

# YOGA

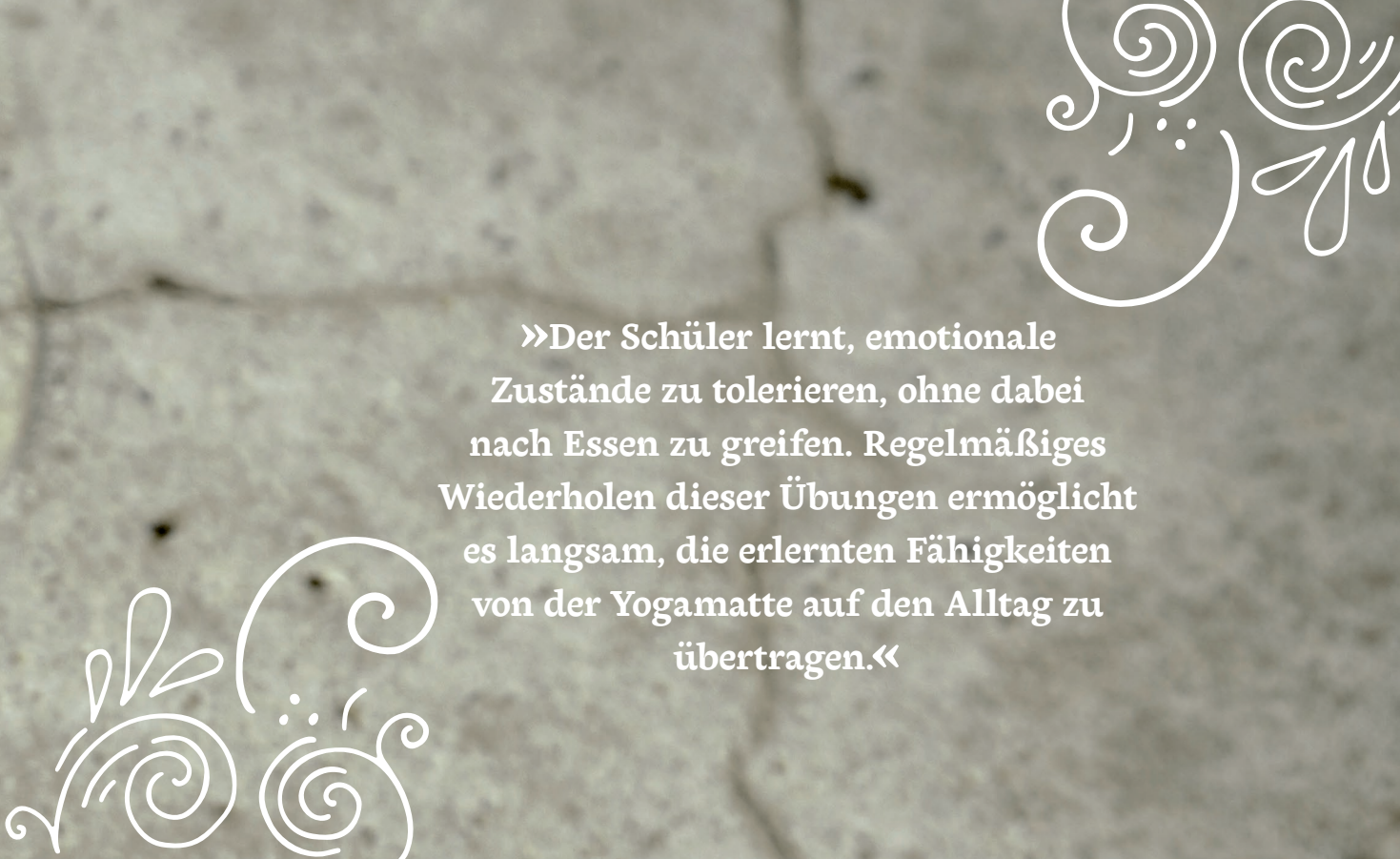
## Essstörungen

Welche Rolle Yoga in der Behandlung von Essstörungen spielen kann und inwiefern die Yogapraxis dabei helfen kann, die hinter der Essstörung stehenden emotionalen Ungleichgewichte zu heilen

