

# ***Yoga in der Wissenschaft reflektieren***

## ***Interview mit Martina Bley***

Yoga Journal: Wie sind sie ursprünglich zum Yoga gekommen?

Martina Bley: Vor fünfundzwanzig Jahren war in der DDR, in der ich aufwuchs, Yoga in der Öffentlichkeit praktisch unbekannt und ich war recht überrascht, als bei einem ersten Vortrag über dieses Thema am Völkerkundemuseum in Leipzig der Referent die Anspielung machte, im Publikum würden zwei Yogalehrer sitzen. Tatsächlich handelte es sich um Yogalehrer aus dem Kaivalyadhama-Institut in Indien, die sich in der DDR aufhielten, um eine sportmedizinische Doktorarbeit an der Hochschule für Körperkultur und Sport zu verfassen. Ich kam mit ihnen ins Gespräch und sie waren gern bereit, im kleinen Kreis Yoga im Studentenwohnheim zu unterrichten.

Als dann unsere indischen Freunde nach etwa eineinhalb Jahren wieder abreisten, haben wir uns in einer Gruppe von Interessenten weiterhin regelmässig getroffen. In dieser Zeit bildete sich im Völkerkundemuseum in Leipzig ein Arbeitskreis, aus dem die spätere "Wissenschaftliche Gesellschaft für Yoga und traditionelle indische Medizin – Yoga Darshana e.V." hervorging. Wir haben auf privater Basis Yogareferenten aus dem Westen Deutschlands, aus anderen europäischen Ländern und sogar aus Indien eingeladen und waren sehr dankbar für deren Entgegenkommen. Mit der Zeit kamen auch größere öffentliche Veranstaltungen zustande. Einmal pro Jahr fand eine Yoga-Tagung statt. Diese war meist medizinisch-psychologisch ausgerichtet und bildete unsere wichtigste Weiterbildungsquelle. Weiterhin besuchte ich gelegentlich Yoga Camps, z.B. in der Tschechoslowakei, die von dortigen Gewerkschaftskreisen organisiert wurden.

„Die Möglichkeit oder auch nur die Vorstellung, Yogalehrerin zu werden, war in den früheren Jahren der DDR völlig utopisch.“

In der damaligen DDR war es sehr schwierig, sich Yogaliteratur zu beschaffen. Wenn ein Buch über Yoga oder andere meditative Wege in unserem Kreis auftauchte, konnte es manchmal jeder nur für einige wenige Tage haben. Gelegentlich wurden Bücher sogar gemeinsam per Hand abgeschrieben. Diese widrigen Umstände führten jedoch gleichzeitig zu einer grossen Intensität der eigenen Anstrengungen und des Erlebens, verbunden mit einer tiefen Dankbarkeit, die später teilweise verloren gingen, als alles problemlos käuflich zu haben war.

Yoga Journal: Welches waren die Anfänge ihrer wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Yoga?

Martina Bley: Ich hatte ursprünglich Veterinärmedizin studiert und wollte mich nun irgendwie näher auf das Thema Yoga bzw. Spiritualität hinbewegen. Die Möglichkeit oder auch nur die Vorstellung, Yogalehrerin zu werden, war in den früheren Jahren der DDR völlig utopisch. Ein erster Schritt bestand für mich darin, dass ich

mich im Rahmen eines Dissertations-Forschungsstudiums den Verhaltenswissenschaften zuwandte und in einem humanontogenetischen Projekt mitarbeitete. Anschliessend bekam ich an der Humboldt-Universität in Berlin eine Stelle als wissenschaftliche Assistentin und hielt Vorlesungen und Seminare zu Themen wie Anatomie, Physiologie und Bewusstseinsforschung. In diesen Veranstaltungen kam ich bei jeder sich bietenden Gelegenheit auf Yoga und Meditation zu sprechen. Als ich schliesslich Forschungsthemen aus diesem Bereich für Diplomanden anbieten durfte, war das Interesse sehr gross. Mehr als 40 Studierende wollten diese Themen bearbeiten, obwohl ich im Rahmen des ersten Projektes maximal 12 von ihnen betreuen konnte. Das Wort "Yoga" durften wir im damaligen Wissenschaftsbetrieb allerdings noch nicht im Titel verwenden, sondern haben statt dessen von "psychophysischer Selbstkontrolle" gesprochen.

