellung, Erfahrungen Resilienz, Yoga, Psychotherapie Achtsamkeit, Akzeptanz,	Einführung, Verbindung erläutern Einstellung zu den Übungen vorbereiten
5 Minuten	Ankommen	sitzen / liegen Hiersein, abgeben Verbundensein, aufnehmen	Einstimmen, sich einlassen auf die „Stunde“
10 Minuten	Atemübungen	Aufladeübung Gorilla Schnellatmung Wechselatmung Nachspüren	energetisierend  und reinigend harmonisierend
15 Minuten	Körperübungen	auf der Stelle laufen (re/lks) Berg Mächtige Helden Zwischenentspannung Bauchmuskelübung Kreuzstreckung Zwischenentspannung Schulterstand/Pflug Fisch/(+Brücke) halbe/ganze Vorwärtsbeuge / (+schiefe Ebene) Bauchentspannung Kobra (halbe) Heuschrecke (r/l) Stellung des Kindes Drehsitz um Fersensitz (r/l) Dreieck (r/l) Zwischenentspannung Mondgruß Waage (r/l)	Vorübungen, Standübungen  Bauch stärkend Rücken dehnend  Überkopfhaltung Brust dehnend Rücken dehnend  Rücken stärkend  Wirbelsäule flexibilisierend Seite dehnend  beruhigend Gleichgewicht fördernd
5 Minuten	Entspannung	Jacobsen Suggestion	
5 Minuten	Meditation	geführt / Mantras/ still sitzend gehend	focussierend/erweiternd

<sup>9</sup> weiter führende Literatur: Swami Vishnudevananda, Meditation und Mantras, International Sivanada Yoga Seminarhaus, 2007