TEXT ■ FRANZISKA KRUSCHE

**Y**oga ist vor allem in den vergangenen Jahren in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt, nicht zuletzt aufgrund seiner heilenden und therapeutischen Möglichkeiten. Doch im Zusammenhang mit dem Thema Essstörungen kommt es immer wieder zu Kontroversen, wie hilfreich die Praxis tatsächlich ist. So sieht man doch statt eines Körperbildes, das der Realität entspricht, vorwiegend schlanke und scheinbar makellose Yogis und Yoginis in den Medien. Nicht selten wird diskutiert, inwiefern Yoga sogar zu einer Verschlimmerung der Erkrankung beitragen kann. Yoga als Lebensstil bietet einen perfekten Schleier für Betroffene, nach außen ein gesundes und achtsames Körperbild zu zelebrieren, während die Innenwelt häufig ganz anders aussieht. Letztendlich bleibt die Debatte und somit die Frage, ob es sich in diesen Fällen bei Yoga um eine Art der versteckten Essstörung handelt, offen. Doch aus der Sicht einer ehemals betroffenen Psychologin birgt die ursprünglich indische Tradition großes Potenzial, einen wichtigen Beitrag zum Thema Essstörungen hinsichtlich Therapiemöglichkeiten zu leisten.





»Der Schüler lernt, emotionale Zustände zu tolerieren, ohne dabei nach Essen zu greifen. Regelmäßiges Wiederholen dieser Übungen ermöglicht es langsam, die erlernten Fähigkeiten von der Yogamatte auf den Alltag zu übertragen.«

### Was versteht man unter Essstörungen?

**S**chenkt man den Medien oder der Modebranche Glauben, so wird heutzutage Schlanke mit Schönheit und Gesundheit gleichgesetzt. Viele Magazine sowie Yogastudios werben derzeit mit dem Idealbild eines beweglichen und schlanken Körpers, um mit Versprechen zur Gewichtsabnahme auf sich aufmerksam zu machen. Es sind aber vor allem die so genannten Wunderdiäten, die einen schnellen Abnehmerfolg prophezeien, der sich jedoch nur selten auf Dauer halten lässt. Die Pfunde kommen häufig zurück, und schnell folgt man einem neuen erfolgversprechenden Diättrend. Betroffene rutschen oft unbemerkt in einen Teufelskreis aus Hungern, Kontrollverlust, Heißhungerattacken und Essanfällen. Ein eigendynamischer Prozess, der sich in vielen Fällen in einer Essstörung manifestiert.

Essstörungen sind eine der häufigsten psychosomatischen Erkrankungen, die unsere Gesundheit auf physischer sowie psychischer Ebene nachhaltig schädigen. Durch eine stetige Zunahme der Erkrankungen haben sich Essstörungen insbesondere in den vergangenen Jahren zu einer Problematik von hoher gesundheitspolitischer Relevanz entwickelt.

**E**s gibt verschiedene Formen von Essstörungen, wobei häufig Mischformen auftreten, deren Übergänge fließend sind. Erkrankte der Magersucht, *Anorexia nervosa*, zeichnen sich durch ein gravierendes Untergewicht aus. Ihr unbeirrtes Streben nach einem utopischen Schlankheitsideal kann im schlimmsten Fall bis zum Tod führen. Dieser Kontrollzwang zur Kasteiung spiegelt sich häufig auch in ihrer Yogapraxis wider: Je anstrengender und fordernder die Praxis, desto befriedigter scheinen die Betroffenen zu sein. Von der Magersucht abzugrenzen