Yoga Journal: Können sie uns einige Beispiele von wissenschaftlichen Projekten im Bereich Yoga geben, die sie initiiert und geleitet haben?

Martina Bley: Eine erste größere Yoga-Studie führten wir mit Kindern von Sprachheilschulen durch, die überwiegend unter Stottersymptomen litten. Die Diplomanden untersuchten innerhalb dieses Projektes jeweils einzelne Aspekte wie z.B. die Sprache der Kinder, ihre Motorik, psychische Merkmale, die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit etc. Ein analoges Projekt schloss sich in einer Lernbehindertenschule an.

Nach vier Jahren, die "Mauer" war inzwischen gefallen, wechselte ich mit einem Förderstipendium für Nachwuchswissenschaftler an den Lehrstuhl für Naturheilkunde der Freien Universität Berlin und habe dort ein umfangreiches Projekt zur Wirksamkeitsforschung von Yoga in Kooperation mit zwei unserer größten Krankenkassen, der BARMER und einem Verbund von Betriebskrankenkassen organisiert. Dieses Projekt dauerte insgesamt achtzehn Monate und hat vier Beschwerdeguppen betroffen und zwar chronische Rückenschmerzen (chronisches Lumbalsyndrom), Bluthochdruck (Hypertonie), chronische Schlafstörungen und chronische Kopfschmerzen.

Es handelte sich um eine vergleichende Untersuchung von Menschen, die im Rahmen des Projektes begannen, Yoga zu praktizieren und um Kontrollgruppen mit den jeweils gleichen Beschwerden. Einschliesslich dieser Kontrollgruppen wurden insgesamt mehr als 200 Teilnehmer in diese Studie einbezogen.

Bei meiner ersten Reise nach Indien spürte ich deutlicher als bisher die Essenz des Yoga jenseits der Techniken.

Im Vorfeld des Projektes bin ich durch Indien gereist und habe dort Yoga nochmals neu kennengelernt: Während ich in Deutschland vor allem die Methoden erlernt hatte, spürte ich in Indien noch viel deutlicher als bisher die Essenz jenseits aller spezifischen Techniken. Für unser Projekt habe ich dann insgesamt vier Ärzte und Therapeuten aus Indien nach Deutschland eingeladen. Darunter befand sich auch Dr. Shrikrishna vom Kaivalyadhama Yoga Samiti, mit dem ich noch heute zusammenarbeite. Der Inhalt der Seminare und Retreats, die ich für ihn organisiere, haben allerdings inzwischen ein mehr spirituelles als therapeutisches Anliegen.

Meine ursprüngliche Idee für das Naturheilkunde-Projekt bestand darin, eine ver-

gleichende Forschung zur Yogatherapie in Indien und Deutschland zu machen, das heisst konkret die Wirkung an Patienten in Bombay bzw. Delhi und Berlin miteinander zu vergleichen. Dies interessierte mich, da zu jener Zeit noch oftmals, natürlich ohne wissenschaftliche Grundlage, die Auffassung zu hören war, Yoga eigne sich besser für Inder als für Europäer.

Die beteiligten Krankenkassen, waren jedoch an der vergleichenden Studie mit Indien nicht interessiert und so beschränkten wir uns auf die Forschung in Deutschland. Als das Projekt bekannt gemacht wurde, meldeten sich derart viele Freiwillige mit den genannten Beschwerden, dass alle Kursplätze sowie die Warteliste sich in einem einzigen Tag füllten. Und was ebenfalls erstaunlich war: Während den ersten sechs Monaten ist kein einziger Untersuchungsteilnehmer ausgestiegen.

Die Krankenkassen waren von den positiven Ergebnissen der Yogapraxis bei den genannten Beschwerden sehr angetan, jedoch trat später, d.h. im Jahr 1996 in Deutschland ein Gesetz in Kraft, wonach keine Yoga-Projekte mehr mit Krankenkassengeldern finanziert werden konnten.

Yoga Journal: Wie ist es zu ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin gekommen?