ist die *Bulimia nervosa*, auch bekannt als Stierhunger. Erkrankte der Bulimie sind nicht unbedingt auf den ersten Blick zu erkennen, denn ihr Gewicht befindet sich meist im Normalbereich. Das Krankheitsbild zeichnet sich durch gehäufte Essanfälle aus, in deren Anschluss erbrochen wird oder die anderweitig kompensiert werden, z.B. durch übermäßiges Sporttreiben oder die Einnahme von Abführmitteln. Bulimiker tendieren ebenfalls zu eher schweißtreibenden Stunden, in denen sie eine Möglichkeit sehen, die Kalorien der Essanfälle wieder loszuwerden. Eine weitere Essstörung, die sich erst in jüngster Zeit etabliert hat, ist das so genannte *Binge Eating*. Hierbei kommt es zu regelrechten Fressattacken, deren übermäßiger Kalorienzufuhr jedoch nicht entgegengewirkt wird. Als Konsequenz leiden Binge Eater in der Regel an Übergewicht und oft an damit einhergehenden Depressionen. Allgemein fühlen sich viele Menschen mit Übergewicht von den Körperidealen der heutigen Yogawelt aus Scham in ihrer Entscheidung gehemmt, überhaupt an einer Yogastunde teilzunehmen.

Allen Essstörungen ist gemeinsam, dass Essen an sich nicht das Problem ist. Meist dient es als Ersatz für tieferliegende Bedürfnisse wie beispielsweise Emotionen, die überlagert werden sollen. In der westlichen Welt hat Yoga in der heutigen Zeit größtenteils den Ruf einer neuen Sportart angenommen, sein heilendes therapeutisches Potenzial bleibt dabei aber häufig außen vor.

### Emotionaler Hunger – essen, ohne wirklich hungrig zu sein

**V**ielen Menschen ist bekannt, dass unterschiedlichste Anforderungen des Alltags mit Veränderungen in unserem Essverhalten einhergehen. Wer kennt ihn nicht, den Griff zur Schokolade bei Liebeskummer, oder den



WEG DER MITTE

Europäisches College für  
Yoga und Therapie

**BenefitYoga® Sommerwoche** 5. - 10.8.

**BenefitYoga® intensiv**, 2. - 4.9.

**Yoga im pädagogischen Alltag**

Essentielle Impulse für eine ganzheitliche Gestaltung des pädagogischen Alltags, 2-teilige Fachfortbildung, anerkannt als Lehrerfortbildung, Modul 1: 30.9. - 2.10.

**Die klassischen Upanishaden**

Dr. M. M. Gharote, Indien, 14. - 16.10.

**Meditations-Retreats im Kloster Gerode**

Gelebte Achtsamkeit und Spiritualität - die Essenz der Meditation, 19. - 23.10.

**BenefitYoga® für Männer**

vital - kraftvoll - entspannt, 28. - 30.10.

**BenefitYoga® entspannt und belebt**

25. - 27.11.

**Yoga-Jahresgruppe**

die Vielfalt des Yoga, Inspiration, Vertiefung und Integration in den Alltag, sechs Termine, Beginn: 20. - 22.11.

**Kloster auf Zeit**

Entspannung - Balance - zur Ruhe kommen mit BenefitYoga® und Meditation

**Nada Yoga** - die heilende Kraft des Klanges, 2. - 4.12.



direkten Gang zum Kühlschrank nach einem stressreichen Arbeitstag? Wir geben diesen situativen Gelüsten oft ungehindert nach, immerhin versprechen wir uns von ihnen ein Wohlgefühl, das sich im Anschluss einstellen soll. Doch warum essen wir, ohne wirklich Hunger zu haben? Schaut man sich die Auslösesituationen einmal genauer an, fällt einem schnell auf, dass es vorwiegend die unangenehmen Situationen des Lebens sind, die uns schnell zu zuckerhaltigen und fettreichen Speisen greifen lassen. Stress, schmerzhaftere Ereignisse und unangenehme Empfindungen sollen durch die Nahrungsaufnahme reguliert werden. In manchen Fällen dient Essen aber auch als Belohnungssystem für erbrachte Leistung. Gründe, zu essen, ohne wirklich physisch hungrig zu sein, gibt es viele, man spricht in diesen Fällen vom so genannten „emotionalen Hunger“. Ebenso zählt das vor allem bei Anorektikern vorkommende Verweigern von Nahrung zu einer Form des emotionalen Essens.

### Emotionale Heilung durch die Balance der Koshas

**I**n den Upanishaden wird der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit dargestellt. Verschiedene Hüllen, die Koshas, beschreiben das komplexe Gebilde. Fünf an der Zahl, schichten sich die Koshas übereinander. Beginnend bei der grobstofflichen Nahrungshülle im Kern, werden sie nach außen hin immer feinstofflicher und immer abstrakter in ihren Aufgaben. Um die Nahrungshülle erschließen sich nacheinander die energetische, die emotionale sowie die intellektuelle Ebene. Im Äußeren befindet sich die Wonnehülle mit dem Sitz der Seele und unserer Intuition. Die einzelnen Hüllen sind durch Energiezentren, die Chakras, miteinander verbunden. Ein Wohlgefühl der inneren Ruhe und des Gleichgewichts stellt sich ein, wenn alle Hüllen ausbalanciert sind und die Energie, Prana, frei in den Energiekanälen des Körpers fließen kann.



Betrachten wir das Problem der Essstörungen aus der Sicht der Koshas, so können die Ursachen für emotionales Essen als eine Blockade in der entsprechenden Hülle gesehen werden. Ungelebte oder gar unterdrückte Emotionen werden im Körper abgespeichert und verursachen durch den unregelmäßigen Fluss des Prana in den Energiekanälen, den Nadis, ein Ungleichgewicht. Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir zum rationalen Denken angehalten sind, und versuchen Probleme jeglicher Art auf intellektueller Ebene zu lösen. Doch wie können wir ein Problem auf einer Ebene lösen, wenn es doch auf einer ganz anderen stattfindet? Genau an diesem Punkt setzt Yoga an. Die spirituelle Praxis beschreibt ein holistisches System und wirkt auf allen Ebenen gleichzeitig. Vor allem durch das regelmäßige Praktizieren von Körperstellungen, Atemübungen und Meditation ermöglichen wir dem Körper, gezielt Blockaden aufzulösen, um die Energie gleichmäßig fließen zu lassen.

### Welche Art von Yoga ist die richtige?

**I**nsbesondere die ruhigeren Formen des Yoga, wie beispielsweise Restorative oder Yin Yoga, haben einen unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden. Im Gegensatz zu den eher dynamischen, muskelaktiven Stilen wie beispielsweise Ashtanga oder Vinyasa fokussieren die meditativen Stile

Info, weitere Studiengänge,  
Seminare und Kuren: [www.ecyt.de](http://www.ecyt.de)  
[klostergerode@wegdermitte.de](mailto:klostergerode@wegdermitte.de)  
Tel: 036072-820-0 • Fax: -24

das Bindegewebe. Durch das lange Halten der Körperstellungen werden vor allem die Faszien, die Weichteilkomponente des Bindegewebes, in der sich die wasserreichen Nadis des Körpers befinden, angeregt. Emotionale Blockaden lassen sich somit durch die regelmäßige Praxis langsam von innen heraus auflösen, was zu einer Harmonisierung des gesamten Körpers und Geistes beiträgt.

### Möglichkeiten für Lehrer

**E**ssstörungen sind komplexe Erkrankungen der Psyche, und es empfiehlt sich für Lehrer, in genauer Absprache mit einem Arzt oder Psychologen zu entscheiden, welche Form des Yoga im einzelnen Fall geeignet ist.

Als grobe Orientierung lässt sich annehmen, dass für Untergewichtige sowie Bulimiker eine langsame, ruhige Praxis besonders geeignet ist. Dies steht zwar häufig im Konflikt mit den Präferenzen der Schüler, doch es geht darum, einem rigiden Sportprogramm entgegenzuwirken. Insbesondere anorektische und bulimische Patienten überschreiten als Ausdruck ihres Störungsbildes häufig ihre körperlichen Grenzen.