Martina Bley: Wie bereits erwähnt, gab es zu Zeiten der DDR keine öffentlichen Yoga Angebote, wie wir sie heute kennen. Damit meine Diplomanden, die sich ja intellektuell mit Yoga beschäftigten, auch einen persönlichen Bezug dazu bekämen, begann ich damit, sie regelmässig in der Yogapraxis zu unterweisen. Nach dem Mauerfall habe ich angefangen, nebenberuflich einige Yogagruppen aufzubauen. Daneben gab ich auch Kurse für die Sporthochschule, die Ärztekammer und für spezielle Krankenkassen. Die Teilnehmer des Naturheilkundeprojektes wurden während der Abwesenheit der indischen Therapeuten ebenfalls von mir unterrichtet, teilweise 9-16 Gruppen pro Woche.

Mit meinen Yogagruppen, die ich seit dem Jahr 1990 nahezu durchgehend führe, veranstalte ich zudem alljährlich Fastenseminare auf Hiddensee. Der Charme dieser autofreien Ostseeinsel zur Vorfrühlingszeit hat mich bereits bei meinem ersten Besuch, derart verzaubert, dass ich mich entschloss, hier ein Seminar durchzuführen. Da ich selbst das Fasten als eine sehr sinnvolle Praxis zur geistigen Vertiefung sowie zur Regeneration von Körper und Seele erfahren hatte, bot ich gemeinsam mit einer sehr fastenerfahrenen Freundin meinen SchülerInnen ein meditatives Fasten nach Hildegard von Bingen an, verbunden mit Übungen aus dem Yoga und Qi Gong. Viele sind gekommen, inzwischen sind etliche bereits das zehnte bis fünfzehnte Mal dabei und mehr und mehr sind auch TeilnehmerInnen von ausserhalb unserer Berliner Gruppe dazugestossen. Einen Gegenakzent zur Fastenzeit setzen wir, wenn wir uns einmal pro Jahr treffen und mit unseren jeweiligen Lieblingsspeisen nach Herzenslust tafeln.

„Yoga kann sein Potenzial noch wesentlich umfassender entfalten, wenn man neben der Vermittlung von Übungspraxis auch die seelische Entwicklung des Betreffenden begleiten kann.“

Yoga Journal: Später haben sie ergänzend zu ihrer akademischen Laufbahn noch eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert. Welches war ihre Motivation und wie verbinden sie heute die Gebiete Medizin, Psychologie und Yoga?

Martina Bley: Wissenschaftliche Studien sind in der Regel quantitativ ausgerichtet, das heisst es geht meist darum, mit relativ grossen Gruppen möglichst "standardisiert" zu arbeiten. Ich hatte bereits bei unseren ersten Forschungsprojekten das Gefühl, dass es für alle Beteiligten sehr hilfreich wäre, wenn wir die Yogaübungen möglichst individuell vermitteln und die emotionalen Prozesse, die dabei meist in Gang kommen, auch kompetent begleiten könnten. Anders ausgedrückt bin ich der Auffassung, dass Yoga sein Potenzial noch wesentlich umfassender entfalten kann, wenn man neben der Vermittlung von Übungspraxis auch die seelische Entwicklung des Betreffenden begleiten kann. Hier liegt sicher einer der Vorzüge der traditionell relativ engen Beziehung von Schülern zu einem sehr erfahrenen Meister.

Später, als ich dann meine eigenen Yogagruppen unterrichtete, spürte ich noch deutlicher, dass man als Yogalehrer oder Yogalehrerin unweigerlich mit psychologischen Fragestellungen konfrontiert wird und dass KursteilnehmerInnen die natürliche Tendenz haben zu erwarten, dass man ihnen auch seelisch helfen oder sie ganzheitlich beraten kann. Die Yogaschriften enthalten zwar einen reichen Fundus an Lebensweisheit, doch ist eine psychotherapeutische Ausbildung eine zusätzliche Möglichkeit, möglichst hilfreich individuell beraten und begleiten zu können, vor allem dann, wenn man im therapeutischen Bereich tätig sein möchte.

Da ich viele Jahre Mitglied im Vorstand der Deutschen Transpersonalen Gesellschaft war, hatte ich gute Kontakte zu transpersonal ausgerichteten Psychotherapeuten, die die spirituelle Dimension in ihre Arbeit einbeziehen. Der von mir belegte Ausbildungsgang in "Integrativer Gestalttherapie" wurde von Lehrkräften geleitet, die selbst auch auf einem spirituellen Weg sind – in ihrem Falle stark buddhistisch geprägt - und die diese Dimension in die Ausbildung einfließen liessen.