Die Aufgabe des Lehrers ist es, zu verdeutlichen, dass es nicht um das Verbrennen einer bestimmten Anzahl an Kalorien geht, sondern um die Körperarbeit von innen heraus. Für Betroffene der Binge-Eating-Störung eignet sich eine Mischung aus dynamischem und langsamem Yoga, um den Stoffwechsel anzuregen und eine gesunde Gewichtsabnahme auf sanfte Art zu unterstützen.

### Yoga als Hoffnung für Betroffene

**W**er Yoga regelmäßig praktiziert, wird feststellen, dass nicht jede der Haltungen angenehm ist. Ein häufiges Problem bei Essstörungen ist die verminderte Impulskontrolle. Durch das gezielte und beständige Halten von teilweise unangenehmen Asanas hilft Yoga, den Umgang mit aversiven Zuständen zu erlernen. Durch die gezielte Verlangsamung der Atmung und die Anleitungen des Lehrers wird die Bewältigung stressreicher Situationen ermöglicht. Der Schüler lernt, emoti-

onale Zustände zu tolerieren, ohne dabei nach Essen zu greifen. Regelmäßiges Wiederholen dieser Übungen ermöglicht es langsam, die erlernten Fähigkeiten von der Yogamatte auf den Alltag zu übertragen.

Um ein gesundes Körpergewicht zu halten, ist es wichtig, die körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung zu erkennen und richtig einzuordnen. Vielen Betroffenen fehlt genau diese Fähigkeit. Das beständige Praktizieren von Yoga hilft dabei, das verlorengewangene Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen.

**D**ass Yoga einen essenziellen Beitrag zur Heilung von Essstörungen leisten kann, steht außer Frage. Es bedarf jedoch Mut und Willen, den Körper von einer ganz neuen Seite kennenzulernen. Wer seine Yogamatte als einen Spiegel zur Selbstreflexion nutzt und sich auf seine Praxis einlässt, der wird durch Selbstakzeptanz und Hingabe die Veränderung langsam spüren. Jeder bewusste Atemzug im Einklang mit dem Körper ist ein klares Ja zu sich selbst, ein Ja der Akzeptanz und des Entschlusses, sich gegen die Essstörung und für das eigene Leben zu entscheiden. ■



**Franziska Krusche** ist leidenschaftliche Yogalehrerin mit akademischem Hintergrund in Psychologie. Als Gründerin von *theheartofbalance* legt sie ihren Fokus auf die Behandlung von emotionalen Essstörungen durch Yoga. Ihr eigener Heilungsweg ermöglicht es Franziska, die Problematik von innen heraus zu verstehen und ihren Schülern praktische Tipps an die Hand zu geben, die sie in ihren Workshops „Yoga & Emotionaler Hunger“ auf entspannte Art lehrt.

[www.theheartofbalance.com](http://www.theheartofbalance.com)

#### Termine:

Workshop Yoga & Emotionaler Hunger

- Hamburg, 22.10.
- Mannheim, 29.10.
- München, 06.11.
- Köln, 19.11.
- Berlin, 27.11.



WEG DER MITTE

Europäisches College für  
Yoga und Therapie



Finde Deine Berufung

## BenefitYoga®- Lehrausbildung

4½-jähig • gesundheitlich orientiert  
ganzheitlich • intensive Asana-Praxis  
Schulung des Bewusstseins  
für gelebte Achtsamkeit  
professionelle Unterrichtsgestaltung  
individuelle Begleitung persönlicher  
Prozesse im Yoga

Nächster Beginn: 30.9.2016

Ausführliche Broschüre, Informationen zu  
Vorbereitungsseminaren bitte anfordern

### Studiengänge Yoga-Therapie

ganzheitlich, praxisnah, **Level I:** Einführung in die Prinzipien der BenefitYoga®-Therapie, nächster Beginn: 3. - 6.11.



Info, weitere Studiengänge,  
Seminare und Kuren: [www.ecyt.de](http://www.ecyt.de)  
[klostergerode@wegdermitte.de](mailto:klostergerode@wegdermitte.de)  
Tel: 036072-820-0 • Fax: -24