Heute wirke ich vermehrt im Bereich der psychologischen Begleitung und habe auch meine Kurstätigkeit diesbezüglich ausgeweitet. So biete ich z.B. in Berlin einen Kurs "Traumzeit" an. Wir arbeiten sowohl mit Nachträumen als auch mit Yoga Nidra, geführten Meditationen und mit verwandten schamanistischen Praktiken, die ich von einem totekischen Schamanen lernte. Dabei geht es darum, neue Bewusstseinsbereiche bzw. -möglichkeiten spielerisch kennen zu lernen und mit ihnen zu kommunizieren. Die Übungen und der Austausch in der Gruppe können dazu beitragen, innere Konflikte besser zu verstehen oder mehr Klarheit in Bezug auf Entscheidungen zu finden. Es handelt sich dabei jedoch nicht um Therapie.

Yoga Journal: Die Schrift "Yoga in der Gesundheitsforschung - eine Einführung in die wissenschaftliche Untersuchung der Wirkungen von Yoga und Überlegungen zu dessen Einsatz im Gesundheitswesen", die sie im Auftrag des Schweizer Yogaverbandes verfasst haben, beruht auf der bisher umfangreichsten wissenschaftlichen Datenbank zum Thema Yoga, welche ebenfalls von ihnen geschaffen wurde. Wie sind Sie auf die Idee zu dieser Datenbank gekommen?

Martina Bley: Einerseits hatte ich selbst einen echten Bedarf, da ich beim Recherchieren für die genannten wissenschaftlichen Projekte bald erkannte, dass die vorhandenen medizinischen und psychologischen Datenbanken in bezug auf Yoga

sehr lückenhaft waren. Dies beruht im Wesentlichen darauf, dass nicht alle Yogastudien den wissenschaftlichen Standardanforderungen entsprechen, deren Kriterien allerdings vor allem im Hinblick auf die Pharmaforschung entwickelt worden sind. Weiterhin spielt sicher auch eine Rolle, dass viele Arbeiten über Yoga in Publikationen erschienen sind, die von den Datenbankverantwortlichen nicht durchgesehen werden.

Auch stellte ich verwundert fest, dass zwar ein großes Medieninteresse an unseren Studien bestand, jedoch die Journalisten über die bisherigen Ergebnisse der Yogaforschung kaum im Bilde waren. Einige meinten zum Beispiel, dass unsere Untersuchung zu Yoga und Hypertonie überhaupt die erste wäre, die es zu diesem Thema gäbe. Unsere Datenbank weist nun aus, dass allein im Bereich der Hypertonie über sechzig andere Arbeiten existieren.

„Es geht in der Wissenschaft nicht nur um neue Forschungen, sondern auch darum, das aufzuarbeiten, was bereits da ist.“

Man muss sich bewusst bleiben, dass es in der Wissenschaft, und das gilt auch für die wissenschaftliche Beschäftigung mit Yoga, nicht nur darum geht, immer neue Forschungen zu lancieren, sondern dass es genauso wichtig ist, das aufzuarbeiten, was bereits da ist. Dies geschieht z.B. durch sogenannte Metaanalysen, in denen Studien zu einem bestimmten Thema zunächst einzeln nach qualitativen Kriterien überprüft und selektioniert werden, um sie dann zusammenzufassen und in ihrer Gesamtheit statistisch auszuwerten. Mit diesem Vorgehen lässt sich zeigen, ob und in welchem Ausmass mit den bisherigen Studien ein Nachweis in bezug auf eine bestimmte Hypothese geführt werden konnte.

Im Interesse des Wissenschaftsfortschritt bilden seriöse Metaanalysen und andere zusammenfassende Arbeiten den Ausgangspunkt für weitere Forschungen. Unsere Datenbank, die inzwischen bereits ca. 2200 Literaturangaben über Yoga enthält, kann eine Grundlage für ein derartiges Vorgehen schaffen.

Und selbstverständlich ist eine solche Sammlung auch speziell für Yogalehrende und -praktizierende gedacht, die oft nicht so leicht Zugang zu den häufig nur in Universitätsstädten zugänglichen Recherchequellen haben.

Yoga Journal: Wie sind sie beim Erstellen der Datenbank vorgegangen?

Martina Bley: Die wesentlichen Recherchequellen waren und sind professionelle Datensammlungen solcher Fachgebiete wie der Medizin, Psychologie, Sport- und Rehabilitationswissenschaft, Pädagogik, Soziologie etc. Einiges konnten wir auch in Indien bzw. in anderen Ländern direkt recherchieren. Außerdem benutzten wir die Literaturverzeichnisse vorhandener Arbeiten und konnten unseren Datenbestand mit früheren Sammlungen abgleichen, wie die von Carsten Unger und von Robin Monro. Wir bekamen auch hilfreiche Hinweise von befreundeten Yogalehrern, z.B. von Christian Fuchs und Klaus König. Mehrfach wurden wir durch die Ärztesgesellschaft für Naturheilverfahren und Physiotherapie Berlin-Brandenburg unterstützt, der ich dafür sehr dankbar bin. Ein guter Freund, Peter Winstel, hat voller Geduld die notwendige Software, die Recherchefilter und das Layout entwickelt. Das ganze Projekt hat sich über einige Jahre hingezogen und ist natürlich nie wirklich abgeschlossen.

Yoga Journal: Sie sind Hauptkursleiterin der Fachfortbildung „Yoga in Gesundheitsförderung und Therapie“ des Schweizer Yogaverbandes. Welches Hauptanliegen verfolgen sie in bezug auf diesen Lehrgang?

Martina Bley: Dieser Lehrgang soll dazu dienen, medizinisch-psychologische Kenntnisse in ihrem Bezug zur Yogapraxis zu vertiefen und einen intensiven Austausch über körperliche, psychische und spirituelle Aspekte von Yoga in Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie zu ermöglichen, um das Mysterium unseres „verkörperten“ Seins tiefer verstehen und ehren zu lernen. Ein solcher Austausch trägt auch dazu bei, eigene Beschwerden zu lindern oder aufzulösen und er hilft uns, qualifizierter mit körperlichen und psychischen Problemen von Kursteilnehmern umzugehen bzw. besser dazu in der Lage zu sein, Menschen individuell mit Yoga zu begleiten. Weiterhin gebe ich eine Einführung in den Umgang mit wissenschaftlichen Studien und rege dazu an, selbst Projekte ins Leben zu rufen bzw. die eigene Arbeit zu dokumentieren.



*Dr. Martina Bley, geb. 1959, studierte ursprünglich Veterinärmedizin an der Karl-Marx-Universität in Leipzig und approbierte 1985 als Tierärztin. Von 1984-1988 widmete sie sich einem Forschungsstudium Verhaltenswissenschaften an der Humboldt-Universität zu Berlin mit Abschluss als Dr. rer. nat. im Bereich Verhaltensbiologie.*

*Seit ihrer Studienzeit interessiert sich Martina Bley für Yoga und hat sowohl selbst verschiedene Forschungsprojekte an Berliner Universitäten im Bereich Yoga geleitet, als auch systematisch wissenschaftliche Daten zur Anwendung von Yoga in Gesundheitsförderung und Therapie gesammelt. Ihre diesbezügliche Tätigkeit begann 1988 an der Humboldt-Universität, wo sie in Fachbereichen der Rehabilitations- und Kommunikationswissenschaft, der Medizin und der Philosophie arbeitete. 1992/1993 wirkte sie im Rahmen eines wissenschaftlichen Förderstudiums am Lehrstuhl für Naturheilkunde an der medizinischen Fakultät der Freien Universität Berlin.*

*Martina Bley ist Autorin der Schrift „Yoga in der Gesundheitsforschung“ des Schweizer Yogaverbandes (vgl. den folgenden Beitrag). Sie arbeitet heute als freiberufliche Dozentin für Medizin, Yogatherapie und Bewusstseinsforschung in der Yoga-Lehrausbildung, sowie als Yogalehrerin, Psychotherapeutin und Publizistin. Seit dem Jahr 1994 wirkt sie als wissenschaftliche Beraterin und Kursleiterin für den Schweizer Yogaverband.*